

## 安全移位

# DI CHUYỂN VỊ TRÍ AN TOÀN

目的：

### Mục đích:

為增進被看護人之身心健康，故『安全的行動』是非常重要的，除了被看護人需要安全的移動，看護工作者也需要留意自己的身體安全，移位中是最常發生因為看護工作者的姿勢不良導致自己受傷，被看護人受傷、摔傷的機率也會增加。如何安全移位，以下有簡易操作步驟和注意須知。

Để nâng cao sự khỏe mạnh về tâm sinh lý cho người được chăm sóc, do vậy “di chuyển an toàn” vô cùng quan trọng, ngoài việc người được chăm sóc cần được di chuyển an toàn, người phụ trách công việc chăm sóc cũng cần lưu ý sự an toàn cơ thể của bản thân, điều thường hay xảy ra nhất trong quá trình di chuyển người bệnh là do tư thế người chăm sóc không đúng làm bản thân bị thương, vì thế cũng làm gia tăng khả năng người được chăm sóc bị thương do té ngã. Dưới đây là các bước thao tác đơn giản và điều cần chú ý về cách di chuyển vị trí cho người bệnh được an toàn:

移位步驟：

### Các bước khi di chuyển vị trí cho người bệnh:

示範：由床上至輪椅

Làm mẫu: di chuyển người bệnh từ giường sang xe lăn

1. 輪椅需先推至床邊（放在健側），並與床成45°角，煞車應先固定，收起腳踏板。

Trước hết xe lăn phải được đẩy đến cạnh giường (đặt ở nửa bên cơ thể lành lặn khỏe mạnh), đồng thời tạo một góc 45° với giường, phải cố định phanh xe lại trước, gập tấm gác chân lại.

2. 站在被看護人所需移向的一側床邊，面對他。

Đứng ở phía bên giường mà người cần chăm sóc sẽ dịch chuyển tới đó, đứng đối diện với người cần chăm sóc.

3. 托住頭，將枕頭先移動至要移動的一側，將被看護人安全地移向看護者。

Giữ đầu, chuyển gối tới bên chuẩn bị chuyển vị trí tới đó, dịch chuyển người bệnh một cách an toàn tới phía người chăm sóc.

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

4. 將被看護人扶起，協助坐於床緣，待身體適應，無頭暈等不適症狀，此時需隨時注意、保護被看護人的安全。

Đỡ người được chăm sóc dậy, hỗ trợ người đó ngồi ở mép giường, đợi cho cơ thể thích nghi, cho tới khi không có tình trạng khó chịu như chóng mặt, lúc này cần phải liên tục chú ý, để bảo vệ sự an toàn cho người được chăm sóc.

5. 面對被看護人，協助被看護人將雙手環抱於看護者，以保護被看護人移位時的安全。Đối với người được chăm sóc, giúp người được chăm sóc vòng hai tay ôm lấy người chăm sóc, để bảo vệ người được chăm sóc dịch chuyển vị trí được an toàn.



6. 看護者可利用身體力學的原理，安全地將被看護人移到輪椅，鼓勵被看護人用健側支托患側，將踏板放下，雙腳挪到踏板上並使用固定帶固定失能者。

Người chăm sóc có thể lợi dụng nguyên lý thân cơ học, để dịch chuyển an toàn người bệnh sang xe lăn, khuyến khích người bệnh dùng bên thân người còn lành lặn khỏe mạnh để hỗ trợ bên thân người bị đau yếu, gạt tấm gác chân xuống, chuyển hai chân đặt trên tấm gác chân và sử dụng dây an toàn để cố định

người bị mất khả năng hành vi lại.

注意：Chú ý:

1. 除非緊急狀況，安全移位是以被看護人身體舒適度及安全為最大考量，並予適當的覆蓋，以維護隱私與保暖。

Trừ trường hợp khẩn cấp, di chuyển an toàn lấy sự dễ chịu và sự an toàn của cơ thể người được chăm sóc là yếu tố cân nhắc quan trọng nhất, đồng thời cũng cần phải che chắn cho người được chăm sóc ở mức thích hợp, để bảo vệ sự riêng tư và giữ ấm.

2. 移位前須注意被看護人的身體狀況，以漸進式移位，避免發生姿勢性低血壓，同時亦須留意管路，避免牽扯和先行排空尿袋等。

Trước khi dịch chuyển phải chú ý tình trạng cơ thể người được chăm sóc, dịch chuyển từ từ, tránh gây hạ huyết áp do thay đổi tư thế, đồng thời cũng phải chú ý các loại dây truyền, tránh bị vướng dây và trước tiên phải tháo hết nước tiểu trong túi đựng nước tiểu ra.

3. 移位由平躺改為坐姿，或由坐姿接續下床。下床準備。各姿勢應維持10-15 分鐘。另更換姿勢過程需留意被看護人意識狀態，必要時間生命徵象。

Dịch chuyển từ tư thế nằm ngửa sang tư thế ngồi, hoặc từ tư thế ngồi tiếp tục xuống khỏi giường. Chuẩn bị xuống giường. Mỗi tư thế đều phải duy trì trong vòng 10-15 phút. Ngoài ra, quá trình chuyển đổi tư thế phải lưu ý tình trạng nhận thức tỉ mỉ nhất, dấu hiệu sinh tồn thời gian cần thiết của người được chăm sóc.

4. 搬運動作應『輕、柔、穩』，並適時使用各種輔具，支托固定頭、頸、肩、背、臀、腰、上肢、下肢，避免碰撞而發生受傷。

Động tác khi di chuyển người bệnh cần phải: “Nhẹ, mềm, vững”, đồng thời sử dụng các loại công cụ hỗ trợ vào đúng lúc, giữ cố định đầu, cổ, vai, lưng, hông, eo, chi trên, chi dưới, tránh bị va đập gây bị thương.

5. 移位後須拉上床欄及固定輪椅的煞車系統，以確保安全。

Sau khi di chuyển vị trí phải kéo thanh chắn hai bên giường lên và cố định hệ thống phanh xe của xe lăn lại, để đảm bảo an toàn.

#### 6. 移位前調整床面高度

與輪椅的坐面高度相同，  
可避免因工作造成腰背傷害。

Trước khi dịch chuyển vị trí phải điều chỉnh cho độ cao của mặt giường bằng với độ cao của xe lăn, vậy có thể tránh những tổn thương gây ra cho lưng và eo trong lúc làm việc.



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