

## 翻身技巧

# Cara Membalikkan Badan

目的：

### Tujuan:

為了避免褥瘡產生，勤翻身是重要的關鍵。

Guna mencegah timbulnya luka baring, maka kebiasaan membalikkan badan menjadi sangat penting.

用物準備：

### Yang harus dipersiapkan:

枕頭、翻身中單、毛巾（製成捲軸）。

Bantal, selimut kecil pembalik badan, handuk (digulung).

注意：

### Perhatian:

1. 至少每2 小時翻身一次  
（正躺、左側臥、右側臥，三邊輪流）。

Balikkan badan pasien minimal 2 jam sekali (terlentang, miring ke kiri, miring ke kanan, setiap posisi dilakukan bergantian).

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。

Gunakan alat bantu untuk menopang tubuhnya : boleh menggunakan bantal besar dan kecil yang ada di rumah atau menggulung handuk menjadi buntalan besar dan kecil, taruh di

bagian punggung, di tengah kedua paha kaki atau bagian tulang yang menonjol, tempatkan posisi tubuh yang normal, untuk menghindari sendi otot rusak dan luka baring.

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。

Saat membalikkan badan disertai dengan menepuk punggung dan memijat, hal ini dapat melancarkan dahak yang akan dikeluarkan serta sirkulasi, ingat jangan terlalu keras supaya tidak menyebabkan luka.

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：



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。

Saat menepuk punggung, tangan ditungkup berbentuk wadah, area tepukan adalah punggung atas (antara bahu hingga tulang rusuk), tulang punggung sebagai batasan tengah, tepuk atau pijak kedua sisi dengan perlahan, ingat jangan memukul bagian tulang yang menonjol dan pinggang agar jangan sampai luka.

翻身步驟：

**Langkah-langkah membalikkan badan:**

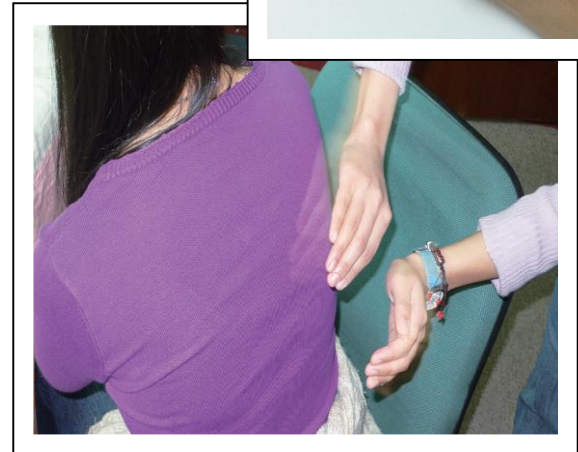
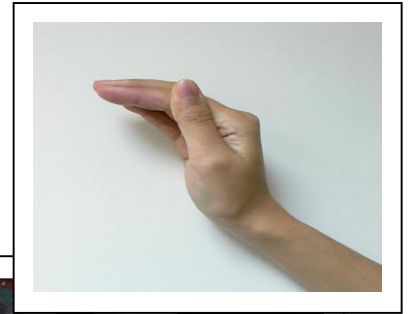
示範：單人操作由平躺轉右側臥

Contoh: Dilakukan oleh satu orang dari posisi telentang menjadi miring ke kanan

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。

Perawat berdiri disebelah kanan pasien dan pastikan masih ada jarak yang cukup dengan pinggir kanan ranjang guna menghindari pasien jatuh, bila jarak dengan tepi ranjang

kurang, maka geserkan tubuh pasien ke kiri ranjang secara bersamaan sebelum membalikkan badannya.



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。

Tekuk lutut kaki kiri pasien, tekuk siku tangan kanannya dan letakkan di samping telinga untuk melindungi kepalanya, tekuk siku tangan kirinya dan letakkan di atas dada, bila ototnya kaku maka kedua belah tangan bisa posisi saling memeluk.

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。

Perawat meletakkan tangan kiri di bahu dan kanan di pantat pasien, gunakan kekuatan tangan dengan bersamaan membalik tubuh pasien ke arah kanan.

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。

Letakan bantal pembalik badan di punggung pasien, untuk menyanggah bagian punggung, mengunci posisi kanan.

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。

Tarik bahu pasien, untuk mengurangi beban, agar lebih terasa nyaman, jangan terlalu keras agar bahunya tidak terluka.

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。

Letakkan bantal pembalik di antara paha pasien, paha bagian atas sedikit menekuk dan disanggah dengan sebuah bantal, betis lurus.

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。

Terakhir, letakkan bantal di setiap bagian yang renggang dan mudah tertekan oleh anggota tubuh yang menonjol agar tidak terjadi luka tekanan.



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

Penyelenggara: Kantor Pemberdayaan & Rekonstruksi Tenaga Kerja Asing Kota Taipei

Pelaksana: Asosiasi Perawat Rumah Tangga Taiwan

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)