

8. 預防跌倒

Mencegah Dari Jatuh



跌倒是 65 歲以上老人意外死亡的主因，所以照顧老人首重預防跌倒。

Jatuh adalah penyebab utama kematian orang lanjut usia (lansia) diatas 65 tahun, sehingga tugas merawat lansia yang paling utama adalah menjegah agar tidak jatuh.

由於高齡長者常伴隨有慢性疾病，例如：高血壓、中風、骨質疏鬆症，即使輕微的跌倒也可能造成很大的傷害。

Karena seiring bertambahnya usia biasanya diikuti dengan penyakit kronis, seperti: darah tinggi, stroke, kerapuhan tulang, walau hanya jatuh ringan dapat menimbulkan cedera yang parah.

從找出跌倒高危險群並落實執行防跌措施，相信可幫助高齡或失能者獲得『行』的安全。

Mencari kelompok manusia yang beresiko tinggi jatuh dan menerapkan langkah menghindari dari kejatuhan maka dapat diyakini lansia atau orang yang lumpuh dapat “berjalan” dengan aman.

跌倒高危險群：家中有以下類型的長者或病患，需多加留意

Kelompok manusia yang beresiko tinggi jatuh: Apabila ada lansia atau orang sakit seperti di bawah maka perlu mendapat perhatian khusus

1. 年紀大於 65 歲，步態不穩
Lansia di atas usia 65 tahun, memiliki masalah keseimbangan untuk melangkah;
2. 有貧血、姿勢性低血壓或曾有跌倒病史
Mengidap tekanan darah rendah (hipotensi), hipotensi postural (karena perubahan posisi) atau pernah jatuh;
3. 本身意識障礙（失去定向感、躁動混亂等）或服用影響意識或活動之藥物（如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜藥、安眠藥、心血管用藥）
Pasien yang punya masalah dengan kesadaran (kehilangan kemampuan untuk mencari arah/disoriented client, mudah gelisah dan bingung) atau menggunakan obat yang dapat mempengaruhi kesadaran atau aktivitas (seperti diuretik/mempercepat pembentukan urin, obat penawar sakit, obat pencahar/meringankan sembelit, obat penenang, obat tidur, obat jantung);

4. 營養不良、虛弱、頭暈或有睡眠障礙

Kekurangan gizi, lemas, pening atau punya masalah dengan tidur;

5. 肢體功能障礙（肢體無力、關節疼痛、關節置換術後、中風、失智）

Masalah dengan fungsi anggota tubuh (anggota tubuh tidak bertenaga, persendian sakit, pasca operasi persendian, stroke, pikun).

預防跌倒之措施

Cara menghindari jatuh

1. 光線充足：保持視線與燈光明亮。

Cahaya terang: Pastikan pandangan dan lampu cukup terang.



2. 地面乾燥：弄濕時應立即擦乾，隨時保持地板面乾燥。
Lantai yang kering: Apabila basah segera dilap kering, pastikan permukaan lantai tetap dalam keadaan kering.
3. 通道的暢通：物品應盡量收置妥善，以保持走道寬敞。
Ruang gerak yang nyaman/tidak ada hambatan: Simpan baik-baik setiap barang pada tempatnya untuk menjaga kenyamanan ruang gerak.
4. 應穿防滑鞋，切勿打赤腳。
Pakailah sandal anti kepeleket, jangan bertelanjang kaki.
5. 選用合適的家具：太低、太軟的椅子不適合老年人，最好有扶手的設計。
Memilih perabotan rumah tangga yang cocok: Untuk ukuran yang terlalu pendek, terlalu empuk tidak cocok untuk lansia, sebaiknya memilih yang ada pegangannya.
6. 加裝防滑及扶手設施：尤其是樓梯、浴室。
Pasang alat anti licin/slip dan pegangan : Terutama tangga dan kamar mandi.

7. 姿勢轉換時速度應放慢，避免因暈眩或姿勢不穩造成跌倒，盡量使用扶手協助平衡。

Saat memindahkan posisi lakukan secara perlahan, guna menghindari kepala pusing atau posisi yang tidak stabil yang dapat menyebabkan jatuh, semaksimal mungkin menggunakan pegangan untuk menjaga kestabilan.

8. 輔具使用：有些被看護人會拒絕使用，可以鼓勵被看護人，不要因害羞或怕麻煩，而不用柺杖或助行器，若被看護人仍無意願，建議可用替代性物品，例如：以雨傘代替拐杖，請注意要加防滑墊。

Menggunakan alat bantu: Dalam beberapa kasus ada juga pasien yang menolak menggunakan alat bantu, bisa dengan cara menyemangatnya, jangan karena malu atau takut repot lalu tidak menggunakan tongkat penopang atau alat bantu lainnya, bila pasien tetap menolaknya, disarankan dapat menggunakan alternatif lain seperti : payung menggantikan tongkat penopang, perhatikan harus ada anti licin.

9. 合身的衣著：衣褲太大易絆倒、鞋子應要防滑。

Pakaian yang pas di badan: Untuk celana yang terlalu besar mudah terjadi bahaya tersandung, sepatu harus ada anti licin.

10. 有服用安眠藥、頭暈、血壓不穩或姿位性低血壓時，下床前，應先緩慢坐起後，坐在床緣，待不適改善後再由看護者扶下床。

Untuk pasien yang memakan obat tidur, kepala pusing, tekanan darah yang tidak stabil atau tekanan darah rendah karena perubahan posisi maka sebelum turun dari ranjang sebaiknya duduk dengan perlahan di pinggir ranjang, setelah kondisi tidak nyaman itu hilang kemudian baru bangun dengan dibantu oleh perawat.

11. 隨時將兩側床欄拉上。

Pastikan pagar kedua sisi pinggir ranjang dalam keadaan terpasang.

12. 發現被看護人有躁動、不安、意識不清時，除應瞭解並去除原因外，可提供陪伴或給予適當的保護約束。

Apabila menemukan pasien merasa gelisah, tidak aman, tidak sadarkan diri, selain mencari penyebabnya juga dapat menemaninya atau memberikan perlindungan yang tepat.

13. 如廁或下床活動時請務必需有看護者在旁協助。

Saat menggunakan kamar kecil atau turun dari ranjang untuk beraktivitas harus dibantu oleh perawat.