



Membalik Tubuh dan Pencegahan Luka Tekan

Ulasan bergambar teknik perawatan (Kartu belajar online untuk pengasuh)

Poin penting:

✔️ 👁️ Pertahankan kontak mata agar penghuni merasa tenang, ✔️ jaga keselarasan tulang belakang, 🦋 ⚠️ ✔️ dan perhatikan titik tumpu saat memberikan tenaga. ⚠️

Lima Langkah Utama Membalik Tubuh



1. Persiapan
(Kebersihan dan pemberitahuan)

2. Perpindahan posisi
(Lindungi pinggang dan geser ke samping)

3. Membalik
(Silangkan kaki dan gulingkan ke samping)

4. Mengurangi tekanan
(Pasang bantal sebagai penyangga)

5. Keamanan
(Pastikan pasien dalam kondisi nyaman dan terlindungi)

Langkah 1: Persiapan dan kebersihan



【Cuci tangan】

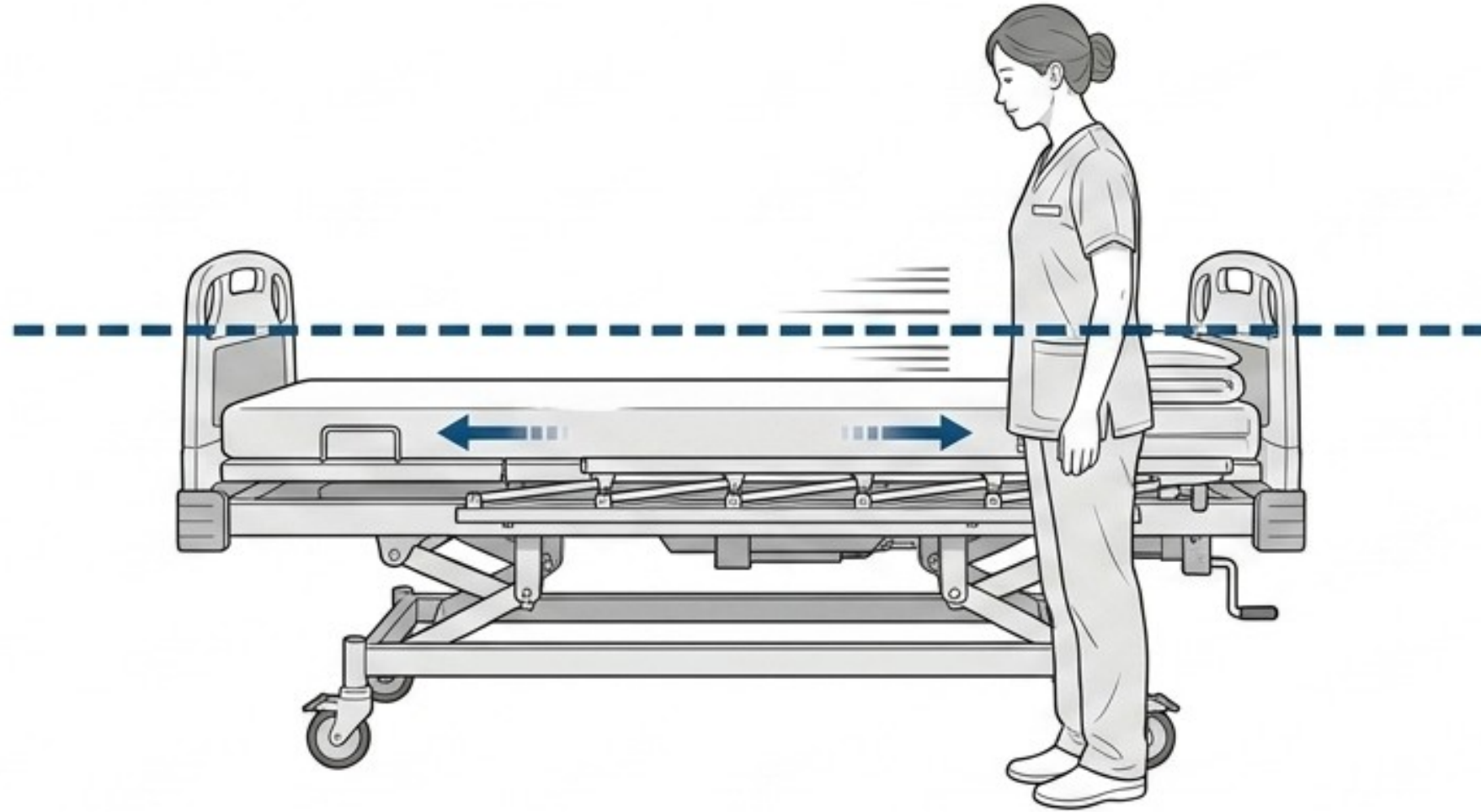
Lakukan langkah cuci tangan dengan benar menggunakan prinsip "telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, punggung jari, ibu jari, ujung jari, dan pergelangan tangan."



【Periksa】

Pastikan popok bersih. Beritahu pasien: "Sekarang saya akan membantu Anda membalikkan badan!"

Langkah 2: Atur ketinggian tempat tidur



【Naikkan permukaan tempat tidur】

Posisikan sandaran kepala tempat tidur dalam keadaan datar, atur permukaan ke tinggi pinggang. Lipat selimut ke sisi kaki terlebih dahulu.



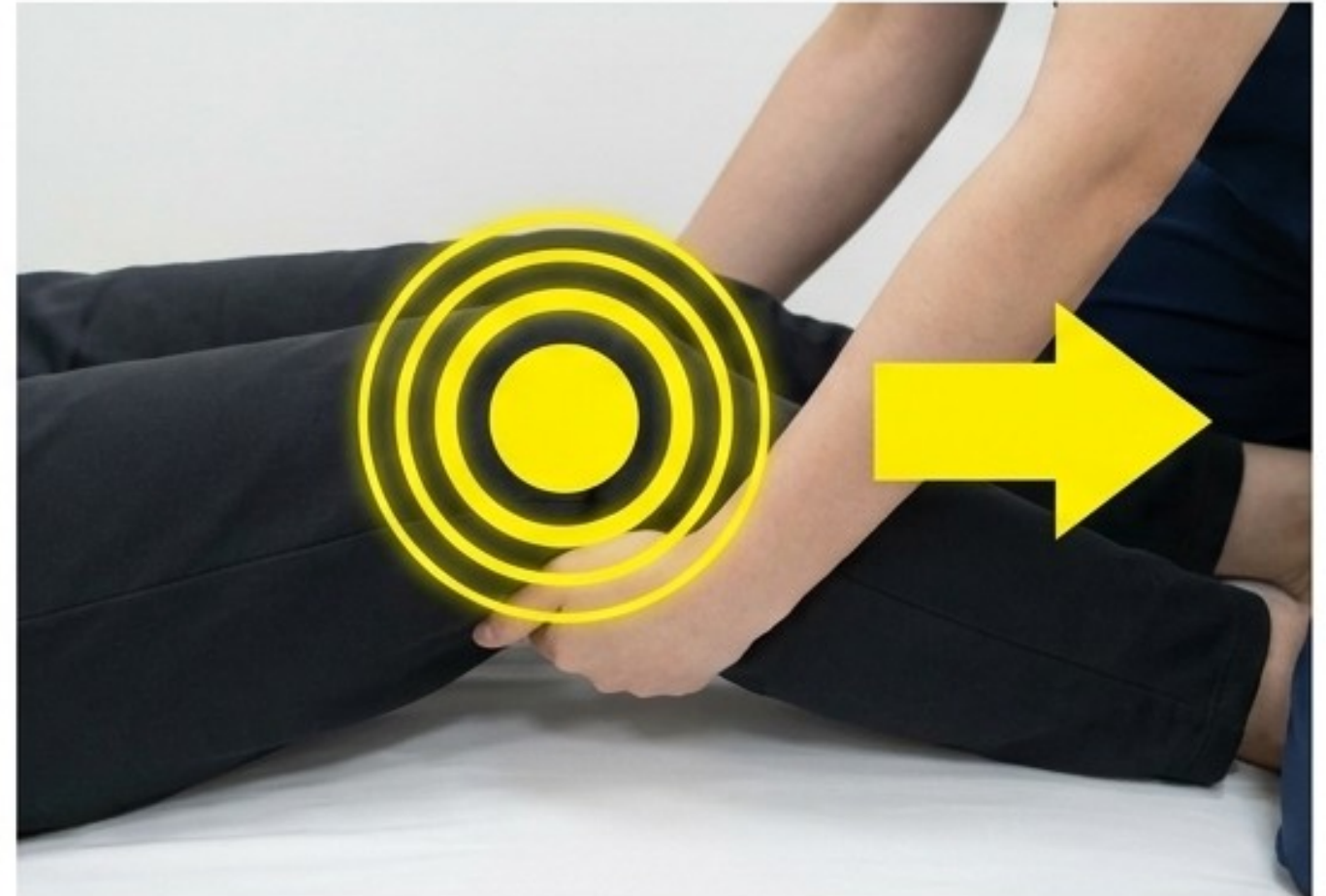
Mengapa harus begitu? → Melindungi pinggang Anda, mencegah cedera!

Langkah 3: Geser tubuh ke samping



【Geser tubuh bagian atas】

Topang bagian belakang leher dan area ketiak kiri, lalu tarik perlahan ke arah diri sendiri.



【Geser tubuh bagian bawah】

Masukkan tangan di bawah lutut, tarik perlahan ke arah diri sendiri.

Langkah 4: Silangkan kedua kaki



【Silangkan kedua kaki】 Angkat kaki kiri pasien, letakkan di atas kaki kanan.



Mengapa harus begitu? → Memanfaatkan pusat gravitasi tubuh, membuat pembalikan lebih mudah dan hemat tenaga.

Langkah 5: Lakukan pembalikan ke samping



【Balikkan tubuh dengan memanfaatkan berat badan pasien.】 Letakkan tangan kiri di bahu kiri dan tangan kanan menopang bagian bawah pinggul kiri.

Perlahan balikkan tubuh ke sisi kanan.

Langkah 6: biarkan tubuh bersandar dengan stabil pada bantal



【Penyangga punggung】 Letakkan bantal secara rata, rapat ke punggung pasien.



Atur postur, biarkan tubuh bersandar kuat ke bantal, agar tidak balik lagi.

Langkah 7: Ganjal betis dengan bantal



【Mengurangi tekanan betis】 Angkat kedua kaki, letakkan bantal di bawah betis.



Mengapa harus begitu? → Agar tumit sedikit terangkat dan tidak menempel pada tempat tidur, sehingga tekanan berkurang dan luka tekan dapat dicegah!

Langkah 8: Tarik keluar tangan yang tertindih



【memastikan pasien tetap nyaman】 Tarik pelan tangan kanan pasien. Tutup dengan selimut.

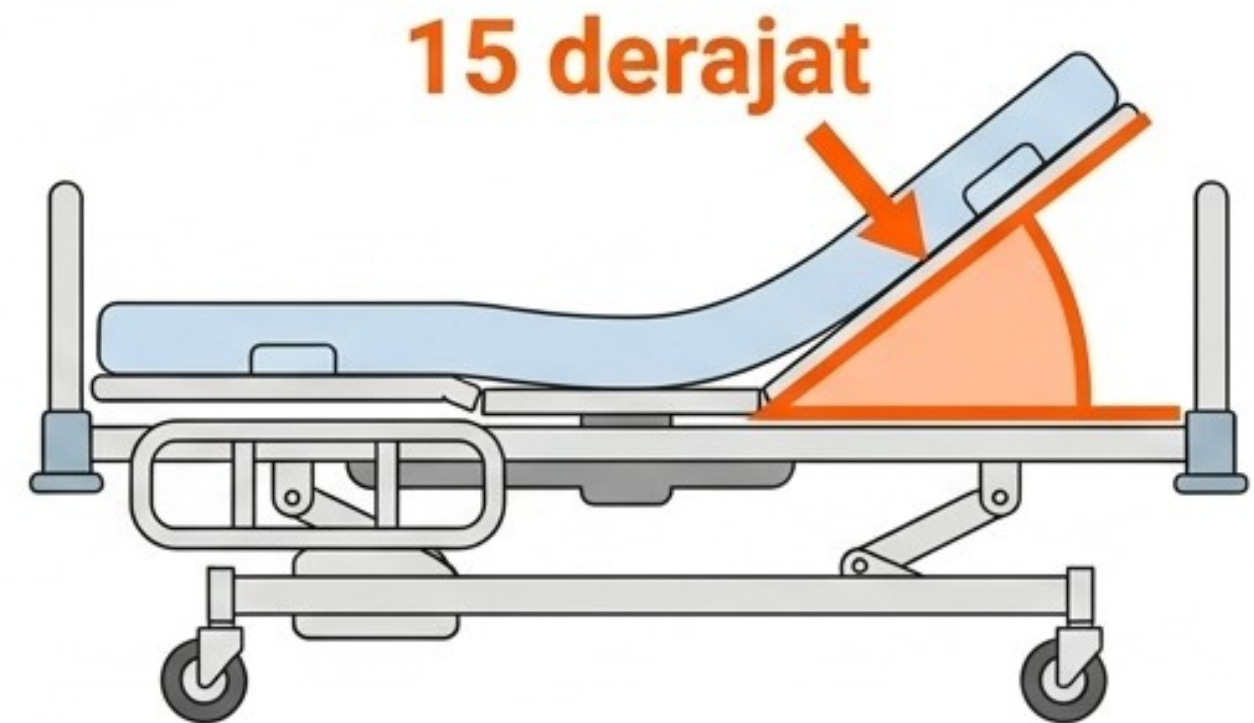


Mengapa harus begitu? → Mencegah berat badan menekan lengan, memastikan kenyamanan.

Langkah 9: Pastikan lingkungan tetap aman



【Naikkan pagar tempat tidur】 Naikkan kembali pagar tempat tidur di kedua sisi.

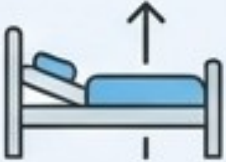


【Naikkan kepala tempat tidur】 Naikkan kepala tempat tidur sekitar 15 derajat.



Sebelum meninggalkan pasien, pastikan kembali semuanya aman untuk mencegah pasien jatuh dari tempat tidur!

Ulasan Teknik (Tabel Tindakan dan Tujuan)

【Tindakan Anda】		→ 【Tujuan Tindakan】	
	Atur permukaan tempat tidur setinggi pinggang		Lindungi pinggang dan cegah cedera diri
	Silangkan kedua kaki pasien		Mempermudah pembalikan tubuh dan menghemat tenaga
	Ganjal bantal rapat di punggung		Mempertahankan posisi miring agar tidak kembali telentang
	Ganjal bantal di bawah betis		Membuat tumit sedikit terangkat dan mencegah luka tekan
	Naikkan pagar tempat tidur di kedua sisi sebelum pergi		memastikan lingkungan tetap aman dan mencegah pasien jatuh dari tempat tidur