

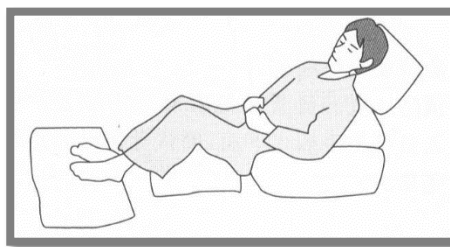


居家日常生活照護指導-身體正確的姿勢與移動

Chỉ đạo chăm sóc cuộc sống hàng ngày của các cụ--tư thế và dịch chuyển cơ thể đúng cách

越南

1. 使上身稍高時，可用各種墊子、大枕頭、棉被等放置於身下以墊高上半身，並於足部給予適當支托。
 Khi làm cho thân người bên trên hơi cao, có thể dùng các loại đệm, gối to, chăn v.v... để ở dưới người để đệm cao nửa thân người phía dưới, đồng thời để cho chân đỡ thích hợp.
2. 採半坐臥位時，需注意頭、背、腰和足部的支托。
 Khi áp dụng phương pháp nửa ngồi nửa nằm, cần chú ý đỡ phần đầu, lưng, eo và chân.
3. 側臥時，需利用枕頭增進病人的舒適，分散其體重，並維持合宜的姿勢，於頭部和腹部給予支托，同時注意足部的支托。
 Khi nằm nghiêng, cần dùng gối để tăng cường sự thoải mái cho người bệnh, chia tách trọng lượng cơ thể người bệnh, và duy trì tư thế phù hợp, đỡ phần đầu và phần bụng, và chú ý đỡ phần chân
4. 採半坐臥位時，在頭、肩、上臂、腿和腳踝的地方都特別加以支托。
 Khi áp dụng phương pháp nửa ngồi nửa nằm, ở những nơi đầu, vai, vai trên, đùi và mắt cá chân đều phải tăng cường chống đỡ.



Bệnh viện Lin Shin
số điện thoại : 04-2258-6688



Uzh Bệnh viện Lin Shin
số điện thoại : 04-2338-8766

5. 一般的側臥，可於胸前放一大枕頭，然後於背面用大枕頭或大墊子、浴毯等頂住病人的背部；雙腿間夾放一個枕頭。
Nằm nghiêng bình thường, có thể ở trước đầu đặt một chiếc gối lớn, sau đó ở sau lưng dùng chiếc gối lớn hoặc đệm lớn, khăn tắm đỡ lấy phần lưng người bệnh; giữa hai đùi kẹp một chiếc gối.



6. 俯臥時，手臂的位置和肩部的支托很重要，可採一手伸直、一手屈曲或兩手屈曲的位置，肩下需墊一小枕，手臥捲軸。若為女性，尚需考慮分散其體重及維持女性適當之肢體位置，分散於肩下、腹部、大腿和小腿處支托，並於足掌上加支托板，以維持踝關節之正常功能位置。

Khi các cụ nằm, vị trí cánh tay và đỡ phần vai rất quan trọng, có thể áp dụng vị trí một tay để thẳng, một tay gập lại hoặc cả hai tay gập lại, dưới vai đặt một chiếc gối nhỏ, tay nắm lấy cuộn tròn. cần nghĩ đến phân chia thể trọng và duy trì vị trí cơ thể thích hợp với phụ nữ. chia đỡ nơi vai dưới, bụng, đùi và bắp đùi, và ở trên đặt thêm bản đỡ, để duy trì vị trí chức năng bình thường của khớp xương mắt cá chân.



Vấn đề

1. 採半坐臥時，在頭、肩、上臂、腿和腳踝的地方都特別加以支托？
bạn có muốn cung cấp hỗ trợ đặc biệt cho đầu, vai của bạn, trên cánh tay, chân và mắt cá chân khi bạn đang ngồi?
2. 側臥時，需利用枕頭增進病人的舒適？
khi nằm trên mặt, cần phải sử dụng gối để cải thiện sự thoải mái của bệnh nhân?
3. 俯臥時，不需任何的支托？
khi để, không cần bất kỳ hỗ trợ?

資料來源：

1. 居家外勞照顧技巧指導手冊，台灣長期照護專業協會 95 年 11 月出版

