



透析病人預防跌倒之護理指導

Panduan keperawatan untuk pasien dialisis untuk mencegah jatuh

一、哪些病人容易跌倒

一、 Pasien mana yang rentan jatuh

- *大於 65 歲、無家人照顧者
- *Lebih dari 65 tahun, tidak ada pengasuh keluarga
- *曾經跌倒者
- * Sekali jatuh
- *步態不穩、肢體功能障礙
- *Gait ketidakstabilan, disfungsi ekstremitas
- *虛弱、頭暈、貧血者
- *Lemah, pusing, anemia
- *如廁或上下床需協助，無法獨立完成者
- *Jika Anda perlu pergi ke toilet atau naik ke tempat tidur, Anda tidak dapat melakukannya secara mandiri.
- *曾經服用如：鎮靜安眠藥、肌肉鬆弛劑、心血管用藥等
- *Telah diambil seperti: pil penenang tidur, relaksan otot, obat kardiovaskular, dll.

二、如何預防跌倒

二、 Bagaimana cara mencegah jatuh



服用安眠藥或感到頭暈身體不適、血壓不穩時，下床應採漸進方式先坐在床邊，再由家人協助扶持站立後再移動身體下床。



當病人身體不適或身旁無照護者，請先告知護理人員協助，切勿自行下床或走動。



當地面濕滑時，請告知護理人員，以防不慎跌倒。



三軍總醫院 Tri-Service General Hospital
宗旨：發揚優良傳統，提供軍民最優質的醫療服務。
願景：軍民之首選醫院、社區健康守護者、國際級醫學中心。

Saat meminum pil tidur atau merasa pusing, tidak nyaman, dan tekanan darah yang tidak stabil, bangun dari tempat tidur dan duduk di tempat tidur secara bertahap, kemudian dengan bantuan anggota keluarga, Anda dapat menggerakkan tubuh dan bangun dari tempat tidur.

Ketika pasien tidak sehat atau tidak ada perawatan oleh orang tersebut, tolong beri tahu pengasuh terlebih dahulu, jangan bangun dari tempat tidur atau beralian-ialan.

Ketika tanah licin, mohon beri tahu pengasuh untuk mencegah kecelakaan jatuh.



移除地面不平的踏墊或放置止滑墊，使其固定不易滑動。



儘可能不要站在椅子上取高處的物品。



避免只穿襪子或平滑的鞋在光滑或有打蠟的地面行走。

Hapus tikar yang tidak rata di tanah
Atau letakkan slip pad untuk membuatnya
Memperbaiki tidak mudah untuk meluncur.

Cobalah untuk tidak berdiri di kursi dan mengambil barang-barang tinggi.

Hindari memakai kaos kaki atau sepatu halus di tanah yang halus atau wax.



如有需要，請依護理人員的教導，正確且安全的使用輔助器材，如：輪椅、助行器、拐杖、床欄等

Jika perlu, silakan gunakan alat bantu dengan benar dan aman sesuai dengan petunjuk dari staf perawat, seperti: kursi roda, alat bantu berjalan, kruk, rel tempat tidur, dll.

三軍總醫院 祝您健康快樂





三軍總醫院 Tri-Service General Hospital
宗旨：發揚優良傳統，提供軍民最優質的醫療服務。
願景：軍民之首選醫院、社區健康守護者、國際級醫學中心。



病房內儘量保持燈光
明亮，及物品擺放收
置整齊，保持走道通
暢。

Usahakan agar lampu
tetap terang dan simpan
barang-barang di
bangsal
Tetap rapi dan jaga agar
jalan tetap terbuka.



定時排尿或微有尿意感
就行如廁不要等到尿急
時才去上廁所，以策安
全

Biasanya buang air
kecil atau sedikit
sensasi kemih, jangan
menunggu sampai
urgensi untuk pergi ke
toilet, agar aman

參考文獻

- 陳秋惠、黃美鑾、李秀珠、王秀禾(2015) · 血液透析門診病人跌倒發生率高之改善
專案 · 台灣腎臟護理學會雜誌，14(2)，14-27。
- 蘇蕙芬、白嘉雯、高永馨(2013) · 運動對老年人跌倒預防之探討 · 休閒運動健康評論，
4(2)，13-33。