

住院與居家預防跌倒須知(印文)

Hal-hal Yang Harus Diperhatikan Untuk Mencegah Pasien Terjatuh Saat Berada Di Rumah Dan Rumah Sakit

Disusun dan dicetak oleh:

Departemen Keperawatan Rumah Sakit Umum Cathay

Pemegang Hak Cipta: Rumah Sakit Umum Cathay

Tanpa persetujuan dari pemegang hak cipta, isi dan materi panduan tidak diperkenankan direproduksi, dicetak maupun diperjualbelikan.

Salah satu hal yang paling sering terjadi pada pasien rawat inap dan orang yang lanjut usia adalah terjatuh. Pasien yang terjatuh akan mengalami luka lecet, kontusio, memar atau hematoma, resiko yang lebih serius bisa menyebabkan pasien patah tulang, gegar otak, bahkan koma. Apabila kita mengetahui bagaimana cara yang tepat untuk mencegah pasien terjatuh, maka resiko jatuh akan dapat diminimalkan.

■ Pasien Yang Sering Terjatuh (Pasien yang Beresiko Tinggi Mudah Terjatuh)

- Berusia di atas 65 tahun
- Riwayat jatuh berulang
- Cara berjalan yang tidak stabil
- Anemia ataupun hipotensi postural / ortostatik (saat perubahan posisi, tekanan darah akan menurun, kepala pening)
- Sedang meminum obat-obatan yang dapat mempengaruhi tingkat kesadaran ataupun mempengaruhi aktivitas (misalnya: diuretik, obat pereda sakit, obat pencahar, obat penenang dan obat tidur, obat jantung koroner, obat untuk melemaskan otot, dan lain sebagainya).
- Kekurangan gizi, tidak berdaya, kepala pening
- Memiliki masalah penglihatan (miopia tingkat tinggi, presbiopia, (mata tua) dan lainnya)
- Gangguan kesadaran (disorientasi, gelisah dan lain sebagainya)
- Gangguan (masalah) tidur
- Gangguan mobilitas
- Saat mendapat suntikan intravena (infus)
- Masa-masa pemulihan pasca operasi

■ Hal-hal Yang Perlu Diketahui Untuk Mencegah Terjatuhnya Pasien Rawat Inap

- Seorang pasien yang baru menjalani operasi, ataupun meminum obat tidur, kepala terasa pusing, tekanan darah yang tidak menentu, harus duduk terlebih dahulu di tepi tempat tidur sebelum turun, setelah tidak terdapat hal-hal yang tidak nyaman, baru boleh turun dari tempat tidur dengan bantuan anggota keluarga atau perawat.
- Apabila pasien membutuhkan bantuan namun anggota keluarga tidak berada di tempat, silahkan memencet bel yang tersedia untuk memanggil perawat dengan segera.
- Apabila terjadi keadaan darurat saat pasien berada di dalam toilet, silahkan memencet bel yang tersedia di dalam toilet untuk memberitahu perawat dengan segera.
- Jika rasa tidak berdaya, tidak dapat berdiri ataupun pusing, jangan memaksakan diri untuk turun dari tempat tidur, pasien dapat menggunakan pispot di atas tempat tidur.

- Saat pasien akan meninggalkan tempat tidur (termasuk ke toilet), **perdampingan anggota keluarga dari awal hingga akhir** sangat perlu untuk dapat membantu dan menuntun pasien.
- Saat pasien mengalami kegelisahan, kecemasan, ketidak sadaran, naikkan pagar tempat tidur, dan segera meminta bantuan dari dokter dan perawat.
- Tempat tidur diatur pada posisi yang tidak terlalu tinggi agar kaki dapat menginjak lantai dengan mudah, pagar tempat tidur selalu pada posisi atas; turunkan pagar tersebut saat pasien akan turun dari tempat tidur, jangan melangkahi pagar tempat tidur.
- Apabila lantai basah, segera hubungi petugas/perawat agar dapat segera dibersihkan agar menghindari tergelincir dan jatuh saat berjalan.
- Barang-barang harap disimpan di dalam lemari agar tempat berjalan cukup luas.
- Kenakan pakaian dan celana yang pas serta memakai sepatu anti licin, jangan berjalan dengan kaki ayam atau hanya mengenakan kaus kaki.

- Selain kebutuhan khusus medis, lampu di dalam kamar pasien harus selalu dinyalakan, supaya kamar selalu dalam kondisi terang.

■ Cara-Cara Untuk Mencegah Resiko Jatuh Saat Berada Di Dalam Rumah

- Penerangan yang cukup, penerangan yang baik di area yang biasa dilalui di malam hari, hindari lampu sorot.
- Lantai harus selalu kering, dekorasi diminimalkan, ruang untuk berjalan harus luas, kabel adapter harus diletakkan di tempat yang tersembunyi atau dipaku / ditempel dengan baik; hindari penggunaan karpet yang licin. Apabila ketinggian lantai tidak sama, gunakan warna yang menyala untuk memberi tanda pada lantai tersebut.
- Gunakan lantai yang tidak licin serta memasang alat bantu pegangan tangan (*safe grip*) di area tangga dan kamar mandi.

- Perabotan rumah tangga yang digunakan harus kuat / kukuh, hindari perabot yang berroda atau perabot yang bisa meluncur. Kursi dan tempat tidur jangan terlalu lembut, terlalu tinggi atau rendah
- Barang-barang yang sering digunakan misalnya: kacamata, gelas minum, sebaiknya diletakkan di tempat yang mudah diraih.
- Apabila hendak mengganti posisi, harus dilaksanakan dengan perlahan dan gunakanlah pemegang tangan untuk mencegah kepala pusing dan tidal stabil yang mungkin menyebabkan terjatuh.
- Membiasakan diri untuk berlatih dan berolahraga secara teratur, hal ini sangat membantu pasien meningkatkan kelenturan dan kekuatan tulang dan otot.
- Senantiasa berolahraga untuk meningkatkan kelemasan persendian tubuh, silahkan selalu menjaga tubuh tetap cukup hangat demi menghindari persendian menjadi kaku dan tak bertenaga.

- Alat bantu jalan dan tongkat harus menggunakan bahan yang kuat, serta menggunakannya dengan cara yang tepat, jangan malu ataupun merasa repot menggunakannya.
- Tidak mengonsumsi obat-obatan tanpa petunjuk dari dokter.

■ Penanganan Yang Perlu Saat Terjatuh Di Dalam Rumah

- Periksa terlebih dahulu bagian kepala, tingkat kesadaran, apakah kaki dan tangan tidak terluka dan masih dapat berfungsi.
- Apabila terdapat luka, silahkan mengambil tindakan pertolongan pertama, apabila diperlukan, segeralah pergi ke rumah sakit untuk mendapatkan pertolongan selanjutnya.
- Saat pasien tidak sadar diri, perdarahan berat, ataupun patah tulang , segeralah menelepon *ambulance* untuk diantarkan ke instalasi rawat darurat (IRD) di rumah sakit.

- Silahkan meminta bantuan dan pertolongan dari orang lain, jangan menggendong ataupun membopong pasien kembali ke tempat tidur seorang diri, demi menghindari cedera yang kedua kalinya.

Apabila Anda memiliki pertanyaan lebih lanjut mengenai pencegahan resiko jatuh, silahkan memberitahukan pada staf kami.

Atau menghubungi:

Rumah Sakit Umum Cathay (02) 27082121 pesawat 3761-3762

Rumah Sakit Umum Cathay Xizhi (02) 26482121 pesawat 2751-2753
atau 2801-2802

Rumah Sakit Umum Cathay Hsinchu (03) 5278999 pesawat 8111-8113
atau 8121-8122

Kami akan melayani Anda dengan setulus hati!
Rumah Sakit Umum Cathay Peduli akan Anda!

A5000.428.2016.03 初訂