

Lật người và phòng ngừa loét tỳ đè

Ôn tập kỹ năng chăm sóc qua hình ảnh
(Thẻ ôn tập trực tuyến cho nhân viên chăm sóc)



Giữ mắt nhìn



Cột sống thẳng



Điểm tỳ lực



5 bước quan trọng khi xoay người



1. Chuẩn bị
(Vệ sinh và thông báo)

2. Di chuyển
(Bảo vệ thắt lưng và di chuyển ngang)

3. Xoay người
(Bắt chéo chân và xoay nghiêng)

4. Giảm áp lực
(Đặt gối hỗ trợ)

5. An toàn
(Đảm bảo thoải mái và bảo vệ)

Bước 1: Chuẩn bị và làm sạch



【Rửa tay】

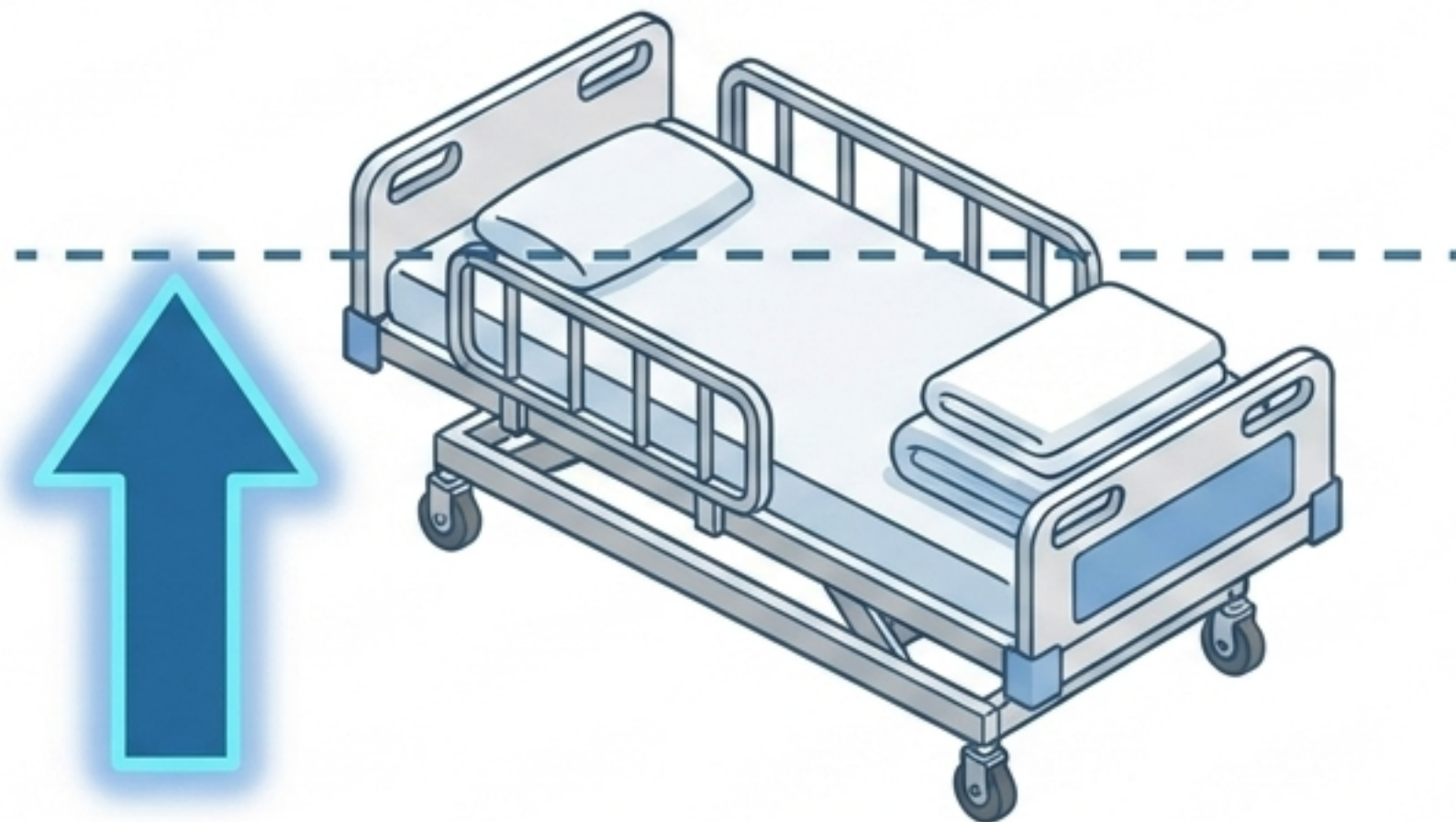
Khẩu quyết rửa tay:
「Nội, ngoại, kẹp, cung,
đại, lập, uyển」



【Kiểm tra】

Xác nhận bím sạch.
Thông báo cho người ở:
「Bây giờ tôi sẽ giúp bạn lật
người!」

Bước 2: Điều chỉnh độ cao giường

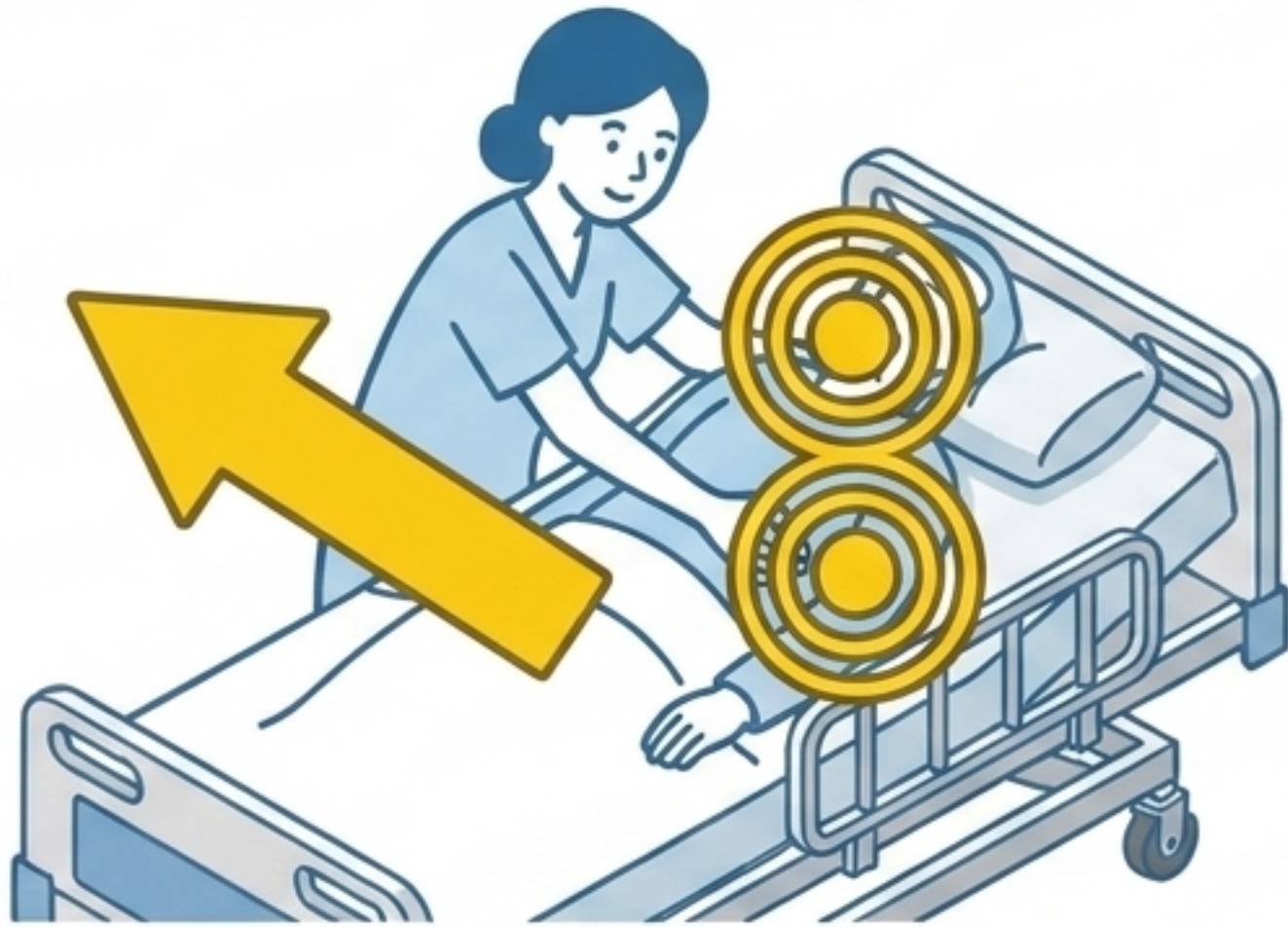


【Tăng độ cao giường】 Đặt đầu giường phẳng, điều chỉnh mặt giường đến độ cao của eo. Thu gọn chăn bông về phía chân giường.



Tại sao làm như vậy? → Bảo vệ eo của bạn, tránh bị thương!

Bước 3: Di chuyển cơ thể



【Di chuyển nửa trên】 Đỡ sau cổ và dưới nách trái, kéo về phía mình.



【Di chuyển nửa dưới】 Luồn tay dưới đầu gối, kéo về phía mình.

Bước 4: Bắt chéo hai chân



【Bắt chéo hai chân】 Nâng chân trái của người dân lên, đặt lên trên chân phải.



Tại sao làm như vậy? → Tận dụng trọng tâm cơ thể, giúp việc lật người dễ dàng và ít tốn sức hơn.

Bước 5: Thực hiện lật nghiêng



- 【Lật nghiêng theo đà】 Đặt tay trái lên vai trái, tay phải đỡ dưới mông trái.
- Nhẹ nhàng lật người sang bên phải.

Bước 6: Đặt gối sau lưng



【Hỗ trợ lưng】 Đặt gối phẳng, áp sát vào lưng người cư trú.



Điều chỉnh tư thế để cơ thể dựa chắc vào gối, tránh bị lật ngược lại.

BƯỚC 7: ĐẶT GỐI DƯỚI BẮP CHÂN



【GIẢM ÁP LỰC BẮP CHÂN】 Nâng cao hai chân, đặt gối ở dưới bắp chân.



TẠI SAO PHẢI LÀM NHƯ VẬY? → Để gót chân hơi lơ lửng, giảm áp lực, phòng ngừa loét tì đè!

Bước 8: Kéo tay bị đê ra



【Đảm bảo sự thoải mái cho cư dân】 Nhẹ nhàng kéo tay phải của cư dân. Đắp chăn.



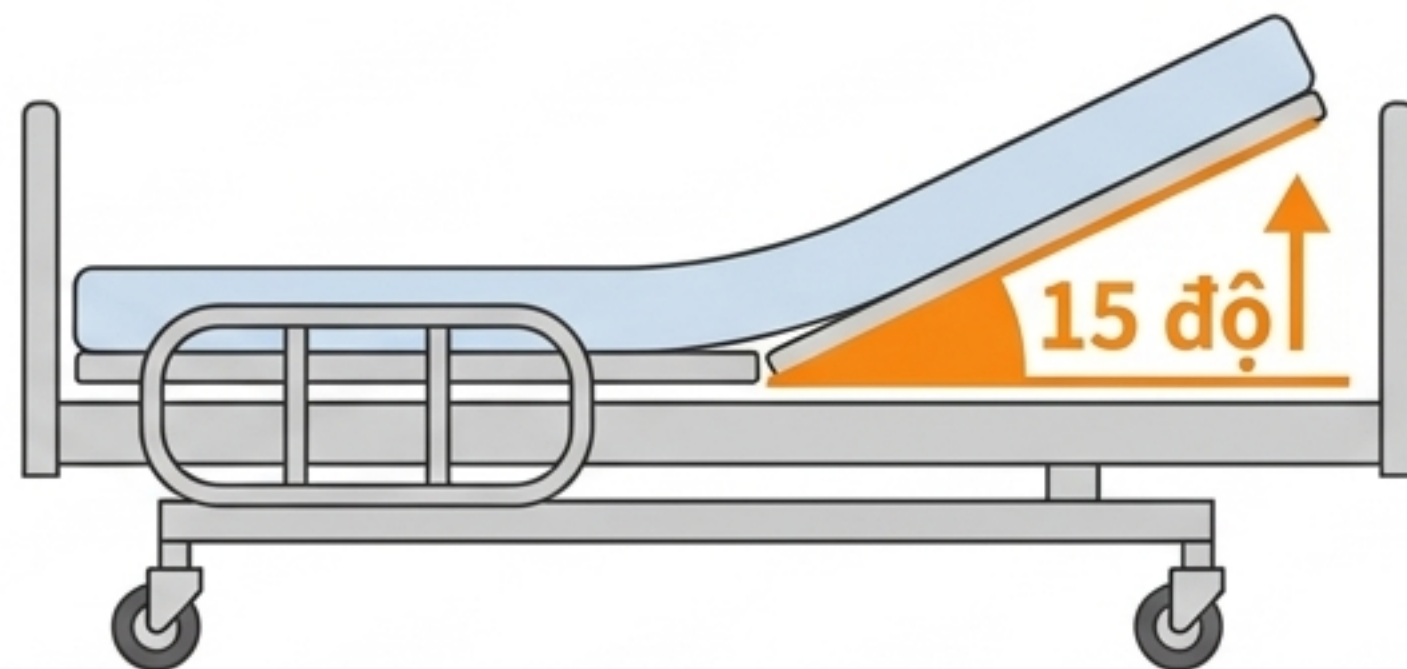
Tại sao làm như vậy?

→ Tránh trọng lượng cơ thể đè lên cánh tay, đảm bảo sự thoải mái.

Bước 9 : Phục hồi môi trường an toàn



【Kéo thanh chắn giường lên】 Kéo thanh chắn giường ở cả hai bên lên một lần nữa.



【Nâng cao đầu giường】
Nâng đầu giường lên khoảng 15 độ.

⚠️ Hãy chắc chắn kiểm tra trước khi rời đi để ngăn cư dân ngã khỏi giường!

Ôn tập kỹ năng (Bảng đối chiếu hành động và mục đích)

【Hành động bạn thực hiện】	→ 【Tại sao phải làm như vậy?】
 Điều chỉnh mặt giường đến độ cao ngang thắt lưng	✓ Bảo vệ thắt lưng, tránh tự gây thương tích
 Vắt chéo chân người bệnh	✓ Lật người thuận thể, tiết kiệm sức lực hơn
 Kê gối sát lưng	✓ Duy trì tư thế nằm nghiêng, tránh nằm ngửa
 Kê gối dưới bắp chân	✓ Gót chân treo lơ lửng, tránh loét do tỳ đè ở chân
 Kéo lan can giường ở hai bên lên trước khi rời đi	✓ Đảm bảo an toàn, tránh ngã khỏi giường