

翻身技巧

KỸ SẢ O TRỞ MÌNH CHO BỆNH NHÂN

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

目的：

Mục đích:

為了避免褥瘡產生，勤翻身是重要的關鍵。

Thường xuyên trở mình là vấn đề mấu chốt quan trọng, để tránh tạo ra những vết loét lở do tì đè.

用物準備：

Vật dụng cần chuẩn bị:

枕頭、翻身中單、毛巾（製成捲軸）。

Gối, mi ề ng ga đệm lớp giữa để trở mình, khăn bông (cuộn lại).

注意：**Chú ý:**

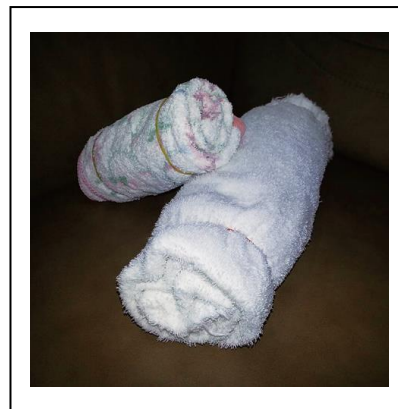
1. 至少每2 小時翻身一次
（正躺、左側臥、右側臥，三邊輪流）。

ít nhất cứ hai ti ề ng đồng hồ trở mình một lần cho người bệnh (lần lượt chuyển đổi các tư th ề nằm thẳng, nằm nghiêng sang bên trái, nằm nghiêng sang bên phải).

2. 運用輔具支托身體：可善用家中的各種大小枕頭，或可將毛巾簡易製成大小捲軸，墊在背後、雙腿間或骨突處，維持正常體位，預防關節攣縮變形及壓瘡。

Sử dụng công cụ hỗ trợ để nâng đỡ cơ thể: có thể sử dụng các loại gối to nhỏ trong nhà, hoặc có thể dùng khăn bông cuộn lại, để đệm ở phía sau lưng, giữa hai chân hoặc chỗ xương bị nhô ra, duy trì tư th ề bình thường cho cơ thể, phòng ngừa khớp bị co cứng bi ệ n dạng và bị loét lở do tì đè.

3. 翻身時搭配拍背和按摩，可以鬆動痰液利於排出及促進循環，切勿過於用力，以免受傷。



Khi trở mình cho người bệnh k ệ t hợp luôn cả v ỗ lưng và xoa bóp, có thể làm loãng dịch đ ờm dễ long đ ờm và thúc đẩy tuần hoàn, nhưng tuyệt đ ối không đ ược làm quá mạnh, tránh làm người bệnh bị thương.

4. 拍背時，手成杯狀，拍打範圍為上背部（肩膀以下至肋骨以上），以脊椎骨為中線，輕拍兩側或輕柔按摩，切勿拍骨突處及腰部兩側，以免受傷。

Khi v ỗ lưng, tay khum lại thành hình chi ề c c ố c,

phạm vi v ỗ là vùng lưng trên (từ xương sườn trở lên tới vai), lấy xương cột sống làm đường trung tuy ệ n, v ỗ nhẹ và xoa bóp nhẹ hai bên,

tuyệt đ ối không đ ược v ỗ vào chỗ xương lồi lên và hai bên eo, đ ể tránh làm người bệnh bị thương.



翻身步驟：

Các bước trở mình cho người bệnh:

示範：單人操作由平躺轉右側臥

Làm mẫu: Do một mình thao tác giúp bệnh nhân trở mình từ tư th ệ nằm ngửa sang tư th ệ nằm nghiêng sang phải.

1. 請看護者站在被看護人的右側，並留意被看護人右側床緣距離是否足夠，避免因翻身而跌落，若床緣距離不足，先將被看護人平行移動至左側再行翻身。

Đ ề nghị người chăm sóc đ ứng ở phía bên phải của người đ ược chăm sóc, và lưu ý khoảng cách mép giường phía bên phải của người đ ược chăm sóc có đ ủ không, đ ể tránh người bệnh bị ngã khi trở mình, n ế u khoảng cách mép giường không đ ủ, trước h ệ t dịch chuyển người đ ược chăm sóc theo hướng song song qua bên trái rồi mới ti ệ n hành trở mình.



2. 將被看護人左腳彎曲、右手彎曲置於耳朵旁，保護頭部、左手彎曲置於胸前，若被看護人上肢僵硬攣縮，則可雙手環抱。

Uốn cong chân trái của người được chăm sóc, tay phải uốn cong đặt bên cạnh tai, bảo vệ phần đầu, tay trái uốn cong đặt trước ngực, nếu chi trên của người được chăm sóc co cứng, thì có thể ôm vòng quanh bằng hai tay.

3. 看護者左手放在肩膀，右手放在臀部，兩手同時出力，翻成右側臥。

Khán hộ công tay trái đặt lên vai, tay phải đặt lên mông người bệnh, hai tay đồng thời dùng lực, lật sang phía nghiêng về bên phải.

4. 拿一個翻身枕置於被看護人背後，以支托背部，固定右側臥姿。

Lấy một chiếc gối dùng để đỡ mình đặt phía sau lưng của người được chăm sóc, để nâng đỡ phần lưng, cố định tư thế nằm nghiêng sang bên phải.

5. 再將被看護人肩膀拖出，減少局部受壓，增加舒適感，切勿用力拉扯，避免肩關節受傷。



Sau đó kéo vai của người được chăm sóc ra, giảm bớt độ chịu áp lực theo khu vực, gia tăng độ dễ chịu, nhưng tuyệt đối không được lôi kéo mạnh, để tránh làm các khớp bị thương.

6. 放置一個翻身枕在被看護人的兩腿之間，上位腿彎曲，並墊一枕頭支托，下位腿伸直。

Đặt một chiếc gối trở mình ở giữa hai chân của người bệnh, đùi trên uốn cong, và đệm một chiếc gối để đỡ, phía đùi dưới duỗi thẳng.

7. 最後，拿枕頭置於身體各處空隙及容易受壓迫之骨頭突起處，以避免造成壓瘡。

Sau cùng, lấy gối đặt ở mọi nơi có khe hở của cơ thể và những chỗ xương bị nhô dễ bị chèn ép, để tránh tạo vết loét do bị đè.



主辦單位：臺北市勞動力重建運用處

承辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

Đơn vị tổ chức: Phòng tái thiết vận dụng nguồn lao động thành phố Đài Bắc

Đơn vị thực hiện: Tổng hiệp hội quan tâm người chăm sóc gia đình Trung Hoa Dân Quốc

參考資料：

北市勞動力重建運用處(2017).臺北市外籍看護照顧手冊引自：

https://fd.gov.taipei/News_Content.aspx?n=67945D18DB76BA5D&sms=973FD07C716974AB&s=6B2018866462E18F