

Hướng dẫn di chuyển an toàn và sử dụng dụng cụ hỗ trợ

Thẻ ôn tập trực tuyến kỹ năng chăm sóc — NSTC

(Phiên bản phân tích động tác video)

Vệ sinh

An toàn

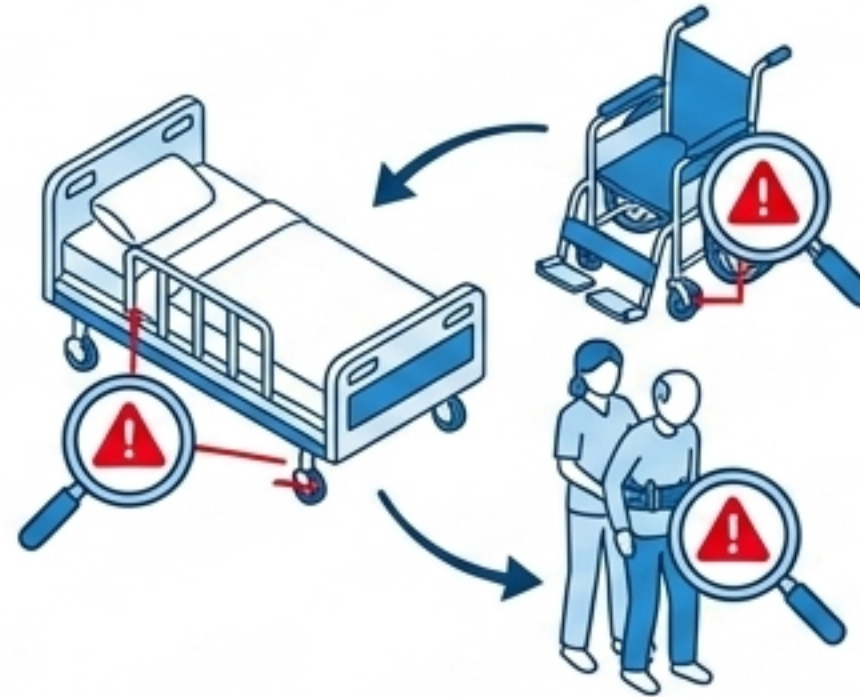
Di chuyển đúng cách

Ba giai đoạn di chuyển



Persiapan sebelum di chuyển

- Vệ sinh và đánh giá tình trạng



Di chuyển xuống giường

- Thiết lập dụng cụ hỗ trợ và chuyển tư thế an toàn



Di chuyển lên giường

- Phòng ngừa trầy xước và ngã

Ba công việc chuẩn bị trước khi di chuyển



Rửa tay giữ vệ sinh

Thực hiện đúng khẩu quyết "Nội ngoại kẹp cung đại lập cổ tay".



Giải thích cho cư dân

Thông báo rõ ràng nội dung thao tác di chuyển tiếp theo.



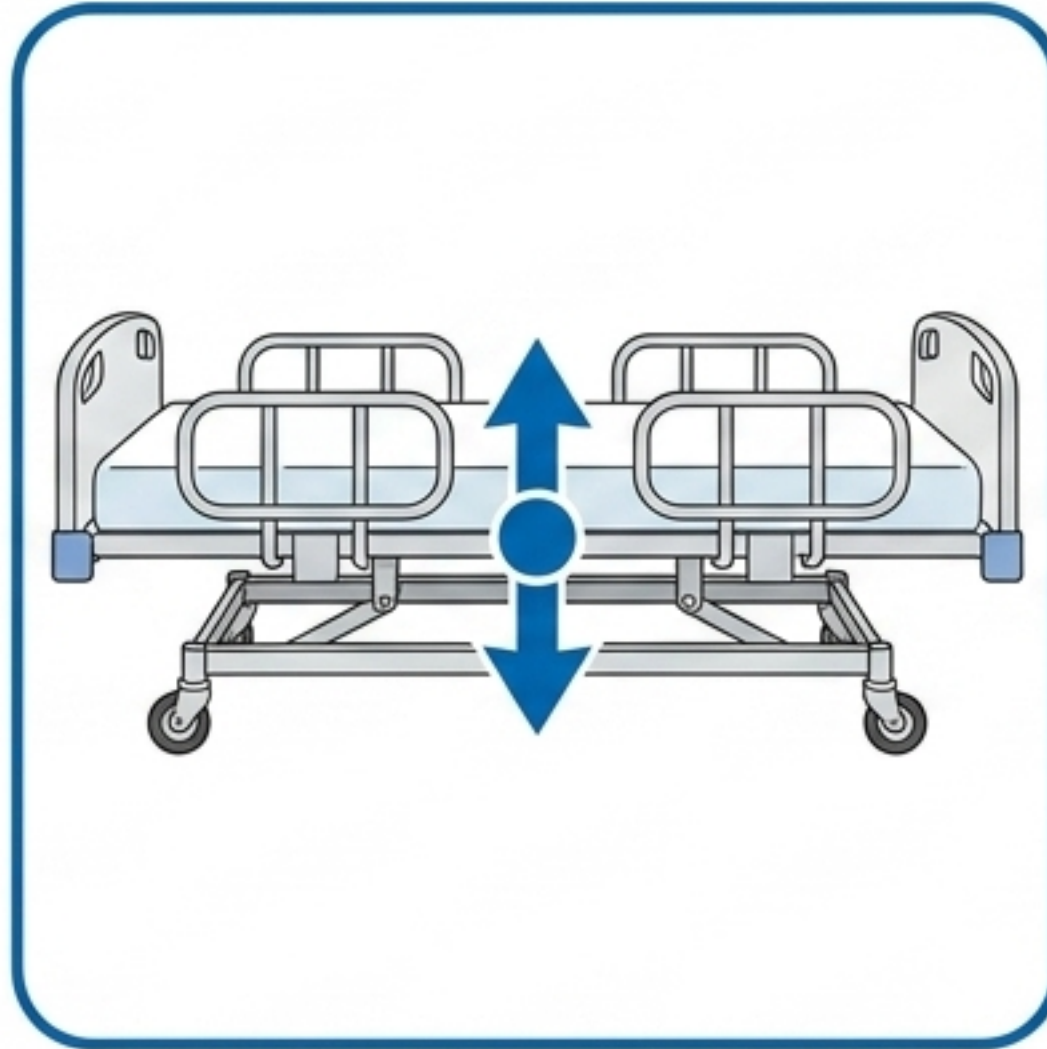
Xác nhận tình trạng cơ thể

Đánh giá xem cư dân hiện tại có phù hợp để di chuyển không.

Giai đoạn 1: Động tác chuẩn bị di chuyển từ giường bệnh lên xe lăn



1. Kéo chăn sang một bên.



2. Điều chỉnh giường bệnh đến độ cao phù hợp để di chuyển.



3. Chuyển hai chân về phía mình, dịch về phía mép giường, hỗ trợ phần trên cơ thể ngồi dậy.

Nguyên tắc an toàn tuyệt đối: Khóa phanh xe lăn



**Trước khi di chuyển, nhất định phải xác nhận phanh
phanh xe lăn đã được khóa hoàn toàn!**

(Không khóa phanh sẽ dẫn đến tai nạn ngã nghiêm trọng)

Phân tích động tác: Đứng dậy an toàn và chuyển tư thế



Cư dân dùng hai tay ôm phía sau cổ người chăm sóc.

Sau khi xác nhận cư dân đã ôm chặt, dùng hai tay nắm chắc "cạp quần" của cư dân để hỗ trợ vững chắc.

Thuận đà kéo lên ➡ Xoay người sang bên ➡ Ngồi lên xe lăn.

Xác nhận tư thế ngồi: Đảm bảo cơ dân ngồi an toàn ổn định

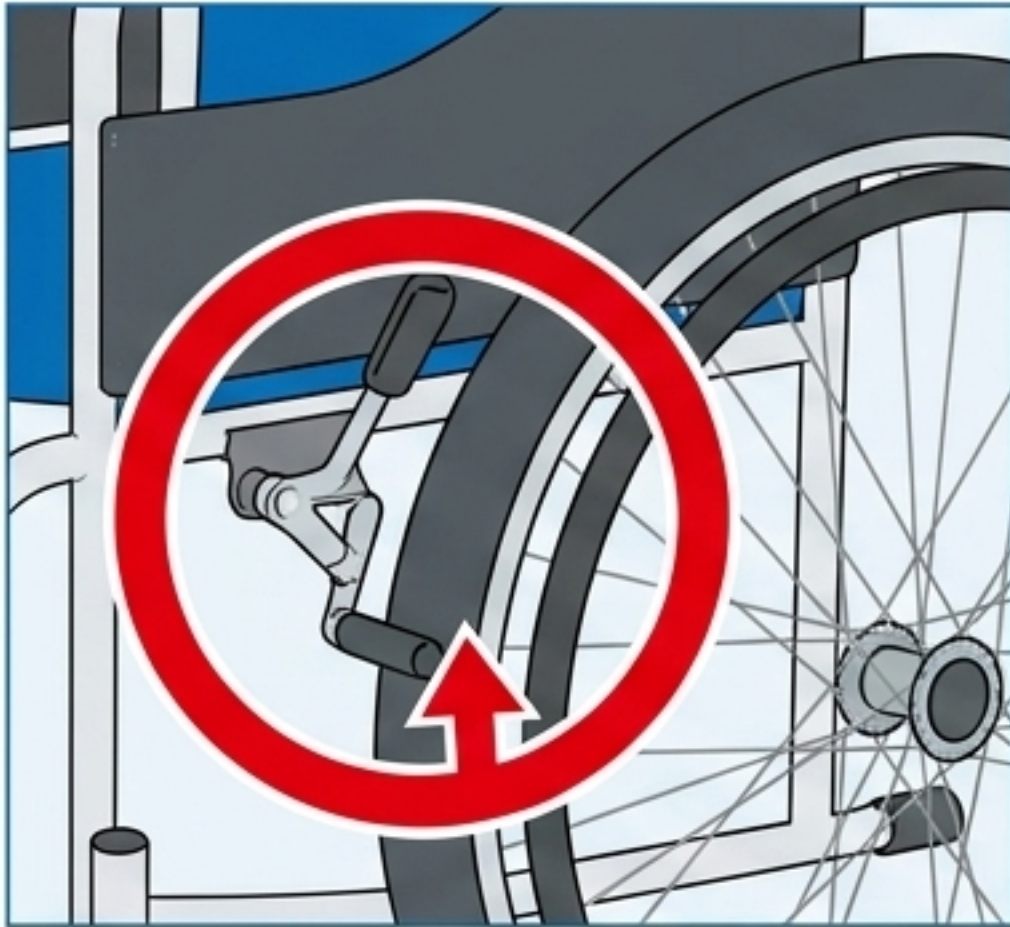


Cài dây an toàn (bảo vệ phần trên cơ thể) .



Hạ bàn đạp xuống, xác nhận hai chân đặt đúng vị trí trên bàn đạp.

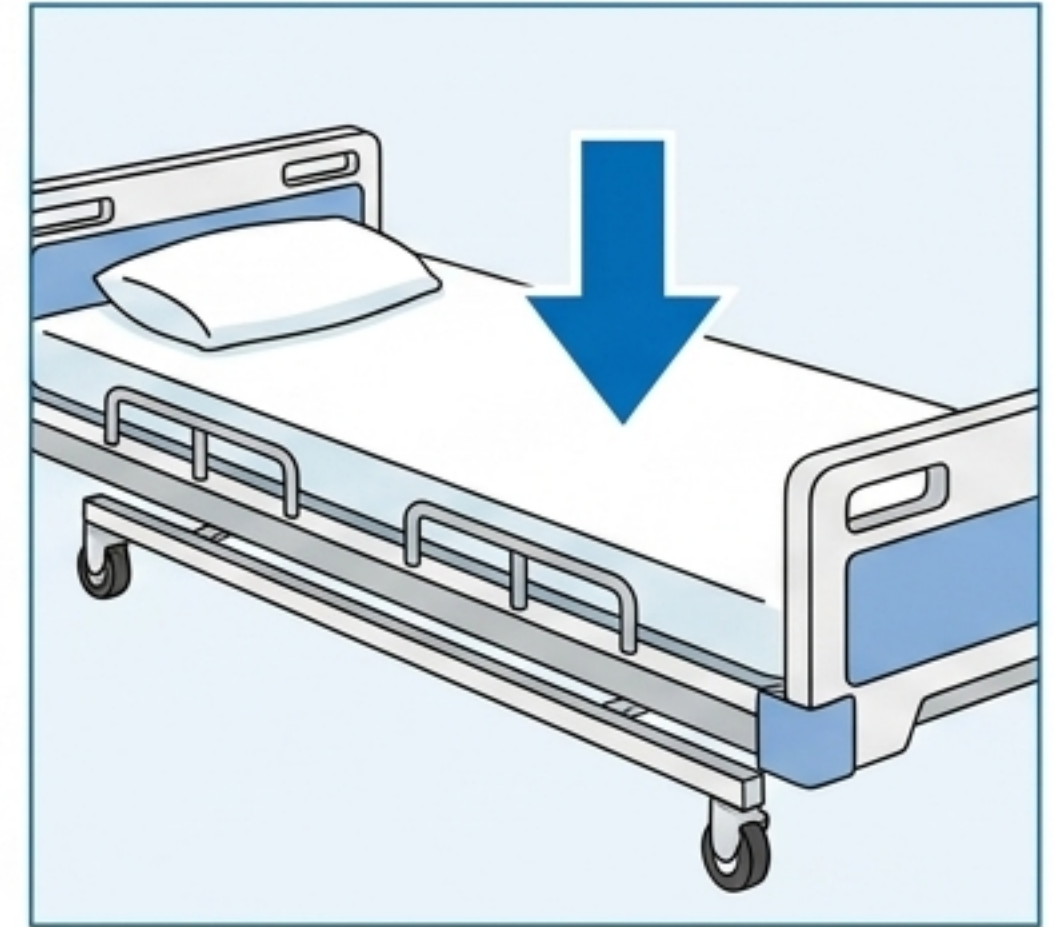
Giai đoạn 2: Biện pháp phòng ngừa khi di chuyển từ xe lăn về giường bệnh



Xác nhận lại phanh xe lăn đã được khóa.



Gấp bàn đạp lên trước, ngăn ngừa trầy xước hai chân cư dân khi di chuyển.



Hạ giường bệnh xuống vị trí thấp nhất (thuận tiện hơn cho việc di chuyển) .

Giải mã tư thế: Tương tác hai người khi đứng dậy khỏi xe lăn



Dùng khuỷu tay phải tì chặt vào "nách" của cư dân.

Người chăm sóc đặt một chân vào giữa hai chân cư dân để ổn định trọng tâm.



Cư dân ôm phía sau cổ người chăm sóc.



Tay trái nắm chặt "cạp quần".

Phân tích động tác: Chuyển về giường bệnh an toàn



- Duy trì tư thế hỗ trợ vững chắc



- Thuận đà kéo lên



- Di chuyển cư dân một cách nhẹ nhàng lên giường bệnh

Sắp xếp cư dân: Hỗ trợ nằm xuống và bảo vệ chống ngã

Các bước thực hiện: Hỗ trợ nằm xuống nhẹ nhàng

Một tay đỡ đầu, một tay đỡ hai chân, thuận đà hỗ trợ nằm xuống.

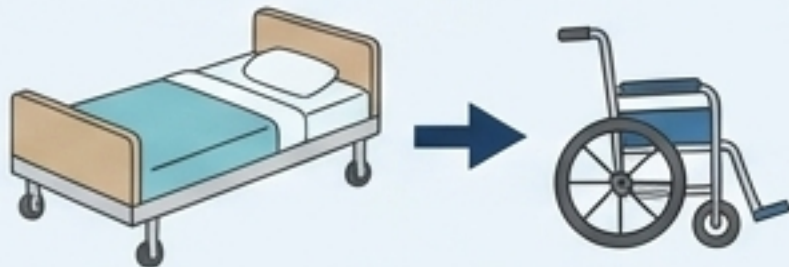
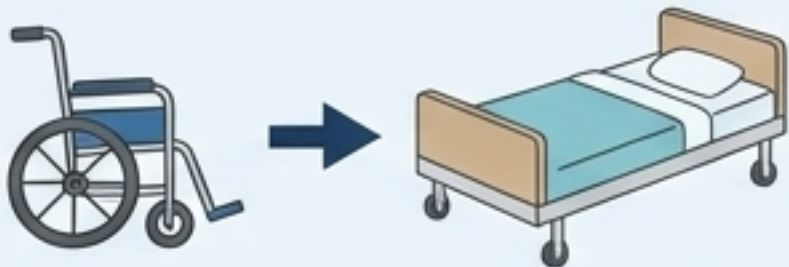


Xác nhận an toàn: Biện pháp phòng ngừa ngã

Đắp chăn và kéo thanh chắn giường lên (phòng ngừa ngã) .



So sánh sự khác biệt cốt lõi: Xuống giường vs Lên giường

Hạng mục	 Xuống giường (Giường→Xe lăn)	 Lên giường (Xe lăn→Giường)
Độ cao giường bệnh	Điều chỉnh đến độ cao phù hợp (trung đoạn)	Hạ xuống vị trí thấp nhất (tiện di chuyển)
Bàn đạp xe lăn	Hạ xuống (để cư dân đặt chân)	Gấp lên (phòng ngừa trầy xước hai chân) ⚠
Cách cầm của người chăm sóc	Hai tay nắm chặt "cạp quần"	Một tay chống "nách", một tay nắm "cạp quần"

Ba nguyên tắc vàng về an toàn di chuyển



Luôn luôn khóa phanh trước

Trước bất kỳ lần di chuyển nào, phải khóa phanh xe lăn.



Nắm chặt cạp quần

Nắm vững trọng tâm cốt lõi, tránh kéo căng khớp.



Chú ý bàn đạp

Trước khi lên giường nhất định phải gấp lại, loại bỏ nguy cơ trầy xước.