



#3 移動輔助 (I)

Bantuan Seluler

翻身

Menyerahkan

1. 固定床位、調整床面高度、放下床欄

Perbaiki tempat tidur, sesuaikan ketinggian tempat tidur, dan turunkan rel tempat tidur

2. 將枕頭移至肩膀下

Pindahkan bantal di bawah bahu

3. 將雙手抱胸

Letakkan tangan Anda di sekitar dada

4. 三階段向側臥的另一邊移動並屈膝：頭頸部、腰部、腿部（如：要翻身至右側，應先將患者向左移，並將患者左腿屈膝）

Tiga tahap bergerak ke sisi lain dari samping dan menekuk lutut: kepala dan leher, pinggang, kaki (mis. berguling ke sisi kanan, pertama gerakkan pasien ke kiri dan tekuk kaki kiri pasien)

5. 一手放手臂，一手放膝蓋，將身體翻身 30 度

Dengan satu tangan di satu tangan dan satu lutut di tangan lainnya, putar tubuh Anda 30 derajat

6. 以下位置放置枕頭：背後、小腿下、兩膝蓋之間、手臂與胸之間

Letakkan bantal di tempat-tempat berikut: di punggung, di bawah betis, di antara lutut, di antara lengan dan dada

7. 將肩膀自身體下方挪出、耳朵自頭部下方挪出，避免壓傷

Jauhkan bahu dari bawah tubuh dan jauhkan telinga dari bawah kepala agar tidak terjepit



#3 移動輔助 (II)

Bantuan Seluler

安全移位

Pergeseran aman

1. 兩階段移位（腿部、上半身），將患者的身體靠近自己
Pengangkatan dua tahap (kaki, tubuh bagian atas) yang mendekatkan tubuh pasien dengan Anda
2. 將小腿移至床下gerakkan kaki bagian bawah di bawah tempat tidur
3. 一手扶腰部、一手扶頸部，讓患者坐起Pegang pinggang dengan satu tangan dan leher dengan tangan lainnya, biarkan pasien duduk
4. 較靠近輪椅的那一隻腳，放進輪椅踏板中間Tempatkan kaki lebih dekat ke kursi roda di tengah pedal kursi roda
5. 雙手拉住褲頭，側轉將患者移至輪椅上Pegang celana dengan kedua tangan, putar ke samping dan pindahkan pasien ke kursi roda
6. 站在輪椅後方，將褲頭往上拉讓患者往後坐穩Berdirilah di belakang kursi roda, tarik bagian atas celana agar pasien dapat duduk dengan kokoh
7. 放下輪椅腳踏板，將患者雙腳放在踏板上Turunkan sandaran kaki kursi roda dan tempatkan kaki pasien pada sandaran kaki
8. 扣上輪椅的安全帶Kencangkan sabuk pengaman kursi roda