

# 上/下床轉位的技巧

## 一、定義：

轉位，是指不同平面之間的姿勢轉換、而活動可以幫助體力恢復，也可避免臥床導致的併發症。住院初期上下床活動，會與身體虛弱或治療有所影響。若動作功能或平衡能力有障礙，就會影響轉位的能力，具跌倒風險、為了兼顧早期上下床活動又可以避免傷害，學會正確轉位的技巧非常重要。

## 二、適用對象：身體虛弱、肢體活動障礙或日常生活尚需他人的協助者。



## 上床轉位技巧照護方式及注意事項

1



↑ 病人有力邊靠床，輪椅與床夾角30度。

2



↑ 紮車，確定輪椅固定。

3



↑ 屁股往前坐到椅墊前1/3。

4



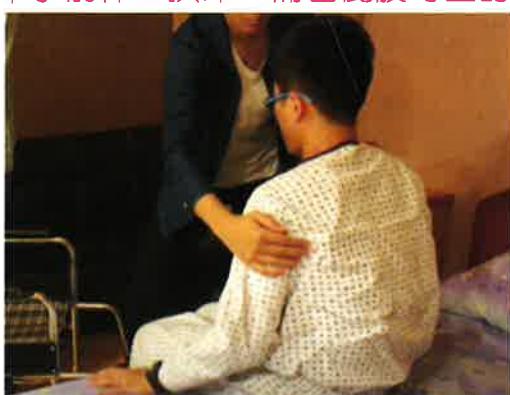
↑ 手前伸，扶床，需留屁股可坐的位置。

5



↑ 照護者手抓病人褲頭協助病人水平移動，不用完全站起來。

6



↑ 確定坐穩、才可以離開病人。



## 下床轉位技巧照護方式及注意事項

1



↑ 輪椅放置病人有力邊靠床夾角30度。

2



↑ 煞車，確定輪椅固定。

3



↑ 屁股往前並確定腳有踩到地板。

4



↑ 手前伸，扶在輪椅遠側扶手，有力腳出力。

5



↑ 照顧者手抓病人褲頭協助病人水平移動，不用完全站起來。

6



↑ 確定坐穩，照顧者才離開。

### 三、參考文獻

李淑琸(2015)・活動及運動需要・於蘇麗智總校閱，實用基本護理學(七版，381-437頁)・華杏。

※若想更進一步了解上床轉位技巧，請諮詢義大醫療財團法人個院區復健科或護理師。

#### 聯絡資訊

義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-6150011	義大癌治療醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話：07-6150022	義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路305號 電話：07-5599123
--	--	--