



翻身注意事項(越南文)

Nội dung chú ý lật người

一、目的(Mục đích)

- (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。
Giữ tư thế nằm thoải mái và tính toàn vẹn của da, giảm bớt áp lực của mô cơ thể, giảm tỷ lệ phát sinh thương tích do chèn.
- (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。
Giữ vị trí chức năng bình thường của các chi, phòng ngừa xảy ra cứng khớp và co cơ.

二、適用對象(Đối tượng áp dụng)

適用於長期臥床、肢體癱瘓或手術後無法自行翻身的病人。

Thích hợp với bệnh nhân nằm liệt giường trong thời gian dài, liệt chân tay hoặc sau khi phẫu thuật không thể tự lật người.

三、用物準備(Chuẩn bị dụng cụ)

枕頭 2 個、翻身單 1 件。

Gối 2 chiếc, 1 chiếc chăn lật người.

四、執行步驟(Các bước thực hiện)

- (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。
Trước khi lật người cần xác nhận trước chủng loại tất cả ống truyền và độ dài của chúng trên cơ thể bệnh nhân, cần để sẵn độ dài ống truyền nhất định hoặc tạm thời cố định đường ống lên trên cơ thể bệnh nhân, để phòng không may kéo dây trong quá trình lật.
- (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。
Trước khi thực hiện lật người cần phối hợp chiều cao của người chăm sóc, điều chỉnh thân giường lên độ cao cùng với phần mông.
- (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。
Điều chỉnh ngang bằng đầu giường, người chăm sóc đứng ở phía đối diện với phía muốn lật người trước, nếu phần lưng có đặt gối thì tháo gối ra trước, hỗ trợ bệnh nhân giữ tư thế nằm ngửa.



- (四) 運用翻身單將病人下半身平行移向自己後拉上床欄。

Sử dụng chăn lật người dịch chuyển ngang nửa thân dưới của bệnh nhân về phía mình sau đó kéo thanh chắn giường lên.



- (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。

Đan chéo hai tay bệnh nhân ở trước ngực, tránh trong quá trình lật người bị chèn ép vào tay, gây ra khó chịu.



- (六) 照顧者走到翻身側，將病人雙膝彎曲呈 90 度。

Người chăm sóc đi sang phía lật người gập hai đầu gối của bệnh nhân một góc 90 độ.



- (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。

Người chăm sóc 1 tay đặt ở phía ngoài phần mông của bệnh nhân, tay kia đặt ở phía sau xương bả vai của bệnh nhân, sử dụng chăn lật người chuyển bệnh nhân, lật họ về phía người chăm sóc.



- (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。

Sau khi lật người ở phía sau lưng bệnh nhân dùng chiếc gối đệm ở phần mông và lưng, để cơ thể tạo thành một góc 30 độ với mặt giường, giữ cho bệnh nhân ở tư thế nằm nghiêng.



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

Sau khi lật người có thể sử dụng vật dụng như gối mềm... giảm bớt sức ép cục bộ những chỗ xương nhô như khuỷu tay, mắt cá chân, gót chân để giảm nguy cơ thương tích do chèn.



五、注意事項(Nội dung chú ý)

- (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。

Người nằm liệt giường trong thời gian dài, liệt chân tay hoặc sau khi phẫu thuật không thể tự lật người, tối thiểu cần 2 tiếng lật người một lần.



- (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
Tránh lật người trong vòng nửa tiếng trước sau khi ăn, để tránh thức ăn trong dạ dày trào ngược kẹt trong khí quản.
- (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。
Khi bệnh nhân bị chấn thương ở đầu, tổn thương tủy sống, gãy xương, thay khớp hông hoặc đầu gối, hãy hỏi nhân viên chăm sóc y tế để hiểu về việc lật người đặc biệt và phương thức định vị tư thế.
- (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。
Khi sử dụng chăn lật người, lật chuyển bệnh nhân, Di chuyển với lực bình ổn, cẩn thận dùng lực, tránh người chăm sóc bị căng cơ hoặc khiến bệnh nhân sợ hãi; trong quá trình chú ý an toàn, phòng ngừa bệnh nhân lật rơi xuống.
- (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。
Sau khi lật người điều chỉnh vị trí vùng đầu, tránh bẻ gập hoặc vẹo cổ; có thể dùng khăn bông cuộn lại làm vật nâng đỡ thích hợp, khiến vùng đầu cổ tạo thành đường thẳng, có thể dùng dụng cụ như gối mềm, giữ cho chân được nâng đỡ thích hợp, tránh chân buông thõng.
- (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。
Bệnh nhân liệt chân tay, vì cảm giác bất thường không thể có cảm giác đau đớn hoặc chèn ép, cần thường xuyên kiểm tra vị trí và chức năng tuần hoàn chân tay của họ.
- (七) 翻身時須注意整理床褥並維持床單平整。
Khi lật người cần chú ý dọn dẹp đệm giường và giữ ga giường bằng phẳng.
- (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。
Khi cần thiết có thể sử dụng giường hơi, đệm mỡ và bóng nước... để giảm bớt lực nén tránh thương tích do chèn.

參考資料(Tài liệu tham khảo)

- 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*

三軍總醫院 護理部 編印

諮詢電話：(02) 24633330



(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 **Mức đánh giá hướng dẫn điều dưỡng**

◎是非題 **Đề đúng sai**

- () 翻身前應協助病人躺平，以利更換臥姿？
Trước khi lật người cần hỗ trợ bệnh nhân nằm ngửa, để tiện cho việc thay đổi tư thế nằm?
- () 翻身時不需特別注意病人的管路，反正都已有固定？
Khi lật người không cần đặc biệt chú ý ống truyền của bệnh nhân, dầu sao đều đã cố định?
- () 翻身前後可以給予病人灌食，沒有影響？
Trước sau khi lật người cho bệnh nhân ăn qua ống thông, không có ảnh hưởng gì?

◎選擇題 **Đề lựa chọn**

- () 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
Khi lật người có thể sử dụng gối đặt ở chỗ nào của bệnh nhân, để giảm sức ép?
(1)Khủy tay；(2) Mất cá chân；(3)Gót chân；(4)Xương nhô ra；
(5)Tất cả đều đúng
- () 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
Góc nghiêng một bên của bệnh nhân so với ván giường sau khi lật người xong là bao nhiêu độ?

三軍總醫院 護理部 編印

諮詢電話：(02) 24633330



(1) 0 độ (2) 30 độ (3) 60 độ (4) 90 độ

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

Cần tối thiểu cách bao lâu thì hỗ trợ bệnh nhân lật người thay đổi tư thế nằm để tránh bị thương ?

(1) 5 phút (2) 2 tiếng (3) 6 tiếng (4) 1 ngày

(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)

(Trả lời đúng 5-6 câu → Hiểu hoàn toàn ; trả lời đúng 3-4 câu → hiểu một phần ,
Trả lời đúng 1-2 câu → Hoàn toàn không hiểu).

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 : (0 2) 2 4 6 3 3 3 3 0