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

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

防肺炎
呼吸時胸部擴張
完整

防便祕
增加腸胃蠕動
養成排便習慣

防壓瘡
增加血循促進
傷口癒合

防泌尿道感染

防關節僵硬、攣
縮骨鬆骨折

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。
- 減少對抗地心引力，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~」