

預防跌倒 10 知 (成人版)(印尼版)

10 Hal yang harus diketahui agar pasien tidak jatuh (orang dewasa)

一、那些病患容易發生跌倒情形(高危險群病患) Bbrp hal ini dpt mengakibatkan pasien jatuh (terutama untuk pasien yg kriteria dibawah ini) :

1. 年紀大於 65 歲 Umur pasien sudah tua , kira2 diatas 65 tahun
2. 乏人照顧的病患 Kekurangan orang jaga pasien
3. 曾有跌倒病史 Ada sejarah penderita pernah jatuh
4. 步態不穩 pasien jalan tidak stabil
5. 貧血或姿勢性低血壓 Pasien kekurangan darah , atau tekanan darahnya rendah
6. 營養不良、虛弱、頭暈、感染 Malnutrisi, lemah, pusing, infeksi
7. 睡眠障礙 Tidur tidak nyeyak (krg tidur)
8. 意識障礙(失去定向感、躁動混亂等) Otak ada masalah
9. 中風、肢體功能障礙、代謝性疾病 Stroke, disfungsi tungkai, penyakit metabolik
10. 服用影響意識或活動之藥物例如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥 Meminum obat2an yg mengakibatkan kepala pusing , nyeri2 .

二、預防跌倒措施 10 知 / 10 cara agar pasien terhidar dari jatuh :

第一知：當您有服用安眠藥或感到頭暈，血壓不穩定時，下床應先坐在床緣，再由家屬扶下來。Ketika anda minum obat tidur atau ketika merasa kepala pusing , saat

tekanan darah tidak stabil , waktu turun ranjang duduk dulu dipinggiran ranjang , dan suruh keluarga anda papah anda berjalan.

第二知：當您需要任何協助而無家屬在旁時，請立即以紅燈按鈴通知護理人員前來幫忙。Kalo anda butuh suatu bantuan dan keluarga anda tidak berada ditempat , maka anda segera tekan tombol untuk memberitahu perawat agar datang ketempat anda memberi bantuan.

第三知：地面如果有弄濕，請告訴護理人員前來處理，以預防不慎滑倒的情形發生。

Yang ketiga dikenal: jika permukaan tanah basah, tolong beritahu para perawat datang untuk membereskan , agar mencegah orang yang tidak hati2 terpeleset dan jatuh.

第四知：物品請盡量收於床頭櫃裡，以保持走道寬敞。Obat2an tolong ditaruh dilembari ranjang bagian kepala , agar tidak ada yg jatuh di jalan menjadi sampah

第五知：護理人員已將床欄拉起時，若預下床請先將床欄放下或請護理人員前來協助，切勿自行翻越。Pada saat mau bangun harus tunggu bantuan perawat , jangan bangun sendiri dan membalik keranjang kandang.

第六知：當您所照顧的患者有躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起，並予以約束保護。Ketika pasien yang anda jaga ada kegelisahan , tidak tenang , kesadaran mulai hilang , maka ranjang diangkat ke atas , agar pasien tidak sembarang keluar

第七知：若您的衣服太大時，請更換合適的衣褲。Ketika baju anda terlalu besar , mhn ganti baju yg ukuran sesuai dengan ukuran anda.

第八知：建議穿防滑鞋，切勿打赤腳，避免滑倒。Jangan mamakai sandal licin , ataupun tidak memakai sandal , agar tidak terpeleset.

第九知：病房內盡量保持燈光明亮，避免視線不良發生跌倒狀況。Kamar pasien kalo bs dibuat terang benderang , agar pasien bs lihat jelas dan tidak terjatuh .

第十知：在廁所時如有緊急事故，請按廁所內紅燈按鈴通知護理人員前來處理。

Pada saat tergesa2 ke kamar mandi , tlg menekan tombol lampu merah agar memberitahu perawat segera datang membantu.

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢各護理站之護理人員。

Jika Anda ingin mempelajari lebih lanjut tentang isi dari atas, silahkan hubungi berkonsultasi setiap stasiun keperawatan perawat.



諮詢電話 TEL:(049)2912151

內科病房 bangsal medis: 1591 2591

外科病房 bangsal bedah: 2291

內科專科醫師審查(2021-04)

埔里基督教醫院護理部編印