

國軍左營總醫院護理部

居家翻身指導

編號	T-HC-10
訂定日期	113.10
最新修訂	114.09

一、目的：

- (一)協助個案改變臥姿，增進舒適。
- (二)保持皮膚完整性，預防產生壓傷。
- (三)維持肌肉骨骼的完整性，預防變形。
- (四)保持神經肌肉的完整性，避免周邊神經受到壓迫。
- (五)維持心肺功能，並藉由改變姿勢及拍背產生震顫來幫助排除上呼吸道分泌物、促進血液循環，改善肺炎、支氣管炎、痰多之不適症狀。

二、用物準備：

枕頭至少 4 個、大浴巾或被單。

三、翻身方法

- (一)托住個案頭部，將枕頭移靠近對側。



- (二)將床欄拉起，以保護個案安全，協助者至對側。

- (三)協助者至欲翻身的對側，一手抱住個案肩頸部，另一手環抱腰部將上半身移靠近協助者，再將手置於臀及膝部移動下半身靠近協助者。



(四)將個案一側手移向頭部，將對側手放於腹部，對側腳彎曲交叉在另一腳上，協助者一手放於個案臀部，另一手置於肩部，將個案翻向協助者。



(五)將枕頭置於頭頸部。

(六)注意手臂位置，不可壓於身體下面，胸前置一枕頭以支托手臂。

(七)兩腿擺放位置：以上腿彎曲、下腿伸直為佳，兩腿之間可置放枕頭。

(八)枕頭支托個案背部，維持其側臥位置。



參考文獻

王婕如、林怡雯、林佳蓉、吳鳳美、陳靜儀、張倩密(2024)・提升呼吸照護中心護理人員翻身擺位正確率之專案・*領導護理*，25(1)，156-171。

[https://doi.org/10.29494/LN.202403_25\(1\).0012](https://doi.org/10.29494/LN.202403_25(1).0012)

陳羿君、尹文琪、陳美珍(2024)・運用賦權理論照護一位脊髓損傷患者併壓傷行腸造廔口之護理經驗・*志為護理*，23(5)，87-96。