

預防跌倒衛教單(印尼文)

一、容易跌倒病人

Pasien yang mudah terjatuh

1.年齡大於65歲以上及5歲以下。

Lebih dari 65 tahun usia dan berusia 5 tahun

2.意識障礙(失去定向感、躁動混亂)

Mengalami gangguan kesadaran (kehilangan kestabilan, gelisah dan kebingungan)

3.主訴頭暈、眩暈、虛弱感。

Mengeluh pusing, pening, dan lemah

4.排尿解便不正常

Buang air seni dan kotoran yang tidak normal

5.無法平穩站立或步態不穩(需使用拐杖)。

Tidak bisa berdiri seimbang atau gaya jalan tidak mantap (perlu menggunakan tongkat jalan)

6.服用影響意識或活動之藥物，例如：

Menggunakan obat-obatan yang mempengaruhi kesadaran atau aktivitas, seperti:

(1)輕瀉劑/軟便劑/利尿劑。

Pencakar/ pelembut tinja/ diuretik: obat yang menambah produksi urin)

(2)鎮靜安眠劑/抗憂鬱劑/抗精神病藥/麻醉藥。

Obat penenang/ Obat anti depresi/ Obat saraf/Obat bius

(3)抗組織胺/非類固醇抗炎劑。

Obat alergi/ obat pereda nyeri

(4)血管擴張劑/抗心律不整/毛地黃。

Obat gagal jantung/ Obat untuk denyut jantung tidak normal/ obat penambah kekuatan kontraksi otot jantung

(5)降血糖劑。

Obat diabetes

7.一年內曾有跌倒病史。

Dalam jangka waktu satu tahun memiliki riwayat pernah terjatuh

8.視力異常。

Gangguan visual

二、預防跌倒注意事項

Tindakan Pencegahan untuk Mencegah Jatuh

1.病人上下床時請確認床的高度及床輪固定，床欄要隨時保持雙側拉起。

Ketika pasien naik atau turun dari tempat tidur silakan memeriksa ketinggian tempat tidur dan roda tempat tidur sudah terkunci, pagar tempat tidur harus dijaga agar kedua sisinya tetap dalam posisi berdiri.

2.呼叫鈴放在病人可自行伸手拿取的位置，並衛教病人若外傭不在旁，而需協助時，請立即以紅燈通知護理人員。

Tombol panggilan perawat dipasang pada tempat yang mudah dijangkau oleh pasien, dan menolong pasien jika TKW tidak berada di samping, dan ketika perlu dibantu, segera memberitahu perawat dengan lampu merah.

3.照顧肢體無力的病人，協助尿壺或便盆的使用。

Merawat pasien yang memiliki kelemahan pada tungkai, adalah dengan membantu buang air seni pada pispot atau penggunaan untuk buang air besar.

4.病人下床活動使用輔具時，如拐杖，助步器及輪椅等，需隨時陪伴扶持。

Ketika pasien turun dari tempat tidur dan melakukan aktifitas menggunakan alat pembantu, seperti tongkat, alat bantu jalan, kursi roda, dsbnya, harus senantiasa menemani dengan memapahnya.

5.提醒病人睡前先上廁所，減少夜間如廁機會。

Mengingatkan pasien sebelum tidur harus ke toilet, mengurangi frekuensi ke toilet pada waktu tengah malam.

6.協助病人沐浴或如廁前先備齊用物，勿使病人獨處浴室。如廁時，有緊急事故，請按廁所內呼叫燈告知護理人員。

Membantu pasien mandi atau ke toilet harus melengkapi dahulu barang-barang yang diperlukan, jangan membiarkan pasien di kamar mandi sendirian. Jika buang air, atau ada keperluan darurat, silakan pencet tombol lampu panggilan perawat untuk memberi tahu perawat.

7.下床時病人若感到頭暈，應先坐於床緣5~10分鐘，待情況改善後再扶助病人下床。

Jika turun dari tempat tidur pasien merasa pusing, silakan duduk dulu di tepi tempat tidur 5-10 menit, menunggu kondisi membaik baru memapah pasien turun dari tempat tidur.

8.確認病人穿著的衣褲不會有因過長導致絆倒的顧慮，所穿的拖鞋具防滑效果。

Pastikan pasien memakai baju yang tidak kepanjangan sehingga tidak menimbulkan masalah akibat tersandung dan jatuh, sandal yang dipakai harus memiliki anti licin.

9.病人有躁動，意識不清時，請將床欄圍起並固定床輪，請配合保護性約束，需有護理人員判斷才可鬆開。

Jika pasien gelisah kebingungan, dan tidak memiliki kesadaran, silakan memasang pagar tempat tidur dan mengunci roda tempat tidur, iharapkan kerjasama dalam melindungi pasien, harus ada ijin dari perawat baru oleh dilonggarkan

參考資料：

- 1.趙師萱（2020）．老年族群跌倒相關藥物及預防跌倒照護探討．彰化護理，27（3），2-5。
[https://doi.org/10.6647/CN.202009_27\(3\).0002](https://doi.org/10.6647/CN.202009_27(3).0002)
- 2.謝玉萍、邱金快、王淑美、陳俐樺、溫玉仁（2021）．舒適老人心、銀髮新人生高齡住院病人衰弱評估及防跌改善方案．健康促進研究與實務，4（1），161-168。
[https://doi.org/10.29442/HPRP.202101_4\(1\).0024](https://doi.org/10.29442/HPRP.202101_4(1).0024)

諮詢電話02-26723456轉6561

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院