

翻身注意事項(印尼文)

Hal-hal yang harus diperhatikan ketika membalikkan badan pasien

一、目的 Tujuan

- (一) 維持舒適臥位及皮膚完整性，緩減身體組織受壓，降低壓傷的發生率。

Menjaga posisi berbaring yang nyaman dan kesempurnaan kulit, mengurangi tekanan pada jaringan tubuh, menurunkan resiko cedera tekanan.

- (二) 維持肢體正常功能位置，預防關節僵硬和肌肉攣縮情況發生。

Menjaga posisi kaki dan tangan pada fungsinya, mencegah terjadinya ankylosis dan terjadinya kondisi kontraksi otot.

二、適用對象 Cokok untuk pasien

適用於長期臥床、肢體癱瘓或手術後無法自行翻身的病人。

Cokok untuk pasien yang berbaring di ranjang sepanjang waktu, kelumpuhan anggota badan atau setelah operasi bedah, pasien tersebut tidak dapat membalik badan sendiri.

三、用物準備 Peralatan yang harus disediakan

枕頭 2 個、翻身單 1 件。

2 bantal, 1 seprai untuk membalikkan badan.

四、執行步驟 Langkah-langkah pelaksanaannya

- (一) 翻身前先確認病人身上所有管路種類及長度，需預留管路長度或暫時將管路固定於病人身上，以防過程中不慎拉扯。

Sebelum membalik badan, pastikan jenis dan panjang semua pipa pada pasien, cadangan panjang pipa atau area penetapan pipa pada pasien untuk mencegah penarikan tak disengaja selama proses.

- (二) 執行翻身前，應配合照顧者之身高，將床身搖至與臀部同高。

Sebelum membalik badan, tempat tidur harus ditinggikan sama dengan ketinggian pinggul orang yang merawat.



- (三) 將床頭搖平，照顧者先站在要翻身方向的對側，若背部有放置枕頭則先移除，協助病人採平躺姿勢。

Posisikan kepala tempat tidur hingga mendatar. Orang yang merawat pertama-tama berdiri di sisi berlawanan dari arah pembalikan. Jika ada bantal di punggung, lepaskan terlebih dahulu untuk membantu pasien berbaring.



(四) 運用翻身單將病人下半身平行移向自己後拉上床欄。

Gunakan seprai pembalik untuk menggerakkan tubuh bagian bawah pasien sejajar dengan dirinya dan menariknya ke pagar tempat tidur.



(五) 將病人雙手交叉放於胸前，避免翻身過程中壓到手臂，造成不適。

Letakkan tangan pasien secara silang di dada untuk menghindari penekanan lengan saat membalik, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan.



(六) 照顧者走到翻身側，將病人雙膝彎曲呈 90 度。

Orang yang merawat berjalan ke samping dan menekuk lutut pasien hingga 90 derajat.



(七) 照顧者一手置於病人臀部外側，另一手置於病人肩胛骨後方，利用翻身單拉轉病人使其翻向照顧者。

Orang yang merawat menempatkan satu tangan di luar pinggul pasien dan tangan lainnya di belakang skapula pasien, dan menggunakan seprai pembalik untuk menarik pasien ke arah orang yang merawat.



(八) 翻身後在病人背後以枕頭墊於背臀部，使身體與床形成側斜 30 度，維持病人側臥姿勢。

Setelah membalikkan badan, letakkan bantal di pantat belakang pasien, sehingga badan dan tempat tidur membentuk sudut menyamping sebesar 30 derajat untuk menjaga postur berbaring miring pasien.



(九) 翻身後可利用軟枕等用物減輕局部壓力，如手肘、腳踝、腳跟等骨突處，以減少壓傷形成的機會。

Setelah membalik badan, Anda dapat menggunakan bantal lembut dan bahan lain untuk mengurangi tekanan lokal, seperti siku, pergelangan kaki, tumit, dan tonjolan tulang lainnya untuk mengurangi kemungkinan cedera akibat tekanan.



五、注意事項(Hal-hal yang harus diperhatikan)

(一) 長期臥床、肢體癱瘓或手術後無法自行翻身病人，至少應每 2 小時翻身一次。

Untuk pasien yang sepanjang waktu berbaring di ranjang, anggota tubuhnya lumpuh atau setelah melakukan operasi tidak bisa membalikkan badan sendiri, setidaknya setiap dua jam harus membalikkan badan satu kali.



- (二) 避免於進食前後半小時內翻身，以防胃內食物逆流滲入氣管內。
Hindari setengah jam sebelum dan sesudah mengkonsumsi makanan membalikkan badan, untuk mencegah makanan yang ada di lambung akan mengalir balik dan tersedak di saluran pernapasan.
- (三) 當病人有頭部外傷、脊髓損傷、骨折、髖或膝關節置換等情形，請徵詢醫護人員了解其特殊翻身及擺位方式。
Ketika pasien ada bekas luka luar di kepala, cedera saraf tulang belakang, tulang patah, punggul atau dilakukan penggantian lutut dan keadaan lainnya, diharapkan agar berkonsultasi dengan perawat untuk memahami cara tertentu untuk membalikkan badan pasien.
- (四) 使用翻身單，翻轉病人時以平穩的力量移動，小心施力，避免照顧者拉傷肌肉或使病人受到驚嚇；過程中注意安全，預防病人翻落。
Ketika membalikkan pasien dengan seprai pembalik, lakukan dengan tenaga yang stabil saat menggeser pasien, berhati-hati ketika mengeluarkan tenaga, untuk menghindari bagi yang merawat terjadinya cedera otot atau mengejutkan pasien; selama proses membalikkan badan harus mengutamakan keselamatan, untuk mencegah jangan sampai pasien terjatuh.
- (五) 翻身後調整頭部位置，避免頸部屈曲或歪斜；可利用毛巾捲軸做適當的支撐，使頭頸部成一直線；可以軟枕等用物，維持足部適當支撐，防止發生垂足。
Setelah membalikkan badan, melakukan pengaturan di bagian kepala, hindari bagian leher jadi melengkung atau miring; bisa menggunakan handuk dengan cara digulungkan dan dikanjalkan sesuai dengan keadaan, sehingga bagian leher dan kepala membentuk garis lurus.
- (六) 肢體癱瘓的病人，因感覺異常無法感覺疼痛或壓迫，需經常檢視其肢體的擺位及循環功能。
Pasien yang lumpuh, apabila terasa ada yang tidak nyaman dan sudah tidak dapat merasakan kesakitan atau tertekan, harus sering memeriksa atau melihat posisi letak bagian anggota tubuh tersebut dan fungsi sirkulasinya.
- (七) 翻身時須注意整理床褥並維持床單平整。
Saat membalik, perhatikan kedataran kasur dan menjaga agar seprai tetap rata.
- (八) 必要時可使用氣墊床、脂肪墊及水球等工具，以減輕壓力避免壓傷造成。
Bila perlu, gunakan kasur bantalan udara, bantalan lemak, dan bola air lainnya, untuk mengurangi tekanan dan menghindari cedera tekan.



參考資料 Referensi data

- 李淑琍 (2017) · 活動及運動的需求，於蘇麗智編著，*基本護理學上冊* (三版，354-355 頁) · 台北市：華杏。
- 蔡淑梅、古菊梅 (2018) · 圓滾木式翻身法，於林貴滿等編著，*內外科護理技術* (九版，386-388 頁) · 台北市：華杏。
- Amy, M. H., Anne, G. P., Patrica, A. P., Patrica, A. P. & Patrica, A. S. (2017). Chapter 28: *Immobility. Fundamentals of Nursing* (9th ed., pp. 436 - 438). Saint. Louis, MO: Elsevier.
- Shakibamehr J., Rad M., Akrami R., & Rad M. (2019). Effectiveness of tragacanth gel cushions in prevention of pressure ulcer in traumatic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Caring Sciences*, 8(1), 45-49.

護理指導評值 Evaluasi bimbingan keperawatan

◎是非題 Benar atau salah

- () 翻身前應協助病人躺平，以利更換臥姿？
Haruskah membantu pasien untuk berbaring datar sebelum membalik badan agar mempermudah penggantian posisi baring?
- () 翻身時不需特別注意病人的管路，反正都已有固定？
Saat membalik, tidak perlu memberi perhatian khusus pada saluran pipa pasien karena sudah ditetapkan?
- () 翻身前後可以給予病人灌食，沒有影響？
Pasien dapat diberi makan sebelum dan sesudah membalikkan tubuh, tidak ada efeknya?

◎選擇題 Pertanyaan pilihan ganda

- () 翻身時可以使用枕頭放於病人何處，以避免受壓？
(1)手肘；(2)腳踝；(3)腳跟；(4)骨突；(5)以上皆是
Di mana bantal dapat diletakkan pada pasien saat membalik badan untuk menghindari tekanan?
(1)Siku; (2)Pergelangan Kaki; (3)Tumit; (4)tonjolan tulang;
(5)Semua hal di atas



5. () 翻身完病人的側身傾斜角度應與床板呈多少角度？
(1) 0 度；(2) 30 度；(3) 60 度；(4) 90 度
Setelah membalik, berapakah sudut kemiringan pasien terhadap papan ranjang?
(1) 0 derajat; (2) 30 derajat; (3) 60 derajat; (4) 90 derajat
6. () 應至少間隔多少時間協助病人翻身更換臥姿以避免產生壓傷？
(1) 5 分鐘；(2) 2 小時；(3) 6 小時；(4) 一天
Setidaknya berapa lama interval bagi pasien untuk membalikkan dan mengubah posisi berbaring agar terhindar cedera tekan?
(1) 5 menit; (2) 2 jam; (3) 6 jam; (4) satu hari

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

三軍總醫院 護理部 編印

諮詢電話：(02) 24633330