



Lembar instruksi perawatan pencegahan jatuh



為確保您住院期間的安全與舒適，請詳讀及配合以下措施，與我們一起預防跌倒。

Untuk memastikan keamanan dan kenyamanan Anda selama dirawat di rumah sakit, harap baca dengan seksama dan bekerja sama dengan langkah-langkah berikut untuk mencegah jatuh bersama kami.

一、下列情況使您容易發生跌倒：

Kondisi berikut membuat Anda rentan jatuh:

1. 年邁而肢體無力。
Menjadi tua dan lemah.
2. 步態不穩或學步期。
Gaya berjalan yang goyah atau masa balita.
3. 行動需扶持。
Tindakan membutuhkan dukungan.
4. 意識不清，方向感差。
Ketidaksadaran dan rasa arah yang buruk.
5. 因肌肉、關節疼痛，導致行走無力困難。
Karena nyeri otot dan persendian, sulit untuk berjalan.
6. 不熟悉病房環境。
Tidak mengenal lingkungan bangsal.
7. 住院中無人陪伴。
Tanpa pendamping di rumah sakit.
8. 因服安眠藥、鎮靜劑、降血糖藥物等引起頭暈、步態不穩。
Pusing dan gaya berjalan yang tidak stabil akibat minum obat tidur, obat penenang, obat penurun gula darah, dll.
9. 手術或產後初次下床。
Bangun dari tempat tidur untuk pertama kalinya setelah operasi atau setelah melahirkan.
10. 執意下床或下床時不好意思麻煩別人。
Jika Anda bersikeras untuk bangun dari tempat tidur atau merasa malu untuk merepotkan orang lain ketika bangun dari tempat tidur.
11. 曾經跌倒過。 Telah jatuh.

二、跌倒的傷害

Cedera jatuh

跌倒可能會造成身體上的傷害，如：擦傷、瘀青、腫塊，嚴重者可能造成皮膚破損需要縫合、骨折，甚至造成腦出血或死亡。

Jatuh dapat menyebabkan cedera fisik seperti memar, memar, dan benjolan. Pada kasus yang parah, dapat menyebabkan kerusakan kulit yang memerlukan jahitan, patah tulang, dan bahkan pendarahan otak atau kematian.

三、預防跌倒的方法：

Cara mencegah jatuh:

1. 請您將病床高度調到最低。

Harap sesuaikan ketinggian tempat tidur rumah sakit ke yang terendah.

2. 床欄已拉起時，若您需下床，應先將床欄放下，不可跨越床欄。

Ketika rel tempat tidur telah ditarik ke atas, jika Anda perlu turun dari tempat tidur, Anda harus meletakkan rel tempat tidur terlebih dahulu, dan jangan melewati rel tempat tidur.

3. 若您單側肢體無力，應在照顧者協助下由健側邊的床緣下床。

Jika Anda memiliki kelemahan ekstremitas unilateral, Anda harus turun dari tempat tidur dari tepi tempat tidur di sisi yang sehat dengan bantuan pengasuh.

4. 無論您在臥床或下床活動時，需持續有人隨時陪伴在您身旁。

Apakah Anda berbaring di tempat tidur atau bangun dari tempat tidur, Anda membutuhkan seseorang untuk menemani Anda setiap saat.

5. 若照顧者需暫時離開您時，請先協助您上廁所及喝水，應將常用物品準備於您隨手可及之處，並將雙側床欄拉起，叫人鈴放於床旁，有需要時使用叫人鈴，離開時務必告知主要負責護理師。

Jika pengasuh perlu meninggalkan Anda sementara, tolong bantu Anda pergi ke toilet dan minum air terlebih dahulu, Anda harus menyiapkan barang-barang yang biasa digunakan di tempat yang mudah dijangkau, dan menarik kedua sisi pagar tempat tidur dan meminta bel untuk ditempatkan di samping tempat tidur, Gunakan bel panggilan bila perlu, dan pastikan untuk memberi tahu perawat utama yang bertanggung jawab saat meninggalkan utusan.

6. 當您覺得病室內走道及廁所昏暗時，請將燈光打開，保持足夠的光線。

Bila Anda merasa gang dan toilet di rumah sakit remang-remang, harap nyalakan lampu dan jaga penerangan yang cukup.

7. 請您穿著大小合宜之防滑鞋及衣褲。

Harap kenakan sepatu dan pakaian anti selip dengan ukuran yang sesuai.

8. 請您在夜間減少水分的攝取，睡前請您先上廁所，以減少夜間如廁的次數。

Harap kurangi asupan air Anda di malam hari dan pergi ke toilet sebelum tidur untuk mengurangi berapa kali Anda pergi ke toilet di malam hari.

9. 如廁時，如有緊急狀況，請拉廁所之紅鈴，護理人員會立即前往協助。

Saat ke toilet, jika ada keadaan darurat, tolong tarik bel merah di toilet, dan staf perawat akan segera membantu.

10. 當您下床活動時，您可使用本病房提供之輪椅、四腳拐杖、助行器等輔助用物。

Saat bangun dari tempat tidur, Anda dapat menggunakan kursi roda, kruk berkaki empat, alat bantu jalan dan bahan pembantu lainnya yang disediakan di bangsal ini.

11. 若您意識不清楚或躁動時，為維護您的安全，我們將在家屬同意下使用約束帶保護您。
Jika Anda tidak sadar atau gelisah, untuk menjaga keselamatan Anda, kami akan menggunakan sabuk pengaman untuk melindungi Anda dengan persetujuan anggota keluarga Anda.
12. 服藥後您若有頭暈、軟弱無力時，請告知護理人員。
Jika Anda merasa pusing atau lemas setelah minum obat, harap beri tahu staf perawat.
13. 病房之設備如有損壞或使用不便時，如：便盆椅、輪椅、電動床，請您立即通知護理站處理。
Jika peralatan di bangsal rusak atau tidak nyaman untuk digunakan, seperti kursi toilet, kursi roda, dan tempat tidur listrik, harap segera memberi tahu ruang perawatan.
14. 照顧者換班時，需主動交接注意事項，如四肢肌力。
Saat pengasuh berganti shift, perlu mengambil inisiatif untuk menyerahkan tindakan pencegahan, seperti kekuatan otot anggota badan.
15. 使用便盆椅時，照顧者不可離開需在身旁陪伴。
Saat menggunakan kursi toilet, pengasuh tidak boleh pergi dan harus ditemani di sisinya.
16. 當您坐在床緣、椅子、便盆椅時，照顧者務必緊靠您身旁，並能注視您，隨時協助您。
Saat Anda duduk di tepi tempat tidur, kursi, atau kursi toilet, pengasuh harus berada di dekat Anda dan dapat mengawasi dan membantu Anda setiap saat.

四、住院期間照顧者為外出時：

Saat pengasuh keluar selama rawat inap:

1. 請連絡其他家屬在旁陪伴。
Silakan hubungi anggota keluarga lainnya untuk menemani Anda.
2. 詢問病人是否如廁或換尿布。
Tanyakan pasien apakah akan pergi ke toilet atau mengganti popok.
3. 詢問病人是否需喝水。
Tanyakan pasien apakah mereka perlu minum air.
4. 拉上雙側床欄。
Tarik ke atas rel tempat tidur sisi ganda.
5. 將病床搖到最低。
Goyangkan tempat tidur ke titik terendah.
6. 拉開圍簾。
Tarik tirai hingga terbuka.
7. 叫人鈴放在病人身旁，並教導需協助時，按壓通知護理人員。
Panggil bel di sebelah pasien, dan ajarkan bahwa ketika bantuan dibutuhkan, tekan bel untuk memberi tahu staf perawat.
8. 尋求同病房照顧者協助看護。
Mencari bantuan dari pengasuh di bangsal yang sama.
9. 通知護理人員。
Beritahu staf perawat.

五、出院後注意事項：

hal-hal yang perlu diperhatikan setelah keluar:

1. 臥室至廁所走道避免障礙物，且 24 小時要有充分的照明。

Hindari rintangan di jalan dari kamar tidur ke toilet, dan memiliki pencahayaan yang cukup selama 24 jam.

2. 浴室、浴缸需加裝扶手，地板需放置防滑墊。

Kamar mandi dan bak mandi perlu dilengkapi dengan pegangan tangan, dan alas anti selip harus diletakkan di lantai.

3. 穿著大小合適的衣服及鞋子。

Kenakan pakaian dan sepatu dengan ukuran yang sesuai.

4. 避免姿勢快速轉換。

Hindari perubahan postur yang cepat.

5. 若發生不明原因跌倒，無論有無受傷，均需返院檢查。

Dalam hal jatuh yang tidak dapat dijelaskan, perlu kembali ke rumah sakit untuk diperiksa tanpa memperhatikan cedera.

6. 床高應維持 40-65 公分，盡量備有雙側床欄或有保護設備。

Ketinggian tempat tidur harus dijaga pada 40-65 cm, dengan rel samping tempat tidur ganda atau peralatan pelindung sejauh mungkin.

◎提醒您：

Mengingatkan Anda:

最常發生跌倒的時間：半夜或清晨起床時。

Waktu paling umum untuk jatuh: ketika Anda bangun di tengah malam atau dini hari.

最常發生跌倒的地點：浴廁、臥室內、走道斜坡。

Tempat paling umum untuk jatuh: kamar mandi, kamar tidur, lereng jalan setapak.

