

判斷生命徵象

Tanda-tanda kehidupan

體溫、脈搏、呼吸、血壓此四項指標，
稱之為生命徵象，代表著每個人目前身體狀況。

Suhu tubuh, detak nadi, pernafasan, tekanan darah adalah 4 indikator yang disebut sebagai tanda-tanda kehidupan dimana menunjukkan kondisi tubuh saat itu. 由於這四個項目指標，在照顧上是非常重要的依據，建議每個項目每天至少都要測量一次，且在測量前30分鐘，應避免運動、洗澡（擦澡）、進食（灌食）、及發生情緒激動情形，若有上述情況發生，請間隔30分鐘後再行測量，以免影響測量值，造成數據上判讀之誤差。

Keempat indikator ini adalah rujukan yang penting dalam merawat, biasanya untuk mengukur sehari sekali dan 30 menit sebelumnya hindari aktivitas olahraga, mandi (bilas), memberi makan (menuang makanan lewat selang) dan dalam kondisi emosional yang tidak menentu. Apabila ada kondisi seperti tersebut diatas maka lakukanlah 30 menit kemudian sehingga tidak mempengaruhi hasil pengukuran yang dapat menyebabkan salah penafsiran.

記得測量前後，請記得洗手喔！避免相互感染，保護自己也保護被看護人喔！

Ingat setelah mengukur harus mencuci tangan anda! Agar tidak saling menularkan, melindungi diri sendiri sama juga dengan melindungi pasien loh!

如何測量體溫、脈搏、呼吸、血壓，以下有簡易操作說明：

Bagaimana cara mengukur suhu tubuh, detak nadi, pernafasan, tekanan darah, berikut adalah caranya:

【測量體溫Mengukur Suhu Tubuh】

用物準備：

Yang perlu disiapkan:

體溫計（耳溫槍、耳套或電子體溫計）、
紀錄本。

Termometer (Termometer telinga, sarung telinga atau termometer digital), buku catatan.

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：



步驟：

Langkah-langkahnya:

以使用耳溫槍為例：

Termometer telinga sebagai contohnya:

1. 先檢查耳朵有無耳垢，耳垢過多，會干擾紅外線熱能，影響測量。

Pastikan telinga bersih, tidak ada kotoran, karena dapat mempengaruhi fungsi sinar infra-red dan hasil pengukuran.

2. 若有耳垢則用棉棒清潔。

Bila ada kotoran, gunakan kapas pembersih telinga (Katenbat/ Cotton Bud).

3. 套上耳套並打開電源。

Kenakan sarung telinga ke ujung termometer telinga lalu nyalakan.

4. 放置耳溫槍時，拉直原本彎曲的耳腔，使耳溫槍能正確偵測到耳朵鼓膜，以獲得標準溫度。

Untuk mendapatkan suhu yang tepat maka saat menggunakan termometer, tarik perlahan daun telinga hingga lurus agar ujung termometer dapat mendeteksi gendang telinga yang ada di dalamnya.

5. 將耳溫槍置入外耳道，長按測量鈕，待聽到嗶嗶聲，便可得到耳溫。

Letakan beberapa saat lalu tekan tombol pengukur, setelah terdengar suara bip-bip berarti termometer sudah mendeteksi suhu tubuhnya.

6 紀錄數據，如：37°C。

Catat angkanya, misalnya: 37°C.

以使用電子體溫計為例：

Termometer digital sebagai contohnya:

1. 打開電子體溫計，讓金屬端置於腋下夾緊。

Nyalakan termometer digital, letakan ujung besinya di bawah ketiak pasien.

2. 當出現嗶嗶二聲，螢幕上之數據即為腋溫。

Saat terdengar suara bip-bip dua kali, maka di atas layar akan menunjukkan suhu ketiak.

3. 紀錄數據，如：37°C。

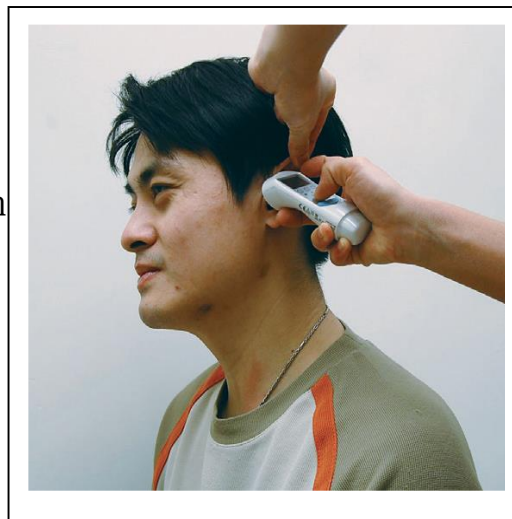
Catat angkanya, misalnya: 37°C.

注意：**Perhatian:**

1. 拉直耳道對測溫準確與否很重要，
三歲以下，要把耳朵往下往後拉，
三歲以上要把耳朵向上向後拉。

Menarik daun telinga sangat penting untuk ketepatan suhu, anak-anak usia di bawah 3 tahun adalah menarik daun telinga ke belakang, usia di atas 3 tahun (termasuk orang dewasa) adalah menarik ke atas lalu ke arah belakang.

2. 當耳溫超過 38°C 、腋溫 37.5°C 以上，
即表示開始有發燒情形，請予多補充水份，
同時聯繫雇主，評估是否就醫。



Apabila menggunakan termometer telinga suhu tubuhnya di atas 38°C , suhu ketiak di atas $37,5^{\circ}\text{C}$ ini menandakan mulai ada gejala panas, berikan air minum dan sampaikan kepada majikan, mempertimbangkan apakah perlu dibawa ke rumah sakit atau tidak.

【測量脈搏Mengukur Detak Nadi】

用物準備：

Yang perlu disiapkan:

使用有秒針的錶（或是電子錶、手機等）、筆、紀錄本。

Gunakan jam yang memiliki jarum detik (atau jam elektronik, ponsel dsb), buku catatan, alat tulis.

步驟：

Langkah-langkahnya:

1. 協助被看護人採舒適的姿勢，
如坐姿或平躺，手肘與心臟同高
或維持水平後測量血壓。

Membantu pasien untuk mendapatkan posisi yang nyaman, seperti duduk atau berbaring. Untuk mengukur tekanan dar



pastikan posisi siku dan jantung sama tingginya atau sejajar.

2. 手臂給予支托，以食指、中指、無名指輕壓橈動脈(以能清楚感覺搏動的力道為宜)。Menopang lengan tangan, tekan pembuluh darah dengan jari telunjuk, tengah dan manis (sebatas hingga dapat merasakan denyut sudah cukup).

3. 計時測量1 分鐘之脈動次數。

Hitung denyut nadi selama 1 menit.

4. 紀錄數據，如：70 下/分。

Catat angkanya, misalnya: 70 kali / menit.

注意：Perhatian:

1. 橈動脈位於『手腕靠大拇指側的下方，是最常測量之脈搏點』。

Posisi pembuluh darah ada di “pergelangan tangan dekat di bawah jempol tangan adalah tempat yang sering digunakan untuk mengukur denyut nadi” .

2. 當脈搏跳動每分鐘超過100 次或小於50 次，伴隨有胸口悶、心臟不適感、呼吸急促，請予情緒安撫、提供氧氣，同時請盡快聯繫雇主並協助送醫。

Apabila denyut nadi melebihi 100 kali/menit atau di bawah 50 kali/menit yang disertai dengan sesak dada, jantung terasa sakit, sesak nafas segera tenangkan pasien, berikan oksigen

dan di saat yang bersamaan sampaikan kepada majikan dan membantu untuk dibawa ke rumah sakit.

3. 如有2. 不適情況，需測量頸動脈，以確保生命徵象狀態。

Bila muncul kondisi tidak nyaman seperti yang dijelaskan pada nomor 2 di atas, periksa detakan nadi pada bagian leher, untuk memastikan ada tanda kehidupan.

【測量呼吸Mengukur Pernafasan】

用物準備：

Yang perlu disiapkan:

使用有秒針的錶(或是電子錶、手機等)、紀錄本、筆。

Gunakan jam yang memiliki jarum detik (atau jam elektronik, ponsel dsb), buku catatan, alat tulis.

步驟：

Langkah-langkahnya:

1. 被看護人採坐姿或平躺，情緒應平穩，且30分鐘內不能有任何活動，如有上述情況應休息15-30分鐘，再測量。

Pasien dapat memilih posisi duduk atau berbaring, pastikan dalam kondisi yang stabil dan tidak melakukan aktivitas apapun 30 menit sebelumnya. Apabila terdapat kondisi seperti tersebut di atas dapat beristirahat 15-30 menit terlebih dahulu sebelum mengukur.

2. 用眼睛觀察被看護人之胸腹部起伏1分鐘（上下起伏計算為一次）。

Hitung dengan mata dengan memperhatikan kembang kempisnya dada pasien selama 1 menit (1 kali adalah naik dan turun).

3. 仔細測量呼吸之深度、速率和節律及呼吸的聲音。

Perhatikan kedalaman, kecepatan, irama dan suara hembusan nafasnya.

4. 紀錄數據，如：15次/分。

Catat angkanya, misalnya : 15 kali/menit.

5. 被看護人如為6歲以下，60歲以上者及孕婦等為腹式呼吸，其他成人者為胸式呼吸，監測呼吸時需留意部位。

Untuk pasien yang berusia di bawah 6 tahun, di atas 60 tahun dan ibu hamil dapat menggunakan nafas perut, untuk pasien lainnya dapat menggunakan nafas dada, perhatikan bagian yang bergerak saat mengambil dan menghembuskan nafas.

注意：Perhatian:

當呼吸次數每分鐘超過30次或小於12次、伴隨呼吸費力、胸腹部起伏不規則情形，請抬高床頭，同時盡快聯繫雇主並協助送醫。

Apabila hembusan nafas lebih dari 30 kali/menit atau di bawah 12 kali/menit yang disertai dengan kesulitan bernafas, irama pernafasan tidak teratur segera naikan kepala ranjang dan di saat yang bersamaan sampaikan kepada majikan dan membantu untuk dibawa ke rumah sakit.

【測量血壓Mengukur Tekanan Darah】

用物準備：

Yang perlu disiapkan:

電子血壓計、紀錄本、筆。

Alat pengukur tekanan darah, buku catatan, alat tulis.

步驟：

Langkah-langkahnya:

1. 協助被看護人採舒適的坐姿或臥姿，手臂可用小枕頭、小浴巾或被單支托。

Membantu pasien untuk duduk atau telentang, dapat menggunakan bantal kecil, handuk kecil atau selimut untuk menyanggah lengan tangan.

2. 將被看護人衣袖捲至上臂或將袖子拉平順，找出肱動脈位置，使肱動脈位置與心臟同高。

Gulung lengan pakaian hingga ke bagian lengan atas atau meluruskan lengan pakaian, cari urat nadi bagian lengan dan letakan setinggi jantung.

3. 血壓計放於平穩之處，讓被看護人手心朝上，將壓脈帶纏繞在上臂，壓脈帶下緣位置須距肘關節窩2-3 cm 處。壓脈帶鬆緊以伸入兩平指為宜，若壓脈帶上有 ♂ 之記號（充氣囊之施力中點），則將之對準肱動脈。

Taruh alat pengukur tekanan di tempat yang datar, telapak tangan pasien menghadap ke atas, lilitkan kantong pengukur di lengan atas, jarak sisi bawah kantong dari siku tangan antara 2-3 cm. Untuk mengukur kencang-longarnya kantong adalah dapat memasukan 2 jari kedalamnya, bila di atas kantong ada tanda ♂ (titik pusat balon) maka letakan tepat di urat nadi lengan tangan.



4. 按下測量鍵。

Tekan tombol pengukur.

5. 確定測量結果，取下壓脈帶。

Pastikan hasil pengukuran, lepaskan kantong pengukur.

6. 紀錄數據，例如：120/80 mmHg。

Catat angkanya, misalnya: 120/80 mmHg

注意：**Perhatian:**

1. 評估被看護人是否適合測量，確定被看護人30 分鐘內有無運動或情緒激動等情況，若有，則休息20-30 分鐘後再測量。

Pertimbangkan apakah pasien boleh diukur atau tidak, pastikan tidak melakukan olahraga dalam 30 menit atau kondisi emosionalnya tidak stabil, bila menemukan kondisi tersebut

dapat istirahat 20-30 menit sebelum mengukur.

2. 注意被看護人的姿勢，測量時手臂應有適當的支托。

Perhatikan posisi pasien, saat mengukur lengan tangan harus tersanggah dengan baik.

3. 選擇適當的測量部位，最好每次測量同一部位。

Memilih titik ukur yang tepat, sebaiknya mengukur di tempat yang sama.

4. 測量血壓，露出手臂時，要注意保暖，測量完畢後也要盡快整理衣袖，以免著涼。

Perhatikan kehangatan tangan yang diulurkan saat mengukur tekanan darah, setelah selesai segera tarik lengan pakaian agar tidak masuk angin.

5. 儘量測量赤膊的手臂，天冷時，可穿薄內衣或長袖測量，但須將衣服撫平整。

Sebisa mungkin mengukur lengan tangan yang telanjang, bila cuaca dingin dapat mengenakan pakaian dalam atau lengan panjang yang tipis, tapi harus memastikan bahwa lengan pakaian lurus.

6. 視情況，若需重複測量時，最好暫停1-2 分鐘或活動一下手後再測，且壓脈帶要放鬆，並壓出氣囊內空氣。

Disesuaikan dengan kondisi saat itu, bila ingin mengukur ulang sebaiknya istirahat 1-2 menit atau gerakkan lengan dulu sebelum memulai lagi dan renggangkan urat nadi serta

kempeskan balon kantong pengukur.

7. 首次測量被看護人血壓應雙手都量，之後以數值較高那側為主，若雙手舒張壓相差 10 mmHg 或收縮壓相差 20 mmHg 以上，應再確認一次，並了解是否主動脈狹窄或其它問題。另次監測時，確認壓脈帶監測，是否確實對準肱動脈最大搏動點。

Untuk pasien yang pertama kali diukur maka pengukuran dilakukan di kedua belah tangan, kemudian merujuk kepada angka yang tertinggi, apabila perbedaan tekanan diastolik/

bawah lebih dari 10 mmHg atau tekanan sistolik/atas lebih dari 20 mmHg, maka perlu dilakukan konfirmasi lagi dan memeriksa apakah ada penyempitan urat nadi atau masalah

lain. Saat melakukan pemeriksaan ulang, pastikan kantong pengukur apakah tepat pada titik pembuluh darah yang paling besar.

8. 一般血壓正常值為收縮壓：90-140 mmHg、舒張壓：60-90 mmHg (50-90 mmHg)。

Tekanan darah yang normal untuk tekanan sistolik/atas: 90-140 mmHg, tekanan diastolik/bawah: 60-90 mmHg (50-90 mmHg).

9. 測量血壓時，造成血壓測量誤差的因素可分：血壓假性偏高、血壓假性偏低。

Penyebab terjadinya perbedaan saat mengukur tekanan darah dapat dibedakan menjadi: Tekanan darah tinggi yang palsu dan tekanan darah rendah yang palsu.

(1) 假性偏高

Tekanan darah tinggi yang palsu

A. 被測者手臂位置低於心臟。

Lengan pasien lebih rendah dari jantung.

B. 未能使用大小合宜之壓脈帶：太窄時，測出的值較高。

Kantong pengukur yang tidak cocok: terlalu ketat sehingga tekanan lebih tinggi.

C. 壓脈帶包裹得太鬆或不平均（則需要更大的壓力才能壓住肱動脈血流）。

Balon pengukur terlalu kendur atau tidak merata (sehingga dibutuhkan tekanan yang lebih besar untuk menekan urat nadi).

D. 被測者抽煙時、膀胱脹時、尿急時、或進餐後、運動完或情緒焦慮緊張時測量，測出的數值較高。

Angka cenderung tinggi apabila pengukuran dilakukan saat pasien sedang merokok, kantong kemih mengembang, menahan kencing atau setelah makan, olahraga atau dalam keadaan cemas.

(2) 假性偏低

Tekanan darah rendah yang palsu

A. 被測者手臂位置高於心臟。

Lengan pasien lebih tinggi dari jantung.

B. 壓脈帶太寬，測出的值較低。

Kantong pengukur terlalu besar sehingga hasilnya lebih rendah.

10. 當血壓值持續偏高，大於160/100 mmHg，或伴隨有意識改變、全身無力、口齒不清；血壓值持續偏低，小於90/60 mmHg，或伴隨四肢冰冷、頭暈等不適症狀，請立刻告知雇主，儘速就醫。

Apabila tekanan darah tinggi yang berkelanjutan, artinya di atas 60/100 mmHg atau disertai tingkat kesadaran terganggu, tubuh lemas, ucapan yang tidak jelas.

Tekanan darah rendah

yang berkelanjutan, artinya dibawah 90/60 mmHg atau disertai dengan tangan kaki yang dingin, kepala pening, segera sampaikan kepada majikan untuk dibawa ke rumah sakit.

主辦單位：臺北市勞動力重建運用處

承辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

Penyelenggara: Kantor Pemberdayaan & Rekonstruksi Tenaga Kerja Asing Kota Taipei

Pelaksana: Asosiasi Perawat Rumah Tangga Taiwan

參考資料：

北市勞動力重建運用處(2017). 臺北市外籍看護照顧手冊引自：

https://fd.gov.taipei/News_Content.aspx?n=67945D18DB76BA5D&sms=973FD07C716974AB&s=6B2018866462E18F