

## 預防跌倒之衛生教育指導(印尼文)

### Pengajaran Pencegahan terjatuh dan kebersihan

#### ✚環境安全 keamanan lingkungan

- ✚ 介紹浴廁設施及扶手。

Pengenalan fasilitas mandi dan pegangan tangan

- ✚ 呼叫鈴延長線鈕，須放置病人可拿之處並教導使用方法。

Tombol ekstensi panggilan.harus mengajari pasien cara memakai tombol tersebut.

- ✚ 病室環境、走道勿擺置物品。

Ruangan pasien.lorong tempat pasien berjalan tidak boleh ditempati barang.

- ✚ 夜間病室及浴廁保持適度照明，地板保持清潔乾燥。

Kamar mandi dan toilet lampu harus selalu terang.lantai dijaga dalam keadaan kering.

- ✚ 乘坐輪椅時給予適當固定，如使用輪椅之安全帶。

Waktu pakai kursi roda harus pakai fiksasi yg tepat

- ✚ 物品放置病患可取之處。

Barang harus disimpan ditempat yang bisa diambil oleh pasien.

- ✚ 病床降至最低，輪子固定，圍上床欄並固定穩當。

Tempat tidur harus dialih kan yg paling rendah. roda ditetapkan.dikeliling tempat tidur harus di tetapkan

- ✚ 於床頭上掛警示標語。

Diatas tempat tidur ada tulisan peringatan

- ✚ 廁所裝置緊急呼叫鈴系統。

Sistem lonceng bunyi panggilan darurat system kamar mandi

- ✚ 浴廁使用後積水，請立即協助清除積水。

Toilet setelah dipakai harus disiram air. Harap bantu siram kan air

## ✚ 教導病患正確下床的方法 (由臥姿下床時)

Ajarin pasien cara yg benar cara turun ranjang(waktu mau turun ranjang)

- ✚ 先坐起移至床緣休息 3-5 分鐘，不暈時才下床。

Kasi pasien duduk 3-5 menit sudah tidak pusing baru turun ranjang.

- ✚ 慢慢站起於床緣，雙腳原地踏步數次。

Pelan2 kasi pasien turun ranjang.kaki diks berdiri pelan2

- ✚ 行走中照顧者應全程陪伴，勿病患獨自行走。

Waktu berjalan harus disamping temani. Tidak boleh biarkan pasien jalan sendiri.

- ✚ 若覺得頭暈或乏力時，應立即坐下或蹲下。

Apabila pasien ada merasa pusing atau kaki tdk bertenaga harus segera kasi pasien duduk

- ✚ 從床上移至輪椅，輪椅須固定。

Waktu pasien mau turun dari ranjang kekursi roda. Kursi roda harus ditetapkan dulu

- ✚ 坐輪椅時應注意安全，必要時可使用約束帶及枕頭支撐。

Waktu duduk dikursi roda harus jaga keamanan. Harus ada bawa barang atau bantal untuk membantu pasien duduk

- ✚ 家屬在協助病人坐輪椅應反向推送。

Waktu keluarga pasien lagi bantu pasien pakai kursi roda. Juga hrs disamping bantu

- ✚ 指導家屬及主要照顧者協助病人下床及如廁注意事項。

Mengajari cara atau utama membantu pasien naik turun ranjang

- ✚ 指導家屬及主要照顧者認識跌倒發生風險因子。

Mengajari cara merawat atau menjaga pasien jgn sampai jatuh bahaya.

- ✚ 使用輔助器，教導正確使用方法，必要照會專業團隊指

導。

Gunakan bantuan tongkat empat kaki. Mengajari cara memakainya. Harus mengikuti caranya

日常生活協助

bantuan kehidupan sehari

⊕ 如有頭暈情形需按鈴告知家人及護理人員，在有人協助下才能下床。

Apabila ada kepala pusing harus pencet bel beritahu suster atau keluarga pasien. Harus ada yg temani baru boleh turun ranjang

⊕ 若有解黑便、出血造成頭暈時，可以善用輔具：如活動馬桶、便盆或尿壺，請勿下床，可以跟護理站借各類輔具使用。

Apabila pasien buang air besar warnanya agak kehitaman.keluar darah atau kepala sering pusing bisa pakai alat tempat buang air besar.usahakan jangan kasi pasien turun ranjang.atau ambil tempat kecing sama suster.

⊕ 意識不清應有人陪伴，家屬及主要照顧者外出時應告知護理人員。

Apabila pasien dlm keadaan kurang sadar harus ditemani.

Apabila ingin keluar harus beritahu majikan atau suster

⊕ 靜脈注射時，活動受限時，需要如廁可以活動馬桶、便盆或尿壺。

Injeksi travena.bila aktivitasnya terbatas. Perlu ke toilet bisa pakai aktifitas toilet.

⊕ 強化肌肉：針對病人狀況進行復健運動，包括步態訓練、平衡感運動、肌肉訓練、關節活動訓練等。

Menperkuat otot:terhadap pasien olahraga dan terapi.termasuk latihan.olahraga sehari2.latihan otot. Latihan bersama dan sebagainya.

✚ 穿著合適大小的衣物、鞋襪等。

Pakai baju dan sandal harus pakai yg sedang jgn kebesaran

✚服用藥物 Minum obat:

服用鎮靜安眠或心血管用藥，須特別注意病人下床時之安全，避免跌倒發生。

minum obat penenang atau kardiovaskular.harus sealau perhatikan pasien naik turun ranjang harus jaga keamanan. Menjaga agar tidak jatuh

