

12 tips mencegah jatuh untuk pasien rawat inap

住院病人預防跌倒 12 須知-中印

Selama masa menginap di rumah sakit, risiko terjatuh meningkat akibat pengaruh obat dan kelelahan tubuh. Untuk mengurangi kejadian kecelakaan dan cedera, berikut adalah beberapa tips pencegahan terjatuh yang bisa Anda pertimbangkan. Mohon tetap perhatikan juga pasien di sebelah tempat tidur Anda selama masa perawatan di rumah sakit ini. Mari kita bersama-sama menjaga agar kejadian terjatuh pada pasien bisa diminimalisir.

住院期間因服用藥物及體力影響，容易發生『跌倒』事件，為減少事故傷害發生，以下提供預防跌倒的方法給您參考，請您留院期間也隨時注意隔壁床的病人，讓我們一起為預防病人跌倒做把關。

I. Mereka yang rentan terjatuh. 一、那些人容易跌倒

1. Mereka yang berusia di atas 65 tahun atau memiliki gangguan keseimbangan langkah.
1. 年紀大於 65 歲或步態不穩者。
2. Mereka yang memiliki catatan terjatuh dalam setahun terakhir.
2. 過去一年曾有跌倒紀錄者。
3. Mereka yang tidak memiliki pendamping keluarga untuk merawat dan menemani.
3. 無家屬照顧陪伴者。
4. Mereka yang lemah, merasa pusing, mengalami pingsan, anemia, atau tekanan darah tidak stabil.
4. 虛弱、頭暈、暈眩、貧血、血壓不穩者。
5. Mereka yang mengalami kebingungan mental atau gelisah.
5. 意識混亂、躁動。
6. Mereka yang mengalami penglihatan kabur (seperti glaukoma, katarak) atau kebutaan visual.
6. 視力模糊（如：青光眼、白內障）、視盲者。
7. Mereka yang memiliki kondisi mental buruk, sulit berkonsentrasi, atau mengalami insomnia.
7. 精神狀態差、注意力無法集中、失眠者。

12 tips mencegah jatuh untuk pasien rawat inap

住院病人預防跌倒 12 須知- 中印

8. Mereka yang mengalami kelemahan pada satu sisi atau kedua sisi tubuh, penurunan kekuatan otot pada tungkai bawah, atau kesulitan bergerak.
8. 一側或雙側肢體無力、下肢肌力減退、行動不便者。
9. Mereka yang menderita penyakit seperti delirium, penyakit Parkinson, osteoarthritis, demensia, depresi, atau beberapa penyakit kronis lainnya.
9. 疾病：瞻妄、帕金森氏症、退化性關節炎、失智、憂鬱症等，或罹患多種慢性病者。

II. Kondisi-kondisi yang rentan terjatuh. 二、那些情況容易跌倒

1. Mereka yang mengonsumsi obat penenang, obat tidur, obat bius penghilang rasa sakit, obat pencahar ringan, diuretik, obat penurun tekanan darah, obat penurun gula darah, serta obat antipsikotik dan antidepresan, karena efek obat tersebut dapat menyebabkan kantuk atau pusing dan menyebabkan terjatuh.
1. 服用鎮靜劑、安眠藥、麻醉止痛劑、輕瀉劑、利尿劑、降血壓藥、降血糖藥物，及抗精神病藥物、抗憂鬱症藥物者，因藥物的作用，易造成嗜睡或暈眩而跌倒。
2. Lantai licin: Seringkali terjadi ketika lantai basah setelah mandi dan menyebabkan tergelincir.
2. 地面濕滑：常見如沐浴後地面潮濕而滑倒。
3. Pencahayaan kurang memadai, ada rintangan di lorong yang menyebabkan tersandung, atau tidak ada pegangan untuk berpegangan.
3. 照明不足、走道有障礙物而絆倒，或沒有扶手設備。
4. Penggunaan kelir atau kursi roda yang tidak benar.
4. 床欄或輪椅等設備使用不當。
5. Penggunaan pakaian yang terlalu besar atau terlalu panjang, sepatu yang tidak pas atau tidak memiliki daya cengkeram, berjalan hanya dengan kaos kaki atau telanjang kaki.
5. 衣褲過大或太長、鞋子不合腳或沒有防滑功能、僅穿著襪子或光腳走路。
6. Buru-buru ke toilet: Seperti keinginan buang air kecil yang mendesak atau setelah penyuntikan klisir, tergesa-gesa menuju toilet dapat menyebabkan terjatuh karena berlari terlalu cepat.
6. 急於上廁所：如急尿或灌腸後急於上廁所均可能因跑的太急而跌倒。

12 tips mencegah jatuh untuk pasien rawat inap

住院病人預防跌倒 12 須知- 中印

7. Bangun di tengah malam atau pagi-pagi buta untuk pergi ke toilet, dengan kesadaran yang masih kabur ditambah dengan keinginan buang air besar yang mendesak, meningkatkan risiko terjatuh.

7. 半夜或清晨起床上洗手間，因意識朦朧加上急於如廁而增加跌倒的危險性。

III. 12 Tips Pencegahan Terjatuh 三、預防跌倒 12 需知

Poin 1: Sebelum turun dari tempat tidur, duduklah di tepi tempat tidur

untuk beberapa saat (seperti pada Gambar 1), kemudian ayunkan kedua kaki selama sekitar 3-5 menit untuk meningkatkan aliran darah ke tungkai, jika tidak merasa tidak nyaman, kemudian turun dari tempat tidur dengan dibantu oleh anggota keluarga (seperti pada Gambar 2); segala aktivitas sehari-hari sebaiknya dilakukan dengan perlahan, seperti pergi ke toilet, turun dari tempat tidur, atau mengubah posisi; tingkatkan ketinggian tempat tidur dan kunci roda tempat tidur, saat duduk di tepi tempat tidur, pastikan kedua kaki dapat menyentuh lantai dengan sempurna sebagai prioritas utama.



Poin 1 : Duduk di tempat tidur dan beradaptasi



Poin 2 : Anggota keluarga membantu bangun dari tempat tidur



Poin 3 : Jika Anda membutuhkan bantuan, silakan tekan bel panggil

第 1 知：下床前先坐在床上一會兒（如圖一），而後擺動雙腳約 3~5 分鐘促進下肢血液回流，無不適再由家屬扶下床（如圖二）；日常生活動作皆宜緩慢，如：上廁所、下床或改變姿勢，要降低床的高度並固定床的輪子，坐於床緣時雙腳能剛好著地為主。

Poin 2: Jika membutuhkan bantuan, segera tekan tombol panggil untuk memberi tahu petugas perawatan (seperti pada Gambar 3); tombol panggil seharusnya diletakkan di samping bantal, saat keluarga atau pengasuh hendak meninggalkan ruangan pasien, harap beritahukan terlebih

12 tips mencegah jatuh untuk pasien rawat inap

住院病人預防跌倒 12 須知-中印

dahulu kepada petugas perawatan.

第 2 知：有需要協助時立即按呼叫鈴通知護理人員（如圖三），叫人鈴應放置枕頭旁，當家屬或照顧者要離開病房時，事先告知護理人員。

Poin 3: Barang-barang yang sering digunakan sebaiknya diletakkan di meja atau tempat yang mudah dijangkau dari tempat tidur (seperti pada Gambar 4), seperti air minum, tisu, dan tombol panggil.

第 3 知：常用物品應放在床旁桌或手易拿到處（如圖四），如：開水、衛生紙及叫人鈴等。

Poin 4: Saat menggunakan rak infus atau kursi roda, sebaiknya didorong ke sisi tempat tidur yang memudahkan untuk turun (seperti pada Gambar 5) dan hindari tersandung.

第 4 知：使用活動點滴架或輪椅，應先推至方便下床側（如圖五）並避免絆倒。

Poin 5: Saat berbaring di tempat tidur, rel tempat tidur di kedua sisi harus dinaikkan, dan saat turun dari tempat tidur, rel tempat tidur harus diturunkan. Jangan melompati rel tempat tidur saat turun (seperti pada Gambar 6).

第 5 知：臥床時雙側床欄杆應拉起，下床需放下床欄杆，切勿翻越床欄下床（如圖六）。

Poin 6: Pencahayaan di dalam ruangan harus tetap terang, dan terdapat pencahayaan yang cukup di lorong dan kamar mandi pada malam hari. Jangan ada rintangan di lorong, dan pastikan roda tempat tidur terkunci (seperti pada Gambar 7).

第 6 知：病房內燈光要保持明亮，夜間走道和浴室皆應有適度照明，通道不要有障礙物，病床輪子要固定（如圖七）。



Poin 4 : Item ditempatkan di tempat yang mudah ditangani



Poin 5 : Dorong kursi roda ke samping saat bangun dari tempat tidur



Poin 6 : Jangan turun dari tempat tidur di atas rel tempat tidur



Poin 7 : Roda tempat tidur rumah sakit harus diperbaiki



Poin 8 : Tarik rel tempat Ttidur

12 tips mencegah jatuh untuk pasien rawat inap

住院病人預防跌倒 12 須知- 中印

Poin 7: Jika kesadaran kabur atau gelisah, sebaiknya rel tempat tidur

dinaikkan (seperti pada Gambar 8) untuk mencegah jatuh.

第 7 知：意識不清、躁動等，應將床欄拉起（如圖八），以防不慎跌落。



Poin 9 : Hindari pakaian dan celana yang terlalu panjang



Poin 10 : Pakaian yang pantas



Poin 11 : Pelepasan sepatu anti selip

Poin 8: Memakai pakaian dan celana yang sesuai, jangan terlalu besar atau terlalu panjang (seperti gambar sembilan), pastikan mengikat tali yang longgar pada bagian kerah baju (seperti gambar sepuluh), jika lengan pakaian terlalu panjang, bisa dilipat. Sepatu juga harus pas ukurannya, nyaman, sol tebal, anti-selip (seperti gambar sebelas), dan berhak. Jika sol sepatu sudah aus, sebaiknya diganti.

第 8 知：穿著合宜衣褲，勿過大或過長（如圖九），衣褲開襟處應將鬆緊帶綁好（如圖十），若小件衣褲袖子仍過長可協助反摺；鞋子也應大小合適、平穩、厚底、防滑（如圖十一）、低跟。若鞋底磨損應更換。

Poin 9: Lantai harus selalu kering. Jika ada yang basah, segera beritahu staf. Lantai harus selalu kering. Jika basah, segera beritahu petugas..

第 9 知：地面隨時保持乾燥，若有潮濕，立即通知工作人員。

Poin 10: Ketika menggunakan toilet, ada yang harus membantu, terutama ketika tubuh mulai bergerak setelah menggunakan toilet, ada pegangan di kamar mandi (seperti gambar dua belas) yang bisa digunakan untuk menopang pasien. Jika tidak dapat bergerak sendiri, seharusnya memanggil bel untuk meminta bantuan perawat (seperti gambar tiga belas). Jika perlu menggunakan bedpan, wadah urine, atau kursi bedpan dan tidak ada yang menemani, harap tekan bel untuk meminta bantuan perawat.

第 10 知：如廁須有人在旁扶持，尤其如廁後身體開始移位時，浴廁有扶手（如圖十二）可讓病人支撐，若無法自行行動應以呼叫鈴（如圖十三）尋求護理

12 tips mencegah jatuh untuk pasien rawat inap

住院病人預防跌倒 12 須知-中印

人員協助；如需床上使用便盆、尿壺、便盆椅且無人陪伴時，請按呼叫鈴由護理人員協助。



Poin 12 : sandaran tangan



Poin 13 : Panggil bel

Poin 11: Dorong untuk mengurangi konsumsi air sebelum tidur dan kosongkan kandung kemih terlebih dahulu untuk mengurangi peluang ke toilet di malam hari. Untuk mereka yang lemah, disarankan untuk buang air kecil di tempat tidur (atau di dekat tempat tidur), tempat seperti pispot, kursi pispot portabel, atau bak mandi harus diletakkan di dekat tempat tidur agar mudah dijangkau, dan pengasuh harus menjaga agar tempat tersebut selalu bersih dan siap digunakan.

第 11 知：鼓勵睡前減少飲水量並先排空膀胱，減少夜間如廁機會；對於體力虛弱建議於床上（或床旁）如廁者，所使用的便盆、活動式便盆椅或尿壺等須放置在方便拿取的床旁，且照護者應隨時清潔保持便盆椅在可使用狀態。

Poin 12: Bagi mereka yang memiliki gangguan keseimbangan, disarankan untuk didampingi saat bergerak, dan menggunakan alat bantu berjalan saat turun dari tempat tidur, direkomendasikan menggunakan alat bantu berjalan dengan empat kaki untuk kestabilan lebih baik. Bagi mereka yang menggunakan alat bantu berjalan di rumah, seperti tongkat atau alat bantu berjalan, disarankan untuk membawanya ke rumah sakit untuk memudahkan mobilitas.

第 12 知：步態不穩者，需有人陪伴在側，下床時使用助行器輔助，建議四腳較為穩固；於家中有使用行走輔助器活動者請將柺杖、助行器等帶至醫院使用，以利活動。