

佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院

中風病人姿位的擺置及移位(印尼語)

Topik: Posisi meletakkan dan memindahkan pasien stroke

中風病人姿位的擺置及移位護理指導：Panduan posisi meletakkan dan memindahkan pasien stroke:

◆適當的臥位姿勢 Posisi tidur yang baik

(1)仰臥：頭-枕頭使其傾向健側、肩-向前，外旋，臂外展至45度。肘-微彎，盡可能接近15度。前臂-上旋，且用毛巾或小枕頭墊高。手-將毛巾捲在手掌中將大拇指與其他四指成相對位置。髖部-大腿應微彎，外放及內旋，可使用浴巾卷來維持姿勢。小腿-膝部微彎。腳-垂足板或硬盒子保持足底垂直狀。

1. Tidur terlentang:Kepala - bantal mengarahkannya ke sisi yang sehat, bahu - mengarah ke depan, rotasi eksternal, lengan mengarah ke luar sebanyak 45 derajat. Siku - sedikit ditekuk, sebisanya mendekati 15 derajat. Lengan - mengarah ke atas, dan tinggikan dengan handuk atau bantal kecil. Tangan - gulungkan handuk pada telapak tangan, tempatkan ibu jari dan empat jari lainnya pada posisi berlawanan. Bagian pinggul- kaki harus sedikit menekuk, rotasi eksternal dan internal, gulungan handuk dapat digunakan untuk menjaga postur. Betis - lutut sedikit ditekuk. Kaki - gunakan Ankle Foot Orthosis (alat bantu penguat kaki) atau kotak yang keras untuk menegakkan telapak kaki.

(2)側臥：必須側向健側，患側在上，頭-枕頭高度要適當，使身體與頭部平直，不要彎向患側。臂-肩向前彎曲45-90度，手肘彎曲，整隻手放在枕頭上，手掌朝下，手握毛巾卷。腿-彎曲，膝部微彎，雙腿在枕頭上。

2. Tidur Miring:Harus miring ke sisi yang sehat, sisi yang lumpuh berada di bagian atas, kepala - ketinggian bantal harus sesuai, membuat badan dan kepala sejajar, jangan membungkuk ke sisi yang lumpuh. Lengan - Bahu menekuk ke depan 45-90 derajat, siku ditekuk, tangan diletakkan di atas bantal, telapak tangan menghadap bawah, tangan menggenggam gulungan handuk. Kaki - membengkok, lutut sedikit ditekuk, kedua kaki di atas bantal.

◆翻身-需他人協助時：Membalikkan badan - saat perlu bantuan orang lain

(1)由仰臥變成側臥Dari tidur terlentang menjadi tidur miring

a、側睡邊的手上舉，另一隻手放於胸上，非側睡邊的膝蓋立起（或將睡邊的腳置於另一隻腿上盤起）。

Tangan di bagian sisi saat tidur miring diangkat ke atas, tangan satunya lagi diletakkan di depan dada, lutut yang bukan bagian sisi tidur miring diluruskan ke atas (atau meletakkan kaki di atas kaki lainnya).

b、照顧者站在病患側睡的那一邊，手放於老人的肩和腰處，再使病人翻轉成側睡姿。Orang yang menjaga berdiri di sisi pasien yang ingin dibantu untuk tidur miring, tangan diletakkan pada bahu dan pinggul lansia, dan membalikkan

badan pasien pada posisi tidur miring.

c、穩定身體拉平衣服的皺折，再墊個墊子或毛巾被。

Mantapkan posisi tidur pasien, rapikan pakaian pasien yang terlipat, dan alaskan dengan pengalas atau selimut handuk.

(2)由側臥變成仰臥Dari tidur miring menjadi tidur terlentang

a、以單手支撐背部，以防身體搖晃，再慢慢將墊子取出。

Menggunakan satu tangan untuk menopang punggung pasien, agar badannya tidak bergoyang, barulah pelan-pelan memindahkan pengalas.

b、手置於病人肩和腰處，慢慢讓病人仰臥，接著擺平衣服皺折。

Tangan diletakkan pada pinggang pasien, pelan-pelan menggerakkan pasien menjadi terlentang, dan merapikan pakaian pasien yang terlipat.

◆自行翻身時 Saat membalikkan badan sendiri

(1)翻向健側：病人將好腳伸入壞腳之下，再以好手抓住壞手，以上身旋轉之力將身體翻向健側。

Membalikkan badan ke sisi yang sehat: pasien meluruskan kaki yang sehat ke bawah kaki yang lumpuh, dan menggunakan tangan yang sehat menarik tangan yang lumpuh, menggunakan tenaga tubuh bagian atas membalikkan badan ke sisi yang sehat.

(2)翻患側：利用健手抓住床欄，配合好腳出力，翻向患側。

Membalikkan badan ke sisi yang lumpuh: gunakan tangan yang sehat menggenggam tiang pengaman ranjang, tangan dan kaki bersama-sama mengeluarkan tenaga, membalik ke sisi yang lumpuh.

(3)在床上移位：病人用健手抓住上方床欄，健腿彎曲踏在床上著力，用力向上拉就可以使身體往上移動，向下推則可將身體向下移，如此可調整自己睡在床上的位置。Memindahkan posisi di atas ranjang: pasien menggunakan tangan yang sehat menggenggam tiang pengaman ranjang, kaki yang sehat menekuk dan menekan ranjang, keluarkan tenaga bergerak ke atas, maka badan akan bergerak ke atas, jika ingin bergerak ke bawah, dapat mengarahkan badan ke bawah, dengan begini dapat mengatur posisi tidur di ranjang.

◆坐起 Duduk

a、病人以健腳置於患腳之下，將患腳勾動帶至床緣外身體側臥向健側。

Pasien meletakkan kaki yang sehat di bawah kaki yang lumpuh, kaitkan dan gerakkan ke tepi ranjang, badan tidur miring ke sisi badan yang sehat.

b、以健側手臂用力逐漸將身體撐起。

Gunakan lengan yang sehat untuk menopang badan sampai duduk.

c、坐在床緣，以健手支撐平衡。

Setelah duduk di tepi ranjang, gunakan tangan yang sehat untuk menyeimbangkan badan.

◆坐在床側時：Saat duduk di tepi ranjang

身體會搖晃的情形下，則應抓扶手或椅背。半邊麻痺者應以未麻痺的一手抓緊扶手。 Saat badan tidak seimbang, harus menggenggam pegangan atau sandaran kursi. Pasien yang lumpuh sebagian harus menggunakan tangan yang tidak lumpuh untuk menggenggam pegangan.

◆由他人協助坐起：Duduk dibantu orang lain

- a、先讓病人翻身，單手支撐住床，另一隻手扶助雙腳，使之下床，為防病人跌落床，看護者應盡量靠床邊站立。
Biarkan pasien membalikkan badan terlebih dulu, satu tangan menopang di ranjang, tangan satunya lagi membantu menggerakkan kedua kaki. Agar saat pasien turun ranjang, mencegah pasien jatuh dari ranjang, orang yang menjaga pasien harus berdiri di dekat ranjang.
- b、單手伸入靠下床側的肩下，以確定支撐住肩胛骨，另一隻手則支撐住上方。要求病人用肘抵住床配合「1、2、3」口令起身。
Satu tangan ulur ke bawah bahu yang menempel dengan ranjang, pastikan tulang belikat tertopang dengan baik, satu tangan lainnya menopang bagian atas. Minta kepada pasien untuk menggunakan siku menekan ranjang dan memberi aba-aba 123 untuk bangun.
- c、身體不穩定時，看護應坐在旁邊，支撐住肩膀。若為麻痺者，則看護應坐在麻痺的一側。
Saat badan tidak seimbang, perawat harus duduk di samping, menopang bahu pasien. Jika pasien yang mengalami kelumpuhan, maka perawat harus duduk di sisi pasien yang lumpuh.

走路Berjalan

◆單邊麻痺的情形：Kondisi kelumpuhan satu sisi

- a、照顧麻痺患者時，看護者站在麻痺側，手由後方繞至腰上拉住腰帶，另一隻手則稍微扶助麻痺側的手和手臂，並配合病人的腳步走路。
Saat merawat pasien yang lumpuh, perawat berdiri di sisi yang lumpuh, tangan dari belakang mengitari hingga pinggang atas pasien tahan bagian pinggangnya, tangan lainnya sedikit menopang tangan dan lengan yang lumpuh, dan menyesuaikan gerakan kaki pasien saat berjalan.
- b、若為短距離步行，則看護者應可與病人面對面，握住病人雙手慢慢走，兩人的距離不應太近或太遠。
Jika hanya berjalan dalam jarak dekat, maka perawat dapat dalam posisi berhadapan dengan pasien, memegang kedua tangannya dan berjalan pelan-pelan, jarak tidak boleh terlalu dekat atau jauh.
- c、未麻痺的一手握住柺杖，首先將柺杖往前移約一步的距離，再將麻痺的一腳往前移一步；最後才由未麻痺的一腳往前跨一步，使之雙腳併齊，如此反覆。
Tangan yang tidak lumpuh memegang tongkat penyangga, pertama-tama majukan tongkat sejauh satu langkah, lalu gerakkan kaki yang lumpuh satu langkah ke depan; terakhir baru menggunakan kaki yang tidak lumpuh bergerak

satu langkah, agar kedua kaki sejajar, ulangi seterusnya.

◆上下輪椅Naik dan turun dari kursi roda

由床邊移位到輪椅：原則是將病人健側靠向患側，並成約45度夾角，看護者則位在病人的患側，給予適當的幫助與支撐—

Dari tepi ranjang berpindah ke kursi roda: prinsipnya adalah membuat sisi sehat mendekati sisi yang lumpuh, dan membentuk sudut jepit sekitar 45 derajat, perawat berdiri di sisi lumpuh pasien, memberinya bantuan dan topangan yang sesuai.

a、病人先從床沿坐立起來。

Pasien duduk dulu di tepi ranjang.

b、輪椅靠近病人的健側，並與床沿約成45度角。將輪椅煞車，並將輪椅腳踏板移開。Dekatkan kursi roda pada sisi sehat pasien, dan membentuk sudut 45 derajat dengan tepi ranjang. Rem kursi roda diaktifkan, dan injakannya dibuka.

c、病人以健側好手撐著輪椅扶手，並彎腰然後慢慢站立起來。

Pasien menggunakan tangan yang sehat memegang pengaman kursi roda, dan membungkuk lalu pelan-pelan berdiri.

d、病人以好手撐著對側扶手，然後轉身慢慢坐在輪椅上。

Pasien menggunakan tangan yang sehat untuk memegang pengaman kursi roda depan, lalu pelan-pelan membalikkan badan duduk di atas kursi roda.

e、病人以好手協助壞腳，將壞腳放在腳踏板上。

Pasien menggunakan tangan yang sehat membantu kaki yang sakit, meletakkan kaki pada injakan kursi roda.

◆由輪椅移位到床邊：

Dari kursi roda ke tepi ranjang:

a、病人將輪椅駛向床沿，以健側靠向床邊而使輪椅與床沿成45度角，然後將輪椅煞車，以好手或好腳將壞腳移出腳踏板並移開腳踏板。

Pasien mengarahkan kursi roda ke tepi ranjang, menggunakan sisi sehat mendekati tepi ranjang dan membuat kursi roda membentuk sudut 45 derajat dengan tepi ranjang, lalu mengaktifkan rem kursi roda, gunakan tangan atau kaki yang sehat untuk menggerakkan kaki yang sakit dari injakan kursi roda dan pindahkan injakan.

b、病人可以健側好手撐著輪椅扶手，然後慢慢站立起來。

Pasien dapat menggunakan tangan yang sehat memegang pengaman kursi roda, lalu pelan-pelan berdiri.

c、病人亦可以雙手合攏，然後彎曲並慢慢站立起來。

Pasien juga dapat menyejajarkan kedua tangan, lalu membungkuk dan pelan-pelan berdiri.

d、以好手扶著床沿，然後病人慢慢轉身坐下來。

Gunakan tangan yang sehat memegang tepi ranjang, lalu pasien pelan-pelan duduk ke ranjang.