

# 病人床上翻身技巧-越南語

## Kỹ năng lật người trên giường

### 一、翻身的好處 Lợi ích của việc lật người

1. 時常協助病人翻身可以預防皮膚壓瘡之情形。

Giúp người bệnh lật người thường xuyên có thể ngăn ngừa tình trạng da bị lì

2. 保持肢體於正常功能位置。

Duy trì chi thể ở vị trí công năng thông thường

3. 可以預防血栓性靜脈。

Có thể phòng ngừa viêm tắc tĩnh mạch

4. 可以觀察皮膚的情形。

Có thể quan sát tình hình của da

5. 利於呼吸道分泌物的排出，而減少感染。

Thuận lợi cho việc xả các chất tiết đường hô hấp, và giảm bớt nhiễm trùng

### 二、翻身步驟：假如要翻向左側 Các bước lật mình: ví dụ cần lật sang phía trái

1. 協助病人採仰臥平躺姿勢，並以枕頭支托頭部。

Giúp cho bệnh nhân nằm ở tư thế bằng phẳng, và lấy gối đệm đầu



2. 托扶頭，將枕頭移至對側。Đỡ đầu, lấy gối dịch xê đối bên



3. 一手抱住病人頸肩部，一手抱在病人腰下將上半身移至靠近照顧者

Một tay ôm bộ phận cổ vai, một tay ôm eo trên bệnh nhân, xô dịch phần trên nửa người bệnh nhân lại gần người chăm sóc



4. 再將手置於臀及膝部移動下半身靠近照顧者。將床欄拉起，以防病人跌落，且轉到病人對側。

Sau đó lấy tay xô dịch đầu gối và mông gần vào người chăm sóc. Lôi phần giường lên tránh cho bệnh nhân ngã, và đi đến cạnh đối diện bệnh nhân



5. 將病人的對側手放於腹前，對側腳交叉在上。

Đề tay bệnh nhân đối bên đặt lên trước bụng, chân đối bên vắt chéo



6. 將手置於病人臀部及肩部，將病人翻向照顧者。

Đề tay vào vị trí vai bệnh nhân và lưng lật quay vào hướng người chăm sóc



7. 將枕頭置於頭頸部。

Đề vị trí gối vào phần cổ

8. 使病人膝及髖關節彎曲，上腿較下腿彎曲，膝間置一枕頭。

Sử dụng đầu gối bệnh nhân và hông cong, đùi trên vắt lên đùi cong, đặt gối vào vị trí đầu gối

9. 於胸前置一枕頭以支托手臂。

Đặt một gối ở trước ngực để hỗ trợ cho cánh tay

10. 於背部置一翻身枕，以維持側臥姿勢。

Đặt một gối ở bộ phận lưng, để duy trì tư thế nghiêng



側躺在健側  
Nằm nghiêng ở bên khỏe




側躺在患側  
Nằm nghiêng ở bên liệt

### 參考資料

Minor M. A. D. & Minor S. D (2014). Turning and positioning. In Patient care skills 7th ed. (pp. 162-163, pp169-170). Upper Saddle River, NJ: Pearson education Inc.

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 病房分機 7001、7002  
nếu muốn hiểu rõ thêm về nội dung bên trên xin vui lòng gọi tới 05-2756000 chuyên số 70 số  
máy lẻ phòng bệnh 7001、7002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2018年05月修訂