

## 預防跌倒 10 知 (成人版)(印尼版)

### 10 Hal yang harus diketahui agar pasien tidak jatuh ( orang dewasa )

一、那些病患容易發生跌倒情形(高危險群病患) Bbrp hal ini dpt mengakibatkan pasien jatuh ( terutama untuk pasien yg kriteria dibawah ini ) :

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例如：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 .

二、預防跌倒措施 10 知 / 10 cara agar pasien terhidar dari jatuh :

第一知：當您有服用安眠藥或感到頭暈，血壓不穩定時，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.

第二知：當您需要任何協助而無家屬在旁時，請立即以紅燈按鈴通知護理人員前來幫忙。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.

第三知：地面如果有弄濕，請告訴護理人員前來處理，以預防不慎滑倒的情形發生。

Yang ketiga dikenal: jika permukaan tanah basah, tolong beritahu para perawat datang untuk membereskan , agar mencegah orang yang tidak hati2 terpeleset dan jatuh.

第四知：物品請盡量收於床頭櫃裡，以保持走道寬敞。Obat2an tolong ditaruh dilembari ranjang bagian kepala , agar tidak ada yg jatuh di jalan menjadi sampah

第五知：護理人員已將床欄拉起時，若預下床請先將床欄放下或請護理人員前來協助，切勿自行翻越。Pada saat mau bangun harus tunggu bantuan perawat , jangan bangun sendiri dan membalik keranjang kandang.

第六知：當您所照顧的患者有躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起，並予以約束保護。Ketika pasien yang anda jaga ada kegelisahan , tidak tenang , kesadaran mulai hilang , maka ranjang diangkat ke atas , agar pasien tidak sembarang keluar

第七知：若您的衣服太大時，請更換合適的衣褲。Ketika baju anda terlalu besar , mhn ganti baju yg ukuran sesuai dengan ukuran anda.

第八知：建議穿防滑鞋，切勿打赤腳，避免滑倒。Jangan mamakai sandal licin , ataupun tidak memakai sandal , agar tidak terpeleset.


第九知：病房內盡量保持燈光明亮，避免視線不良發生跌倒狀況。Kamar pasien kalo bs dibuat terang benderang , agar pasien bs lihat jelas dan tidak terjatuh .

第十知：在廁所時如有緊急事故，請按廁所內紅燈按鈴通知護理人員前來處理。

Pada saat tergesa2 ke kamar mandi , tlg menekan tombol lampu merah agar memberitahu perawat segera datang membantu.

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢各護理站之護理人員電洽 05-2756000

轉\_\_\_\_\_病房，分機：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

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

2017年02月修訂

Kalo anda mau mengerti lebih lanjut keterangan diatas , silahkan menghubungi informasi bagian perawat dengan menelpon 05-2756000 oper\_\_\_\_\_kamar pasien , extension \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.