



## 身體基本照護指導(印尼文)

### Panduan Perawatan Dasar Tubuh Sehari-Hari

#### 一、目的 **Tujuan**

- (一)維持身體清潔舒適，去除身體污垢，減少感染機會。

Menjaga tubuh tetap bersih dan nyaman, membersihkan kotoran atau daki pada tubuh, dapat mengurangi kemungkinan terinfeksi.

- (二)適當的排泄護理，增加舒適感受，並可預防皮膚受損。

Perawatan ekskresi yang tepat dapat meningkatkan kenyamanan dan mencegah kerusakan kulit.

- (三)合宜的飲食準備及姿位，以預防吸入性肺炎。

Mengonsumsi makanan dan minuman yang sesuai dan dengan posisi yang tepat, untuk mencegah terjadinya radang pernapasan.

- (四)促進夜眠以提升睡眠品質。

Menyarankan untuk tidur di malam hari, dalam rangka untuk meningkatkan kualitas tidur.

- (五)提供家人舒適臥位及維持肢體功能位置，以避免壓瘡的產生。

Menyediakan tempat tidur yang nyaman untuk anggota keluarga dan menjaga posisi yang tepat, untuk mencegah terjadinya adanya luka karena tertekan.

#### 二、常見身體基本照護的內容

##### **Konten Dari Perawatan Dasar Tubuh Yang Sering Dilakukan**

- (一)身體清潔：包括口腔護理、洗臉、修容、剪指甲及沐浴護理。

Kebersihan tubuh: termasuk perawatan pada mulut, mencuci muka, merapikan wajah, menggunting kuku dan mandi

##### 1. 口腔護理 **Perawatan Mulut**

- (1)若家人意識清醒、可自行將口水或唾液吐淨者，照顧者可協助於每日清晨或餐後、使用軟毛牙刷沾牙膏或漱口水進行口腔清潔，並教導家人一次只刷2~3顆牙齒，牙齒的內、外面及咀嚼面至少都刷10次，以減少口內異味產生或細菌滋長。

Apabila anggota keluarga dalam keadaan baik, bagi pasien yang biasa mengeluarkan air ludah atau cairan yang ada dalam mulut, bagi yang merawatnya dapat membantu di setiap pagi hari atau sesudah makan, membersihkan mulutnya dengan menggunakan sikat gigi dengan jenis yang berbulu lembut disertai menggunakan pasta gigi, serta

memberikan panduan kepada anggota keluarga bahwa sekali sikat hanya pada 2~3 buah gigi saja, gigi bagian dalam dan luar dan pada bagian permukaan yang mengunyah paling sedikit digosok sebanyak 10 kali, untuk mengurangi terjadinya bau yang tidak sedap dalam mulut atau mencegah terjadinya pertumbuhan bakteri.

- (2)若家人意識不清，照顧者可協助搖高床頭，將其頭轉向一側，並以毛巾、紙巾、彎盆墊於下巴，以防口水流出而沾濕衣物，並盛接清潔後流出的水分，利用牙刷(需軟硬適中)進行刷洗，再併用抽吸用物或空針筒將口內殘餘水分去除，以避免因嗆咳引發吸入性肺炎。

Apabila anggota keluarga dalam keadaan tidak baik, bagi yang merawatnya dapat membantu mengatur ketinggian posisi ranjang, dengan memiring posisi kepala ke salah satu sisi, dan dengan menggunakan kain lap, tisu, dan mengganjalkan baskom agar melengkung di dagu, untuk mencegah adanya air liur yang keluar dan membasahi pakaian, dan menampung air yang keluar ketika membersihkannya, dengan menggunakan sikat gigi (sikat berbulu tipe sedang/tidak terlalu lembut maupun keras) untuk melakukan sikat gigi, kemudian disertai dengan menggunakan alat sedotan atau jarum suntik kosong untuk menyedot air yang tersisa dalam mulut, untuk mencegah batuk dan terjadinya radang pernapasan.

- (3)洗淨後視需要使用凡士林或護唇膏，以避免雙唇乾裂。

Setelah dibersihkan, lihat dan sesuaikan dengan kondisi lalu seperlunya menggunakan Vaseline atau pelembab bibir, untuk mencegah kedua bibir menjadi kering dan pecah.

2. 洗臉：每日清晨使用溫毛巾洗臉，擦拭順序由雙眼、額頭、鼻、臉頰、下巴、頸部至雙耳，臉部易出油者視需要增加次數。

Mencuci muka: setiap pagi hari menggunakan kain basah hangat mencuci muka, urutan melap muka yaitu dari kedua mata, kening kepala, hidung, pipi, dagu, leher dan ke telinga, bagi pasien yang wajahnya berminyak, dilihat sesuai dengan keperluan dapat mengulangi lap wajah beberapa kali.

3. 修容：若您的家人為男性，請於每天或必要時使用刮鬍刀刮除鬍鬚，在溫水洗臉後，建議使用刮鬍泡軟化鬍根，以減緩刮除過程的不適，須由上而下順刮，不可逆刮，以免斷裂不均的鬍根刺入皮膚，而引發毛囊炎，刮鬍後以清水清潔臉部，最後擦上保濕乳液以舒緩肌膚。

Kerapian wajah: Jika keluarga Anda adalah laki-laki, silakan gunakan pisau cukur untuk mencukur kumis setiap hari atau bila diperlukan. Setelah mencuci muka dengan air hangat, disarankan menggunakan

busa cukur untuk melembutkan akar kumis dan untuk meredakan ketidaknyamanan proses pencukuran. Harus dicukur dari atas hingga ke bawah, agar akar kumis tidak menusuk kulit sehingga menyebabkan radang folikel. Setelah bercukur, bersihkan wajah dengan air, dan terakhir oleskan lotion pelembab untuk menyamankan kulit.

4. 修剪指甲：當您的家人指甲過長時，須進行指甲修剪，修剪前可先浸泡溫水或以溫毛巾熱敷15~30分鐘後，將手指甲修剪成弧形，腳趾甲應修平，以防兩端長入趾肉內，形成嵌趾甲。

Memotong kuku: Jika kuku keluarga Anda terlalu panjang, harus memotong kuku. Sebelum memotong, bisa merendamnya di air hangat atau dikompres handuk hangat selama 15-30 menit terlebih dahulu, kemudian potong kuku menjadi bentuk lengkung dan kuku kaki harus dipotong datar, untuk mencegah kedua ujung kuku tumbuh dan menusuk daging jari kaki sehingga membentuk kuku kaki yang tumbuh ke dalam.

5. 床上擦澡Mandi di tempat tidur

- (1)協助您的家人脫除衣褲，若肢體有注射點滴時，該側肢體的衣物最後脫除，藉以減少靜脈點滴管路之牽扯；當衣物完全移除後，使用大毛巾覆蓋於您家人的身上進行保暖。

Bantu keluarga Anda melepas pakaiannya. Jika ada anggota tubuh yang dipasang infus, pakaian pada area tersebut dilepas terakhir untuk mengurangi tarikan pipa jalur infus; setelah pakaian benar-benar dilepas, gunakan handuk besar untuk menutupi tubuh agar menjaga kehangatan.

- (2)使用溫濕毛巾進行身體擦拭，視需要可添加中性身體清潔用品，清潔順序：頸→上肢→胸→腹→下肢→背→會陰、臀部，特別留意腋下、手肘、會陰、鼠蹊部等皮膚皺摺處之清潔，清洗肢體時，須予以適當支托，由肢體的遠心端擦向近心端，以利靜脈回流。

Gunakan handuk hangat dan lembab untuk menyeka tubuh, jika perlu tambahkan pembersih tubuh yang netral. Urutan pembersihan: leher→tungkai atas→dada→perut→tungkai bawah→punggung→perineum→bokong, beri perhatian khusus pada ketiak, siku, perineum, bersihkan area selangkangan dan lipatan kulit lainnya. Saat mencuci anggota badan harus ditopang dengan benar, seka mulai dari ujung tungkai ke arah pusat tubuh untuk membantu aliran balik vena.

- (3)擦澡過程中須注意您家人的隱私及保暖，如有不適應立即停止。

Perhatikan privasi dan kehangatan keluarga Anda selama proses penyekaan, dan segera hentikan jika ia merasa tidak nyaman.

(4)擦澡後，可視情況使用身體保濕乳液，以避免皮膚乾燥脫屑。

Setelah mandi, gunakan body lotion yang sesuai untuk menghindari kulit kering dan deskuamasi.

(5)最後協助您的家人穿上清潔的衣褲，須先穿上有注射點滴的肢體。

Terakhir, bantu keluarga Anda untuk mengenakan pakaian bersih, dan mulai dari anggota badan yang dipasang infus.

(6)您的家人如果可以使用清水淋浴，則遵循上述原則進行身體清潔。

Jika keluarga Anda dapat langsung mandi dengan pancuran air, ikuti prinsip pembersihan tubuh di atas.

(二)排泄護理：當您的家人排便後，應使用衛生紙由前（尿道口）往後（肛門）擦拭，不可來回擦拭，必要時可進行會陰沖洗；若您的家人有導尿管留置，當尿道口有沾染排泄物時除了會陰沖洗外，應執行導尿管護理，以預防泌尿道感染（詳見GU-08 留置導尿管之護理指導）。

Setelah anggota keluarga Anda buang air besar, sebaiknya gunakan tisu toilet untuk menyeka dari depan (pembukaan uretra) ke belakang (anus). Jangan dilap bolak-balik ke depan dan belakang, jika perlu, lakukan penyiraman perineum; jika keluarga Anda dipasang kateter, bila lubang uretra terkontaminasi ekskresi, selain penyiraman perineum, juga dilakukan perawatan kateter urin untuk mencegah infeksi saluran kemih (lihat GU-08 Panduan Perawatan Kateter Urin Tetap).

(三)進食(Mengkonsumsi makanan)：

1. 當您的家人可由口進食時，用餐時協助將床頭搖高成半坐臥或坐於床緣、下床坐椅子，然後固定床上桌並調整至合宜高度以利進食。

Jika keluarga Anda bisa makan melalui mulut, ketika makan dibantu untuk mengatur posisi ranjang bagian kepala ditinggikan sehingga pasien dalam posisi setengah duduk atau berbaring atau duduk di tepi ranjang, turun dari ranjang dan duduk di kursi, kemudian mengatur meja makan pasien (overbed table) dengan ketinggian yang sesuai sehingga memudahkan pada saat mengkonsumsi makanan.

2. 當您的家人留置鼻胃管時，灌食前先將床頭搖高採半坐臥姿勢（無法採半坐臥姿者，則協助採右側臥），反抽胃液確定鼻胃管位置及消化狀況，當殘餘量超過50~100毫升或大於前次灌食量的一半，表示胃排空延長，必須暫停餵食，食物宜採流質飲食，食物溫度應維持於37~40℃，利用重力原理，並採自然引流方式進行灌食，灌食過程中應避免空氣進入，灌食後使用20~30毫升溫開水沖淨鼻胃管路，並維持半坐臥姿勢（無法採半坐臥姿者，則採右側臥）30~60分鐘，以促進消化吸收及預防吸入性肺炎發生（詳見NSG-22 鼻

胃管留置與灌食之照護重點)。

Bila anggota keluarga Anda sudah dipasang selang nasogastrik, buat kepala ranjang menjadi posisi setengah duduk sebelum memberi makan (jika posisi setengah duduk tidak bisa, bantu ambil posisi baring kanan), sedot kembali cairan lambung untuk menentukan posisi selang nasogastrik dan status pencernaan, ketika jumlah sisa cairan melebihi 50-100 ml atau lebih dari setengah volume makan sebelumnya, itu berarti pengosongan lambung berkepanjangan dan pemberian makan harus ditangguhkan. Makanan harus berbentuk cair, dan suhu makanan harus dijaga pada 37-40 °C. Dengan menggunakan prinsip gravitasi, gunakan drainase alami untuk memberi makan. Hindari masuknya udara selama pemberian makan. Setelah memberi makan, gunakan 20-30 ml air hangat untuk membersihkan pipa nasogastrik dan pertahankan postur setengah duduk (bagi mereka yang tidak dapat dibuat postur setengah duduk, buat posisi berbaring miring ke kanan) selama 30 hingga 60 menit untuk meningkatkan pencernaan dan penyerapan serta mencegah pneumonia aspirasi (lihat NSG-22 Tabung Nasogastrik dan perhatian untuk perawatan pemberian makan).

3. 若家人有使用蒸氣吸入稀釋痰液或需要抽痰時，需與進食或灌食時間相隔至少半小時，以防止因嗆咳引發吸入性肺炎。

Untuk pasien yang menggunakan alat menghirup uap untuk mengencerkan dahak atau ketika perlu menyedot dahak, harus memberikan jarak waktu setidaknya selama setengah jam setelah makan atau pemberian makan, untuk mencegah terjadinya batuk dan radang pernapasan.

(四)充足的睡眠(Istirahat atau tidur yang cukup)：

1. 白天時，鼓勵您的家人多下床活動及減少臥床時間，以養成固定睡眠與起床習慣。

Pada siang hari, berikan semangat kepada keluarga Anda untuk turun dari ranjang dan beraktivitas lebih banyak serta kurangi waktu tidur, untuk membiasakan jam tidur dan kebiasaan bangun tidur yang tetap.

2. 應避免接觸咖啡因（如茶、咖啡、可樂）、酒精和菸，可透過按摩和熱水浴紓解壓力。

Hindari konsumsi kafein (seperti teh, kopi, cola), alkohol dan rokok, dapat melakukan pijat dan mandi air panas untuk meredakan stress

3. 睡前可進行輕度伸展操以促進睡眠，臥床的家人可透過按摩肢體增加血液循環，亦可達相同功效。

Latihan peregangan ringan dapat dilakukan sebelum tidur untuk

meningkatkan kualitas tidur, bagi anggota keluarga yang berbaring di tempat tidur dapat dilakukan pemijatan pada anggota tubuh agar meningkatkan sirkulasi darah, juga dapat mencapai manfaat yang sama.

4. 就寢時間調整床頭燈光亮度，並視需要關閉房門以降低病室外聲響之干擾，提升睡眠品質。

Selama jam tidur mengatur tingkat intensitas cahaya yang ada di bagian kepala ranjang, dan melihat atau menyesuaikan dengan keadaan, menutup pintu kamar untuk mengurangi suara gangguan yang ada di luar kamar pasien, untuk meningkatkan kualitas tidur.

- (五)舒適擺位：長期臥床或軟弱無法自行翻身的家人，需至少每2小時（避免於進食後半小時內）予翻身以避免壓瘡產生，並可利用枕頭墊於背臀部使身體成側斜姿勢、雙小腿間夾枕頭並調整肩及頭部，使頭頸部成一直線以維持舒適擺位（詳見NSG-08 翻身注意事項）。

Mengatur posisi yang nyaman: dalam jangka waktu panjang berbaring di ranjang atau pasien dalam keadaan lemas tidak dapat membalikkan badan sendiri, setidaknya dalam waktu setiap 2 jam harus membalikkan badan (hindari dalam waktu setengah jam setelah mengkonsumsi makanan) untuk mencegah terjadinya luka karena tertekan, serta dapat menggunakan bantal untuk mengganjal diantara punggung dan pantat, sehingga posisi badan menjadi miring ke samping, diantara kedua betis kaki menjepitkan bantal dan mengatur posisi pundak dan bagian kepala, sehingga bagian kepala dan leher menjadi satu garis lurus, untuk menjaga kenyamanan pengaturan posisi (silakan merujuk ke NSG-08 untuk Pembalikan Badan).

### 參考資料

劉波兒 (2017)·舒適的需要·於蘇麗智等編著，*基本護理學*（三版，256-283 頁）·華杏。

陳淑齡 (2017)·排泄需要·於蘇麗智等編著，*基本護理學*（三版，301-346 頁）·華杏。

Chiaprasert, S., Sakunhongsoophon, S., & Terathongkum, S. (2019). Effects of Pressure Sore Prevention Program on Knowledge and Self-Efficacy of Family Caregivers in Decreasing Pressure Sore Risk of Persons with Cerebrovascular Disease. *The Bangkok Medical Journal*, 15(1), 51-51. doi:10.31524/bkkmedj.2019.02.009

**護理指導評值 Evaluasi bimbingan keperawatan****◎是非題 Benar atau salah**

1. ( ) 維持身體清潔可降低感染的發生率？  
Menjaga kebersihan tubuh dapat mengurangi terjadinya infeksi?  
身體的清潔包括口腔護理、洗臉、修容、修剪指甲及床上擦澡？
2. ( ) Pembersihan tubuh termasuk perawatan mulut, cuci muka, perawatan wajah, pemotongan kuku dan mandi di tempat tidur?  
長期臥床的病人可在灌食 10 分鐘後翻身？
3. ( ) Dapatkah pasien yang berbaring di tempat tidur dalam waktu lama dilakukan pembalikan badan setelah 10 menit penyuaapan makanan?

**◎選擇題 Pertanyaan pilihan ganda**

4. ( ) 進行鼻胃管灌食時，須採何種姿勢？  
(1)平躺；(2)俯臥；(3)半坐臥。  
Postur seperti apa yang harus diterapkan saat pemberian makan dengan selang nasogastrik?  
(1) Berbaring datar; (2) Tengkurap; (3) Berbaring setengah duduk
5. ( ) 下列何者為促進睡眠品質的方式？  
(1)睡前飲用熱咖啡；(2)就寢時開燈；(3)輕度的按摩或伸展操。  
Manakah dari berikut ini yang merupakan cara untuk meningkatkan kualitas tidur?  
(1) Minum kopi panas sebelum tidur; (2) Nyalakan lampu sebelum tidur; (3) Pijat ringan atau latihan peregangan.
6. ( ) 關於床上擦澡的注意事項，下列何者正確？  
(1)擦澡過程中須注意隱私及保暖；(2)擦澡後，可視情況使用身體保濕乳液；(3)有注射點滴肢體的衣物應最後脫除；(4)以上皆是。  
Manakah dari pernyataan berikut yang benar tentang tindakan untuk mandi di tempat tidur?  
(1) Perhatikan privasi dan kehangatan selama proses mandi; (2) Setelah mandi, gunakan body lotion yang sesuai; (3) Lepas pakaian terakhir bagi anggota tubuh yang dipasang infus; (4) Semua hal di atas.

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)  
(Menjawab 5-6 pertanyaan dengan benar: mengerti sepenuhnya; menjawab 3-4 pertanyaan dengan benar: mengerti sebagian; menjawab 1-2 pertanyaan dengan benar: sama sekali tidak mengerti).

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(3) 5.(3) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330