

助行器使用及注意事項-印尼語

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

penggunaan dan tindakan pencegahan alat bantu jalan(walker)

步行為維持日常生活的基本能力，也是每個人每天次數最頻繁的動作，一旦執行步行的動作系統出了問題，如老化、神經病變、肌肉病變、骨折等，會使得步行的能力下降，此時步行時應用助行器的輔助，可保護行走的安全。

Kemampuan untuk mempertahankan kehidupan sehari-hari dasar, tetapi juga jumlah kali setiap hari tindakan yang paling sering berjalan, setelah pelaksanaan tindakan berjalan keluar dari masalah sistem, seperti penuaan, neuropati, miopati, patah tulang, dll, akan membuat mengurangi kemampuan untuk berjalan, kali ini aplikasi walker berjalan bantuan, melindungi keselamatan berjalan.

一、助行器之適合高度menyamakan ketinggian：

助行器的高度與腰同高，或站立緊握助行器把手時，手肘彎曲可呈25至30度。

(如圖一)

Tinggi Walker dan pinggang dengan tinggi, atau berdiri walker menangani grip, ditekuk siku mungkin dalam 25-30 derajat.

(如圖一) gambar pertama



手肘彎曲可呈
25 至 30 度
sudut tangan
25-30 derajat

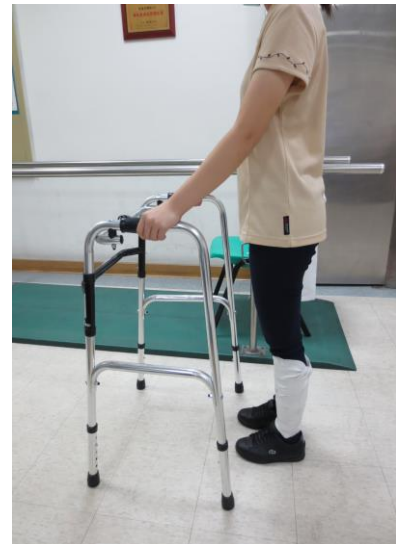
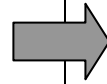
圖一、助行器的高度與腰同高
tinggi sama dengan pinggang

二、行走的方法cara jalan：



步驟一、站立平穩，雙手緊握助行器

Gambar ke 1, Berdiri seimbang, tangan terlipat walker



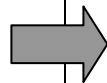
步驟二、雙手同時將助行器舉起向前移動25-30公分

Gambar ke 2, Kedua tangan akan bergerak maju dari kaki yang membantu 25-30 cm



步驟三、將患肢移向助行器

Gambar ke 3, berjalan maju menuju alat bantu



步驟四、雙手用力支撐，健肢往前與患肢齊平

Gambar ke 4, Tangannya mendukung anggota badan yang sehat dan maju

※步驟五、雙手臂伸直支撐體重（患肢可用多少力支撐，需遵照醫師或物理治療師指示），將健肢移至患肢旁（如步驟四）Lengan ganda lurus mendukung berat (berapa banyak kekuatan dapat digunakan untuk mendukung anggota badan yang

terkena, harus sesuai dengan dokter atau indikasi terapi fisik), anggota tubuh yang sehat sebelah memindahkan dahan (Gambar 4).

※步驟六、重複(二)~(四)之步驟。Ulangi langkah 2-4

三、行走之注意事項hal yang harus diperhatikan :

(一)由主治醫師診視後，決定何時可以下床，下床時以健側支托患側。

Setelah menghadiri saran dokter untuk keputusan ketika mereka bisa keluar dari tempat tidur, bangun dari tempat tidur untuk mendukung perawatan ipsilateral kontralateral

(二)下床後站立無礙，未感到頭暈或不適時，先練習扶住助行器原地踏步，然後開始練習行走，但有幾點需要注意：

Setelah bangun tidur untuk berdiri tanpa masalah, tidak merasa pusing atau tidak enak badan, berpegangan pada walker pertama latihan berdiri diam, kemudian mulai berlatih berjalan, tetapi ada beberapa poin yang perlu diperhatikan: :

1. 第一次下床時須有醫護人員或家屬陪伴以策安全，預防跌倒。
 2. 行走時應向前看不要低頭，維持良好的姿勢，並穿著膠底鞋(防滑鞋)，預防跌倒。
 3. 下床行走初期可能會感到肌肉酸痛或有抽筋現象，可以按摩減輕不適，並注意保暖。
 4. 下床行走後，患肢可能會有腫脹情形，待躺回床上時應將患肢抬高，減輕腫脹不適。
 5. 未使用助行器可收起，並放置於隨手可拿取的地方，避免造成走道之障礙物，以保持活動空間的暢通（如圖二）。
1. Harus disertai petugas kesehatan atau anggota keluarga untuk menjamin keselamatan, jatuh pencegahan 1. pertama keluar dari tempat tidur.
 2. Jangan melihat ke depan ketika berjalan, menjaga postur tubuh yang baik, dan memakai sepatu bersol karet, pencegahan jatuh.
 3. ambulasi dini mungkin merasa nyeri otot atau kram, bisa pijat untuk meringankan ketidaknyamanan, dan tetap hangat.
 4. Setelah ambulasi, pembengkakan tungkai mungkin terjadi, kita harus kembali ke tempat tidur untuk elevasi tungkai, mengurangi pembengkakan ketidaknyamanan.
 5. Tidak menggunakan walker dapat menyingkirkan dan ditempatkan di tempat yang mudah diakses dapat menghindari lorong kendala, untuk menjaga kelancaran arus ruang (Gambar 2)



圖二、助行器收起之放置

參考資料

袁素娟 (2013) · 第17章肌肉骨骼系統疾病之護理 · 於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理* (下冊) (六版，495-640頁) 台北市：華杏。

Stm天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2018年05月修訂