

預防跌倒需知(印尼文版)

Prihal penting untuk menghindari dari kejatuhan

那些病患容易發生跌倒情形？(高危險群病患)：
Pasien-pasien tersebut cenderung jatuh？ (pasien berisiko tinggi)：



- 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。pasien gizi buruk , lemah , kepala pusing .
- 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、肢體功能障礙。Sendi2 tubuh tidak bisa berjalan normal .
- 10、服用影響意識或活動之藥物如：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 .

1、是否病人及照顧者都需要了解跌倒的危險因子及預防措施？

Apakah pasien dan keluarganya perlu memahami faktor risiko jatuh dan bagaimana mencegahnya?

2、理師已將床欄拉起時，若需下床可以自行放下床欄？

Perawat telah menarik rel tempat tidur tinggi. Dapatkah saya menarik rel tempat tidur jika saya ingin bangun dari tempat tidur?

3、當您需要任何協助而無家屬在旁，可以拉叫人鈴通知護理人員來協助？

Ketika Anda membutuhkan bantuan dan tidak ada anggota keluarga di pihak Anda, dapatkah Anda menggunakan bel untuk memberi tahu perawat?



預防跌倒需知(印尼文版)

Prihal penting untuk menghindari dari kejatuhan



預防跌倒10知：

10 Hal yang harus diketahui agar pasien tidak jatuh :

- 1.當您有服用安眠藥或感頭暈，血壓不穩時，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...
- 2.當您需要任何協助而無家屬在旁，請立即按叫人鈴通知護理人員。
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...
- 3.地面弄濕，請告訴護理人員，以防不慎跌倒。
Yang ketiga dikenal: jika permukaan tanah basah, tolong beritahu para perawat datang untuk membereskan , agar mencegah orang yang tidak hati2 terpeleset dan jatuh.
- 4.物品請盡量收於櫃內，以保持走道寬敞。
Obat2an tolong ditaruh dilembari ranjang bagian kepala , agar tidak ada yg jatuh dijalan menjadi sampah.
- 5.護理師已將床欄拉起時，若需下床應先將床欄放下來，切勿翻越。
Pada saat mau bangun harus tunggu bantuan perawat , jangan bangun sendiri dan membalik keranjang kandang.
- 6.當您所照顧的患者有躁動、不安、意識不清時，需在旁陪伴勿讓病人獨處。
Ketika pasien yang anda jaga ada kegelisahan , tidak tenang , kesadaran mulai hilang , maka ranjang diangkat ke atas , agar pasien tidak sembarang keluar, Hubungi staf medis untuk membantu penanganan.
- 7.若您的衣褲太大時，請更換適合的衣褲。
Ketika baju anda terlalu besar , mhn ganti baju yg ukuran sesuai dengan ukuran anda.
- 8.應穿防滑鞋，切勿打赤腳。
Jangan mamakai sandal licin , ataupun tidak memakai sandal , agar tidak terpeleset.
- 9.病房盡量保持燈光明亮。
Kamar pasien kalo bs dibuat terang benderang , agar pasien bs lihat jelas dan tidak terjatuh.
- 10.如廁時，有緊急事故，請按廁所內叫人鈴告知護理人員。
Pada saat tergesa2 ke kamar mandi , tlg menekan tombol lampu merah agar memberitahu perawat segera datang membantu.