

Pagsasanay sa kasanayang pangangalaga ng mga banyagang nars sa Chiayi County

# May diskarte sa pagpoposisyon at sa pag-baling

Mga kailangang alamin na kasanayang pangangalaga

## 6 hakbang para malikot gumalaw ng katawan



Gawing patag ang kama at tumayo sa tapat ng direksyon na nais mong likuin ang pasyente (at hilahin ang bed rail). Tanggalin ang unan at ihiiga ang pasyente.



Lumipat sa gilid na nais mong iliko ang pasyente (halimbawa, kung nais mong ilikot sa kanan ang pasyente, tumayo sa kanan), at ibaba ang bed rail.



Posisyon ng paghahanda ng braso: itawid ang mga braso ng pasyente sa dibdib



Posisyon ng paghahanda ng paa: I-bend ang paa o itawid ang mga paa sa isang unan



Upang iliko, ilagay ang isang kamay sa balikat ng pasyente, at yung isa pang kamay sa puwit ng pasyente. Ibalig ang pasyente para humarap sa iyo.

\*Tandaan na huwag hilahin ang mga braso



Gumamit ng isa o higit pang mahabang unan upang suportahan ang ulo, leeg at likod ng pasyente. Ayusin ang mga ito upang hanggap maging komportable ang pasyente sa kanyang komportableng posisyon.



Maglagay ng mga unan sa pagitan ng mga kamay, paa, tuhod, at guya ng pasyente upang suportahan ang mga ito at para maiwasan ang alitan at presyon sa balat.

## ※Kailangan ingatan

- Bago ibaling ng katawan, kumpirmahin ang lahat ng mga tubo na nasa pasyente. Ayusin ang mga tubo sa damit ng pasyente o alalalayan ang tubo upang maiwasan ang aksidenteng pagkahulog.
- Ibalig ang pasyente ng isang beses bawat 2 oras, at panatilihing patag ang mga damit at sapin ng pasyente upang maiwasang mapinsala ang balat.
- Kapag nahiga, huwag ilagay ang unan sa mabutong lugar sa likuran ng tuhod upang maiwasan ang pinsala.
- Iwasan ang pag-baling bago kumain upang maiwasan ang pag-backflow ng pagkain mula sa tiyan at mabulunan sa trachea.
- Tuwing binabago ang mga postura, pansinin kung ang bed rail ay nakahila upang maiwasang mahulog ng pasyente.
- Kapag ginagalaw ang posisyon o binabalig, ingatang huwag matamaan yung sugat, at bigyang pansiñ ang masasakit na lugar.

Ipinapakita ng sumusunod na larawan ang mga matamaan ng lugar at kailangang ingatan habang pinapalitan ang posisyon upang maiwasan ang pinsala.



# 翻身擺位有訣竅 照顧技巧要知道

## 翻身擺位六步驟



### ※注意事項

- 翻身前請確認患者身上所有管路，需將管路固定於患者衣服或預留管路長度，以防不慎脫落。
- 應至少每2小時翻身一次，並且保持患者衣服及床單平整，避免皮膚受損。
- 平躺時，勿將枕頭置於骨凸處及膝蓋後方以免造成壓傷。
- 避免進食前進行翻身，以防止胃內食物逆流嗆入氣管。
- 變換姿勢應注意床欄是否拉起預防患者翻落。
- 翻身擺位時勿壓迫傷口，並留意疼痛部位。

下圖為常見壓傷部位翻身時  
應注意避免造成傷害



## 參考資料

嘉義縣衛生局/嘉義縣推多國照護技巧文宣~外籍看護擺入通/資料來源：長期照護科/  
上版日期：112-02-08 [https://cyshb.cyhg.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=2849&s=292142](https://cyshb.cyhg.gov.tw/News_Content.aspx?n=2849&s=292142)