

Kỹ thuật lật người đúng cách và những điều cần lưu ý

正確翻身技巧及注意事項-中越

I. Mục đích 一、目的

Hỗ trợ bệnh nhân suy yếu thay đổi tư thế, giảm áp lực lên da và các điểm xương nhô, tăng sự thoải mái cho bệnh nhân nằm liệt giường, ngăn ngừa tổn thương do áp lực.

協助改變病人姿勢，減少骨突處受壓，預防長期臥床導致皮膚壓力性損傷。

Các bước 二、步驟

1. Hạ đầu giường và chân giường về vị trí ngang bằng.
將床頭與床尾搖平



Bệnh nhân nằm ngửa, dùng gối để đỡ đầu và cổ.
病人採平躺仰臥，以枕頭支撐頭頸

2. Nâng cao lên.
抬高上移



Hai người sử dụng tấm lật người cùng lúc tạo lực, cùng nhau nâng cao bệnh nhân và di chuyển lên trên.
兩人運用翻身單同時施力一起抬高病人往上移動

3. Gập một chân trước khi lật người. 翻身前一腳彎曲



Nếu lật sang trái → Gập đầu gối phải.
若左翻身→右膝彎曲
Nếu lật sang phải → Gập đầu gối trái.
若右翻身→左膝彎曲

4. Đưa bệnh nhân lại gần người lật người.
將病人靠近翻身者



Đầu tiên đặt cánh tay của bệnh nhân lên ngực.
先將病人手臂置於前胸
Người lật người đặt một tay lên vai bệnh nhân và một tay lên hông bệnh nhân.
翻身者一手放置於病人肩部、一手放置臀部

5. Kiểm tra da. 檢視皮膚



Kiểm tra vùng xương cụt và các điểm nhô của xương có bị đỏ hoặc trầy xước hay không.
檢視尾骶骨及骨突處有無發紅、破皮

6. Sử dụng gối lăn hỗ trợ
使用翻身枕輔助



Khi nằm nghiêng, dùng gối lăn để hỗ trợ phần lưng và eo.
背部側躺時以翻身枕支撐腰背部處

7. Cần kiểm tra góc lăn người
翻身角度需確認



Duy trì góc 30 độ giữa lưng và eo với mặt giường
腰背部與床面維持30度

8. Kéo nhẹ vai ra ngoài
肩部稍微外拉



Sau khi lăn người, kéo nhẹ vai ở chỗ bị đè ép trên giường ra ngoài để tránh vai bị chèn ép
翻身後將壓迫床面處的肩部稍微外拉使肩部不擠壓

Kỹ thuật lật người đúng cách và những điều cần lưu ý

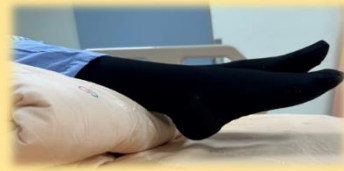
正確翻身技巧及注意事項-中越

9. Đầu gối không được treo lơ lửng 腿部膝蓋不懸空



Dùng gối để hỗ trợ giữa hai chân hơi cong, tránh chồng lên nhau để tránh gây tổn thương do chèn ép
以枕頭支撐微彎曲的雙腿間 雙腿勿重疊避免壓傷

10. Gót chân nên được treo lơ lửng, tránh bị chèn ép. 足跟懸空勿壓迫



Gót chân của hai chân không được tiếp xúc với mặt giường 雙腳足跟勿接觸床面

11. Cơ thể phải thẳng hàng. 身體一直線



Tránh để đầu bị nghiêng gây khó chịu hoặc tổn thương cột sống 避免頭部歪斜造成不適或脊椎受損

12. Nâng cao đầu và chân giường 將床頭與床尾搖高



Nâng đầu giường lên 30 độ và nâng chân giường để tránh bệnh nhân trượt xuống. 床頭抬高30度，床尾抬高避免病人下滑

13. Kéo lên thanh chắn giường 拉上床欄杆



Tránh để bệnh nhân rơi xuống giường. 避免病人床上跌落

III. Những điều cần lưu ý 三、注意事項



Không có chống chỉ định, cần lật người mỗi hai giờ một lần.

無禁忌者，兩小時需要翻身一次

Cần chú ý trước và sau khi lật người. 翻身前後須注意

1. Không ăn. 勿進食
(Tránh nôn mửa dẫn đến viêm phổi do hít phải.) (避免嘔吐導致吸入性肺炎)
2. Chú ý đến đường ống. 注意管路
*Tránh kéo hoặc trượt ra. 避免拉扯或滑脫
*Ảnh hưởng đến chức năng của đường ống. 影響管路功能
*Ngăn ngừa đường ống bị gập hoặc chèn ép. 防止管路折住或壓迫

Nhất định phải làm sau khi lật người. 翻身後一定要做

Giữ cho thoải mái. 保持舒適

1. "Kiểm tra độ chặt lỏng của tã giấy." 檢查紙尿褲鬆緊度

2. "Kiểm tra xem băng gạc có bị lỏng không." 檢查敷料是否鬆脫

Ngăn ngừa tổn thương do áp lực. 預防壓力性損傷

1. "Giữ cho ga trải giường và quần áo phẳng phiu." 保持床單及衣物平整

2. "Bảo vệ những điểm xương dễ bị chèn ép bằng vật mềm." 易壓迫骨突處予以柔軟物保護

圖片來源 <https://www.flaticon.com>