

## 病患床上翻身及擺位技巧

### 一、翻身的好處

1. 時常協助病患翻身可以預防皮膚壓瘡之情形。
2. 保持肢體於正常功能位置。
3. 可以預防血栓性靜脈。
4. 可以觀察皮膚的情形。
5. 利於呼吸道分泌物的排出，而減少感染。

### 二、翻身步驟：假如要翻向左側

1. 協助病人採仰臥平躺姿勢，並以枕頭支托頭部。



2. 托扶頭，將枕頭移至對側。



3. 一手抱住病人頸肩部，一手抱在病人腰下將上半身移至靠近照顧者



4. 再將手置於臀及膝部移動下半身靠近照顧者。



5. 將床欄拉起，以防病患跌落，且轉到

7. 將手置於病人臀部及肩部，將病人翻向照顧者。

病人對側。  
6. 將病患的對側手放於腹前，對側腳交叉在上。



8. 將枕頭置於頭頸部。  
9. 使病人膝及髖關節彎曲，上腿較下腿彎曲，膝間置一枕頭。  
10. 於胸前置一枕頭以支托手臂。  
11. 於背部置一翻身枕，以維持側臥姿勢。



側躺在健側



側躺在患側

#### 參考資料

Minor M.A.D. & Minor S.D (2014). Turning and positioning. In Patient care skills 7th ed. (pp. 162-163, pp169-170). Upper Saddle River, NJ: Pearson education Inc.

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000

轉 70 病房分機 7001、7002

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2024 年 10 月校閱