

翻身、拍背技術

- 一、翻身：協助無法活動之病患，使其舒適，減少或避免褥瘡的發生。
拍背：照護者弓起手呈杯狀，避開脊柱在背部由下而上的規律拍擊，利用手在拍背時所造成的震動，使黏在氣管上的痰較容易排出，進而改善呼吸情形、促進血液循環。
- 二、準備用物：枕頭或浴毯、翻身中單（備用）、視情況準備拍痰器。
- 三、步驟：
 - 1.翻身時間應選則在進食前或進食後一小時，以**進食前較佳**(約兩小時翻身一次)。
 - 2.調整床於適當高度，估計病患翻身後位置，將其移至欲翻身的對側。
 - 3.站於欲翻側的床緣。
 - 4.將病人靠欲翻側的手移至頭頂，另一手放在胸前，兩腳彎曲，靠近欲翻側的腳伸直在下，另一腳彎曲在上。
 - 5.協助翻身者伸手至病患對側，一手置其肩膀，一手置其髖部，身體微俯，助病人轉向欲翻側。手呈杯狀，掌面朝下，利用手腕關節自然活動彎曲的力量，叩擊在背部。
 - 6.置一枕頭於病人兩膝關節間，置一枕於貼胸處的床上以支托手臂，背部以硬枕或毛毯（捲長條）墊於背臀區。
 - 7.保持病患床單的平整、乾燥。
- 四、注意事項：
 - 1.進食後避免翻身及拍背，以免造成嘔吐。
 - 2.翻身時應檢查骨突處是否出現紅腫、破皮，如果呈現潮紅，應避免再壓迫相同部位，並增加翻身次數。
 - 3.骨突出處及腰部、脊椎骨禁止強力叩擊，只要操作正確，叩擊應是不會痛的。
 - 4.翻身時應注意身上的引流管路，保持暢通並避免拉扯或滑脫。
 - 5.脊椎手術後病患需採”圓滾木式”翻身法，保持脊椎平直。