

Keterampilan membalik dan tindakan pencegahan yang benar

正確翻身技巧及注意事項-中印

I. Tujuan 一、目的

Membantu pasien yang tidak berdaya untuk mengubah posisi, mengurangi cedera tekanan pada kulit, dan meningkatkan kenyamanan pasien.

協助無力病人改變姿勢，減少皮膚壓力性損傷，增加病人舒適性。

II. Melangkah 二、步驟

1. Ratakan tempat tidur.
1. 將床頭與床尾搖平



Berbaring telentang dengan bantal yang menyokong kepala dan leher.
採平躺以枕頭支撐頭頸

2. Menaikkan dan menggeser ke atas 2. 抬高上移



Gunakan papan putar untuk mengangkat pasien dan memindahkannya ke arah kepala.
運用翻身單，抬高病人往頭部方向移動

3. Pasien memiliki satu kaki yang bengkok.
3. 病人一腳彎曲



Jika berputar ke kiri → lutut kanan ditekuk; jika berputar ke kanan → lutut kiri ditekuk.
若左翻身 → 右膝彎曲；右翻身 → 左膝彎曲

4. Pasien mendekati orang yang membalikkan tubuh.
4. 將病人靠近翻身者



Letakkan lengan pasien di depan dada: Pengguling meletakkan kedua tangan di bahu dan pinggul pasien.
病人手放前胸：翻身者雙手放於病人肩部與臀部

5. Memeriksa kulit.
5. 檢視皮膚



Periksa apakah ada kemerahan atau luka pada tonjolan tulang.
檢視骨突有無發紅、破皮

6. Menggunakan bantal putar sebagai bantuan.
6. 使用翻身枕輔助



Dukungan punggung dengan bantal putar di area pinggang.
背部以翻身枕支撐腰背處

7. Konfirmasi sudut putar.
7. 確認翻身角度



Punggung dan permukaan tempat tidur dipertahankan pada sudut 30 derajat.
腰背部與床面維持 30 度

8. Bahu sedikit ditarik ke luar.
8. 肩部稍微外拉



Tarik sedikit bahu yang tertekan di permukaan tempat tidur ke luar agar bahu tidak tertekan.
將壓迫床面處的肩部稍微外拉使肩部不擠壓

9. Kaki tidak menggantung di lutut.
9. 腿部膝蓋不懸空



Dukung kedua kaki dengan bantal di antara mereka, jangan biarkan kedua kaki saling tumpang tindih, untuk menghindari cedera.
以枕頭支撐雙腿間，雙腿勿重疊，避免壓傷

Keterampilan membalik dan tindakan pencegahan yang benar

正確翻身技巧及注意事項-中印

10. Tumit menggantung
10. 足跟懸空



Jangan biarkan tumit kedua kaki menyentuh permukaan tempat tidur.
雙腳足跟勿接觸床面

11. Tubuh menjaga posisi lurus.
11. 身體維持一直線



Hindari ketegangan atau kerusakan pada tulang belakang akibat kepala miring.
避免頭部歪斜造成不適或脊椎受損

12. Angkat kepala tempat tidur dan kaki tempat tidur, lalu tarik pagar tempat tidur ke atas.
12. 將床頭與床尾搖高並拉上床欄杆



Tinggikan kepala tempat tidur sebesar 30 derajat, dan tinggikan bagian kaki tempat tidur untuk mencegah pasien tergelincir dan jatuh dari tempat tidur.
床頭抬高30度，床尾抬高避免病人下滑及床上跌落

III. Catatan Penting 注意事項



Tanpa larangan, ganti posisi setiap dua jam.
無禁忌者，兩小時翻身一次

Perhatian saat berbalik badan.
翻身前後注意

翻身前後注意

Jangan makan (hindari muntah yang dapat menyebabkan pneumonia aspirasi) 勿進食(避免嘔吐導致吸入性肺炎)。

Fungsi pipa: menghindari tarikan, lepas, terjepit, atau tertekan.

管路功能：避免拉扯、滑脫、折住或壓迫。

Setelah berbalik, harus dilakukan.

翻身後要做

Tetap nyaman: Periksa apakah popok terlalu longgar atau perban terlepas. 保持舒適：檢查尿布鬆緊及敷料是否鬆脫。

Pencegahan cedera akibat tekanan: Jaga agar seprai dan pakaian tetap rapi, serta lindungi area tulang yang menonjol dengan bahan yang lembut. 預防壓力性損傷：保持床單及衣物平整、骨突處以柔軟物保護

圖片來源 <https://www.flaticon.com>