

病人活動安全與轉位

一、目的

提供病人居家及住院中的活動安全與轉位技巧。

二、下床方法及注意事項

1. 採漸進式的下床活動：搖高床頭，慢慢坐起，擺動雙腳促進下肢血液回流，無不適後再緩慢下床。
2. 下床或改變姿勢時，動作應放慢。
3. 儘早下床活動，可逐日增長下床活動的時間。
4. 保持室內燈光明亮，注意地面是否潮濕。
5. 小心廁所門口的門檻，避免絆倒。
6. 步態不穩、虛弱、年老、服用鎮靜安眠、降血壓藥及降血糖藥等藥物的病人，下床時應有家屬陪同。

三、其它注意事項

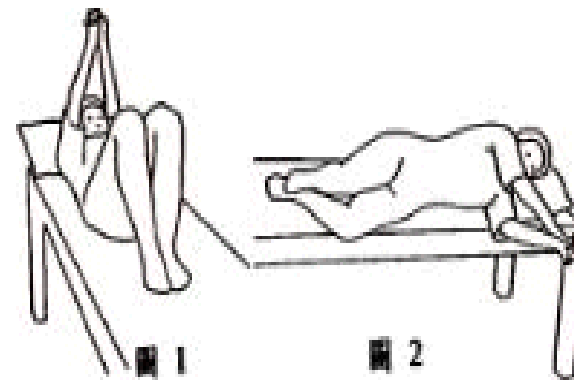
1. 為方便病人下床，只需拉起一側欄杆(離家屬遠側之欄杆)，勿拉起兩側欄杆，以免妨礙病人離床活動。但對於意識不清、麻醉後未清醒及年老者等，應拉起兩側床欄且固定好。
2. 家屬應將常用物品(如尿壺、水杯、衛生紙等)置放於患者視野內且易於拿取的範圍內。
3. 將床周圍的用品整理好，勿隨意置於地面上，以免病人絆倒。
4. 夜晚睡覺時，不要讓房間太暗，必須開夜燈或開廁所的燈，並將廁所的門打開。
5. 病人應穿著大小合宜的衣褲；鞋子也應大小合適、平穩、厚底、防滑、低跟。若鞋底磨損應更換。
6. 住院當中，如有需要協助請

按床旁叫人鈴。

7. 若病人因躁動而被施予保護性約束時，勿擅自將約束帶鬆綁或留下病患獨處。

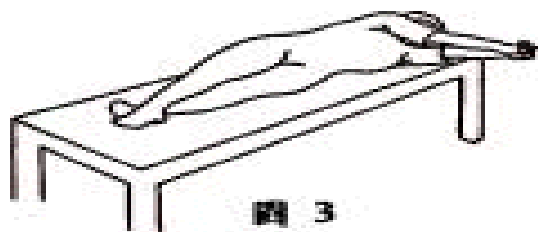
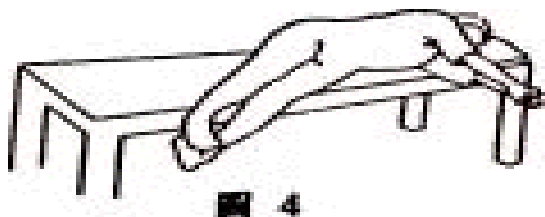
轉位翻身：

1. 雙手交叉(以健側手帶動患側手)，保持肘部伸直，與身體成幾乎垂直角度。
2. 將雙腳彎曲並合攏，或將健側腳置於患側腳下方。將頭部轉向左側/右側，同時以健側手帶患側手，將雙手甩向左側/右側。
3. 雙腳隨著身體的轉動，依序轉向左側/右側。



由床上坐起：

先令病人翻向健側，以健側腳將患側腳移向床沿下，以健側手將上半身慢慢撐起。若病人力量不足，可助其撐起上半身，直到坐起。



適當臥位姿勢：

仰臥

頭部：以枕頭使其傾向健側。

肩部：向前外旋，臂外展至 45 度。

肘部：微彎，盡可能接近 15 度。

前臂：上旋，用毛巾或小枕頭墊高。

手指：將毛巾捲在手掌中將大拇指與其他四指呈相對位置。

髖部：大腿微彎，外放及內旋，可用浴巾捲維持姿勢。

小腿：膝部微彎。腳：用垂足版或硬盒子保持足底成垂直狀。

側臥

頭部：枕頭高度適當，使身體與頭部直，不要彎向患側。

臂部：肩向前彎曲 45-90 度，手肘為曲，將整隻手放在枕頭上，手掌朝下，手握毛巾捲。

腿部：彎曲，膝部微彎，整隻腿放在枕頭上。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

台北慈濟醫院

諮詢專線 02-66289779 轉(2051)

修定日期:104/05/21

FNC00D107-F4