

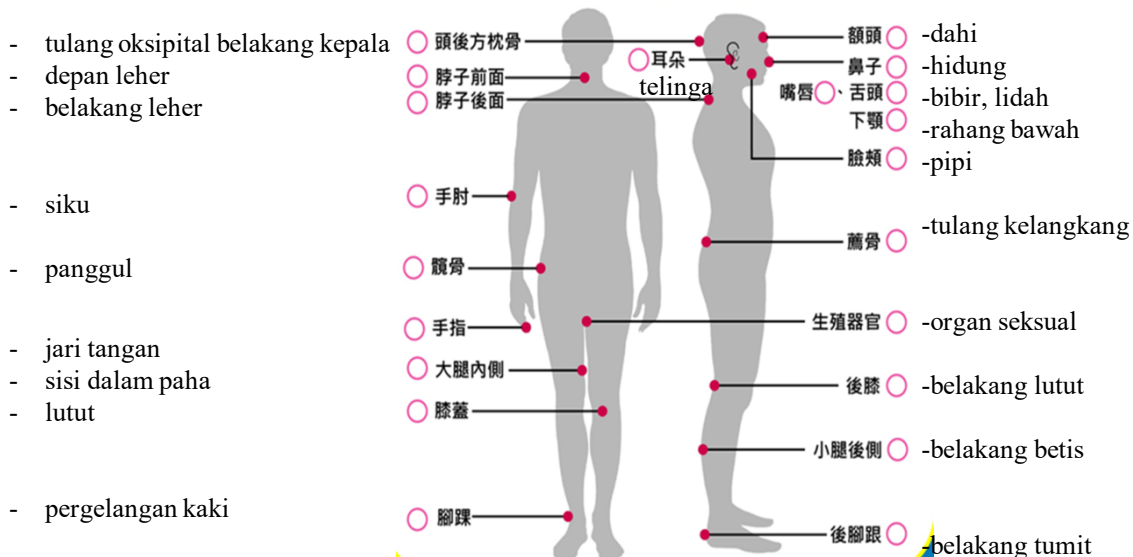
預防壓傷護理指導

Panduan Perawatan Pencegahan Luka Tertekan

■ 壓傷簡介 Perkenalan luka tertekan

因皮膚長時間受壓迫血液循環不良，反覆受到外在壓力和磨擦，易導致皮膚受損，骨突處部位最容易產生壓傷

Karena kulit tertekan selama jangka panjang menyebabkan sirkulasi darah tidak baik, tekanan dan gesekan eksternal yang berulang, mudah menyebabkan kulit rusak, bagian tonjolan tulang paling mudah terjadi luka tertekan.



■ 預防壓傷 Pencegahan luka tertekan

Melihat kulit

檢視皮膚



每天至少2小時翻身一次，改變姿勢
Setiap hari minimal 2 jam sekali
membalikkan badan, mengubah postur



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

Memastikan sudut membalikkan tubuh adalah sesuai

確認翻身角度適當



側躺時可以使用翻身枕或枕頭支撐腰背處，讓腰背部與床面之夾角維持約30度，並於二腿膝蓋與腳踝間夾枕頭

Sewaktu berbaring ke kanan bisa menggunakan bantal membalikkan badan atau dukungan bantal untuk menopang bagian pinggang dan punggung, supaya mempertahankan sudut sekitar 30 derajat antara pinggang dan punggung dan permukaan tempat tidur, dan jepitkan bantal di antara kedua lutut dan pergelangan kaki

Kepala ranjang ditinggikan tidak melebihi 30 derajat

床頭搖高不超過30度



翻身時以往上抬的方式取代拖曳，並利用移位輔具，例如：翻身墊、翻身枕等，減少摩擦力和剪力

Sewaktu membalikkan badan dengan cara pengangkatan ke atas menggantikan penarikan, dan memanfaatkan alat bantu berpindah, misalnya: alas membalikkan badan, bantal membalikkan badan dan lainnya, mengurangi gesekan dan gaya geser

Tumit tergantung di udara

足跟懸空



手肘、腳跟及尾底骨等部位，可使用適當「泡棉敷料」保護，減少骨突處壓迫

Siku, tumit, dan tulang ekor, bisa dilindungi dengan menggunakan “pembalut busa” yang tepat, untuk mengurangi tekanan pada tonjolan tulang.

Latihan angkat pinggul

抬起臀部活動



壓傷高危險群病人坐輪椅時，最好每隔15分鐘移動或抬高臀部，每小時變換姿勢

Sewaktu pasien yang berisiko tinggi mengalami cedera tertekan duduk di kursi roda, sebaiknya gerakkan atau angkat pinggulnya setiap 15 menit dan ubah posisi setiap jam.



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 複習一下 Tinjauan

問題1:() 久坐輪椅須至少每15 分鐘抬起臀部活動

Pertanyaan 1: () Duduk di kursi roda selama waktu lama minimal setiap 15 menit melakukan latihan angkat pinggul

問題2:() 每天檢視皮膚狀況可早期發現壓傷情形

Pertanyaan 2: () Setiap hari melihat kondisi kulit, bisa menemukan kondisi tertekan secara dini

問題3:() 骨突出處不容易發生壓傷

Pertanyaan 3: () Bagian tonjolan tulang lebih tidak mudah terjadi luka tertekan

正確答案：問題1:O；問題 2:O ；問題3:X

Jawaban yang benar :

Pertanyaan 1: O Pertanyaan 2:O Pertanyaan 3:X

參考資料Data referensi :

胡博恩、呂湘婷(2024)．概論壓力性損傷的預防與治療．家庭醫學與基層醫療，39(8)，239-245。

鄭雅文、王蔚芸(2024)．長期照顧機構老人壓傷之評估與預防．源遠護理，18(1)，28-34。

Gould, L. J., Alderden, J., Aslam, R., Barbul, A., Bogie, K. M., El Masry, M., Graves, L. Y., White-Chu, E. F., Ahmed, A., Boanca, K., Brash, J., Brooks, K. R., Cockron, W., Kennerly, S. M., Livingston, A. K., Page, J., Stephens, C., West, V., & Yap, T. L. (2024). WHS guidelines for the treatment of pressure ulcers—2023 update. Wound Repair and Regeneration, 32(1), 6–33.

Hotline Pertanyaan : (02)2737-2181 Nomor ekstensi 1300

Disiapkan oleh/Tanggal penetapan (revisi): : Departemen Keperawatan /115.07.01

PFS-8100-690

Lembaran ini hanya untuk referensi, perawatan yang sebenarnya terutama didasarkan pada diagnosis dan pengobatan dokter



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮