

## 您知道長期臥床者 如何翻身及叩擊？



建佑醫院 護理部 衛教小組  
關心您的健康



長期臥床者，因皮膚長期受到壓迫，容易產生壓(褥)瘡；且因肺部擴張及呼吸運動減少，容

易使分泌物留置肺部，而造成肺部感染（肺炎）。為避免其發生，定時協助個案翻身及背部叩擊變得格外重要。

### ■ 認識翻身

翻身可以維持個案皮膚完整，避免壓瘡發生，亦能維持個案肢體功能位置及提供其舒適臥位。



1) 照顧者在個案轉向側，讓病患兩腳交叉，遠側的腳在上。



2) 遠側的手放於胸前，另一手放在枕頭旁。



3) 照顧者：一手置於病患肩膀，另一手置於臀部。



4) 雙手一起用力，協助病患轉成側臥姿勢。



5) 放置枕頭

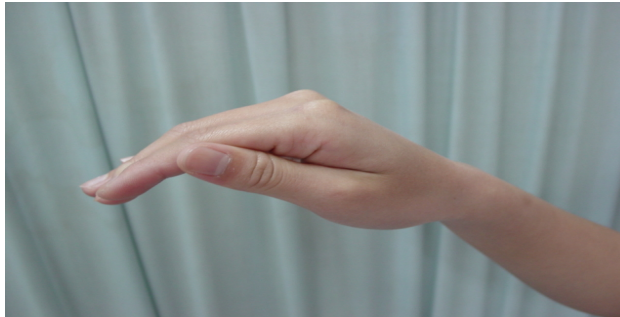


## ◎注意事項

- 1) 至少每 2 小時翻身一次
- 2) 維持床單平整並避免管子受壓
- 3) 調整頭部位置，避免頸部屈曲或歪斜，可利用捲軸做適當支托，使頭頸部成一直線。
- 4) 穿垂足板或以捲軸維持足部適當支托，以防垂足。
- 5) 側躺時，將受壓側肩及臀微向外拉，避免壓迫。
- 6) 可利用小手捲讓病人捏住。
- 7) 如為平躺，勿將枕頭至於膝蓋下方。
- 8) 避免於進食後半小時內翻身。
- 9) 必要時可使用氣墊床，脂肪墊，或水球等工具以減輕壓力，避免壓瘡形成。
- 10) 對老年人減少肥皂使用，以溫水清洗擦拭即可。
- 11) 擦澡後，可以塗擦身體乳液，保持皮膚濕潤。
- 12) 如有皮膚破損，避免患處受壓。
- 13) 利用水球，減輕皮膚受壓程度。

## ■ 認識背部叩擊

背部叩擊可使附在支氣管壁上的濃稠痰液，因受震動而易咳出，而減低肺部感染的機率。



1. 手呈杯狀



2. 叩擊病患的背部



3. 屈伸腕部有節律的叩擊

## ◎注意事項

- (一) 執行叩擊應於飯前一小時或飯後 2~3 小時或睡前執行；每一位置 3~5 分鐘。
- (二) 叩擊時避免叩到腎臟、胸骨、脊椎及有疼痛或壓痛的部位。
- (三) 咳血、癌症或易引發支氣管痙攣之病患不適合。
- (四) 執行過程中，若有不適（疼痛程度增加、呼吸困難加重、覺得無力、頭昏或咳血），要立即停止叩擊。

諮詢電話：07-6437901 轉 968 居家照護