

# 翻身

## 一、目的

1. 維持病人皮膚完整，避免發生壓瘡。
2. 增加關節活動度，維持病人肢體功能位置。
3. 改變姿勢，提供病人舒適臥位。

## 二、適應症

無法自行翻身者，如：長期臥床、體弱、昏迷、手術後…等。

## 三、注意事項

1. 利用翻身時，觀察皮膚完整性；可使用凡士林或乳液，改善皮膚乾燥。
2. 至少每二小時翻身(改變姿勢)一次。
3. 以枕頭墊於背臀部使身體成側斜姿勢。
4. 雙小腿之間支托一枕頭，但避免雙腳相互壓迫。
5. 調整頭部位置，避免頸部屈曲或歪斜，可利用捲軸作適當之支托，使頭頸部成一直線。
6. 預防垂足：穿垂足板或以捲軸維持足部適當支托。
7. 側躺時，將受壓側肩及臀微向外拉，避免局部壓迫。
8. 可利用毛巾小手捲讓病人握於手中。
9. 如有皮膚破損現象，要暫時避免患處受壓。與皮膚接觸的墊單宜保持平整無雜屑，翻身後應整理床褥，以維持床單平整。
10. 如為平躺姿勢，勿將枕頭置於膝蓋下方。
11. 避免於進食後半小時內翻身。
12. 預防壓瘡形成，可使用氣墊床、脂肪墊、水球…等工具，以減輕壓力。

