

## 預防跌倒護理指導\_家屬版(印尼文)

### Panduan Perawatan Pencegahan Jatuh\_Versi Keluarga

一、如果您的家人屬於以下族群，請小心他/她的活動情形，因為他/她是屬於容易跌倒的一群。

Apabila anggota keluarga anda termasuk dalam kategori dibawah ini, agar berhati-hati terhadap aktivitasnya, karena dia termasuk dalam kategori yang mudah terjatuh.

- (一) 年齡大於 65 歲、曾經發生過跌倒、沒有家人在旁照顧者。  
Mereka yang berusia lebih dari 65 tahun, pernah jatuh, dan tidak punya keluarga yang mengurus.
- (二) 走路不穩、手/腳有活動功能障礙者、下肢較無力、雙腳有疾病或損傷者。  
Mereka yang berjalan tidak stabil, disfungsi gerakan tangan / kaki, tungkai bawah yang lemah, penyakit atau cedera pada kedua kaki.
- (三) 頭部受傷或意識出現障礙 (可能失去定向感、躁動混亂等)、已出現失智情況者、貧血或姿勢性低血壓、營養不良、虛弱、腹瀉、頻尿或頭暈者。  
Kecelakaan di bagian kepala atau ada gangguan kesadaran (kemungkinan kehilangan arah, gelisah, kebingungan dan lain-lain), muncul adanya demensia, anemia atau hipotensi postural/tekanan darah rendah, kekurangan gizi, lemas, diare, sering buang air kecil atau pusing.
- (四) 有睡眠障礙、服用會影響意識及活動的藥物，如利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥或降血糖藥物等。若有服用上述兩種以上藥物之疾病，因為藥物交互作用，會加重影響意識或活動。  
Mereka yang memiliki gangguan tidur, mengonsumsi obat yang dapat mempengaruhi kesadaran dan aktivitas, seperti diuretik, analgesik, pencahar, obat penenang, obat tidur, obat kardiovaskular, atau obat penurun gula darah. Jika ada penyakit yang perlu memakan dua obat atau lebih, interaksi obat tersebut akan memperburuk dampak pada kesadaran atau aktivitas.
- (五) 近期手術後、生產後 3 天內。  
Setelah operasi, setelah melahirkan dalam 3 hari.
- (六) 視力模糊導致影響活動者，如白內障、失明或老花眼等。  
Penglihatan kabur mempengaruhi mereka yang beraktivitas, seperti katarak, kebutaan, atau presbiopia.

(七) 褲管、裙擺過長容易踩到或絆倒之衣褲、下床未穿防滑鞋。

Celana panjang dan rok yang terlalu panjang dan mudah terinjak atau tersandung, ketika turun dari ranjang belum mengenakan sandal anti licin.

(八) ~~(A)~~ 身上有靜脈輸液管路或其他引流管置放、使用拐杖、助行器等輔助用具者。

Mereka yang memiliki saluran infus intravena atau tabung drainase lainnya, menggunakan tongkat, alat bantu jalan dan peralatan tambahan lainnya.

二、如果您發現家人做出下列易跌倒的危險動作，請務必通知護理師協助，因容易造成跌倒風險。

Jikalau anda melihat anggota keluarga melakukan hal atau aktivitas yang mudah terjatuh dan berbahaya, agar segera memberitahukan kepada dokter perawat untuk membantu, karena mudah beresiko jatuh.

(一) 經常不想麻煩其他人，就自己下床。

Sering karena tidak ingin merepotkan orang lain, lalu turun dari ranjang sendiri.

(二) 雙側床欄還沒放下就自己跨越床欄下床。

Sebelum meletakkan pagar dikedua sisi ranjang, melintasi pagar ranjang dan turun sendiri.

(三) 當房間或浴室的地板有潮濕情形或清潔人員正在拖地、洗地時，卻想下床行走。

Ketika ruangan lantai kamar atau kamar mandi dalam keadaan basah atau personel pembersih sedang mengepel lantai atau mencuci lantai, dan ia ingin turun dari ranjang dan berjalan.

(四) 走路很急、未注意地面有無障礙物。

Berjalan tergesa-gesa, tidak memperhatikan rintangan di lantai.

(五) 久臥床，準備要出院而急著下床者。

Mereka yang telah lama berbaring di tempat tidur, dan bersiap-siap untuk pulang, lalu turun dari tempat tidur secara tergesa-gesa.

三、若擔心您的家人下床活動時，可能會跌倒，該怎麼預防？

Apabila khawatir anggota keluarga anda turun dari ranjang untuk melakukan aktivitas, karena ada kemungkinan akan terjatuh, bagaimana caranya melakukan pencegahannya?



- (一) 物品請儘量收於櫥櫃內，維持走道寬敞，保持燈光明亮、地面乾燥，若有水漬，可通知護理站協助處理。

Benda-benda yang ada diusahakan dimasukkan ke dalam lemari, menjaga jalur untuk jalan yang luas; menjaga pencahayaan yang cukup terang, permukaan lantai tetap kering, apabila ada genangan air, segera memberitahukan kepada perawat untuk membantu menanganinya.

- (二) 家人經常使用的物品（如眼鏡、尿壺、呼叫鈴）及輔助器（如義眼、助行器、手杖或義肢），請放在病人伸手可拿取處，下床時應穿著防滑鞋子，褲管、裙擺不宜過長，以免絆倒。

Barang-barang yang sering digunakan oleh anggota keluarga (seperti kacamata, pispot, bel panggilan) dan alat bantu (seperti mata buatan, alat bantu jalan, tongkat jalan atau kaki palsu) harus diletakkan di tempat yang dapat dijangkau pasien. Kenakan sepatu anti peleset saat bangun dari tempat tidur, celana dan rok sebaiknya tidak terlalu panjang agar tidak tersandung.

- (三) 若您的家人使用鎮靜、安眠劑等藥物，可能會有頭暈、無力現象；若臥床或坐太久，下床或起身時更需有人在旁協助，請您務必將家人安置妥當後再進行其他活動，雖然只是暫時離開，當您的家人不在您的視線中，您的家人可能在這時候發生跌倒，所以您需離開時務必告知護理師。在照護家人期間，若需協助或有緊急事故，可按呼叫鈴通知護理師協助。

Jika anggota keluarga Anda menggunakan obat penenang, obat tidur dan obat lain, mereka mungkin mengalami pusing dan lemas; jika berbaring di tempat tidur atau duduk terlalu lama, dia akan membutuhkan seseorang untuk membantunya ketika turun dari tempat tidur atau bangun. Pastikan untuk menempatkan anggota keluarga Anda dengan benar sebelum melanjutkan kegiatan lainnya, meskipun aktivitas tersebut hanya sementara, namun saat anggota keluarga Anda tidak ada dalam pandangan Anda, mungkin dia akan terjatuh pada saat ini, jadi Anda harus memberi tahu perawat kapan Anda akan pergi. Selama perawatan, jika Anda membutuhkan bantuan atau dalam keadaan darurat, Anda dapat menekan bel panggilan untuk memberitahu perawat segera.

- (四) 若您協助家人下床時務必正面朝向家人抱住或扶持，並事先固定家人身上的導尿管、引流管等，才不會絆倒或拉扯；從床上移至輪椅時，輪椅需先固定；使用便盆椅時請面向床及固定輪子。

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330

Jika Anda membantu anggota keluarga turun dari tempat tidur, Anda harus menghadap mereka dengan cara memeluk atau menopang, dan tetapkan kateter kemih, tabung drainase, dll. terlebih dahulu agar tidak tersandung atau tertarik; saat berpindah dari tempat tidur ke kursi roda, kursi roda harus ditetapkan terlebih dahulu; saat menggunakan kursi toilet, harap menghadap ke tempat tidur dan tetapkan rodanya.

- (五) 使用病床時，應拉起床欄並固定，為預防家人自床欄間隙下床，必要時可使用床欄護套；床尾的搖桿使用後需收起，才不會被絆倒；床輪應該固定妥當，避免滑動；另外病床的高度請降至病人坐於床緣時可雙腳著地，以防起身反作用力前傾跌倒之風險。

Ketika menggunakan ranjang pasien, harus menaikan railing besi ranjang dan permanenkan, demi untuk mencegah anggota keluarga anda turun dari ranjang, apabila diperlukan bisa menggunakan penutup railing besi ranjang; engkol ranjang yang ada di ujung ranjang setelah digunakan harus disimpan pada tempatnya, dengan begitu baru tidak akan tersandung; roda ranjang harus dipermanenkan dengan benar, untuk mencegah tiba-tiba meluncur; selain itu, pengaturan ketinggian ranjang harus disesuaikan hingga ketika pasien duduk di tepi tempat tidur, kakinya dapat menyentuh lantai untuk mencegah risiko terjatuh ke depan akibat gaya reaksi.

- (六) 當家人出現躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起並按呼叫鈴通知護理師；在您使用陪伴床時，陪伴床儘量緊靠床邊，隨時注意家人動向，必要時與醫師討論是否需約束保護。

Ketika keluarga Anda merasa gelisah, cemas, dan tidak sadarkan diri, sebaiknya menaikan railing besi ranjang dan menekan panggilan bell pemberitahuan kepada perawat; apabila Anda menggunakan tempat tidur untuk menemani, sebaiknya mendekatkan atau merapatkan ranjang anda ke ranjang keluarga anda, dan setiap saat memperhatikan arah gerakan keluarga anda, diskusikan dengan dokter apakah memerlukan perlindungan pengekangan jika perlu.

- (七) 若家人有意識障礙或無法配合時，請不要將電動床的遙控器提供家人使用，避免家人自行操作電動床而造成由床上跌落之意外。

Apabila anggota keluarga anda mengalami gangguan kesadaran diri atau tidak bisa bekerja sama, diharapkan agar tidak memberikan alat atau remote engkol ranjang kepada anggota keluarga anda untuk dipergunakan sendiri, untuk menghindari anggota keluarga anda mengoperasikan sendiri remote ranjang, dan kemungkinan terjadi kecelakaan terjatuh dari ranjang.

四、若您的家人欲下床活動時，請您務必陪同協助下床活動，並且採漸進式下床。  
Jika keluarga Anda ingin beranjak dari tempat tidur, harap pastikan untuk menemani dan membantu bangun dari tempat tidur, dan bangun dari tempat tidur secara bertahap.

(一) 搖高床頭，由躺臥改為坐姿。

Kepala ranjang dinaikkan, dari posisi berbaring menjadi duduk.

(二) 坐於床上至少 5-10 分鐘，擺動雙腳促進下肢血液回流。

Duduk diatas ranjang setidaknya selama 5-10 menit, menggerakkan kedua kaki untuk sirkulasi darah.

(三) 無頭昏不舒適感覺後，再緩慢下床站立至少 2-3 分鐘。

Setelah tidak merasa pusing atau tidak enak badan, kemudian baru secara perlahan turun dari ranjang dan berdiri selama 2-3 menit.

(四) 手扶支撐物，將腿向後抬高至少 45 度。

Tangan memegang penopang, menaikkan kaki ke arah belakang 45 derajat.

(五) 放手站立至少可達 10 秒以上。

Melepaskan tangan paling tidak selama lebih dari 10 detik.

當您的家人已順利完成此五步驟後，仍建議在您的陪同下，才能讓您的家人在協助下下床活動。

Ketika anggota keluarga anda dapat menyelesaikan lima langkah diatas dengan lancar, masih tetap disarankan agar anda menemaninya, baru membiarkan anggota keluarga anda turun dari ranjang dan melakukan aktivitas.

#### 參考資料 Referensi data

- Cameron, I. D., Dyer, S. M., Panagoda, C. E., Murray, G. R., Hill, K. D., Cumming, R. G., & Kerse, N. (2018). Interventions for preventing falls in older people in care facilities and hospitals. *Cochrane database of systematic reviews*, (9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005465.pub4>
- van Rhyn, B., & Barwick, A. (2019). Health practitioners' perceptions of falls and fall prevention in older people: A Metasynthesis. *Qualitative health research*, 29(1), 69-79. <https://doi.org/10.1177/1049732318805753>
- Benichou, O., & Lord, S. R. (2016). Rationale for Strengthening Muscle to Prevent Falls and Fractures: A Review of the Evidence. *Calcified tissue international*, 98(6), 531-545. doi: 10.1007/s00223-016-0107-9
- Cochrane Special Collections. (2018, October 17). Preventing falls and fall-related injuries in older people. Retrieved from <http://www.cochrane-library.com/collections/doi/10.1002/14651858.SC000002/full>

#### 護理指導評值 Evaluasi bimbingan keperawatan

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330



◎是非題 **Benar atau salah**

1. ( ) 住院期間穿著防滑的鞋子且穿著的褲管不要過長，以避免行走時絆倒？

Mengenakan sepatu anti peleset dan tidak memakai celana panjang selama dirawat di rumah sakit agar tidak tersandung saat berjalan?

2. ( ) 陪伴者協助從床上移至輪椅時，輪椅需先固定？

Ketika pendamping membantu berpindah dari tempat tidur ke kursi roda, apakah kursi roda perlu diamankan dulu?

3. ( ) 若需協助或有緊急事故時，可按呼叫鈴通知護理站？

Jika Anda memerlukan bantuan atau dalam keadaan darurat dapatkah Anda menekan bel panggilan untuk memberi tahu perawat?

◎選擇題 **Pertanyaan pilihan ganda**

4. ( ) 哪些藥物在服用後，很可能因為頭暈或步態不穩情形，因而容易發生跌倒？①降血壓及安眠藥；②利尿劑；③止痛藥；④以上皆是。

Obat apa yang dapat menyebabkan terjatuh karena pusing atau gaya berjalan tidak stabil setelah dikonsumsi?

①Penurun tekanan darah dan pil tidur ②Diuretik ③ Analgesik ④semua di atas.

5. ( ) 當發現地板潮濕時，應如何處理？

①不須理會；②立即通知護理站；③自己擦乾；④以上皆是。

Apa yang harus saya lakukan jika lantainya basah?

①Tidak usah peduli ②segera beri tahu stasiun perawatan ③Lap kering sendiri ④Semua hal di atas.

6. ( ) 下床活動時，應採漸進式下床，下列何者正確？

①直接讓家人下床即可；②應先坐立在床緣 5~10 分鐘，並擺動雙腳促進下肢血液回流，以避免姿勢改變發生眩暈而跌倒；③只要覺得還可以，就能下床活動，不需陪伴；④以上皆可。

Saat bangun tidur, sebaiknya beranjak dari tempat tidur secara bertahap, manakah yang benar?

①Biarkan anggota keluarga turun dari tempat tidur; ②Harus duduk dan berdiri di tepi tempat tidur selama 5-10 menit, dan ayunkan kaki untuk memperlancar aliran darah pada anggota tubuh bagian bawah untuk menghindari pusing dan terjatuh karena perubahan postur; ③ Selama menurut Anda tidak apa-apa, bisa turun dari tempat tidur dan tidak perlu ditemani; ④ semua hal di atas.

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)



(Menjawab 5-6 pertanyaan dengan benar: mengerti sepenuhnya; menjawab 3-4 pertanyaan dengan benar: mengerti sebagian; menjawab 1-2 pertanyaan dengan benar: sama sekali tidak mengerti)

1.(0) 2.(0) 3.(0) 4.(4) 5.(2) 6.(2)

~~1.(0)~~ ~~2.(0)~~ ~~3.(0)~~ ~~4.(4)~~ ~~5.(2)~~ ~~6.(2)~~

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330