



本院護理部推廣翻身服務及合適輔具重要性

發佈日期：113/12/10

護理師阿婷平常在醫院幫臥床病人執行翻身、拍背，體型較為嬌小的她，即便有學長姊的指導與教學，仍略顯吃力，經常腰酸背痛，而回到家，除了負責大小家務事外，還需要照顧家中失能的長輩…。

根據衛生福利部 2022 年老人狀況調查，失能者的家庭主要照顧者為女性占 54%、70 歲以上照顧者占 28.16%，而台灣在 2025 年 65 歲以上人口將超過 20%，超高齡社會也是女性照顧、老老照顧的時代。

臺北醫學大學部立雙和醫院護理之家陳雅如護理長指出，許多年長者因為骨折疏鬆或中風等疾病而需長期臥床，為預防長期臥床產生的壓傷，照顧者需每 2 至 3 小時協助長輩翻身，繁重照護工作更嚴重影響到照顧者的身心理健康。根據調查，護理人員和照服員的肌肉骨骼傷害盛行率高達六成以上，常見的受傷部位有腰部、背部、肩膀、手部及頭頸部；而因反覆且密集的照服工作帶來的職業傷害，更是護理人員與照服員離開職場的主因。

對於長期臥床病人而言，肢體擺位及翻身照顧是維持生活品質與健康的關鍵。陳雅如護理長解釋，臥床的病人無法自行活動及改變姿勢，容易有肌肉攣縮、關節僵硬及皮膚受損等壓力性損傷情形，因此需要翻身照護來改善受壓迫的組織血流，減緩皮膚、肌肉因長時間受壓而受損，同時增加舒適感。但在臨床實務中，常看到護理人員、照服員及臥床病人家屬等照顧者在翻身課題上卡關，甚至是因翻身照護不確實導致病人壓傷發生。

長期臥床病人當皮膚受壓為 30 至 60mmHg 時容易有壓傷產生，為了預防壓傷，執行翻身時需將病人傾斜，使得皮膚壓迫點遠離床面。研究指出，若病人躺臥床上在 30 度傾斜位置時須每 2 小時翻身擺位一次，執行翻身時需耗費大量力氣，照顧者不管在執行翻身的頻率或是翻身的確實性上，對體能都是相當



要求。

女性照顧及老老照顧的時代來臨，為提升臥床病人生活品質並減輕照顧者的體力負擔，雙和醫院護理部將臨床經驗與創新思維結合，研發新型翻身輔具產品「創新翻身墊」，透過特殊翻身枕角度設計、及翻身墊人體工學位置將病人安全包覆，除了達到有效預防壓傷之外，還可避免翻身時意外發生，提供病人安全感及照顧者更省力、輕鬆及優質的照護服務體驗。

「創新翻身墊」除 2023 年取得中華民國新型發明專利外，也獲得 NHQA 國家醫療品質獎以及新北市護理師護士公會護理創新競賽獎，更於 2024 年獲得第二十一屆國家新創獎等殊榮。同時，為向社會大眾宣導採用適當的輔具來幫助翻身照顧的重要性，並響應「護理的力量 Power in Nursing」雙和醫院護理部亦拍攝宣導廣告影片及投稿國際護理創意獎，以烹飪中的「翻魚」需用好鍋子來比擬「翻身」需用合適的輔具，來避免壓傷、骨折等意外發生，詳情請參考讓【愛不再沉重 翻轉人身】影片[連結](#)或粉絲團[連結](#)。

