

dua Perawatan Pencegahan Jatuh

Created in 1999.07
Revised in 2019.12
Reviewed in 2021.01
Bahasa Indonesia version in 2021.01

Satu, Pentingnya

Air terjun dapat menyebabkan Anda mengalami cedera atau patah tulang, memperpanjang tinggal di rumah sakit, atau bahkan menyebabkan kematian. Kebanyakan jatuh terjadi ketika Anda masuk dan keluar dari tempat tidur dan ketika Anda masuk atau meninggalkan kamar mandi. Demi keselamatan Anda, metode berikut akan membantu Anda menghindari jatuh, jadi silakan merujuknya.

II, Berikut ini adalah faktor risiko untuk jatuh. Silakan tinjau dulu apa yang Anda miliki? Semakin banyak faktor risiko yang Anda periksa, semakin tinggi risiko Anda jatuh.

<input type="checkbox"/> Usia 65 dan lebih 	<input type="checkbox"/> Pusing atau kelemahan 	<input type="checkbox"/> Kelemahan pada tungkai bawah 	<input type="checkbox"/> Visi kabur 
<input type="checkbox"/> Harus sering ke toilet 	<input type="checkbox"/> Kebingungan 	<input type="checkbox"/> Telah jatuh di rumah atau dirawat di rumah sakit dalam setahun terakhir 	<input type="checkbox"/> Kegiatan bantuan kursi roda dan mobilitas pada hari kerja 

Minum obat memiliki efek samping seperti pusing, tekanan darah rendah, dan kantuk






【主要副作用(用藥須知)】避免飲酒;服藥期間可能有嗜睡感,開車及機械操作時請小心,請預防跌倒

Berpartisipasi, Ketika Anda memeriksa faktor risiko jatuh lebih besar dari atau sama dengan 3 item, itu berarti Anda perlu mencegah jatuh melalui beberapa metode, silakan merujuk ke metode berikut

Pertama, perhatikan lingkungannya : Tetap cerah dan kering

Ruang terang	Lorongnya jelas	Noda air di lantai, mohon informasikan stasiun perawatan
		

Kedua, penggunaan peralatan yang benar

Beri tahu staf saat barang rusak	Roda harus diperbaiki sebelum menggunakan kursi roda	Perbaiki roda sebelum menggunakan kursi toilet
		

Saat bangun dari tempat tidur, turunkan ketinggian tempat tidur terlebih dahulu



Gunakan kursi roda dan alat bantu jalan dengan benar



Ketiga, kenakan pakaian dan sepatu yang sesuai

Pilih sepatu non-slip



Pilih ukuran dan panjang yang tepat



4. Aman bangun dari tempat tidur dan mengubah postur tubuh

Duduk 1 hingga 2 menit sebelum mengubah posisi






Uji kekuatan anggota tubuh bagian bawah Anda sebelum berdiri dan berjalan setelah berdiri dengan kokoh



Perlu seseorang untuk menemani ketika bangun dari tempat tidur



Ketika bangun dari tempat tidur tanpa bantuan, bunyikan bel	Ketika tubuh lemah di satu sisi, bangun dari tempat tidur di sisi yang sehat, misalnya, di sisi kanan, bangun dari tempat tidur di sisi kanan	Jangan melewati pagar tempat tidur
		

Kelima, pahami obat-obatan yang digunakan dan olahraga yang tepat

Adakah efek samping seperti pusing atau jatuh dengan mudah?	Ikuti instruksi dokter Anda untuk melengkapi vitamin D, kalsium, dan paparan sinar matahari	Lakukan lebih banyak latihan otot untuk anggota tubuh bagian bawah
		

Jika Anda memiliki pertanyaan, jangan ragu untuk bertanya dan staf perawatan akan dengan senang hati membantu Anda. Jika Anda memiliki pertanyaan setelah meninggalkan rumah sakit, Anda dapat menggunakan Hotline Konsultasi Kesehatan Rumah Sakit Macao - Rumah Sakit Umum Taipei (02) 25713760, Hsinchu Macao (03) 5745098, Taitung Macao (089) 310150 ext.311, waktu konsultasi: Senin hingga Jumat pagi 9: 00-12: 00, 2: 00-5: 00 sore.

Semoga Anda mendapatkan kedamaian dan kesehatan