

## 安全移位

# Memindahkan Posisi Yang Aman

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

目的：Tujuan:

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。

Untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani pasien maka “memindahkan posisi yang aman” menjadi sangat penting, selain pasien harus dipindahkan dengan aman, perawat juga harus memperhatikan keamanan diri sendiri karena sering kali kecelakaan

maupun resiko pasien jatuh atau perawat terluka terjadi pada saat memindahkan posisi. Bagaimana cara memindahkan pasien yang aman, berikut adalah langkah-langkah dan hal-hal yang harus diperhatikan.

移位步驟：**Langkah-langkah memindahkan posisi:**

示範：由床上至輪椅

Peragaan: Dari ranjang ke kursi roda

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。Kursi roda harus berada di pinggir ranjang (di posisi anggota tubuh yang sehat) dengan menghadap ranjang 45° sudut, kunci rem kursi roda, lipat pedalnya.

2. 站在被看護人所需移向的一側床邊，面對他。

Berdiri di sisi ranjang pasien yang akan dipindahkan, dengan posisi bertatap muka.

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。

Angkat kepala pasien dan pindahkan bantal ke posisi arah yang dituju kemudian peluk pasien ke arah posisi perawat yang aman.

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。

Angkat pasien, mendudukkan di sisi ranjang, sampai tubuhnya terasa nyaman yaitu tidak ada perasaan pening, saat ini harus waspada, jaga keamanan pasien.

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。

Berhadapan dengan pasien, demi menjaga keamanan selama pemindahan maka dapat membantu memindahkan tangan pasien untuk merangkul perawat.



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。

Perawat dapat menggunakan kekuatan tubuh, memindahkan pasien dengan aman ke kursi roda, ingatkan kepada pasien untuk menggunakan anggota tubuh yang sehat untuk

menopang anggota tubuh yang sakit, letakan pedal, angkat kakinya ke atas pedal lalu ikat sabuknya.

**注意：Perhatian:**

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。

Selain dalam keadaan darurat, pemindahan yang aman adalah mengutamakan kenyamanan tubuh pasien dan keselamatan, menyelimuti bagian yang tepat untuk melindungi privasi dan

kehangatan tubuh.

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。

Guna menghindari tekanan darah rendah yang muncul akibat perubahan posisi, maka sebelum memindahkannya perhatikan kondisi tubuh pasien dan pindahkan secara bertahap, disaat yang bersamaan juga harus memperhatikan selang-selang yang ada, jangan sampai tertarik dan kosongkan dulu kantung kencing.

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。

Pemindahan posisi dari berbaring menjadi duduk atau dari duduk menjadi turun dari ranjang. Persiapan turun dari ranjang. Untuk setiap posisi sekitar 10-15 menit. Setiap perubahan posisi harus memperhatikan kesadaran pasien, bila dibutuhkan perhatikan pula tanda-tanda kehidupannya.

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。

Guna menghindari benturan yang bisa menimbulkan kecelakaan maka pemindahan dilakukan dengan cara “Perlahan, Lembut, Stabil” serta di saat yang tepat menggunakan alat bantu yang tepat, menyanggah kepala, leher, pundak, punggung, pantat, pinggul, tubuh bagian atas, tubuh bagian bawah.

5. 移位後須拉上床欄及固定輪椅的煞車系統，以確保安全。

Demi keselamatan maka setelah pemindahan pagar ranjang harus ditarik dan rem kursi roda harus dikunci.

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。

Guna menghindari cedera pinggang dan punggung maka atur ketinggian ranjang agar sama dengan kursi roda.



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)