

預防藥物相關之跌倒

Pendidikan Kesehatan, Obat yang Berhubungan dengan Jatuh dan Pencegahannya

容易導致跌倒風險的藥物：

Obat-obatan yang mudah membuat resiko jatuh

利尿劑、麻醉止痛劑、緩瀉劑、鎮靜安眠藥、降血壓藥、降血糖藥、抗組織胺、肌肉鬆弛劑、抗憂鬱劑等等；因藥物作用所引起的跌倒最常發生在剛開始使用藥物時，或調整藥物劑量時。

Diuretic (obat pendorong produksi air seni), anestesi (obat bius), analgesic (obat untuk meredakan rasa nyeri tanpa mengakibatkan hilangnya kesadaran), obat penenang, obat jantung, obat hipertensi (tekanan darah), obat hipoglikemik (obat penurun kadar glukosa darah /zat gula), antihistamin (obat yang digunakan untuk mengurangi atau mencegah reaksi histamin (misalnya alergi), psikotropika (obat yang dapat mempengaruhi atau mengubah cara berbicara ataupun tingkah laku seseorang), pengenduran otot dan lain-lain. Karena pengaruh obat dapat menyebabkan jatuh, paling sering terjadi adalah pada awal penggunaan obat atau menyesuaikan dosis obat-obatan

預防措施：

Tindakan Pencegahan

1. 照明要充足，設夜燈，避免視線不良發生跌倒狀況
Pencahaya/penerangan harus cukup, menyalakan lampu malam, hindari penerangan yang kurang, yang dapat mengakibatkan jatuh
2. 常用的物品放在易於拿取的範圍
Barang-barang yang sering digunakan taruh di tempat yang mudah di ambil

3. 地面不要有障礙物 (尤其是進出廁所或是出入大門的門檻)
Di lantai jangan ada penghalang (terutama keluar masuk toilet atau keluar masuk ambang pintu)
4. 必要時需使用拐杖、助行器或輪椅步行，以增加安全性
Untuk meningkatkan keamanan, bila diperlukan gunakan kruk, alat bantu jalan atau kursi roda
5. 走路及上下樓梯時，特別注意要專心，隨時提高警覺
Sewaktu jalan dan naik turun tangga, harus diperhatikan khusus dan fokus, setiap saat harus waspada
6. 應穿防滑鞋，不可以打赤腳或穿平滑的鞋底、高跟鞋底，避免滑倒
Harus memakai sepatu non slip, tidak boleh tanpa alas kaki atau pakai sol datar, tumit tinggi, untuk menghindari tergelincir
7. 下床或是起身等較吃力且容易跌倒的動作，應該提醒盡量放慢速度，起身時，要稍微站一下等確定穩了再開始行走
Turun dari ranjang atau bangun adalah gerakan yang agak menggunakan tenaga, harus diingatkan untuk memperlambat gerakan sebisa mungkin, sewaktu mau bangun, harus berdiri sebentar hingga stabil baru mulai jalan
8. 對於還無法獨立行走者，必須有照顧者陪同或協助。陪同行走時，照顧者必須隨時跟在旁邊，以確保安全
Bagi mereka yang tidak bisa berjalan secara independen, harus ditemani atau dibantu pengasuh. Untuk amannya sewaktu berjalan pengasuh harus menemani di samping.
9. 睡覺前請先上廁所，降低夜間起床如廁而增加跌倒風險
Harus ke toilet dulu sebelum tidur, untuk mengurangi ke toilet di malam hari, menambah resiko jatuh



新北市立聯合醫院 藥劑科謹製

本單無法詳載所有資訊，有任何問題時請電：

三重院區 2982-9111轉3189 板橋院區 2257-5151轉2138