

Balik badan ada tekniknya
Pengetahuan tentang cara perawatan

6 langkah membalikkan badan



✖Hal yang harus diperhatikan

1. Sebelum membalikkan badan, harap pastikan semua saluran saluran selang ke baju pasien atau atur panjang selang secukupnya untuk mencegah terlepas secara tidak sengaja.
2. Paling sedikit 2 jam sekali dibalik badan, seprei dan pakaian pasien harus dalam keadaan rapi untuk menghindari luka terhadap kulit.
3. Saat berbaring terlentang, jangan letakkan bantal di area tulang menonjol dan di belakang lutut untuk menghindari luka tekanan.
4. Hindari sebelum makan melakukan balik badan, demi menghindari makanan dalam lambung mengalir berbalik tersedak ke dalam trakea.
5. Saat mengubah posisi tubuh perhatikan apakah pagar tempat tidur dalam keadaan naik, menghindari pasien terjatuh ketika balik badan.
6. Saat balik badan pastikan posisi jangan sampai menekan luka, dan perhatikan bagian yang sakit.
- selang pada pasien, harus menetapkankan
- Gambar di bawah ini contoh hal yang harus diperhatikan saat balik badan agar menghindari terjadinya kecelakaan
-
- The diagram shows a human figure from the back, with labels pointing to various anatomical points that should be avoided for pressure during back turning:
- Tulang oksipital belakang
 - Tulang belikat
 - Tepi tulang rusuk
 - Siku
 - Sakrum
 - Pergelangan kaki
 - Lutut bagian dalam
 - Ilium
 - Pergelangan kaki
 - Bahu
 - Siku
 - Telinga



翻身擺位有訣竅 照顧技巧要知道

翻身擺位六步驟

STEP1



將床搖平，站在要翻身方向的對側（並且將床欄拉起），將枕頭移除讓患者採平躺姿勢。

STEP2



移至欲翻向的那一側（如：要翻向右側，就站到右側），並將床欄放下。

STEP3

上肢準備姿勢：
跨患者雙手交叉於胸前



下肢準備姿勢：
雙腿彎曲交叉或雙腿夾抱枕



STEP4



進行翻身時一手置於患者肩膀、一手置於患者臀部，將患者翻身至面向自己。

※切勿拉扯手臂

STEP5



跨患者頭頸及背部用長枕或枕頭協助支撐，角度調整，讓患者維持舒適側姿。

STEP6



在患者雙手、雙腿、膝蓋、小腿間置放枕頭，使其有所支撐，避免皮膚受到摩擦及壓迫。

※注意事項

1. 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。
2. 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。
3. 平躺時，勿將枕頭置於骨凸處及膝蓋後方，避免造成壓傷。
4. 避免進食前進行翻身，以防止胃內食物逆流吸入氣管。
5. 變換姿勢應注意床欄是否拉起，預防患者翻落。
6. 翻身擺位時勿壓迫傷口，並留意疼痛部位。



參考資料

嘉義縣衛生局/嘉義縣推多國照護技巧文宣~外籍看護擺位通/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