

翻身與預防壓傷

照顧技巧圖解複習 (給照服員的線上複習卡)

✓ 保持安心眼神接觸

↑ 脊椎對齊

施力點



翻身五大關鍵步驟



1. 準備
(清潔與告知)

2. 移位
(保護腰部與平移)

3. 翻身
(交叉雙腳與側翻)

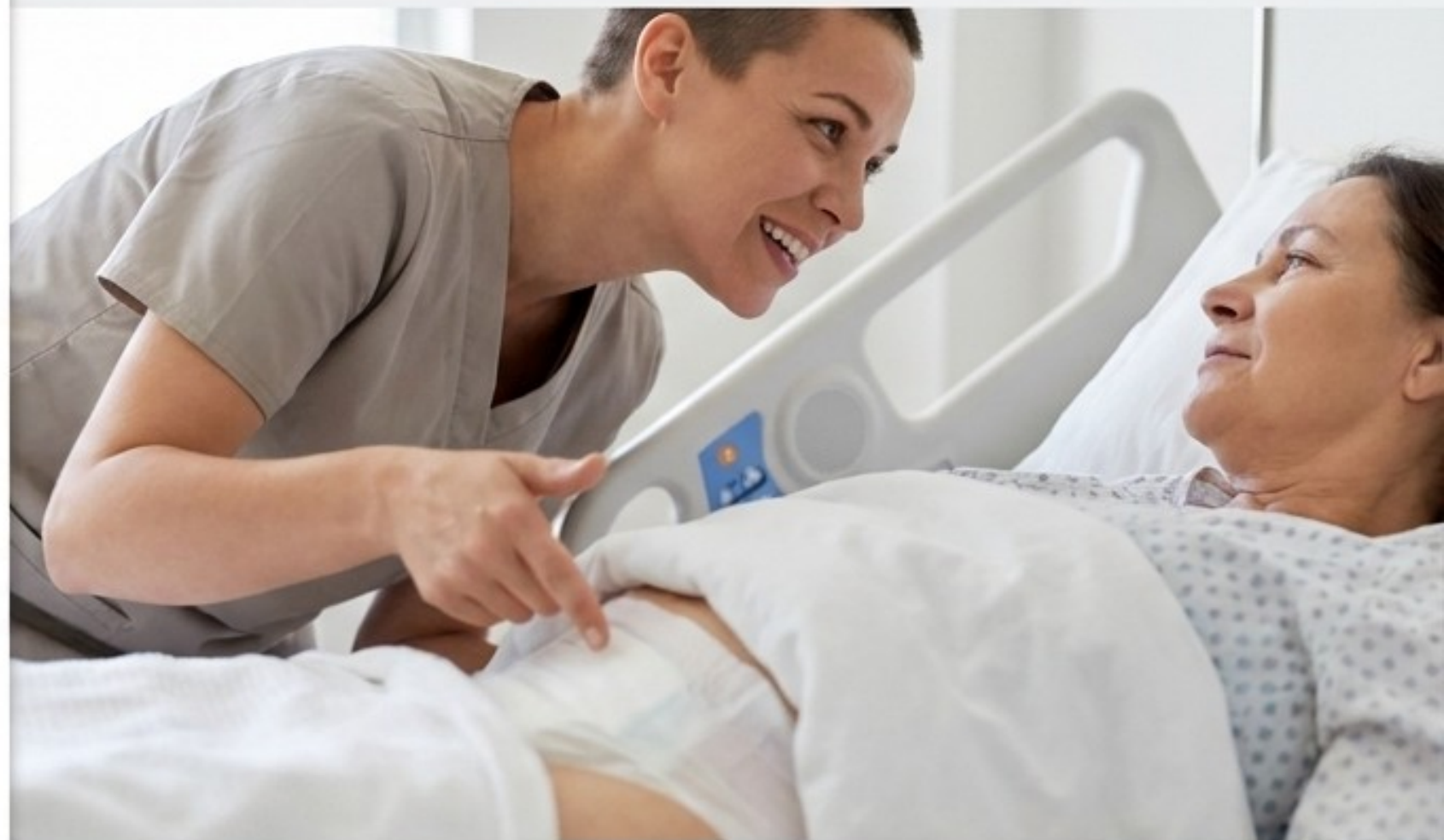
4. 減壓
(放置枕頭支撐)

5. 安全
(確認舒適與防護)

步驟 1：準備與清潔



【洗手】乾洗手口訣：
「內、外、夾、弓、大、立、腕」



【檢查】確認尿布乾淨。告知住民：
「現在要幫您翻身囉！」

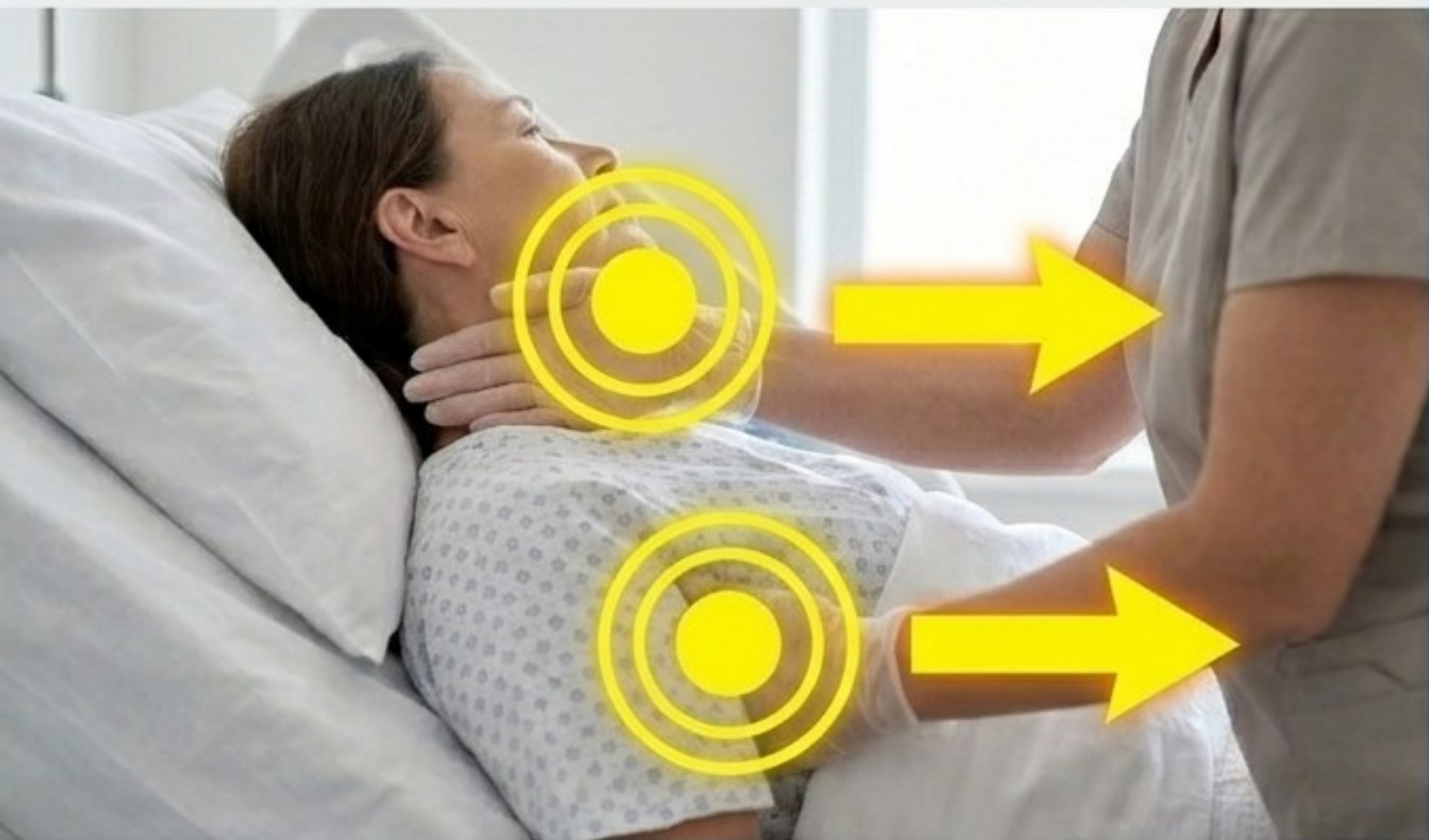
步驟 2：調整床高



【調高床面】 床頭放平，床面調到**腰部**高度。棉被先向腳邊收起。

⚠ 為什麼這樣做？ → 保護你的腰，避免受傷！

步驟 3：身體平移



【移上半身】 扶住後頸與左側腋窩，拉向自己。



【移下半身】 手穿過膝蓋下方，拉向自己。

步驟 4：交叉雙腳



【交叉雙腳】 將住民的左腳抬起，放在右腳上方。



為什麼這樣做？ → 利用身體重量，讓翻身更輕鬆省力。

步驟 5：執行側翻



【順勢翻身】 左手放左肩，右手扶左側臀部下方。
輕輕將身體翻向右側。

步驟 6：背部墊枕頭



【背部支撐】 將枕頭平放，緊靠在住民背部。



調整姿勢，讓身體穩穩靠向枕頭，不會翻回去。

步驟 7：小腿墊枕頭



【小腿減壓】 抬起雙腿，將枕頭放在小腿肚下方。

💡 為什麼這樣做？ → 讓腳跟微微懸空，減少壓力，預防壓傷！

步驟 8：拉出被壓住的手



【確保舒適】 輕拉住民的右手。蓋上被子。

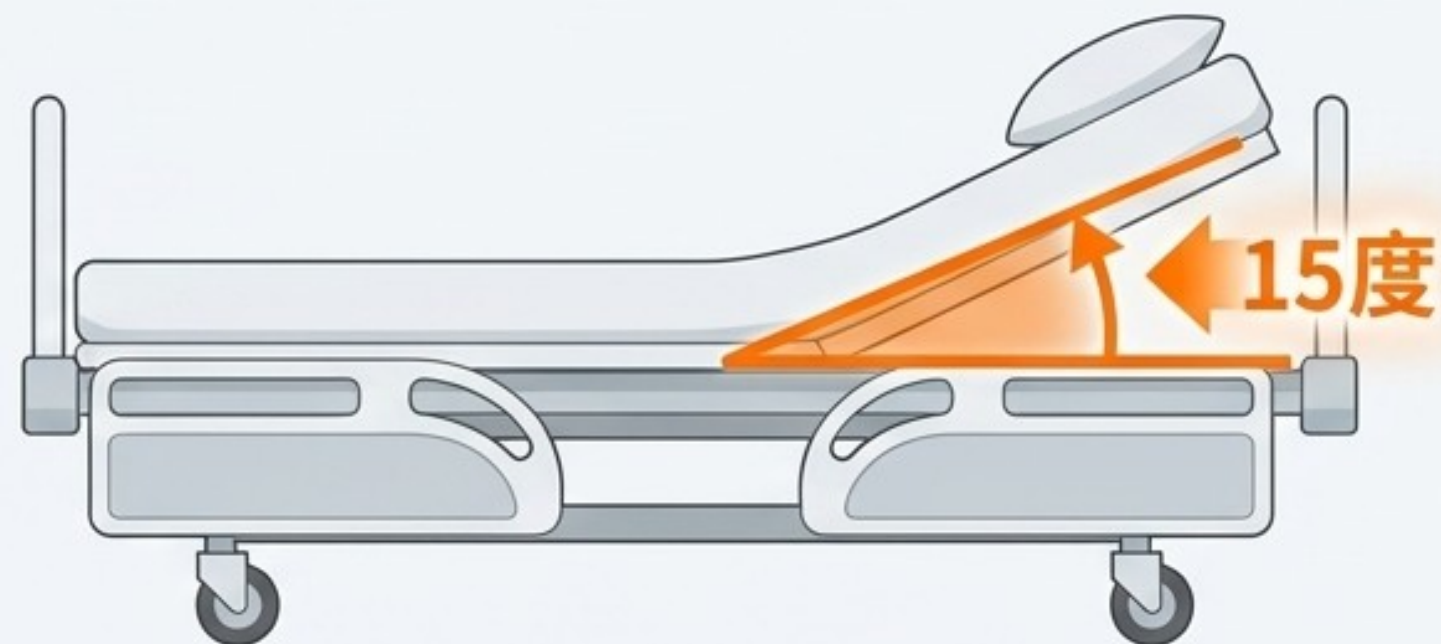
 為什麼這樣做？

→ 避免身體重量壓迫手臂，確保舒服。

步驟 9：恢復安全環境



【拉上床欄】 重新將兩側床欄拉上。



【抬高床頭】 將床頭抬高約 15 度。



離開前務必確認，預防住民掉下床！

技巧總複習（行動與目的對照表）

【你做的動作】	→ 【為什麼要這樣做？】
 調整床面到腰部高度	✓ 護腰，預防自己受傷
 將住民雙腳交叉	✓ 順勢翻身，更加省力
 背部緊靠墊枕頭	✓ 維持側翻姿勢，防平躺
 小腿肚下方墊枕頭	✓ 腳跟懸空，預防腳部壓傷
 離開前拉上兩側床欄	✓ 確保安全，預防掉下床