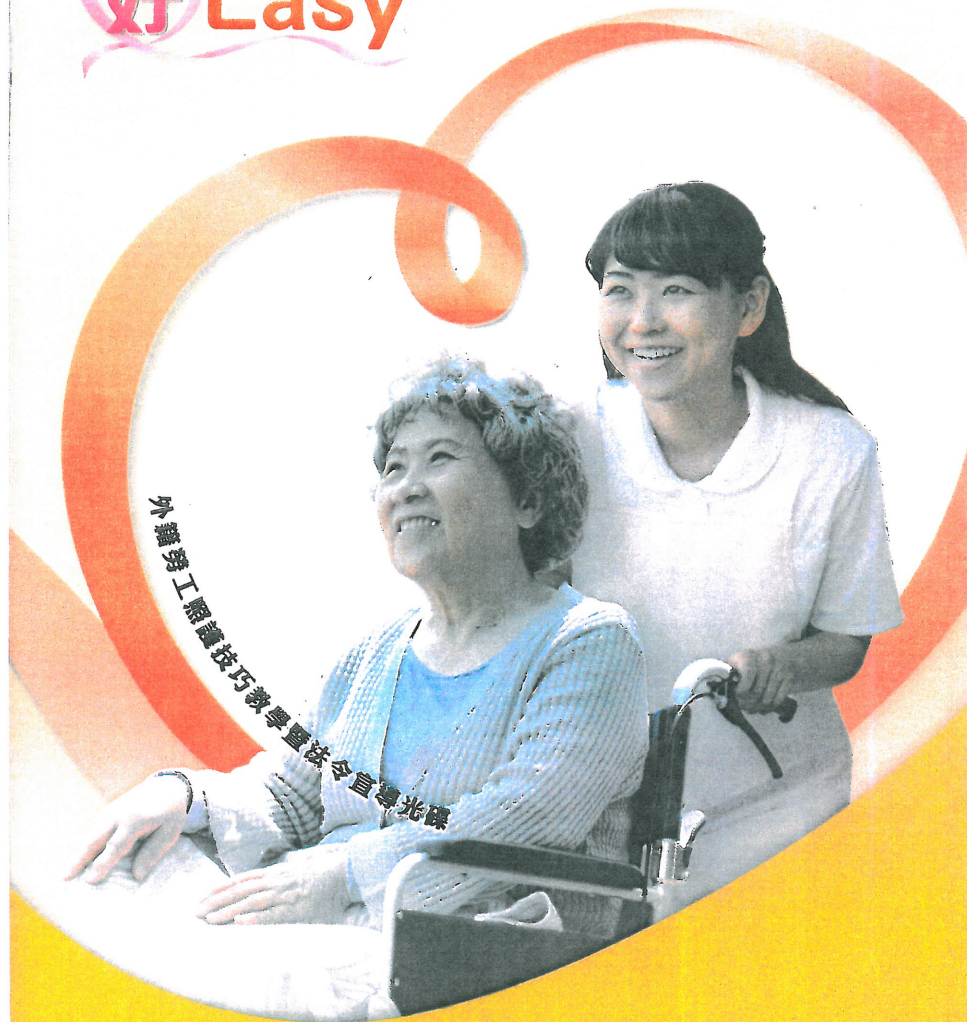


新北照護 好Easy

中印版本

Versi Bahasa Mandarin Indonesia



外籍勞工照護技巧教學圖法令宣導光碟

指導單位：  新北市政府
 勞動部勞動力發展署 主辦單位：  新北市政府勞工局

Daftar Isi

新北照護 好Easy

Unit pertama : Perawatan Pemindahan 移動照護

- Membalikkan dan membangunkan badan 翻身及床上起身 / 2
- Memindahkan pasien dari ranjang ke kursi roda 從床上移到輪椅 / 3
- Menggeser pasien ke ujung ranjang 往床頭移位 / 5
- Peringatan hukum undang-undang ketenagakerjaan 聘僱法令宣導小叮嚀 / 6

Unit kedua : Perawatan Pola Makan 飲食照護

- Melatih menelan dan menyuapi 吞嚥訓練及餵食 / 7
- Memberi makan lewat selang nasogastric tube (NGT) 鼻胃管灌食 / 8
- Peringatan hukum undang-undang ketenagakerjaan 聘僱法令宣導小叮嚀 / 8

Unit ketiga : Perawatan Ekskresi (buang air besar) 排泄照護

- Perawatan inkontinensia (tidak dapat menahan air kencing/beser) 尿失禁照護 / 9
- Perawatan kateter 留置導管的照護 / 10
- Latihan ekskresi (buang air besar) 排便訓練 / 11
- Enema 灌腸 / 12
- Peringatan hukum undang-undang ketenagakerjaan 聘僱法令宣導小叮嚀 / 13

Unit keempat : Perawatan Kebersihan Badan 潔身照護

- Mengelap di atas ranjang 床上擦澡 / 14
- Kebersihan mulut 口腔清潔 / 15
- Peringatan hukum undang-undang ketenagakerjaan 聘僱法令宣導小叮嚀 / 16

Unit kelima : Pengelolaan Perawatan Kesehatan Rumah 居家健康管理

- Mengukur tekanan darah 量血壓 / 17
- Mengukur kadar gula darah/ glukosa darah 量血糖 / 18
- Pencegahan decubitus (luka tekanan) 預防壓瘡 / 20
- Olahraga pergerakan persendian 被動關節運動 / 21
- Mengganti obat pada luka 傷口換藥 / 23
- Peringatan hukum undang-undang ketenagakerjaan 聘僱法令宣導小叮嚀 / 24

Unit keenam : Mengatasi Keadaan Darurat 緊急情況處理

- Menangani patah tulang/ fraktur 跌倒骨折處理 / 25
- Cara pertolongan Heimlich 哈姆立克急救法 / 26
- Penanganan darurat pingsan 昏倒休克緊急處理 / 27
- Cara menangani luka bakar 燒燙傷處理 / 29
- Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) 心肺復甦術 CPR / 30
- Peringatan hukum undang-undang ketenagakerjaan 聘僱法令宣導小叮嚀 / 32

Unit pertama Perawatan Pindahan ➔ **第一單元：移動照護**

Membalikkan dan membangunkan badan
翻身及床上起身

1

Tekuk lututnya, tumitnya dekatkan dengan pantat (jika lututnya tidak bisa di tekuk silangkan kakinya).

把膝蓋彎起來，腳跟盡量靠近臀部（如膝蓋不能彎曲則把雙腳交叉在一起）。



2 3



Silangkan tangannya.
雙手盡量交叉在一起。

Angkat kepalanya, supaya dia dapat melihat perutnya sendiri.
把頭抬起來，盡量讓他能看到自己肚子。

4

Letakkan tangan kanan Anda ke bahu kanan pasien, jari telunjuk tangan kiri taruh di atas kaki lutut kanan kemudian tekan, beginilah cara membalikkan badan.

把你右手放在他的右肩上，左手食指放在右腳膝蓋上，下壓就翻好身了。



5



Gunakan tangan kanan Anda untuk mendukung di bawah leher atau leher, tangan kiri taruh di bawah paha kanan, agar dia duduk di samping ranjang.

再把你的右手撐住他的頸部下方或脖子，左手放在右大腿下，就可讓他坐在床邊了。

Memindahkan pasien dari ranjang ke kursi roda
從床上移到輪椅

1

Menyesuaikan postur tubuh pasien. Ambil kursi letakkan di ujung ranjang, hadapkan kursi roda ke ujung ranjang, kira-kira dengan sudut 45 derajat, rem kursi roda, lipat pijakan kaki.

調整好他的坐姿。拿一張椅子朝床尾擺好，輪椅朝向床頭，與床沿約45度角，拉輪椅煞車，收腳踏板。



2

Pindahkan pasien di tepi ranjang, letakkan tangan pasien ke bahu Anda, Letakkan kedua tangan Anda di bawah pantat pasien, dengan cara putar pasien ke tepi ranjang.

把他移到床邊，雙手放在自己的肩膀上，把自己的雙手放在被照護者的臀下，以轉動的方式把他移到床邊。



3



Letakkan kedua kaki pasien di lantai, gunakan lutut untuk menahan lututnya.
把他雙腳尖緊貼地面，用雙膝夾住他雙膝。

4 5

Tangan kanan Anda menahan pasien melalui bawah ketiak kiri, kepala melalui bawah ketiak kanan pasien, tangan kiri memegang lipatan lutut kanan pasien.

右手穿過他左腋下抱住他，頭鑽過他右腋下，左手扶住他右膝窩處。

Anda kemudian duduk kembali di kursi, agar pantat pasien terangkat semua, dengan bantuan kursi bisa memudahkan pasien pindah di kursi roda.

你坐回椅子上，讓他臀部完全抬起來，借助椅子做支點把他轉到輪椅上。



6

Menyesuaikan posisi pasien, letakkan kedua tangan di atas lutut, letakkan pijakan kaki kursi roda, kemudian letakkan kaki di atasnya.

調整他的位置，把他雙手放在膝上，放下輪椅腳踏板，把腳放在上面。



Menggeser pasien ke ujung ranjang

往床頭移位

1



Geser bantal ke samping dahulu.
把枕頭移到旁邊。

2

Tekuk lutut pasien, dekatkan tumit kakak ke pantatnya.
把他膝蓋彎曲，腳跟盡量靠近臀部。



3

Anda naik ke ranjang, lutut kanan tekuk letakkan di atas punggung kedua telapak kaki pasien, posisi kaki kiri menerjang ke depan.

你到床上右腳屈膝放在他雙腳足背上，左腳成弓箭步姿勢。



Unit kedua Perawatan Pola Makan

第二單元：飲食照護

Melatih menelan dan menyuapi 吞嚥訓練及餵食

1 2 3

Membantu pasien duduk dalam posisi 60 hingga 90 derajat.

協助他坐起大約 60 到 90 度。

Kemudian letakkan bantal di belakang kepalanya. 再把枕頭放在頭後。

Letakkan handuk atau bib plastik di bawah dagu. 毛巾或塑膠圍巾放在臉頰下。



4

Letakkan makanan di depan pasien, suap dengan perlahan dalam jumlah yang tepat, setelah makan jangan segera berbaring.

食物要放在他前面，餵食要緩慢、適量，進食後不要立刻躺下。



5

Setelah makan bersihkan mulut dan ingat membuat catatan.

餵食完進行口腔清潔並要做紀錄。



4

Perut Anda menahan lutut pasien, letakkan kedua tangan di bawah pantat pasien. 肚子頂住他膝蓋，雙手放在他臀部下面。



5



Angkatkan sedikit kepala pasien, angkat sedikit pantat pasien dorong ke arah ranjang, dengan begini bisa dengan mudah menggeser pasien ke atas.

請他頭抬起來一點，稍微抬起他臀部往床頭方向推，就可以把他往上移。

Peringatan hukum undang-undang ketenagakerjaan

★★★聘僱法令宣導小叮嚀★★★

★ Jangan melarikan diri

Selama Anda bekerja di Taiwan, jika dalam waktu 3 hari berturut-turut tidak dapat di hubungi, Anda akan di pulangkan, tidak di izinkan lagi bekerja di Taiwan.

★ 不得曠職逃逸

您在臺工作期間內，如有連續曠職 3 日失去聯繫，將被限令出國，不得再於臺灣境內工作。

Memberi makan lewat selang nasogastric tube (NGT)

鼻胃管灌食

1

Sesuaikan posisi pasien setengah duduk atau duduk, letakkan handuk. 調整他為半臥姿或坐姿，並墊上毛巾。



2 3

Cuci kedua tangan dahulu. 你的雙手要清洗乾淨。

Pastikan posisi selang, memeriksa sisa makanan di lambung. 確認胃管位置，檢查胃內食物殘餘量。



4 5 6



Setelah pemberian makan, harus berikan air sebanyak 30 sampai 50 cc. 灌完食物後，要再灌 30 到 50cc 開水。

Setelah pemberian makan jangan baringkan pasien. 灌食完後不要讓他立刻躺下。

Bersihkan alat pemberian makan dan membuat catatan. 清洗灌食用具，並做紀錄。

Peringatan hukum undang-undang ketenagakerjaan

★★★聘僱法令宣導小叮嚀★★★

★ Jangan bekerja secara ilegal

Selama Anda bekerja di Taiwan, tidak boleh bekerja di luar job atau kerja ilegal, jika tertangkap, tidak di izinkan lagi bekerja di Taiwan.

★ 不得非法工作

您在臺工作期間，不得從事許可以外工作或非法工作，一經查獲，將不得再於臺灣境內工作。

Unit ketiga

Perawatan Ekskresi (buang air besar)

第三單元：排泄照護

Perawatan inkontinensia (tidak dapat menahan air kencing/beser) 尿失禁照護

1 2 3 4 5 6

Bawa pasien ke toilet atau gunakan pispot pada waktu yang tetap, untuk memberikan waktu yang cukup dan lingkungan yang sesuai. 固定時間上廁所或使用便盆，給予充足時間及適宜環境。

Anjurkan pasien banyak minum air di pagi hari, malam hari kurangi minum air. 多在白天喝水，傍晚後減少飲水量。

Gunakan popok yang sesuai, perhatikan keelastisannya. 使用合適大小紙尿褲，注意黏貼鬆緊合宜。

Untuk menghindari kulit pasien, pakaian, sprei yang basah terkena urin (air seni), perlak, popok, baju atau sprei basah, segera di ganti, bersihkan, keringkan alat kelamin dan kulit. 避免皮膚、衣服、床單被尿液浸濕，看護墊、紙尿褲、衣服或床單尿濕了，要立刻更換、清潔、擦乾會陰部及皮膚。

Pria yang menggunakan kantong urin (kateter) perhatikan ikatannya harus ketat, jika kantong urin (kateter) ada urin, harus diganti, menghindari urin keluar. 男性若使用尿套，要注意固定帶鬆緊，尿套有尿，要隨時更換，避免逆流。

Catat waktu pasien kencing, jumlah urin dan jumlah penggantian popok. 記錄上廁所時間、尿量、及更換尿褲次數。



Perawatan kateter 留置導管的照護

1

Perhatikan vagina ada tidaknya bengkak merah atau cairan, setiap hari gunakan air hangat untuk membersihkan vagina 1 hingga 2 kali.

注意觀察會陰部有無紅腫或分泌物，每天要用溫水確實清洗會陰部或尿道口一到兩次。



2

Cuci dari atas ke bawah, bagi pria tarik kulit penis ke belakang, kelihatan lubang saluran kencing, bagi wanita buka bibir vagina, cuci dengan kucurkan air ke vagina.

沖洗時要由上往下沖，男性要將包皮往下推，露出尿道口，女性要撥開大陰唇，解便後也要立即沖洗會陰部。



3 4



Untuk menghindari kateter terlipat atau tertekan & untuk menjaga kelancarannya, setiap hari di remas sekali.

每天至少要揉捏尿管一次，避免摺到或壓到，保持暢通。

Pembukaan kantong urin (air seni) harus tertutup, untuk mencegah kontaminasi, letak kantong urin (air seni) harus di bawah kandung kencing, tidak boleh diletakkan di lantai.

尿袋開口須保持關閉，避免汙染。尿袋高度要低於膀胱位置，不可放在地面上。

5 6

Setiap hari harus menukar plester dan tempat merekat plester.

每天要更換膠布及固定位置，減少對皮膚的刺激。

Jika tidak ada larangan khusus, asupan air pasien setiap hari kira-kira 2500 hingga 3000 cc, jumlah urin paling sedikit 1500 cc.

如無特殊限制，每天飲水量大約 2500 到 3000CC，尿量至少維持在 1500CC。



7 8

Urin dalam urine bag tidak boleh melebihi setengah kantong urin, setiap hari tuang 3 kali, catat jumlah urin.

尿袋積尿量不要超過尿袋容量一半，每天至少要倒尿三次，並記錄尿量。

Jika demam, kencing darah, setiap hari urin (air seni) kurang dari 500 cc maka kurang normal, segera beritahu keluarga pasien atau pegawai medis.

如有發燒、血尿、或每天尿量少於 500CC，要立刻告訴家屬盡快與醫護人員聯絡。



Latihan Ekskresi (buang air besar) 排便訓練

1 2

Setiap hari berikan makan sayuran dan buah-buahan yang kaya dengan serat, minum air sebanyak 2.000 cc.

平常飲食要多攝取含有豐富纖維質的蔬菜水果，每天至少要喝 2000CC 水。

Anjurkan pasien banyak turun dari ranjang, dapat meningkatkan pencernaan. 多下床活動，增加腸胃蠕動。

3 4 5

Jika pasien biasanya berbaring di ranjang, setiap hari setelah bangun pagi, gunakan minyak pelumas, urut searah jarum jam perut bagian usus besar selama 15 menit.

長期臥床者每天早上起床後，手抹潤滑油，在他腹部依大腸走向順時針按摩 15 分鐘。

Anda mengatur waktu setiap hari untuk buang air besar, paling baik 15 menit hingga 1 jam setelah sarapan.

安排每天固定時間排便，最好在早餐後 15 分鐘到一小時。

Setiap 2 hingga 3 hari tekan perutnya pastikan ada tidaknya benjolan tinja.

每兩三天要摸他腹部是否有硬塊。



Enema 灌腸

1 2

Ambil rectal tube, pegang kepala botol, tangan satunya buka rectal tube, ujung rectal tube olesi vaseline.

取下瓶帽，握住瓶頭，將軟管往上拔到底，並在軟管上塗抹凡士林。

Kemudian pasien posisi miring, lutut ditekuk, terlihat pantatnya, sediakan pernak plastik di bawah pantat.

調整他側臥，雙膝屈曲，露出臀部，在臀部下墊塑膠墊。



3



Posisi ujung rectal tube, dengan lembut masukkan ujung rectal tube ke anus, masukkan sampai, ke dalam dubur, hati-hati supaya tidak menyebabkan anus iritasi
固定軟管方向，溫和的將軟管塞入肛門，頂到瓶頭為止，小心不要造成肛門破皮感染。

4 5

Tekan rectal tube, sampai semua enema masuk ke dalam dubur.

從瓶底向前擠壓，直到灌腸液完全灌入。

Ibu jari jangan lepas, tarik keluar rectal tube, kemudian buang wadah enema.

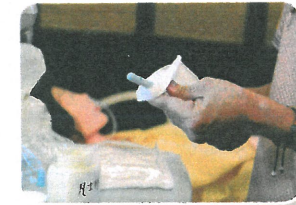
姆指不放鬆，直接拔出軟管，妥善丟棄。



6

Banyak macam enema, sebelum menggunakan konsultasi dengan pegawai medis, jangan sekali-kali menggunakan sendiri.

灌腸器種類很多，使用前最好詢問相關醫護人員，千萬不能自己任意使用。



Peringatan hukum undang-undang ketenagakerjaan

★★★聘僱法令宣導小叮嚀★★★

★ **Di larang berkendara setelah minum alkohol dan penggunaan narkoba**

Selama Anda bekerja di Taiwan, dilarang berkendara setelah minum alkohol, penggunaan opium, morfin, kokain, ganja, amfetamin dan narkoba lainnya, jika tertangkap, tidak di izinkan lagi bekerja di Taiwan.

★ **不得酒後駕車及吸食毒品**

您在臺工作期間，不得酒後駕車、吸食或持有鴉片、嗎啡、古柯鹼、大麻、安非他命等毒品，一經查獲，將不得再於臺灣境內工作。

Unit keempat Perawatan kebersihan badan

第四單元：潔身照護

Mengelap di atas ranjang 床上擦澡

1 2 3 4

Siapkan air hangat, baskom, handuk besar, pakaian bersih, sabun atau sabun cair, pernak plastik dan lain-lain..

準備好溫水、臉盆、大小毛巾、乾淨衣褲、中性肥皂或沐浴乳、塑膠襯墊等。

Tutup pintu dan jendela, gunakan tangan untuk mengetahui suhu air, suhu air 41 hingga 43 derajat Celcius.

關閉門窗，試水溫，應維持在攝氏 41 到 43 度。

Buka baju dan celana pasien, buka dari sisi yang sehat, kemudian sisi yang sakit.

脫去他的衣褲，先脫健康的一側，再脫患病的一側。

Tutupkan badannya dengan 1 atau 2 handuk besar.

以大浴巾一到兩條完全覆蓋。



5 6



Basahi handuk kecil, peras, lipatkan ke tangan, celupkan handuk ke air bersih sedikit sabun cair kemudian mulai mengelap.

將小毛巾弄濕，稍微擰乾，包捲在你手上，以清水或少量沐浴乳依序擦拭。

Mengelap secara urut dari wajah → leher → belakang telinga → tangan → ketiak → dada → perut → kaki → punggung → pantat → alat kelamin → anus.

擦拭順序為臉部 → 頸部 → 耳後 → 雙手 → 腋下 → 前胸 → 腹部 → 雙腳 → 背部 → 臀部 → 會陰部 → 肛門。

7 8 9

Gunakan air hangat lap sisa busa di tubuh agar bersih dan kering, kemudian gunakan handuk besar lap badan sampai kering.

用溫水將身上皂沫完全擦乾淨，再用大毛巾擦乾身體。

Jika perlu gunakan pelembab pada bagian tubuh yang kering.

可以在身體乾燥的地方塗抹乳液。



Pakaikan baju dan celana, dari sisi yang luka kemudian sisi yang sehat.

穿上乾淨衣褲，先穿患病的一側，再穿健康的一側。

Kebersihan Mulut 口腔清潔

1 2 3

Menyiapkan perawatan mulut ada sikat gigi, spon batang pembersih gigi, air hangat, handuk kering, baskom kecil, Vaseline atau lip balm, tongue spatel, dan kain kasa.

準備基本物品牙刷、潔牙棒、溫水、乾毛巾、小臉盆、凡士林或護唇膏、壓舌板、及紗布。



Cuci kedua tangan Anda dengan sabun sampai bersih.

把自己雙手用肥皂洗乾淨。

Bantu pasien duduk atau tidur miring, miringkan kepalanya ke samping, untuk mencegah dari keselek dan batuk.

讓他坐或側臥，或將他的頭側一邊，防止噎咳。

4

Letakkan handuk kering atau bib plastik di bawah dagu dan dada, taruh baskom kecil di bawah dagunya.

乾毛巾或塑膠圍巾鋪在他下及胸前或加放小臉盆於下。



5 6 7 8 9

Jika pasien giginya palsu, lepaskan gigi palsu kemudian rendam dan bersihkan.
活動假牙，要取下浸泡洗淨。



Jika pasien tidak dapat membuka mulutnya, gunakan spatula bungkus kain kasa, buka gigi atas dan bawah untuk di bersihkan.
如嘴無法張開，則用壓舌板包上紗布，撐開上下牙齒。

Gunakan sikat gigi atau spon batang pembersih gigi celup air bersih, bersihkan gigi dalam dan gigi luar, permukaan gigi, rongga mulut, gusi, dan lidah, jangan masukkan terlalu dalam, untuk menghindari dari muntah, yang harus diperhatikan selama pembersihan supaya air tidak masuk ke trakea dan sekitarnya.

用牙刷或潔牙棒沾清水，清潔牙齒內外面、咬合面、口腔兩頰、牙齦、及舌頭，不要插入太深，避免嘔吐，注意水不要濺到氣管切口及週邊。

Kalau mulut pasien berbau, Anda bisa menggunakan teh tanpa gula atau air jeruk nipis untuk berkumur.

可用不加糖的茶葉水或檸檬水漱口，消除口腔異味，如口腔不舒服或發炎則用食鹽水漱口。

Gunakan vaseline atau lip balm pada bibir pasien untuk mencegah bibir pecah.

可用凡士林或護唇膏塗抹一些在他嘴唇上，預防乾裂。

Peringatan hukum undang-undang ketenagakerjaan**★★★聘僱法令宣導小叮嚀★★★****★ Simpan sendiri barang pribadi jangan berikan kepada orang lain**

Selama Anda bekerja di Taiwan, buku tabungan, ATM, stempel, paspor, ARC dan barang-barang pribadi lainnya jangan berikan kepada orang lain.

★ 妥善保管個人財物

您在臺工作期間，切勿將銀行存摺、提款卡、印章、護照或居留證等個人財物任意交付他人保管。

Unit kelima**Pengelolaan perawatan kesehatan rumah****第五單元：居家健康管理****Mengukur tekanan darah 量血壓****1 2 3**

Mengukur tensi darah cari tempat suhunya sedang, pakaian yang longgar.

量血壓的地方溫度要適中，穿著要寬鬆。

Menggunakan tensimeter digital lilitkan kantong karet pada lengan, setelah mulai mengukur jangan bergerak dan bicara.

手臂纏繞上氣袋，啟動後不要移動測量的手臂，也不要說話。



30 menit sebelum mengukur tensi darah jangan berolah raga, makan, merokok, minum teh atau kopi dan minuman yang merangsang, hindari kecemasan, marah, ketakutan, gairah, emosi dan menahan kencing.

量血壓前 30 分鐘內不要運動、飲食、抽菸、喝茶或咖啡等刺激性飲料，避免焦慮、生氣、害怕、興奮等情緒或憋尿。

4 5 6

Periksa tali elastik kantong karet, kira-kira kelonggaran 1 hingga 2 jari tangan, ikatkan selang karet kira-kira 2.5-5 cm dari lengan.

檢查壓脈帶的鬆緊度，約 1 到 2 指可進出的寬度，橡皮氣囊下緣距肘窩 2.5-5 公分。

Hindari selang karet terlilit.

避免橡皮管扭曲纏繞。



Jika membutuhkan pengukuran kembali, tunggu 2 hingga 3 menit.

如需重新測量時，要先休息兩到三分鐘。

7 8

Sebaiknya gunakan tensimeter yang sama, untuk mengukur tensi darah di lakukan setiap hari pada waktu yang sama, buat catatan.

盡量在每天同時間以同一血壓計測量，並做紀錄。

Tekanan darah sistol/ tinggi dibawah antara 130 mm Hg, tensi darah diastolic/ rendah kurang 85 mm Hg.

收縮壓要在 130 毫米汞柱以下，舒張壓要在 85 毫米汞柱以下。



Mengukur kadar gula darah/ glukosa darah 量血糖

1 2 3

Sesuai petunjuk produsen, jumlah pengukuran kadar gula darah harus mengikuti petunjuk pegawai medis. 要依照廠商所提供方法進行，而測量次數要依照醫護人員指示。

Penggunaan strip uji sebaiknya di gunakan dalam dua bulan. 試紙開封後要在兩個月內要用完。

8 jam sebelum pengukuran kadar gula darah tidak boleh makan. 測量血糖前 8 小時不能吃東西。



4



Sebelum pengukuran kadar gula darah pelan-pelan pijat ujung jari, kemudian olesi alkohol. 測量時先輕輕揉捏要針刺的指尖，再以酒精消毒。

5

Tusuk ujung jari dengan pelan, tekan darah taruh di strip uji, kadar gula darah normal adalah 80-120 mg/100 ml. 輕刺指尖，擠出一滴足量的血在試紙上，合理的血糖值是 80-120 毫克 / 百毫升。



6 7



Bekas menggunakan jarum, dimasukkan kembali ke tempat aslinya, taruh dalam kotak. 使用後的針，要刺回原來針套上，放進固定收集盒中。

Jangan lupa untuk catat hasil pengukuran kadar gula darah. 測量結果要記錄下來。

Pencegahan decubitus (luka tekanan) 預防壓瘡

1 2

Setiap 1 hingga 2 jam membalikkan badan, setiap 30 menit harus ganti posisi. 每一到兩個小時要翻身一次，長時間坐姿每 30 分鐘更換姿勢。

Setelah membalikkan badan, taruh bantal sebagai penahan. 翻身後要安排適當墊子、枕頭做支托。



3 4 5

Setengah duduk bagian kepala, bahu, lengan, betis dan pergelangan kaki secara khusus sebagai penahan.

半坐臥時在頭部、肩部、上臂、腿、和腳踝地方都特別加以支托。

Waktu berbaring dada depan taruh bantal besar, punggung taruh bantal besar atau matras untuk menahan, diantara betis taruh bantal.

側臥時可於胸前放一個大枕頭，背後用大枕頭或大墊子、浴毯等頂住，雙腿之間夾放一個枕頭。

Pada saat berbaring harus perhatikan dukungan bagian kepala, lengan, betis.

仰臥時要注意頭部、雙臂、雙腿、及足部的支托。



Olahraga pergerakan persendian 被動關節運動

1 2 3

Gunakan handuk panas atau pad pemanas, kompres persendian, agar otot lebih rileks. 先以熱毛巾或熱敷墊熱敷各關節，使肌肉放鬆。

Angkatkan sendi bahu: satu tangan pegang pergelangan tangan, secara perlahan angkat sampai kepala, sebaiknya dekat dengan telinga dan ranjang.

肩關節上舉：一手握住腕關節，一手支持肘關節，隨著身體慢慢高舉過頭，盡可能靠著耳朵貼近床鋪。

Gerakkan sendi bahu ke kedalam dan keluar: gerakan ke dalam tangan dan bahu pelan-pelan dari arah luar lalu tarik kedalam.

肩關節內收、外展：內收時將手慢慢帶往對側肩膀，外展則是把手拉回。



4 5 6



Gerakan putar pada sendi bahu: pegang pergelangan tangan atau siku, tangan dan lengannya, posisi tegak kearah kepala, bahu sendi melakukan gerakan putaran, lakukan satu persatu.

肩關節繞圈運動：握住手腕及手肘，將肢體往頭部方向向上舉起，繞圈運動，順時針，逆時針各做一次。

Menekuk dan meluruskan siku: telapak terbuka menghadap ke atas, luruskan siku, pelan-pelan tekuk siku kearah bahu.

肘關節彎曲、伸直：掌心朝上，手肘伸直，輕輕將手肘彎曲貼近同側肩膀。

Pergelangan tangan tekuk dan luruskan: luruskan jari dan pergelangan tangan, telapak terbuka, menghadap ke atas, gerakkan jari-jari dan pergelangan tangan kearah dalam tangan, melakukan genggamman.

腕關節彎曲、伸直：手指及手腕同時伸直，手掌心朝上打開，將手指及手腕同時往手心方向彎曲握拳。

7 8 9

Tekuk sendi jari dan peregangan: jari tekuk menjadi kepalan, buka peregangan jari.
手指遠端關節彎曲、伸展：手指握拳彎曲，打開手指伸展。

Gerakan putar ibu jari: menggunakan 1 tangan menekan 4 jari dan ibu jari arahkan keluar, menggunakan 1 tangan tekan dan tekuk ibu jari, kemudian ibu jari menghadap keatas gerakan berputar.

姆指翹起的旋轉運動：用一隻手將姆指以外的四根手指伸展壓住，用另一隻手壓彎姆指，再將姆指翹起旋轉。

Menekuk dan meluruskan sendi pinggul: 1 tangan pegang pergelangan kaki, 1 tangan pegang lutut, tekuk lutut ke arah perut.

髖關節彎曲、伸直：一手握住腳踝，一手放在膝蓋的下緣，彎曲膝關節並往肚子方向推。



10 11

Sendi pinggul ke luar dan ke dalam: pelan-pelan angkat tubuh bagian bawah dari ranjang, pada waktu bersamaan dorong ke belakang sedikit, membantu tubuh bagian bawah tidak keluar, kemudian kembali ke posisi semula.

髖關節外展、內收：輕輕抬起下肢稍微離開床面，執行者向後退一小步，協助他下肢外展，再回到原來的姿勢。



Memutar sendi pinggul: angkatkan paha pasien, tekuk lutut, telapak kaki gerakan kearah lutut, kemudian gerakan ke arah luar.

髖關節旋轉：抬起病人大腿，膝蓋彎曲，腳板轉向對側腳的膝蓋方向，然後再轉向另一側。

12 13

Tekuk pergelangan: tangan memegang pergelangan kaki, tangan taruh di tungkai pasien, tekan betis, regangkan betis.

踝關節彎曲：手抓住腳跟，手臂頂住病人腳底，向小腿方向施壓，伸展小腿肌。

Tekuk jari kaki: tangan tekankan tapak kaki, satu tangan menekuk jari kaki, tekan jari kaki ke arah betis untuk peregangan.

腳趾彎曲：伸展一手握住腳掌與足背，一手彎曲腳趾頭，將腳趾頭往小腿方向壓住伸展。



Mengganti obat pada luka 傷口換藥

1

Sediakan alat-alatnya, mencakup anjuran pegawai medis air steril, salep, obat bubuk, kasa penutup luka, air garam steril, kapas batang steril, plester.

準備好所需用品，包含醫護人員指示的藥水、藥膏、藥粉、覆蓋傷口的敷料、無菌生理食鹽水、無菌棉花棒、及透氣膠布等。



2 3 4

Cuci kedua tangan dengan sabun sebelum mengganti obat.

換藥前先用肥皂把自己雙手洗乾淨。

Buka kasa penutup luka lama, jika kasa penutup luka menempel di kulit, gunakan air garam steril pelan-pelan lepaskan.

撕下舊敷料，如果敷料與皮膚沾黏時，用無菌生理食鹽水沖濕後再慢慢撕下。



Ambil kapas batang steril basahi dengan air garam steril, oles dari luka dalam ke luar.

以無菌棉花棒沾生理食鹽水，從傷口中間由內往外做環狀塗擦。

5

Atas petunjuk pegawai medis kapas batang gunakan untuk obat cair, salep, atau obat tabur, oles dari luka dalam ke luar, oles sampai luar luka kira-kira 5 cm.

依照醫護人員指示以棉花棒取出適量的藥水、藥膏、或藥粉，從傷口中間向外塗擦，擦拭範圍需大於傷口直徑 5 公分。



6 7

Kemudian tutup dengan kasa penutup luka dengan plester.

蓋上敷料，貼上透氣膠布。

Catat keadaan luka, mencakup adanya cairan, bau dan besar kecilnya luka dan lain-lain.

記錄傷口情形，包括有無滲出液、異味、傷口大小等。



Peringatan hukum undang-undang ketenagakerjaan

★★★聘僱法令宣導小叮嚀★★★

★ Kalau pasien meninggal dunia, Anda harus mendaftar untuk ganti majikan.

Anda bekerja di Taiwan sebagai perawat lansia (lanjut usia), jika pasien meninggal dunia, Anda harus meminta majikan dalam waktu 30 hari, untuk mengajukan permohonan ke Departemen Tenaga Kerja ganti majikan, untuk melindungi hak kerja Anda

★ 被看護者往生，您應辦理轉換雇主。

您在臺從事看護工作，如被看護者不幸往生，應請您的雇主於 30 日內，向勞動部辦理轉換雇主，以保障您的工作權益。

Unit keenam

Mengatasi Keadaan Darurat

第六單元：緊急情況處理

Menangani patah tulang/ fraktur 跌倒骨折處理

1

Gunakan pembalut (kain) untuk menetapkan letak cedera dengan menggabungkan kedua sendi.

用貼紮或繃帶包紮固定受傷部位上下兩個關節。



2



Kompreskan kantong es di atas cedera, jangan diurut, pijat atau Warm water zak(Kompres panas) jika tulang ke luar maka tekan ke dalam.

冰敷袋置於受傷部位，嚴禁推拿、按摩與熱敷，或把突出的骨骼推進去。

3 4

Angkat bagian luka lebih tinggi dari jantung.

抬高受傷肢體高於心臟部位以上。

Setelah melalui bantuan darurat segera bawa ke rumah sakit.

經過這樣緊急處理後就立刻就醫。



Cara pertolongan Heimlich 哈姆立克急救法

1

Berdiri di belakang pasien, kedua tangan memeluk dari belakang, kaki Anda letakkan di antara kedua kakinya.

站在被照護者背後，雙手從後環抱，你的一隻腿伸到他的兩腿間。



2



Satu tangan menggenggam, ibu jari dan jari telunjuk di samping, letakkan di antara pusar dan iga.

一隻手握拳，將大拇指及食指的側面，對準他肚臍與劍突處。

3

Tangan satunya menggenggam erat, dengan cepat tekan dan hentakkan ke atas, sampai benda yang keselek atau tersedak dimuntahkannya.

另一手放於拳頭上緊握，快速往內、往上用力擠壓，直到被噎到或噎到的東西吐出。



Penanganan darurat pingsan 昏倒休克緊急處理

1

Posisikan tidur terlentang, miringkan kepala, supaya bernapas lancar.

把他平躺下來，頭部偏向一側，保持呼吸道暢通。



2 3



Gunakan selimut, tinggikan kakinya dengan balok penopang.
用毛毯、木箱等物把腳部墊高。

Longgarkan pakaian terutama bagian leher dan dada.
鬆開頸部及胸部的衣物束縛。

4

Gunakan selimut untuk menjaga kehangatan tubuh, jangan gunakan warm water zak, untuk menghindari suplai darah ke jaringan tubuh berkurang karena penyempitan pembuluh darah.

蓋毛毯保暖，不能使用熱水袋，避免造成器官嚴重缺血。



5 6 7

Penanganan shock berbeda cara, jika keluar darah maka hentikan darah dahulu, jika patah tulang maka lakukan pembedaian.

依休克不同原因加以處理，如果是出血原因則給予止血，如果是骨折原因則需先固定。

Jika pasien haus, gunakan kapas batang basahi untuk mengusap bibirnya, jangan berikan langsung air atau minuman.

如果被照護者口渴，用濕棉棒擦嘴唇，不要直接給他喝水或飲料。



Bawa ke rumah sakit.

立刻送醫處理

Cara menangani luka bakar 燒燙傷處理

1

Mengucurkan: kucurkan air kesis luka dari atas ke bawah, kucurkan air yang bersih 15 hingga 30 menit, sampai luka dingin.

沖：將傷口側面朝下，以流動清水沖洗 15 到 30 分鐘，如無法沖洗傷口則冷敷。



2



Menanggalkan: setelah selesai mengucurkan air pelan-pelan menanggalkan atau menggantung pakaian.

脫：沖洗完要在水中小心慢慢的除去或剪開衣物。

3

Merendam: rendam luka dalam air dingin selama 15 hingga 30 menit.

泡：用乾淨冷水持續浸泡 15 到 30 分鐘。



4

Menutup: tutup bagian luka dengan kain kasa atau handuk bersih.

蓋：用乾淨的紗布或毛巾將燒燙傷的部位覆蓋。



5



Membawa: bawa pasien ke rumah sakit untuk mendapatkan pengobatan.
送：趕緊送醫院急救、治療。

Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) 心肺復甦術 CPR

1

Panggil dan tepuk bahunya bergantian, lihat reaksinya, untuk mengetahui kesadarannya.

拍肩叫喚，看他反應，評估他意識。

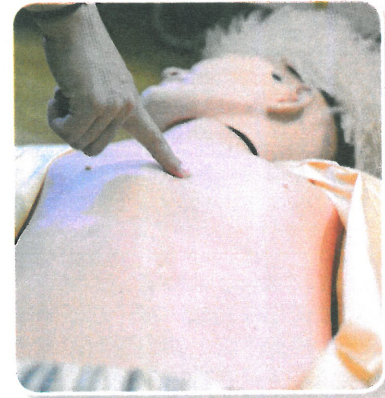


2 3

Minta bantuan seseorang, untuk menghubungi bantuan darurat 119.
叫人支援，撥打 119 緊急電話求救。

Langkah pertama baringkan dia di tempat datar, Anda berlutut di samping dadanya, kemudian satu tangan Anda buka dan letakkan di atas tulang dada, tengah-tengah di antara kedua puting, tempatkan tangan lainnya di atas tangan pertama.

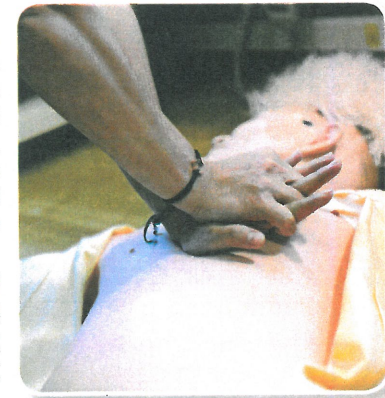
將他放在平坦堅實平面，你跪在他胸部的一側，再把你一支手掌根放在他的胸骨下半部或兩乳頭連線的中點，另一隻掌根緊靠在那支掌根上方。



4 5

Kedua tangan saling bersilangan, jarinya agak keatas, tekuk pergelangan tangan, buka persendian siku, kedua kaki dan bahu buka lebar, posisi badan atas Anda berada di atasnya, gunakan berat badan bagian atas untuk menekan dada. Badan atas mulai gerakkan dengan menekan, setiap menit tekan 100 kali.

雙手十指交叉，指尖微微翹起，腕部彎曲約成直角，肘關節打直，雙腿打開與肩同寬，在他的正上方位置，以身體重疊將胸骨下壓。以上半身上下移動方式壓，每分鐘至少按壓 100 次。



Kedalaman menekan dada 5 cm, setiap menekan 30 kali, berikan 2 kali napas buatan.

下壓深度至少 5 公分，每按壓 30 下，要做人工呼吸兩次。

6 7 8

Membuka jalan napas, tekan dagu, supaya bernapas lancar.

打開呼吸道，壓額提下巴，保持呼吸道暢通。

Mulut dengan mulut tiup 2 kali, waktu setiap hembusan 1 detik, untuk menjaga pernapasan, yang harus di perhatikan kepala pasien dengan posisi semula, sewaktu hembusan ibu jari dan jari telunjuk menutup lubang hidung pasien.

口對口連吹兩口氣，每一口氣時間為一秒鐘，以維持呼吸，被照護者頭部要保持仰勢，吹氣時要將大拇指與食指捏緊他的鼻子。



Penggunaan alat AED otomatis, jika di rumah tidak ada AED otomatis, segera bawa ke rumah sakit.

使用自動體外電擊器 AED 電擊，如果家中沒有 AED 自動體外電擊器，就直接送醫急救。

Peringatan hukum undang-undang ketenagakerjaan

★★★聘僱法令宣導小叮嚀★★★

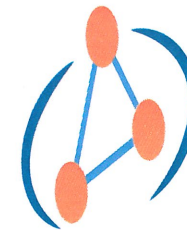
★ Anda bekerja secara legal di Taiwan boleh bekerja 12 tahun.

Selama Anda bekerja di Taiwan, tidak melanggar hukum undang-undang, Anda bisa bekerja di Taiwan selama 12 tahun.

★ 您依法最長可在臺工作 12 年。

在臺工作期間，如無違反法令，依法最長累計可在臺工作 12 年。

Pembimbing: Ketua perawat Far Eastern Memorial Hospital Yu Hui Wen
示範講師：亞東紀念醫院 余慧雯 護理師



全安人力資源有限公司
CHUAN-AN MANPOWER AGENCY CO., LTD