

中国养老机构照料护理教材

6 养老护理 体位转移技术

- 新的护理理念与方法
- 专为护理员量身打造的轻松省力的护理技巧
- 帮助不同身体状况老人翻身、坐下、行走、移动的基本方法

陈琳翰 主编 彭一伟 刘玉敏 副主编



河南科学技术出版社

养老护理系列教材

本系列教材，是上海和佑养老集团经过多年实践摸索，结合国际先进的养老项目运营管理与照料护理知识和理念，为提高养老护理行业工作者的知识技能水平而编写的，也可用于养老护理员的教育培训课程。

-  养老护理医学基础知识
-  养老护理营养学知识
-  养老护理日常照护技术
-  养老护理褥疮照护技巧
-  养老护理预防摔伤技巧
-  养老护理体位转移技术
-  养老护理紧急救护技术
-  养老护理沟通技巧
-  养老护理职业礼仪
-  养老机构管理者必读

中国养老机构照料护理教材

6 养老护理 体位转移技术

- 新的护理理念与方法
- 专为护理员量身打造的轻松省力的护理技巧
- 帮助不同身体状况老人翻身、坐下、行走、移动的基本方法

陈琳翰 主 编 彭一伟 刘玉敏 副主编



图书在版编目 (C I P) 数据

养老护理体位转移技术 / 陈琳翰主编. — 郑州 :
河南科学技术出版社, 2014. 4
中国养老机构照料护理教材
ISBN 978-7-5349-6891-4

I. ①养… II. ①陈… III. ①老年人—护理学—教材
IV. ①R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 077606 号

出版发行: 河南科学技术出版社
地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002
电话: (0371) 65788639 65788001
网址: www.hnstp.cn
策划编辑: 李喜婷 马晓薇
责任编辑: 马晓薇
责任校对: 郭 莉
整体设计: 韩志广 李 豪
责任印制: 张艳芳
印 刷: 河南利达印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 9 字数: 105 千字
版 次: 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 26.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请于出版社联系并调换。

中国养老机构照料护理教材编审委员会

主 任：陈琳翰

副主任：刘玉敏 彭一伟

委 员：（按姓氏笔画排列）

于海盼	王 喻	王亚斐	田翠翠	刘晶晶	李 隆
沈 会	张 慧	张亚森	张延伟	张晓华	陈手心
陈 欢	陈红彦	苗 挺	苑 晖	季红莉	郭 莹
赵冬红	赵雪瑞	贾金忠	葛志国	鲁林杰	蔡一蓓

《养老护理体位转移技术》编写人员名单

主 编：陈琳翰

副主编：刘玉敏 彭一伟

编 者：（按姓氏笔画排列）

刘玉敏 刘晶晶 李 隆

陈手心 陈琳翰 彭一伟

前 言

本套系列教材是上海和佑养老集团经过多年研究、实践与探索，参考并结合国际上先进的养老护理知识与项目管理理念，为提高养老行业从业者的知识及技术水平编写的，也可用于养老护理员的教育和培训。

本书介绍了如何利用人体自然的动作规律来帮助老年人进行体位转移的技巧，以及如何轻松省力地帮助老年人翻身、坐起、站立、步行的方法，护理人员使用这些方法帮助老年人进行体位转移，可以避免用力不当给老年人身体带来不良刺激，减轻双方的身体负担，减少护理人员不必要的体力浪费，防止出现腰痛等职业病。同时，使用这样的方法可以继续发挥老人现在还存有的活动能力，尽可能减小身体活动能力的丧失速度，这是本书所介绍的体位转移技术的主要特点，与其他的护理方法可能有所不同。

掌握这种技术的要领是：1. 护理人员帮助老年人进行体位转移时不要全凭力气强行移动，应先对老人活动能力进行确认，哪些是老年人自己能够完成的，哪些是不能完成的，然后只针对老年人“不能完成”的部分进行帮助。2. 尽量让老年人自己发挥现存的活动能力。3. 护理人员要注意接触老年人身体的手法，不要给身体不适的老年人带来不良刺激，尽量遵循人体自然的动作规律帮助老年人进行体位转移，避免双方不必要的体力浪费。

本书对于希望从护理基础知识开始学起的朋友们，会是一本很好的参考类书籍。如果您正对如何帮助老年人进行体位转移的存在困惑，或发现

您帮助老年人进行体位转移或活动时，经常会给老年人带来痛苦或不适，那么就请您打开这本书吧。如果本书能对您的护理工作和您所照料的老年人有所帮助，我们深感荣幸！

由于编者水平有限，书中疏漏或不妥之处，希望广大读者给予批评指正，谢谢！

编者

2014 年 4 月

目 录

第一章 人体部位的名称与姿势种类

第一节 人体各部位的名称	2
第二节 人体姿势的种类	3

第二章 养老护理体位转移技术的基本知识

第一节 帮助老年人进行体位转移的基本手法	7
第二节 帮助老年人进行体位转移的基本方法和要领	13
第三节 动作的传导	22

第三章 帮助老年人进行体位转移的各种方法与技巧

第一节 翻身	29
第二节 帮助老年人从床上起身、坐起	51
第三节 帮助老年人由坐姿到卧姿	63
第四节 帮助老年人坐下	66
第五节 帮助老年人移动坐位	75
第六节 帮助老年人站起	80
第七节 帮助老年人由床上移动至轮椅上	89
第八节 帮助老年人行走	98
第九节 帮助老年人上下楼梯	106
第十节 其他特殊情况下的移动方法	116

第一章

人体部位的名称与姿势种类

第一节

人体各部位的名称

护理人员帮助老年人进行体位转移时，需要直接接触老年人的身体部位，所以，在学习体位转移技术之前，首先要了解人体部位的基本知识。人体各部位名称，见图1-1-1、图1-1-2。

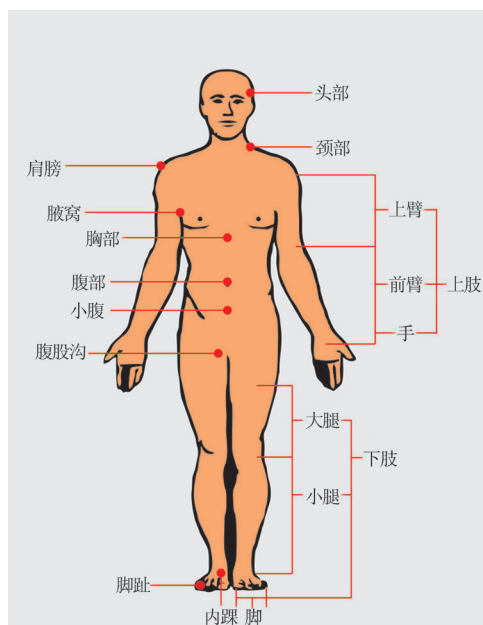


图 1-1-1 人体部位名称（正面）

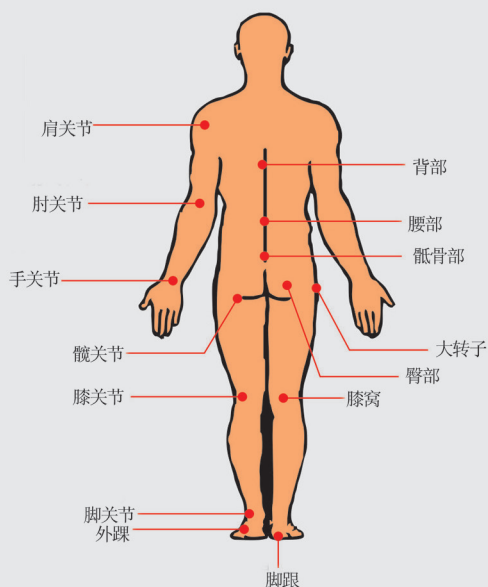


图 1-1-2 人体部位名称（背面）

第二节

人体姿势的种类



图 1-2-1 站立位

站立姿势。



图 1-2-2 膝部跪立位

两膝关节弯曲，髋关节伸直的
跪立姿势。



图 1-2-3 上身直起坐位

两下肢伸直状态的坐姿。



图 1-2-4 单肘支撑侧卧位

由侧卧姿势开始起身的姿势。



图 1-2-5 四肢跪立位

两手、两下肢紧贴床面的姿势。



图 1-2-6 椅上坐位

坐在椅子（轮椅）上的坐姿。



图 1-2-7 跪坐

膝部弯曲、双脚向外分开，臀部坐在床面的坐姿。



图 1-2-8 坐卧位（45°）

上半身起身45° 的姿势。



图 1-2-9 半坐卧位（15°~30°）

上半身起身15°~30° 的姿势。



图 1-2-10 仰卧位
面部朝上的仰卧姿势。



图 1-2-11 侧卧位
身体朝向一侧的侧卧姿势。



图 1-2-12 俯卧位
腹部向下躺卧的姿势。

第二章

养老护理体位转移技术的基本知识

第一节

帮助老年人进行体位转移的基本手法

帮助老年人进行体位转移的三大基本要领是：“事先打招呼进行说明、支撑老年人身体的方法、接触老年人身体的手法”。只要掌握这些要领，就可以轻松顺利地帮助老年人进行体位转移。护理人员要学会使用科学的护理手法，谨慎细心地帮助老年人进行体位转移，这样可以减少老年人的抗拒心理，减轻疼痛，避免护理工作中发生事故和纠纷。

一、事先打招呼进行说明

护理照料工作开始之前如果不向老年人打招呼说明，或者含糊不清、敷衍错误地进行说明，在老年人没有明白的情况下就开始进行体位转移，只会影响接下来的护理工作，甚至引发安全事故。所以，护理人员首先要用礼貌尊敬的语气提前向老年人进行说明，让老年人明白接下来要怎样进行体位转移，获得老年人许可后，再进行下一步的照料护理工作。

事先打招呼进行说明的主要目的是：避免突然接触惊动老年人，引起老年人恐惧、不快、抵触等。同时，也是为下一步体位转移提前做好准备。事先打招呼进行说明有以下具体要求。

1. 对任何身体状况的老年人都要事先打招呼进行说明 入住养老机构的老年人可能患有听力低下、失语症、认知障碍、意识不清等各种身体障碍，因此，护理人员必须提前把体位转移的方法和流程向老年人清楚地进行解释说明，等老年人明白后再开始体位转移。

2. 打招呼进行说明时，禁止含糊不清、敷衍和省略 护理人员要把自己

的意思明确地传达给老年人，让老年人明白，对于有身体功能障碍的老年人也同样。禁止在解释说明时含糊不清、敷衍或省略。

3. 注意确认意思是否传达到位 向老年人打招呼说明必须在体位转移开始之前进行。边说边移动老年人已经起不到让老年人明白的效果。所以，护理人员要提前确认意思是否传达到位，也可从老年人回答、手势、表情等进行确认。

4. 以上步骤均完成后，确认老年人同意或需要后再进行体位转移 向老年人说明完毕，确认老年人已经明白，护理人员要稍作停顿，确认老年人表示同意、需要后再进行体位转移。这样做一是出于对老年人的尊重，二是避免引起老年人恐惧、不快、抵触、抗拒心理或一些不必要的纠纷和风险。千万不要一边说一边就开始移动。

二、支撑老年人身体的方法

那么，帮助老年人体位转移时，护理人员要从哪些部位开始去支撑住老年人的身体呢？

（1）如果要想让老年人四肢活动，护理人员要用手托住老年人四肢关节周围部位，因为这些部位的肌肉离骨骼较近，不会拉伸或弄痛老年人的皮肤和肌肉。

（2）如果老年人全身都要通过护理人员支撑才能活动，那么支撑的部位也要相应扩大范围，见图2-1-1~图2-1-3。