

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(越南語)

Chủ đề: Cách đặt và di chuyển vị trí tư thế bệnh nhân trúng gió

中風病人姿位的擺置及移位護理指導

Chỉ dẫn hộ lý Cách đặt và di chuyển vị trí tư thế bệnh nhân trúng gió

◆適當的臥位姿勢 Tư thế nằm phù hợp

(1)仰臥：Nằm ngửa

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。

Đầu- Gối sử dụng cần đặt nghiêng về bên khỏe mạnh, vai- hướng lên trên, xoay ra ngoài, vai ngoài mở một góc 45 độ. Khuỷu tay hơi khom lại, cổ gồng đặt góc 15 độ. Cẳng tay – xoay lên trên, và dùng khăn mặt hoặc gối nhỏ kê cao. Tay- dùng khăn mặt cuộn vào trong bàn tay ngón cái và bốn ngón còn lại tạo thành vị trí tương đối. vùng hông- đùi cần hơi cong, ngoài thả lỏng trong xoay, có thể dùng khăn tẩm cuộn lại đảm bảo tư thế. Bắp chân-đầu gối hơi cong lại. chân- dùng bàn đạp hoặc hộp cứng giữ cho trạng thái gót chân luôn thẳng đứng.

(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。Nằm nghiêng: Cần nghiêng về phía bên khỏe mạnh, bên yếu đặt ở trên, độ cao của đầu- gối phải phù hợp, giúp cho cơ thể và vùng đầu thẳng, không được nghiêng về phía bên yếu. Cánh tay- vai hướng lên trên uốn cong góc 45-90 độ, khuỷu tay hơi khom lại, cả tay đặt lên trên gối, bàn tay hướng xuống dưới, tay nắm khăn cuộn. Chân- hơi khom lại, đầu gối hơi cong, hai chân đặt lên trên gối.

◆翻身-需他人協助時：lật mình- khi cần người khác hỗ trợ:

(1)由仰臥變成側臥 Từ nằm ngửa chuyển thành nằm nghiêng

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）。Giơ tay bên nằm nghiêng lên, tay còn lại đặt lên đầu, đầu gối không ở bên nằm nghiêng dựng lên (hoặc chân bên nằm đặt ở lên trên chân còn lại)

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。

Nhân viên chăm sóc đứng ở bên phía bệnh nhân nằm nghiêng, tay đặt ở vai và eo của bệnh nhân, rồi giúp bệnh nhân lật mình sang tư thế nằm nghiêng.

c、穩定身體拉平衣服的皺折，再墊個墊子或毛巾被。 ổn định cơ thể kéo quần áo phẳng phiu, rồi đắp chăn mỏng hoặc chăn bông lên.

(2)由側臥變成仰臥 Từ nằm nghiêng chuyển sang nằm ngửa

a、以單手支撐背部，以防身體搖晃，再慢慢將墊子取出。 Dùng một tay nâng phần lưng, giúp tránh cho cơ thể bị rung lắc, rồi từ từ kéo đệm ra.

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。 Tay đặt ở vùng bệnh và chỗ thắt lưng, từ từ giúp bệnh nhân nằm ngửa, tiếp tục chỉnh đốn quần áo cho bệnh nhân.

◆自行翻身時 Khi tự mình thực hiện lật mình

(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。 Lật sang bên khỏe mạnh: Bệnh nhân giơ chân khỏe xuống dưới chỗ chân yếu, tiếp tục dùng tay khỏe tóm chặt lấy tay yếu, dùng sức xoay của phần trên lật cơ thể sang bên khỏe.

(2)翻患側：利用健手抓住床欄，配合 好腳出力，翻向患側。 Lật sang bên yếu: dùng tay khỏe tóm chặt lan can giường, ra lực kết hợp với chân khỏe, lật mình sang bên yếu.

(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。 Di chuyển vị trí trên giường: bệnh nhân cần dùng tay khỏe tóm chặt lấy phía trên của lan can giường, chân khỏe khom lại dồn lực lên trên giường, dùng sức hướng lên có thể kéo cơ thể di chuyển lên trên, đẩy xuống dưới thì có thể di chuyển cơ thể hướng xuống, vì vậy có thể điều chỉnh tự mình nằm ở vị trí trên giường.

◆坐起 Ngồi dậy

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。 Bệnh nhân dùng chân khỏe đặt ở dưới chân yếu, đẩy chân yếu tới ngoài mép giường cơ thể nằm nghiêng phía bên khỏe.

b、以健側手臂用力逐漸將身體撐起。 Dùng lực cánh tay khỏe dần dần nâng cơ thể lên.

c、坐在床緣，以健手支撐平衡。 Ngồi ở mép giường, dùng tay khỏe nâng đỡ cân bằng.

◆坐在床側時：Khi nằm ở bên giường:

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。 Khi cơ thể ở trạng thái nghiêng ngã, thì cần tóm chặt lấy tay vịn hoặc lưng ghế. Bệnh nhân liệt nửa người cần dùng một tay không liệt nắm chặt lấy tay vịn.

◆由他人協助坐起：Được người khác hỗ trợ ngồi dậy:

- 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。 Trước tiên giúp bệnh nhân lật mình, một tay chống chặt xuống giường, tay còn lại đỡ lấy hai chân, giúp xuống giường, nhằm tránh bệnh nhân ngã xuống giường, nhân viên chăm sóc cần cố gắng tựa vào mép giường đứng dậy.
- 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。Một tay giơ xuống tựa vào bên xuống giường, nhằm xác định đỡ chặt xương bả vai, tay còn lại thì đỡ chặt lấy phần trên. Yêu cầu bệnh nhân dùng dùng khuỷu tay chống chặt xuống giường kết hợp khẩu lệnh 「1、2、3」 ngồi dậy.
- 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。Khi cơ thể không ổn định, nhân hộ công cần ngồi ở bên cạnh, nâng đỡ chặt vai bệnh nhân. Nếu là bệnh nhân liệt, thì nhân hộ công cần ngồi ở bên bị liệt.

走路 Đi lại

◆單邊麻痺的情形 Tình trạng liệt một bên:

- 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。Khi chăm sóc bệnh nhân liệt, nhân hộ công cần đứng ở bên bị liệt, tay vòng ra sau đến trên eo kéo chặt thắt lưng, tay còn lại thì nhẹ nhàng đỡ tay và cánh tay bên liệt, đồng thời phối hợp từng bước chân giúp bệnh nhân đi lại.
- 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。Nếu là đi bộ khoảng cách ngắn, thì nhân viên chăm sóc cần đứng đối diện với bệnh nhân, giữ chặt hai tay của bệnh nhân đi từ từ, khoảng cách hai người không cần quá gần hoặc quá xa.
- 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。Một tay không liệt giữ chặt nạng, trước tiên di chuyển nạng về phía trước khoảng cách 1 bước, tiếp tục di chuyển chân liệt hướng lên một bước; cuối cùng

mới hướng bên chân không liệt sải một bước , giúp cho hai chân bước đều nhau, lặp lại như thế.

◆上下輪椅 上 xuống xe lăn

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—di chuyển từ bên giường đến xe lăn: Trên nguyên tắc là bên khỏe của bệnh nhân tựa vào bên yếu, đồng thời tạo thành một góc khoảng 45 độ, khán hộ công thì đứng ở bên yếu của bệnh nhân, tạo sự giúp đỡ và hỗ trợ phù hợp

- a、病人先從床沿坐立起來。Bệnh nhân bắt đầu ngồi dậy từ mép giường.
- b、將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。Đặt xe lăn sát bên khỏe của bệnh nhân, đồng thời tạo thành một góc 45 độ với mép giường. khóa phanh xe lăn, và mở bàn đạp xe lăn ra.
- 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。Bệnh nhân dùng tay khỏe của bên tốt chống lên tay vịn xe lăn, đồng thời cong lưng sau đó từ từ đứng dậy.
- d、病人以好手撐著對側扶手，然後轉 身慢慢坐在輪椅上。Bệnh nhân dùng tay khỏe chống vào tay vịn đối diện, sau đó chuyển người từ từ ngồi lên xe lăn.
- e、病人以好手協助壞腳，將壞腳放在 腳踏板上。Bệnh nhân dùng tay khỏe hỗ trợ chân yếu, chân yếu đặt lên trên bàn đạp.

◆由輪椅移位到床邊：Từ xe lăn di chuyển lên cạnh giường:

- 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。Bệnh nhân di chuyển xe lăn hướng tới cạnh giường, dùng bên khỏe tựa vào cạnh giường và để xe lăn tạo thành 1 góc 45 độ với cạnh giường, sau đó khóa phanh xe lăn, dùng tay khỏe hoặc chân khỏe di chuyển bàn đạp bên chân yếu ta đồng thời mở bàn đạp ra.
- b、病人可以健側好手撐著輪椅扶手，然後慢慢站立起來。Bệnh nhân có thể dùng tay khỏe bên tốt chống tay vịn xe lăn, sau đó từ từ đứng dậy.
- c、病人亦可以雙手合攏，然後彎曲 並慢慢站立起來。Bệnh nhân cũng có thể khép hai tay lại, sau đó cong người từ từ đứng dậy.
- d、以好手扶著床沿，然後病人慢慢轉身坐下來。Dùng tay khỏe chống lên cạnh giường, sau đó bệnh nhân từ từ xoay người ngồi xuống.

出院準備服務小組 關心您

上班時間聯絡電話: 04-36060666-1162