翻身擺位護理指導

一、為什麼要翻身?

身體長時間受壓容易因血液循環變差，造成皮膚紅腫、疼痛，甚至發生壓力性損傷。

二、哪些人需要翻身？

(一)中風或肢體無力者。

(二)長時間臥床者。

(三)無法自行翻身或移位者。

(四)感覺異常者。

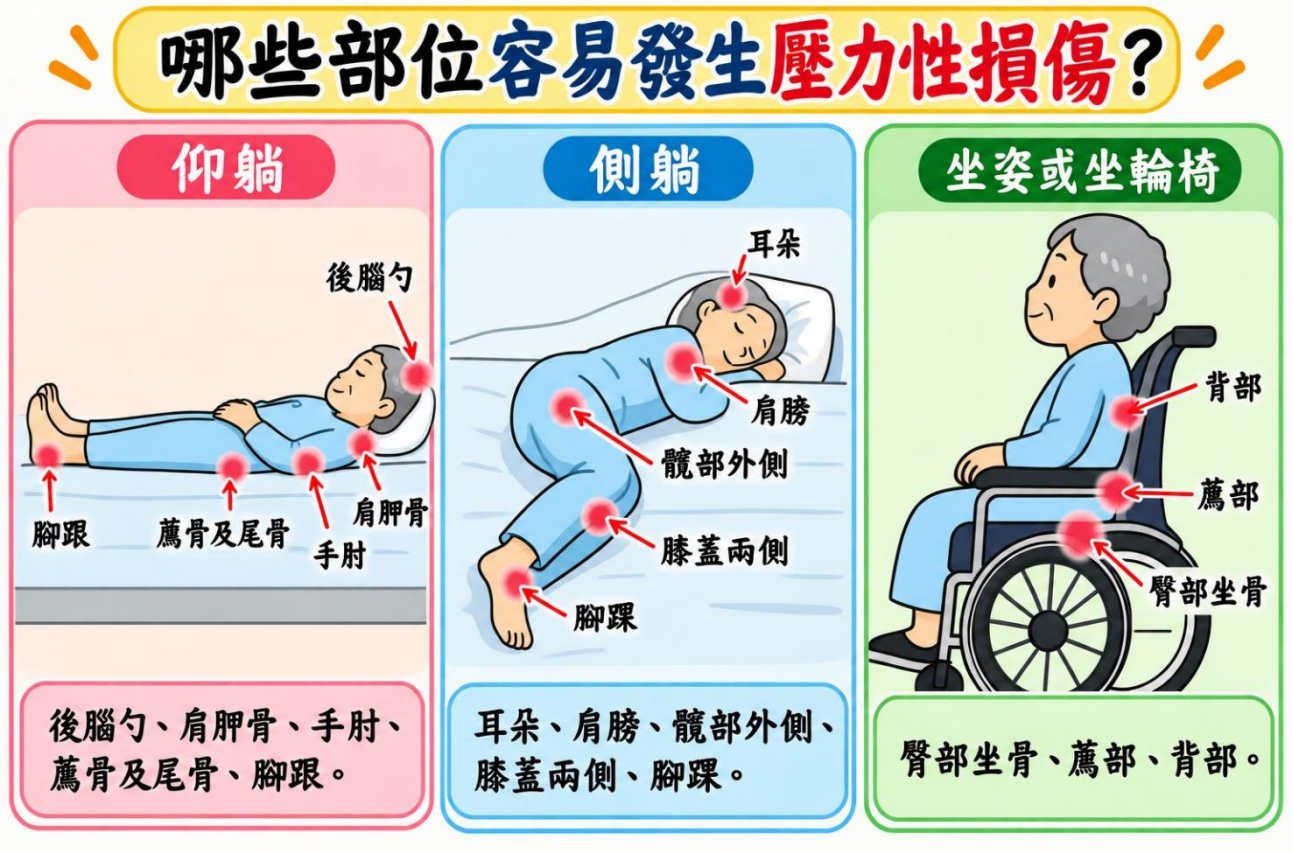
(五)認知或溝通困難者。

三、哪些部位容易發生壓力性損傷？

(一)仰躺：後腦勺、肩胛骨、手肘、薦骨及尾骨、腳跟。

(二)側臥：耳朵、肩膀、髖部外側、膝蓋兩側、腳踝外側。

(三)坐姿或坐輪椅：臀部坐骨、薦部、背部。



四、如何進行一人操作翻身擺位技術：

(一)翻身時先向病人說明，並依病人的活動能力選擇適合的協助方式。

(二)洗手。

(三)翻身前準備：準備二個枕頭(或一個 L 型枕)、確認床輪固定，注意點滴、尿管、引流管等管路，避免翻身時拉扯或壓迫。

(四)一人執行且預計將病人翻向左側：

1.先將病人移至右側，並拉起床欄。移動時可使用滑布或移位單協助，避免直接拖拉皮膚(圖一)。

2.照顧者站至左側，將病人的雙手放於胸前，右腳屈曲放在左腳上(圖二)。

3.照顧者雙手置於病人的右側肩部及髖部，將病人轉向左側，避免只拉手臂或肩膀(圖三)。

4.在病人的背部放置枕頭及兩腿間夾住枕頭。使身體保持穩定、舒適，並減少骨突處受壓(圖四)。

5.翻身後檢查：確認姿勢舒適、床欄拉起及各項管路通暢。

6.若病人無法配合協助、體型較重、身上有多條管路，建議由兩人共同協助翻身，不宜由單一照顧者勉強搬動，以降低病人跌落及照顧者受傷的風險。



圖一、將病人移至右側，並拉起床欄



圖二、將病人的雙手放於胸前，右腳屈曲放在左腳上



圖三、雙手置於病人的右側肩部及髖部，將病人轉向左側



圖四、病人的背部放置枕頭及兩腿間夾住枕頭

五、翻身時注意事項：

(一)2~3 小時應翻身一次。

(二)灌食前先翻身，床頭抬高至少 30 度，如果先灌食須超過 30 分鐘以上再翻身，避免病人嘔吐。

(三)每次翻身時應觀察皮膚是否有持續發紅、壓痕、破皮、疼痛或其他異常情形；皮膚已有壓傷的部分避免再次受壓。

參考資料：

1. Ignite Healthwise, LLC Staff. (2026, February 27). *Caregiving: How to turn someone in bed.* PeaceHealth. https://www.peacehealth.org/medical-topics/id/abq1453
2. MedlinePlus. (2025). *Turning patients over in bed.* U.S. National Library of Medicine. https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000426.htm
3. National Pressure Injury Advisory Panel, European Pressure Ulcer Advisory Panel, & Pan Pacific Pressure Injury Alliance. (2026). Repositioning and mobilization. In E. Haesler (Ed.), *Prevention and treatment of pressure ulcers/injuries: Clinical practice guideline: The international guideline* (4th ed.). https://internationalguideline.com/repositioning
4. Schaller, S. J., Scheffenbichler, F. T., Bein, T., Blobner, M., Grunow, J. J., Hamsen, U., Hermes, C., Kaltwasser, A., Lewald, H., Nydahl, P., Reißhauer, A., Renzewitz, L., Siemon, K., Staudinger, T., Ullrich, R., Weber-Carstens, S., Wrigge, H., Zergiebel, D., & Coldewey, S. M. (2024). Guideline on positioning and early mobilisation in the critically ill by an expert panel. *Intensive Care Medicine,50*(8), 1211–1227. https://doi.org/10.1007/s00134-024-07532-2
5. Wang, A., Yang, J., Jiang, L., Chen, J., Ma, Y., & Wang, Y. (2025). Best evidence summary for aspiration prevention and management in critically ill patients with nasogastric feeding. *Journal of Clinical Nursing, 34*(4). https://doi.org/10.1111/jocn.17342
6. Xiong, Y., Pan, M., Chai, W., Lei, H., Peng, H., Hu, Z., Li, N., Liang, Y., Kuang, L., & Liu, H. (2025). Best evidence summary on positioning management in stroke patients. *Frontiers in Neurology,* 16, Article 1648841. https://doi.org/10.3389/fneur.2025.1648841