

預防跌倒須知 (印尼文)

Tip pencegahan jatuh

常見發生跌倒原因分類 Klasifikasi penyebab umum jatuh

1. 個人健康因素：年齡大於65歲、曾有跌倒經驗、步態不穩、意識障礙、睡眠障礙、肢體功能障礙、營養不良、虛弱、頭暈

1. Faktor kesehatan diri: usia di atas 65 tahun, pengalaman jatuh sebelumnya, gaya berjalan tidak stabil, gangguan kesadaran, gangguan tidur, gangguan fungsi anggota tubuh, gizi buruk, lemas, pusing

2. 環境因素：地面濕滑、照明不足、移位或行動輔具不足

2. Faktor lingkungan: lantai licin, penerangan kurang, perpindahan atau alat bantu mobilitas tidak mencukupi



3. 藥物因素：服用影響意識或活動之藥物，如：利尿劑、麻醉性止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥

3. Faktor obat : mengkonsumsi obat-obatan yang mempengaruhi kesadaran atau aktivitas seperti: diuretik, analgesik narkotika, obat pencahar, obat penenang dan hipnotik, obat kardiovaskular

跌倒常見併發症

Komplikasi umum dari jatuh

嚴重傷害如：骨折、頭部外傷、死亡、受傷、顱內出血，或因害怕跌倒，失去信心，而增加失能機會。

Cedera serius seperti patah tulang, trauma kepala, kematian, cedera, pendarahan intrakranial, atau ketakutan terjatuh dan kehilangan kepercayaan diri meningkatkan kemungkinan terjadinya kecacatan.



如何防止跌倒之發生 Bagaimana mencegah terjadinya jatuh

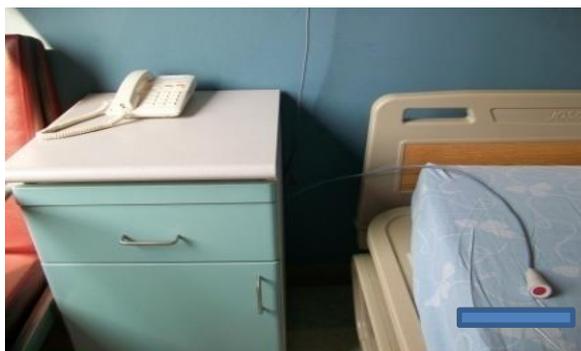
1. 照顧者不管是否在旁邊，應拉起床欄。

1. Pengasuh harus menarik pagar tempat tidur terlepas dari apakah dia berada di dekatnya.



2. 主動提供，將可能使用的物品，如輔具、眼鏡、拖鞋、床旁叫人鈴拉線、尿壺等，置於病人隨手可得之處。
2. Berinisiatif untuk menyediakan barang-barang yang boleh digunakan, seperti alat bantu, kacamata, sandal, tali bel samping tempat tidur, urinoir, dll, dan

letakkan di tempat yang mudah dijangkau oleh pasien.



3. 床輪應至於固定位置，病床高度應降至病人坐於床緣時可雙腳著地。

3. Roda tempat tidur harus dalam posisi tetap, dan ketinggian tempat tidur harus cukup rendah sehingga pasien dapat menyentuh tanah dengan kedua kaki saat duduk di tepi tempat tidur.



4. 應穿著大小合適之衣褲及防滑且大小適宜的鞋子，不可打赤腳或只穿襪子走路或洗澡。
4. Anda harus mengenakan pakaian dan celana dengan ukuran yang sesuai dan sepatu anti selip dengan ukuran yang sesuai. Jangan bertelanjang kaki atau hanya mengenakan kaus kaki saat berjalan atau mandi.

5. 避免使用會傾斜或可能會滑動的傢俱(如床旁桌或帶輪點滴架)當做支撐點。

5. Hindari penggunaan furnitur yang miring atau dapat digeser (seperti meja samping tempat tidur atau dudukan infus di atas roda) sebagai titik penyangga.

6. 晚上睡前儘量少飲水，且在睡前先上廁所，避免因要下床上廁所，而造成跌倒。

6. Usahakan minum air sesedikit mungkin sebelum tidur malam, dan ke toilet sebelum tidur agar tidak terjatuh akibat harus turun dari tempat tidur untuk ke toilet.

7. 若有下床活動時(包括上廁所)，請務必要有人跟隨於旁，必要時使用輔具協助。

7. Jika Anda harus bangun dari tempat tidur (termasuk pergi ke toilet), pastikan ada seseorang yang mengikuti Anda, dan gunakan alat bantu untuk membantu jika diperlukan.



8. 當身體虛弱、下肢無力、行動不便，可以在床邊使用便盆椅或尿壺。

8. Bila tubuh lemas, anggota tubuh bagian bawah lemas, dan sulit bergerak, dapat menggunakan kursi pispot atau urinoir di samping tempat tidur.



資料來源：照片由網路截取