

## 居家舒適臥床須知

### 一、維持正確姿勢的重要性

1. 預防肢體變形，避免關節、肌肉攣縮。
2. 促進血液循環，增加肺部活動量。
3. 預防長期臥床的合併症，減少壓瘡發生。

### 二、維持姿勢的原則

1. 維持正常的解剖功能位置。
2. 避免長時間伸張肢體，應保持關節微彎曲。
3. 經常改變姿勢，至少每二小時更換一次。
4. 改變姿勢時，宜活動全身關節，以避免關節僵硬或變形。
5. 維持良好姿勢應給予適當支托。
6. 除非有禁忌，每天應多次更換姿勢。
7. 應明瞭各種姿勢對身體部位所造成的重量承擔情形。
8. 準備良好的支托用物：枕頭數個、翻身單、水球或氣墊。
9. 翻身時須檢查受壓的皮膚，若皮膚仍有發紅，則縮短翻身時間。
10. 勿於進食後 30 分鐘翻身、拍痰
11. 骨突處可利用水球支托。

### 三、長期臥床病人不同姿勢壓力點

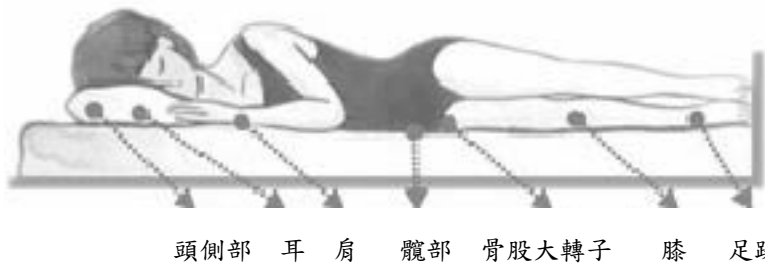
隨著姿勢的不同，身體各部位所受的壓力也不同，在照顧上需給予適當的支托，以分散其壓力和預防損傷。骨頭突出的地方容易產生壓瘡，易發生的部位如下圖：

#### 平躺易受壓處

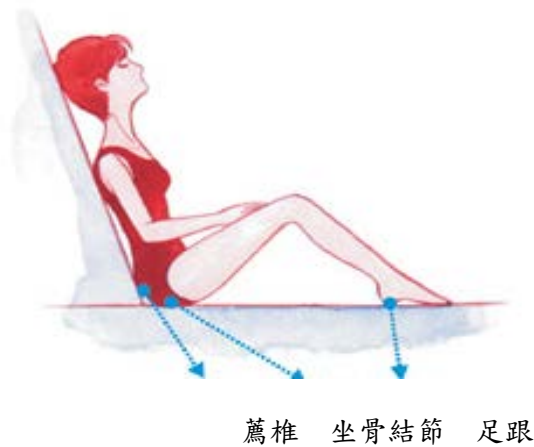


後腦部 肩胛骨 手肘 薦骨 足跟

#### 側躺易受壓處

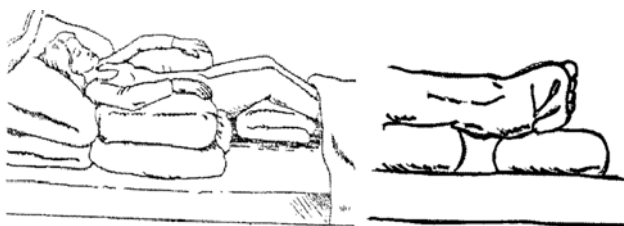


#### 坐起時易受壓處

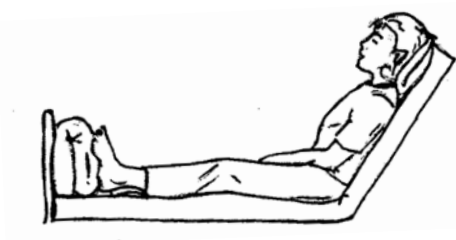


### 四、身體的姿勢與支托

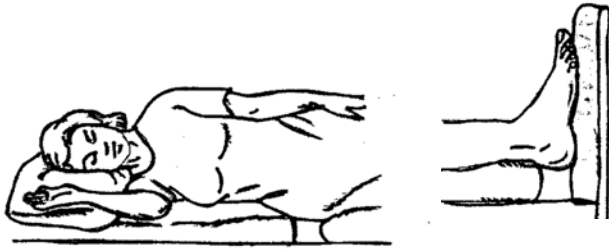
- 平躺時，可用各種翻身墊、大枕頭、棉被等放置於上身以墊高上半身，並於足部給予適當支托。若為病床，可將床頭、床尾調整成適當高度。



- 採半坐臥時，需注意頭、背、腰和足部的支托。合宜之半坐臥姿勢，搖高床頭角度勿超過 30 度。



- 側臥時，利用枕頭、翻身墊，於頭部、腹部、足部給予適宜的支托，減少骨頭處的壓力。



## 五、翻身、扣背的方法

- 翻身：先將床頭放平，讓病患平躺  
由仰臥轉向側臥



將轉向下方的手往頭頂方向舉高，另一手放在胸上。將轉在上方的腳彎曲，交叉在另一隻腳上。



協助者將手放在老年人的肩膀及腰部，如移轉重心般，讓他轉到自己這邊來(或是另一邊)。



將位在下方的手腕擺到胸前，固定該姿勢。  
在兩手間放個小枕頭會更舒服，將衣服或床單的皺褶拉平。