

# 腦中風患者上下樓梯技巧-印尼語

## Tips Pasien stroke yang naik dan turun tangga

※口訣：好腳先上、壞腳先下

**Rumus: kaki pertama yang baik, yang pertama di bawah kaki buruk**

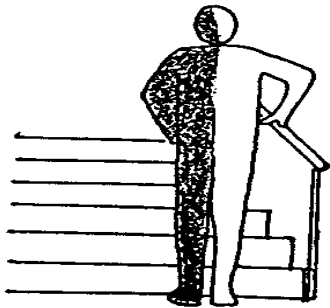
### 一· 上樓梯 naik tangga

A. 好手握欄杆

雙腳踏穩併排，準備上樓

pegang pagar Stabil dua kaki

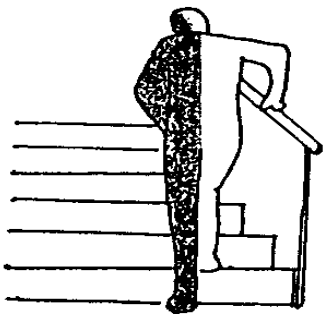
berdampingan, siap untuk naik ke atas



B. 重心移到患腳後，先站穩，

再將好腳抬高，平放在上一階

Setelah menderita kaki untuk memindahkan pusat gravitasi, perusahaan pertama, maka elevasi kaki yang baik, datar di urutan pertama



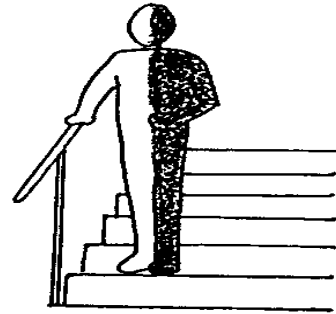
### 二· 下樓梯 turun tangga

A. 好手握欄杆

雙腳踏穩併排，準備下樓

pegang pagar Stabil dua kaki

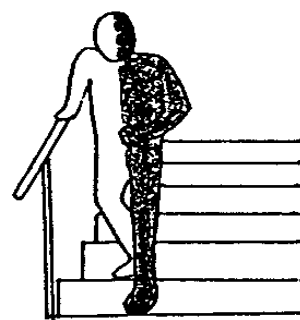
berdampingan, siap untuk turun ke bawah



B. 重心移到好邊後，先站穩，

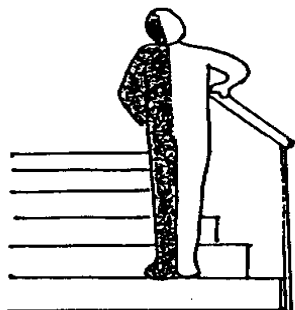
再移動患腳，平放在下一階

Setelah fokus pindah ke sisi yang baik, untuk berdiri, dan kemudian pindah menderita kaki, flat pada tahap berikutnya



C · 重心移到好邊後，先站穩，再將患腳抬高放在上一階，與健側腳在同平面。

**Fokus pindah sisi baik, perusahaan pertama, kemudian menderita ketinggian kaki di urutan pertama, dengan kaki kontralateral pada bidang yang sama.**



※重複 A B C 步驟 ulangi langkah ABC

※協助者在過程中，應站在病人後方，自己抓握扶手並扶持病人腰部，以策安全。

**Saat membantu, harus berdiri di belakang pasien, pasien sendiri mencengkeram sandaran tangan dan, untuk memastikan keamanan**

參考資料


Minor M. A. D. & Minor S. D (2014). Gait training with ambulatory assistive devices. In Patient care skills 7th ed. (pp. 394-395). Upper Saddle River, NJ: Pearson education Inc.

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000

轉 70 病房分機 7001、7002

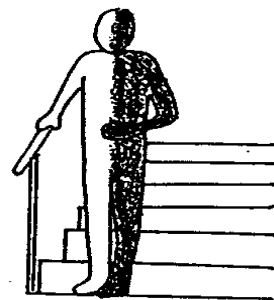
Jika Anda ingin tahu lebih banyak tentang isi dari atas, silahkan hubungi Telp 05-2756000 lalu

tekan kamar 70 ext 7001,7002

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2018年05月修訂

C · 重心移到患側後，先站穩，再移動好腳，平放在下一階，與患腳在同平面。

**Setelah fokus pindah ke sisi yang terkena, berdiri pertama, dan kemudian bergerak kaki baik datar di tahap berikutnya, dengan risiko kaki pada bidang yang sama.**



※重複 A B C 步驟 ulangi langkah ABC

※協助者在過程中，應站在病人前方，自己抓握扶手並扶持病人腰部，以策安全。

**Saat membantu, harus berdiri di depan pasien, pasien sendiri mencengkeram sandaran tangan dan, untuk memastikan keamanan**