

# 如何協助翻身



長期臥床或手術後無法自行翻身的病人避免壓傷，並維持肢體功能位置、需要定時翻身。

## 注意事項

1. 每2小時翻身、改變姿勢一次。
2. 可依平躺左側臥、右側臥順序予以翻身。

3. 傷口或皮膚破損，應避免患處受壓迫。
4. 以小枕頭墊於背部、臀部，使身體成側斜姿勢。
5. 雙小腿之間夾一枕頭，避免雙腳相互壓迫。



6. 避免頸部屈曲或歪斜，可利用捲軸做適當之支托，使頭頸呈一直線。
7. 使用防垂足板，或以捲軸維持足部適當之支托，以防垂足。

8. 側躺時，將受壓側的肩及臀部向外拉，以避免壓迫。
9. 可使用小捲軸讓病人握住。
10. 平躺時，勿將枕頭置於膝下。
11. 維持床單平整。
12. 進食後30分鐘內宜避免翻身。
13. 必要時可使用氣墊床、氣圈、水球等工具，以減輕壓力 避免壓傷形成。

資料來源：照片由網路截取