# 協助上下床、輪椅轉位技巧

主講: 蘇慧瑩 護理長

技術指導: 劉佩珊 照服員組長

日期: 2019/03/23

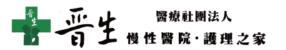
# 学生 **醫療社團法人 醫療社團法人 慢性醫院·護理之家**

生病的人應該要「臥床休息」、「靜靜躺在床上」、「不要動」。

事實上,這是錯誤的觀念,因人被限制在床上, 缺乏活動就會同時對身理及心理各層面發生不良的 影響。

主要照顧者了解離床活動的優點,進而促進及維持被照顧者適宜的活動,也是很重要的。

「躺著不如坐著,坐著不如站著,站著不如走著」

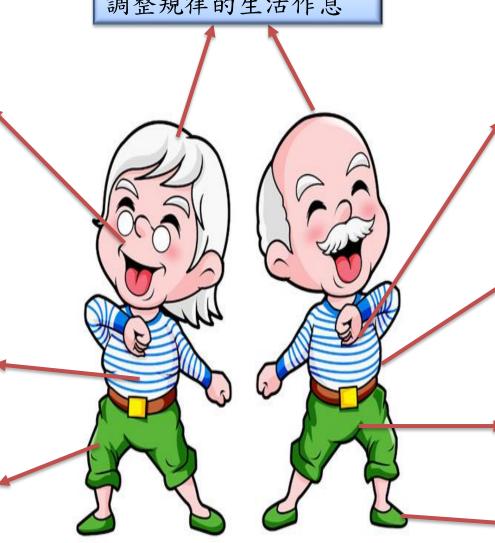


防憂鬱、失眠 調整規律的生活作息

增加食慾 以利由口進食 之訓練

防便祕 增加腸胃蠕動 養成排便習慣

防關節僵硬、攣 縮骨鬆骨折



防肺炎 呼吸時胸部擴張 完整

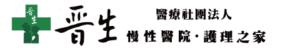
防壓瘡 增加血循促進 傷口癒合

防泌尿道感染

防垂足、栓塞

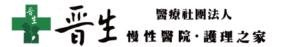


主要照顧者常需要協助被照顧者移動或變 換姿勢,若能運用身體力學及適時正確使用 輔具,把力量用在對的地方,不易疲勞、可 避免損傷。



### 維持良好的身體力學

- 使用大肌肉或肌肉群
- 背部挺直,雙膝微曲,將重量平均落在兩腳, 面向工作區。
- 身體越靠近被照顧者越容易施力移動、抬起被照顧者。
- 减少對抗地心引力,最好以推、拉的動作代之。
- 「1、2、3、抬起來」。
- 工作前先暖身。
- 平行代替垂直。



#### 轉位前應確認

了解個案的身體情況(被照顧者能自己執行的程度,患側、健側)

• 確認起始點與到達點的安全性 (輔具安全性、環境安全性)

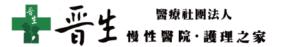
• 與被照顧者溝通並說明將如何轉位(目的地、方向、方法、安撫、配合)

#### 轉位中應注意

被照顧者的安全(手腳因緊張抓握、揮動,管路)

照顧者和被照顧者同步進行 (有默契的出力,1、2、3、~)

拉褲頭?(褲子太鬆、太薄?,無施力點?,輔具?)

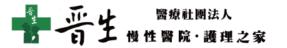


## 轉位後應確認

坐好、坐滿 (不可坐得太淺)

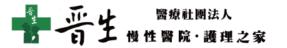
- 坐姿調整 (歪斜?前傾?頭部?手部?腳部?)
- 服裝儀容檢視 (褲子?、上衣?)

了解被照顧者的狀況,運用安全及正確的 方法協助被照顧者移動或轉位,可保持及增 進被照顧者功能的行使、提高離床活動的意 願,更能減低合併症的發生或嚴重度。 能兼顧安全和舒適的轉位法 才是一個好的轉位法



• 安寶阿嬤~

右側肢體偏癱,左側肢體能負重站立、移動, 能正坐在床邊不歪斜,每天早上要下床坐輪 椅復健,要如何協助下床坐輪椅?



• 波力阿公~

左側肢體高張力攣縮,只要拉扯左側肢體就 會疼痛,右側肢體無法支撐身體重量,身體 無法自己支撐坐穩會倒下,意識清楚能正常 交談,需下床用餐。

AM11:40 阿公按鈴~~~

「小姐~我要下床吃飯囉~」