

## Hal-hal khusus yang harus diperhatikan oleh perawat

### 照顧者應特別注意事項

1. Sebelum tidur, harus terlebih dahulu membantu pasien untuk menyelesaikan ke kamar mandi, dan menanyakan apakah perlu bantuan perawatan lainnya, hindari membiarkan pasien sendirian turun dari tempat tidur.睡覺前，應先協助病人如廁完畢，並詢問有無其他照護需求，避免讓病人獨自下床。
2. Sebelum mandi atau ke kamar mandi, harus terlebih dahulu mempersiapkan barang-barang secara lengkap, tidak boleh membiarkan pasien sendirian, untuk mencegah pusing dan jatuh ketika bangun.洗澡或上廁所前，應先將物品準備齊全，不可讓病人獨處，以防起身暈眩而跌倒。
3. Jika bagi yang ingin meninggalkan pasien (pergi keluar), harus menyelesaikan hal-hal yang tersebut di bawa ini, baru dapat meninggalkan:若要離開患者(外出)時，必須完成下列事項，才可離開：
  - (1) Membantu pasien ke kamar mandi. 協助病人如廁。
  - (2) Bantu pasien untuk minum air. 協助喝水。
  - (3) Menarik tiang tempat tidur. 將床欄拉起。
  - (4) Tempat tidur digoyangkan ke posisi yang paling rendah. 將病床搖至最低位。
  - (5) Taruh bel di tempat yang mudah diambil oleh pasien, dan mengajarkan jika memerlukan bantuan, menekan untuk memberitahukan suster. 叫人鈴放置於病人易取處，並教導需要協助時，按壓通知護理人員。
  - (6) Tirai pembatas dibuka. 圍簾拉開。
  - (7) Meminta keluarga tempat tidur sebelah untuk membantu menjaga. 請隔壁床家屬幫忙照顧。
  - (8) Memberitahukan suster. 告知護理人員。

### Pengingat 愛的小叮嚀

1. Perawat tidak boleh meninggalkan pasien sendirian untuk menghindari terjadi kecelakaan ketika pasien ditinggalkan.照顧者不可擅自離開病人，以避免離開時病人發生意外。
2. Perawat membantu pasien turun dari tempat tidur untuk beraktifitas, seperti : berjalan, setelah ke toilet atau menggunakan kursi toilet, harus segera memantu pasien kembali ke tempat tidur, dan menarik tiang tempat tidur, untuk memastikan keamanan pasien. Jangan membiarkan pasien sendirian di pinggir tempat tidur atau di kursi tamu.照顧者協助病人下床活動，如：行走、如廁或使用便盆椅之後，應立即協助病人回床，並拉起床欄，以確保病人安全。勿將病人獨自留置於床邊或陪客椅子上，以避免發生跌倒意外。
3. Jika menemani pasien berjalan atau turun dari tempat tidur untuk beraktifitas, tidak boleh meninggalkan daerah rumah sakit.若陪伴病人散步或下床活動時，不可離開院區。
4. Ketika penjaga diganti, penyerahan kerja dari penjaga lama ke penjaga baru harus pula memberikan pemahaman mengenai hal-hal yang perlu diketahui untuk pencegahan jatuh, jika terdapat hal yang tidak dimengerti, harap menanyakannya kepada staf medis.更換照顧者時，請將預防跌倒注意事項列入交接，若有不了解之處，請詢問護理人員。

### Mengingatnkan Anda! 提醒您！

Pasien yang tidak ada perawat, resiko jatuh dua kali lipat dibanding pasien yang ada perawat. Ketika pasien yang Anda rawat adalah beresiko tinggi untuk jatuh atau cara berjalan tidak stabil, silahkan berkomunikasi dengan pasien tentang resiko jatuh, dan memberitahukan Anda harus memaksa untuk menemani pasien, bahkan untuk mandi, ketika ke kamar mandi, sampai pasien benar-benar aman.無照顧者之病患，跌倒風險為有照顧者之兩倍。當您照護的病人是跌倒高風險或步態不穩者，請與病人溝通跌倒風險，並告知您必須強制陪伴病人，即使沐浴、如廁時，直到病人絕對安全。

## 六、Boleh melakukan olahraga apa saja untuk mencegah jatuh? 可以做哪些運動來預防跌倒？

Olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot, memperbaiki keseimbangan dan postur tubuh, dan mencegah jatuh.運動可以增加肌力和肌耐力，改善平衡和姿勢，並預防跌倒。

### Olahraga persendian anggota tubuh

#### 肢體關節運動

1. Olahraga persendian anggota tubuh bawah : Lutut dibaringkan rata di atas tempat tidur, satu sisi paha dan lutut ditekuk ke arah bagian perut (gambar kiri), kemudian perlahan-lahan meluruskan paha dan permukaan tempat tidur membentuk sudut 45 derajat, dan melakukan olahraga persendian pergelangan kaki 2~3 kali (gambar kanan), kaki secara perlahan ditaruh di atas tempat tidur.下肢關節運動：屈膝平躺於床上，將單側大腿及膝蓋向腹部彎曲(左圖)，再慢慢將大腿伸直與床面呈45度夾角，並作踝關節運動2~3次後(右圖)，將腳慢慢放於床上。



2. Olahraga persendian pergelangan kaki : Berbaring rata di atas tempat tidur, lutut lurus, selaraskan dengan pernapasan, secara perlahan pergelangan kaki menengadahkan ke atas (gambar kiri) dan menginjak ke bawah (gambar kanan), setiap kali berhenti 5~10 detik.關節運動：平躺於床上，膝蓋伸直，配合呼吸，慢慢將腳踝往上翹(左圖)及往下踩(右圖)，各停5~10秒。



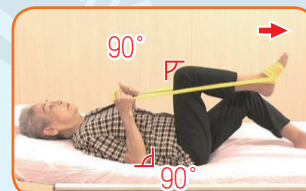
### Olahraga sabuk elastis 彈力帶運動

1. Olahraga anggota tubuh bagian atas-peregangan skapula ke arah luar : Kedua tangan menggenggam erat sabuk elastis, lengan tangan diluruskan, kedua bahu diangkat tinggi sampai ke depan dada, kedua tangan secara perlahan membuka ke arah luar, setiap kali kira-kira 10 kali, setiap hari 2~3 kali.

上肢-肩胛外展運動：雙手抓握彈力帶，手臂伸直雙肩舉高至胸前，兩手慢慢往外打開，每次約10下，每天2~3次。



2. Olahraga anggota tubuh bagian bawah-pelurusan : sabuk elastis disilangkan dari punggung kaki melewati sisi kiri bawah kaki, kedua tangan menggenggam sabuk elastis, siku tangan dan persendian lutut kaki kiri ditekuk menjadi sudut 90 derajat, ditetapkan di kedua sisi tubuh, secara perlahan lutut diluruskan, kaki diinjak ke arah bawah, setiap kali kira-kira 10 kali, setiap hari 2~3 kali. Mengulangi gerakan dengan sisi berlawanan. 下肢-伸直運動：將彈力帶由足背交叉繞過左側腳底，雙手抓住彈力帶，手肘及左腳膝關節彎曲呈90度，固定在身體兩側，慢慢將膝蓋伸直腳往下踩，每次約10下，每天2~3次。對側重複動作。



### Pengingat 愛的小叮嚀

Ketika tangan menggenggam sabuk elastis, seluruh telapak tangan harus dibungkus dan ditetapkan, bagian kaki juga sama, sabuk harus disilangkan membungkus kaki bawah, untuk menghindari ketika melakukan olahraga, sabuk pengaman terlepas atau terpental ke orang lain.

手握彈力帶時，要整個手掌被包覆和固定，足部也一樣，帶子需交叉包過腳底，以免執行運動時彈力帶鬆脫或彈到別人。

### Belajar untuk menilai sendiri (soal benar atau salah) 自我評量(是非題)

- ( ) 1. Pasien tiba-tiba pusing lalu jatuh dan terduduk di lantai, tetapi tidak ada luka sama sekali, apa ini juga termasuk "terjatuh"? 病人突然頭暈而跌坐在地上，但並沒有任何傷口，也是「跌倒」。
- ( ) 2. Ketika tenaga tubuh pasien lemah, jika ingin ke WC, penjaga tidak perlu membantunya di dalam WC. 病人身體較無力時，若需上廁所照顧者不用在廁所內協助。

### 預防跌倒衛教影片QR code



印尼文  
【Indonesia】

編碼：5736-單張-印尼文-022-02

印文翻譯日期：2017年3月

依據：5736-單張-中文-248-11

中文修訂日期：2017年3月

Nomor soal題號	1	2
Jawaban解答	O	X

# 跌倒防制須知

## Hal-hal yang Harus Diketahui untuk Cegah Jatuh

【中、印尼文對照版】



時時注意・安全OK

Selalu memperhatikan, Keamanan OK

### Bagian Keperawatan

Telepon konsultasi : (04)7256652

Jam pelayanan konsultasi dengan telepon :

Senin s/d Sabtu pagi jam 8:00-12:00

Senin s/d Jumat siang jam 1:30- 5:30

Telepon khusus memuji : (04)7238595-3920

Telepn untuk mengeluh : (04)7238595-3925

Situs : //www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx



彰化基督教醫療財團法人  
**彰化基督教醫院**  
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教天地





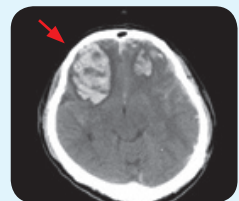
一、Klasifikasi penyebab terjadi pasien jatuh yang sering dijumpai :

常見病人發生跌倒原因分類：

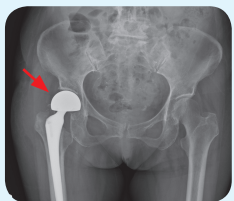
1. Unsur kesehatan individual : Lebih dari 65 tahun, keseimbangan buruk atau cara berjalan tidak stabil, pening, radang sendi lutut, penyakit kardiovaskular, stroke, penyakit Parkinson, kepilek, depresi atau gejala kejiwaan dan pasien yang menjalani kemoterapi. 個人健康因素：大於65歲、平衡不佳或步態不穩、頭暈、膝關節炎、心血管疾病、腦中風、巴金森氏病、失智症、憂鬱症或精神症狀及接受化療病人。
2. Unsur lingkungan : Lantai yang licin, pencahayaan yang kurang, tidak ada pegangan di kamar mandi atau lorong jalan, alat bantu pengeseran atau langkah tidak memadai, tidak ada fasilitas bebas hambatan dan lainnya. 環境因素：地面濕滑、照明不足、浴室或走道無扶手、移位或行動輔具不足、無障礙設施欠佳等。
3. Unsur obat : Mengonsumsi banyak obat dan obat-obatan yang menyebabkan jatuh (referensi 3) 藥物因素：多重用藥及服用致跌藥物等 (參考三)。

二、Komplikasi jatuh yang sering dijumpai : 跌倒常見併發症：

Jatuh mungkin menyebabkan luka serius (seperti gambar), atau karena takut jatuh lagi, kehilangan percaya diri, dan menambah peluang ketidakmampuan. 跌倒可能造成嚴重傷害 (如圖)，或因害怕再跌倒、失去自信心，而增加失能機會。



Pendarahan dalam  
顱內出血



Patah tulang bagian  
panggul  
髖部骨折



Patah tulang  
pergelangan tangan  
腕部骨折



Patah tulang  
penekanan pinggang  
腰椎壓迫性骨折

三、Mekanisme obat penyebab jatuh yang sering dijumpai : 藥物常見之致跌機轉：

1. Penggunaan obat penenang tidur, anti epilepsi dan obat kejiwaan : mengantuk, pusing, respon lambat, kurang daya konsentrasi. 安眠、抗癲癇及精神科用藥：嗜睡、暈眩、反應慢、注意力不集中。
2. Obat anti hipertensi : hipotensi postural, pusing, otot lemah, cara berjalan tidak stabil. 降血壓藥：姿態性低血壓、暈眩、肌肉無力、步態不穩。
3. Obat hipoglikemik : pusing, gejala kadar gula rendah. 降血糖藥：暈眩、低血糖症狀。
4. Diuretik : Meningkatkan jumlah ke toilet, hipotensi postural. 利尿劑：增加如廁次數、姿態性低血壓。
5. Obat pencahar kotoran : Meningkatkan jumlah ke toilet, tergesa-gesa ke toilet. 軟便劑：增加如廁次數、急忙如廁。

四、Bagaimana mencegah jatuh karena mengonsumsi obat? 如何預防因服用藥物而跌倒？

1. Jika selama masa konsumsi obat ada masalah apapun, silahkan terlebih dahulu berkonsultasi dengan dokter atau apoteker, jangan menyesuaikan konsumsi obat dengan sendiri. 服藥期間有任何問題，請先與醫師或藥師討論，勿自行調整用藥。
2. Jika mengonsumsi obat penenang tidur, sebelum tidur silahkan terlebih dahulu ke toilet. 若服用安眠藥，睡前請先如廁。

3. Ketika ada mengonsumsi obat pencahar kotoran, diuretik, obat penenang tidur, perawat harus memperhatikan kebutuhan pasien ke toilet pada malam hari. 有使用軟便劑、利尿劑、安眠藥時，照顧者應留意夜間病人如廁需求。

4. Ketika pasien lemah atau tidak ada tenaga, harus menggunakan pispot di atas tempat tidur, tempat buang air kecil, atau kursi toilet, mengurangi jumlah turun dari tempat tidur. 病人虛弱或無力時，應使用床上便盆、尿壺或便盆椅，減少下床次數。

5. Pasien yang ada hipotensi postural atau pusing, harus menggunakan cara maju perlahan-lahan turun dari tempat tidur, dan secara inisiatif memberitahukan dokter atau suster untuk membantu melakukan penilaian dan penanganan lebih lanjut. 有姿勢性低血壓或暈眩之病人，應採漸進式下床，並主動告知醫師或護理人員，協助進一步評估與處置。

五、Bagaimana mencegah jatuh? 如何預防跌倒？

Prinsip umum perawatan 一般照護原則

1. Ketika naik dan turun tempat tidur, harus terlebih dahulu menggoyang tempat tidur pasien untuk menyesuaikan ke posisi yang paling rendah, untuk menghindari kaki menginjak ruang kosong.



上、下床時，應先將病床高度調整至最低位，以避免腳踩空。

2. Tongkat pengayuh ujung tempat tidur harus disimpan setiap saat, untuk menghindari tersandung.



床尾搖桿應隨時收好，以免絆倒。

3. Ketika turun dari tempat tidur, harus terlebih dahulu menurunkan tiang tempat tidur, jangan terjunkir.



下床時，應先將床欄放下，切勿翻越。

4. Silahkan setiap saat menarik tiang tempat tidur, terutama bagi pasien yang gelisah, cemas, tidak sadar. Jika perlu berdasarkan petunjuk dokter untuk memberikan pelindung pengikat. Dan setiap saat memperhatikan warna, suhu di bagian pengikat dan kebutuhan pengeluaran.



請將床欄隨時拉起，特別是躁動、不安、意識不清的病人。必要時依醫囑給予保護性約束。並每小時注意約束部位膚色、溫度及排泄需求。

5. Barang-barang seharusnya disimpan di dalam lemari, dan menjaga lorong jalan di dalam kamar pasien lapang dan pencahayaan terang.



物品應收藏至櫃內，並保持病房內走道寬敞及燈光明亮。

6. Memakai baju, sepatu atau sandal yang sesuai, jangan pergi bertelanjang kaki. 穿著合適的衣褲、鞋子或拖鞋，勿打赤腳。

Bagaimana memilih sandal yang sesuai? 【如何選擇合適的拖鞋？】

Tidak disarankan 不建議	Biasa 普通	Baik 佳
Kekurangan : terlalu ringan, penutup kaki pendek	Kekurangan : penutup kaki membungkus, tidak ada lengkungan kaki	Keuntungan : penutup kaki membungkus, memiliki lengkungan kaki
重量過輕 足套過短	足套包覆 但無足弓	足套包覆 具有足弓

7. Menjaga lantai kamar mandi tetap kering, ketika lantai basah dan licin, silahkan memberitahukan petugas medis.



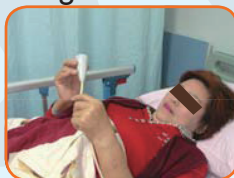
保持浴室地板乾燥，當地面濕滑時請通知護理人員。

8. Ketika keluar dan masuk kamar mandi / WC, penjaga harus memastikan jalan ke kamar mandi / WC aman serta membuka tutup toilet terlebih dahulu. Mendampingi pasien setiap saat dari awal hingga akhir dengan menuntun / membantunya dengan kedua tangan, dan pastikan pasien telah duduk di atas toilet dan bangun dari toilet dengan aman.



進出浴廁時，照顧者應至浴廁先確認動線安全及掀好馬桶蓋。全程隨時在旁「雙手」攙扶，並確保病人坐穩馬桶及安全起身。

9. Ketika Anda perlu bantuan apapun dan tidak ada keluarga di samping, silahkan segera memberitahukan petugas medis dengan menekan bel.



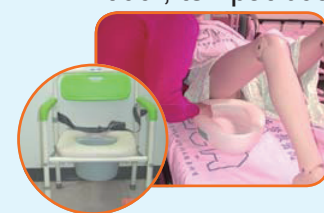
當您需要任何協助而無家屬在旁時，請立即以叫人鈴通知護理人員。

10. Ketika ke kamar mandi, jika ada terjadi keadaan darurat, silahkan menekan bel di dalam kamar mandi.



如廁時，若有緊急事故，請按廁所內叫人鈴。

11. Jika pasien lemah atau tidak ada tenaga, harus menggunakan pispot di atas tempat tidur, tempat buang air kecil, atau kursi toilet untuk mengurangi jumlah turun dari tempat tidur. 若病人虛弱或無力時，應使用床上便盆、尿壺或便盆椅，減少下床次數。



12. Jika pasien ada keadaan cara berjalan yang tidak stabil atau pusing, ketika berjalan di luar kamar pasien, disarankan agar ditemani oleh keluarga dan menggunakan pegangan di pinggir lorong jalan.



若病人有步態不穩或暈眩情形，於病房外走動時，建議由家屬陪伴並使用走道旁之扶手。

13. Menggunakan alat bantu jalan, kursi roda, tongkat, penopang tangan untuk menggeser atau ketika berpindah posisi, harus memperlambat tindakan, disarankan keluarga untuk mendampingi di samping. Catatan : Ketika menggunakan kursi roda atau bangku, ingat untuk mempererat sabuk pengaman atau tali pengikat untuk menjaga keamanan. 使用助行器、輪椅、拐杖、手杖移位或轉位時，應放慢動作，建議家屬在旁陪同。注意：使用輪椅或椅子時，記得繫上安全帶或約束帶，以維護安全。



14. Pasien karena operasi atau berbaring untuk pertama kali turun dari tempat tidur mudah ada situasi kepala pusing, keluarga harus di sebelah untuk membantu.



病人因手術或臥床第一次下床容易有頭暈情形，家屬應在旁協助。

Menggunakan cara perlahan-lahan maju untuk turun dari tempat tidur : 採漸進式下床：

Terlebih dahulu duduk beristirahat 3 menit, kemudian membantu untuk duduk di pinggir tempat tidur 3 menit, memastikan tidak ada gejala kepala pusing, baru dapat ditemani oleh keluarga untuk turun dari tempat tidur. 先坐起休息3分鐘，再協助坐於床緣3分鐘，確認無頭暈現象，才能由家屬陪同下床。