

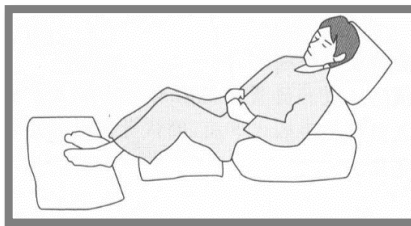


居家日常生活照護指導-身體正確的姿勢與移動

印
尼

Pedoman penjagaan kehidupan sehari-hari dirumah - pemindahan dan postur badan yg benar

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。
Untuk membuat badan atas lebih tinggi, boleh menggunakan lapik, bantal besar, selimut, dll untuk disangga dibawah badan untuk meninggikan badan atas, dan kaki diberikan penyanggaan yg nyaman.
2. 採半坐臥位時，需注意頭、背、腰和足部的支托。
Sewaktu mengambil gaya setengah duduk, harus memperhatikan penyanggaan kepala, punggung, pinggang dan kaki.
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。
Sewaktu berbaring miring, harus menggunakan bantal untuk menambah kenyamanan pasien, membagikan berat badannya, dan mempertahankan gaya yg sesuai, berikan penyanggaan di bagian kepala atau perut, juga memperhatikan penyanggaan di bagian kaki..
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。
Sewaktu mengambil gaya setengah duduk, berikan sangga di bagian kepala, bahu, lengan atas, paha dan pergelangan kaki.



Rumah Sakit Lin Shin
nomor telepon : 04-2258-6688



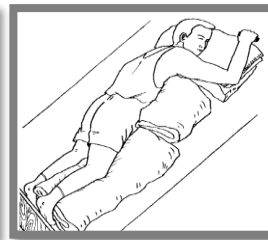
Uzh Rumah Sakit Lin Shin
nomor telepon : 04-2338-8766

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。
Untuk berbaring miring yg biasa, boleh ditaruh satu bantal besar didepan dada, kemudian taruh bantal yg besar atau lapik besar, handuk besar dibelakang punggung pasien untuk menyangga; kedua kaki menjepit satu bantal.



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。

Sewaktu telungkup, penyanggaan di posisi lengan dan bagian bahu sangat penting, boleh meluruskan satu tangan, satu tangan menekuk atau dua tangan menekuk, sangga bantal kecil dibawah bahu dan tangan berbentuk gulungan. Jika pasien adalah wanita, boleh membagikan berat badannya dan mempertahankan posisi yg sesuai untuk wanita, bagikan penyanggaan dibawah bahu, bagian perut, paha dan betis, dan tambah penyanggaan di telapak kaki untuk menjaga posisi fungsi normal dari sendi pergelangan kaki.



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？
Sewaktu mengambil gaya setengah duduk, berikan sangga di bagian kepala, bahu, lengan atas, paha dan pergelangan kaki?
2. 側臥時，需利用枕頭增進病人的舒適？
Sewaktu berbaring miring, harus menggunakan bantal untuk menambah kenyamanan pasien?
3. 俯臥時，不需任何的支托？
Sewaktu telungkup, Tidak perlu penyanggaan?

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

