



#1 生命徵象 (I)

Tanda-Tanda Vital

測量體溫

MENGUKUR SUHU TUBUH

1. 耳溫標準範圍：36.5~37.5°C
Kisaran standar suhu telinga: 36,5~37,5°C
2. 告知後，將耳溫槍放入耳道
Setelah diberi tahu, masukkan termometer telinga ke dalam liang telinga
3. 聽到嗶一聲，將耳溫槍取出並讀出耳溫，判斷是否在正常範圍
Saat Anda mendengar bunyi bip, keluarkan termometer telinga dan baca suhu telinga untuk menilai apakah itu normal

測量呼吸

MENGUKUR FREKUENSI PERNAPASAN

1. 呼吸標準範圍：一呼一吸為一下，每分鐘 12~20 下
Rentang standar pernapasan: satu napas adalah satu napas, 12 ~ 20 napas per menit
2. 開始計時一分鐘並計算呼吸次數
Mulai satu menit dan hitung napas Anda
3. 時間到後，讀出呼吸次數，並判斷是否在正常範圍
Setelah waktunya habis, baca jumlah napas dan nilai apakah dalam kisaran normal



#1 生命徵象 (II)

Tanda-Tanda Vital

測量血壓

MENGUKUR TEKANAN DARAH

1. 避免在剛運動完測量

Hindari melakukan pengukuran tepat setelah berolahraga

2. 正常範圍：收縮壓(高的血壓)=140~90、舒張壓(低的血壓)=90~60

Kisaran normal tekanan darah: tekanan darah sistolik (tekanan darah tinggi) = 140~90, tekanan darah diastolik (tekanan darah rendah) = 90~60

3. 手心向上，並在手肘往上兩個橫指之處綁上血壓計壓脈；綁帶與手臂約有兩指空隙

Letakkan telapak tangan ke atas, dan ikat sphygmomanometer pada dua jari horizontal di atas siku; ada jarak sekitar dua jari antara tali dan lengan

4. 測量中，詢問是否太緊。若太緊，應先停止，略為鬆開血壓計壓脈後再次測量

Saat mengukur, tanyakan apakah terlalu kencang. Jika terlalu kencang, pertama-tama Anda harus berhenti dan kemudian sedikit mengendurkan denyut tekanan sphygmomanometer dan mengukur lagi

5. 測量後，讀出血壓並記錄

Setelah pengukuran, tekanan darah dibaca dan dicatat

測量脈搏

MENGUKUR DENYUT NADI

1. 脈搏正常範圍：每分鐘 60~100 下

Denyut nadi normal: 60-100 denyut per menit

2. 輕觸手腕內側的動脈，計時一分鐘並計算跳動次數

Sentuh dengan lembut arteri di bagian dalam pergelangan tangan, hitung waktu satu menit dan hitung detaknya

3. 時間到後，讀出次數並記錄

Saat waktunya habis, bacakan berapa kali dan rekam



#2 進食用藥 (I)

Meminum Obat

鼻胃管每日照護

PERAWATAN HARIAN TABUNG NASOGASTRIK

1. 使用中型棉籤沾水，旋轉清潔鼻孔，一邊鼻孔用一支棉籤
Gunakan kapas berukuran sedang dengan air dan aduk untuk membersihkan lubang hidung, dengan satu kapas di setiap lubang hidung.
2. 清潔已插入鼻胃管的鼻孔時，可先撕除鼻胃管膠布
Saat membersihkan lubang hidung tempat selang nasogastrik telah dimasukkan, pita selang nasogastrik dapat dilepas terlebih dahulu
3. 注意鼻胃管刻度，清潔時避免挪動鼻胃管深度
Perhatikan skala selang nasogastrik, dan hindari memindahkan kedalaman selang nasogastrik saat membersihkan
4. 清潔後將鼻胃管輕微旋轉，避免管子沾黏鼻孔
Putar selang nasogastrik sedikit setelah dibersihkan untuk menghindari selang menempel pada lubang hidung
5. 膠布直向剪開，貼在不同的位置，以旋繞方式固定鼻胃管
Pita perekat dipotong lurus dan ditempelkan pada posisi yang berbeda untuk memperbaiki tabung nasogastrik secara spiral
6. 檢查口腔，確認口腔內無管路
Periksa mulut untuk memastikan tidak ada tabung di mulut
7. 灌入30～50ml 溫開水，確定管路順暢、溼潤鼻胃管，避免食物黏附管壁
Tuangkan 30-50ml air matang hangat untuk memastikan saluran pipa halus dan basahi selang nasogastrik untuk mencegah makanan menempel di dinding tabung



#2 進食用藥 (II)

Meminum Obat

鼻胃管灌食

PEMBERIAN MAKAN PAKSA TABUNG NASOGASTRIK

1. 先反抽胃內容物，確認不為墨綠色、暗紅色、咖啡色，且不超過 200c.c.，確認正常後應灌回胃部

Pompa kembali isi perut terlebih dahulu, dan pastikan tidak hijau tua, merah tua, atau coklat, dan tidak melebihi 200c.c. Setelah dipastikan normal, harus dituangkan kembali ke dalam perut

2. 將灌食空針內管取出，反折胃管、打開開口、接上空針、倒入牛奶

Keluarkan ban dalam dari jarum yang kosong untuk dicekok, lipat kembali tabung lambung, buka lubangnya, sambungkan jarum yang kosong, dan tuangkan susu

3. 將針筒舉高離身體約 30~45 公分，讓牛奶緩慢流入，並且應避免空氣進入

Angkat jarum suntik sekitar 30~45 cm dari tubuh, biarkan susu mengalir perlahan, dan hindari masuknya udara

4. 牛奶即將流完時，再次反折管子並加入牛奶 (重複此步驟直到灌食完畢)

Saat susu hampir habis, balikkan tabung lagi dan tambahkan susu (ulangi langkah ini sampai pemberian makan paksa selesai)

5. 牛奶灌食完畢 (不超過 350c.c.)，倒入 20~30c.c.溫開水
Setelah pemaksaan susu (tidak lebih dari 350c.c.), tuangkan 20~30c.c. air hangat

6. 灌食後 1 小時才能下床，此期間應避免拍痰、翻身，避免嘔吐
Satu jam setelah mencekok paksa makan, Anda bisa bangun dari tempat tidur Selama periode ini, Anda harus menghindari meludah, membalik, dan muntah

7. 灌食後，應洗手並清洗灌食針筒的管壁
Setelah mencekok makan, cuci tangan Anda dan bersihkan dinding selang alat suntik pemaksa



#3 移動輔助 (I)

Bantuan Seluler

翻身

Menyerahkan

1. 固定床位、調整床面高度、放下床欄

Perbaiki tempat tidur, sesuaikan ketinggian tempat tidur, dan turunkan rel tempat tidur

2. 將枕頭移至肩膀下

Pindahkan bantal di bawah bahu

3. 將雙手抱胸

Letakkan tangan Anda di sekitar dada

4. 三階段向側臥的另一邊移動並屈膝：頭頸部、腰部、腿部（如：要翻身至右側，應先將患者向左移，並將患者左腿屈膝）

Tiga tahap bergerak ke sisi lain dari samping dan menekuk lutut: kepala dan leher, pinggang, kaki (mis. berguling ke sisi kanan, pertama gerakkan pasien ke kiri dan tekuk kaki kiri pasien)

5. 一手放手臂，一手放膝蓋，將身體翻身 30 度

Dengan satu tangan di satu tangan dan satu lutut di tangan lainnya, putar tubuh Anda 30 derajat

6. 以下位置放置枕頭：背後、小腿下、兩膝蓋之間、手臂與胸之間

Letakkan bantal di tempat-tempat berikut: di punggung, di bawah betis, di antara lutut, di antara lengan dan dada

7. 將肩膀自身體下方挪出、耳朵自頭部下方挪出，避免壓傷

Jauhkan bahu dari bawah tubuh dan jauhkan telinga dari bawah kepala agar tidak terjepit



#3 移動輔助 (II)

Bantuan Seluler

安全移位

Pergeseran aman

1. 兩階段移位（腿部、上半身），將患者的身體靠近自己
Pengangkatan dua tahap (kaki, tubuh bagian atas) yang mendekatkan tubuh pasien dengan Anda
2. 將小腿移至床下gerakkan kaki bagian bawah di bawah tempat tidur
3. 一手扶腰部、一手扶頸部，讓患者坐起Pegang pinggang dengan satu tangan dan leher dengan tangan lainnya, biarkan pasien duduk
4. 較靠近輪椅的那一隻腳，放進輪椅踏板中間Tempatkan kaki lebih dekat ke kursi roda di tengah pedal kursi roda
5. 雙手拉住褲頭，側轉將患者移至輪椅上Pegang celana dengan kedua tangan, putar ke samping dan pindahkan pasien ke kursi roda
6. 站在輪椅後方，將褲頭往上拉讓患者往後坐穩Berdirilah di belakang kursi roda, tarik bagian atas celana agar pasien dapat duduk dengan kokoh
7. 放下輪椅腳踏板，將患者雙腳放在踏板上Turunkan sandaran kaki kursi roda dan tempatkan kaki pasien pada sandaran kaki
8. 扣上輪椅的安全帶Kencangkan sabuk pengaman kursi roda



#4 身體清潔 (I)

Badan Bersih

床上洗頭

Sampo di tempat tidur

1. 檢查頭皮是否有皮脂漏。若有，先在頭皮抹嬰兒油，於 15 分鐘後再沖洗
Periksa kulit kepala untuk kebocoran sebum. Jika ada, oleskan baby oil ke kulit kepala dan biarkan selama 15 menit sebelum dibilas
2. 將枕頭移開，以大毛巾墊在頸部下方，並將洗頭槽放在頭部下方
Lepaskan bantal, taruh handuk besar di bawah leher, dan letakkan baskom sampo di bawah kepala
3. 在洗頭槽的排水端放至空水桶
Tempatkan di ujung saluran pembuangan sampo ke dalam ember kosong
4. 塞入棉花至耳朵
Masukkan kapas ke dalam telinga
5. 以勺子舀水淋濕頭髮
Basahi rambut Anda dengan sendok
6. 將洗髮精搓出泡沫後再抹到頭皮上，並以指腹搓揉
Kerjakan sampo menjadi busa, lalu oleskan ke kulit kepala, dan gosok dengan ujung jari Anda
7. 以勺子舀水沖洗洗髮精，留意耳後與髮際線的泡沫
Bilas sampo dengan sesendok air, perhatikan buih di belakang telinga dan di sepanjang garis rambut
8. 用脖子下方的大毛巾，包住頭部
Tutupi kepala Anda dengan handuk besar tepat di bawah leher Anda
9. 用吹風機吹乾頭髮，再放回枕頭
Keringkan rambut Anda sebelum meletakkannya kembali di atas bantal
10. 倒掉水桶內的水
Tuangkan air ke dalam ember



#4 身體清潔 (II)

Badan Bersih

男性會陰沖洗

Douching tubuh bagian bawah pria

1. 放置便盆於被看護人腰臀以下部位或使用看護墊，亦可直接在尿布上清洗Taruh pispot atau alas di bawah pantat pasien atau juga bisa membersihkan di atas popok.
2. 將被看護人頭頸部墊高，膝蓋彎曲Sanggah tinggi kepala pasien, tekuk bagian lutut pasien yang sehat
3. 戴上手套，將棉籤沾濕後，再抹上沐浴乳Kenakan sarung tangan pembersih, basahi kapas, lalu oleskan body wash
4. 一手握住陰莖，做出包皮往後推的動作並口述，露出龜頭，龜頭以棉籤清洗Satu tangan menggenggam batang penis, membuka kulitnya sambil menyampaikan kepada pasien, terlihat kepala penis lalu bersihkan dengan batangan kapas pembersih
5. 將濕潤的毛巾沾上沐浴乳，依序清潔：陰莖、陰囊、肛門Celupkan handuk basah dengan body wash dan bersihkan secara berurutan: penis, skrotum, anus
6. 以沖洗壺或毛巾將沐浴乳沖乾淨Bilas sabun tubuh dengan kendi bilas dan handuk
7. 移除便盆，用衛生紙依序由上而下擦乾陰部與臀部Lepaskan pispot dan keringkan alat kelamin dan bokong dari atas ke bawah dengan tisu toilet



#4 身體清潔 (III)

Badan Bersih

女性會陰沖洗

Douching perineum wanita

1. 放置便盆於腰臀以下部位或使用看護墊，亦可直接在尿布上清洗
Taruh pispot atau alas di bawah pantat pasien atau juga bisa membersihkan di atas popok
2. 將被看護人頭頸部墊高，膝蓋彎曲
Sanggah tinggi kepala pasien, tekuk bagian lutut pasien yang sehat
3. 使用沖洗壺，更換不同棉籤，依序清潔：尿道口、遠側小陰唇、近側小陰唇、遠側大陰唇、近側大陰唇
Menggunakan panci bilas, ganti penyeka kapas yang berbeda untuk membersihkan secara berurutan: lubang uretra, labia minora distal, labia minora proksimal, labia mayor distal, labia mayor proksimal
4. 使用乾棉籤依上述順序輕輕擦乾
Keringkan dengan lembut menggunakan kapas kering sesuai urutan di atas
5. 移除便盆，用衛生紙依序由上而下擦乾陰部與臀部
Lepaskan pispot dan keringkan alat kelamin dan bokong dari atas ke bawah dengan tisu toilet



#4 身體清潔 (IV)

Badan Bersih

尿管照護

Perawatan Kateter

1. 觀察尿液之量、顏色、氣味及沉澱物

Perhatikan jumlah carian kemih, warna, bau dan endapan

2. 更換尿管膠布的固定位置，以井字固定法，男性固定於小腹，女性固定在大腿內側

Ganti posisi merekat kateter urin, cara menempelnya berbentuk “井”, untuk pasien pria ditempel di perut bawah, untuk pasien wanita ditempel di bagian paha dalam

3. 移動尿袋時，注意尿袋引流位置保持在膀胱以下，如需移動，需反折尿管

Saat memindahkan kateter urin harus memperhatikan harus berada di bawah organ kantung kemih, bila perlu untuk dipindahkan maka lipat terlebih dahulu selangnya

4. 尿袋開口隨時關閉，避免污染

Untuk menghindari infeksi maka pastikan mulut keteter urin dalam keadaan tertutup rapat

5. 檢查尿管通暢，避免受壓扭曲

Periksa kelancaran peredaran selang, jangan sampai tertekuk



#5 成人急救

Pertolongan Pertama

成人心肺復甦術

Resusitasi Kardiopulmoner Darurat untuk Orang Dewasa

1. 叫：用力搖晃或拍打雙肩、大聲詢問患者是否清醒
Memanggil: Goyang atau tepuk bahu dengan kuat, tanyakan dengan keras apakah pasien sudah bangun
2. 叫：請他人協助撥打 119 與取得 AED
Panggilan: Minta orang lain untuk membantu Anda menghubungi 119 dan mendapatkan AED
3. 壓：雙手緊扣，放置於乳頭連線中點；雙手伸直，用力押 30 下不中斷
Tekan: Genggam tangan Anda dengan erat dan letakkan di titik tengah garis puting susu; luruskan tangan Anda dan tekan 30 kali tanpa henti
4. 電：若有取得 AED，則開啟 AED，依語音指令使用 AED 電擊
Listrik: Jika Anda memiliki AED, nyalakan AED dan gunakan AED untuk menyetrum Anda sesuai dengan perintah suara

成人異物梗塞急救法

Tersedak benda asing

1. 弓箭步站在患者後方
Terjang berdiri di belakang pasien
2. 一手握拳放在患者腹部，另一手包覆握拳的手
Tempatkan kepalan tangan di perut pasien dengan satu tangan dan tutupi tangan yang dikepalkan dengan tangan lainnya
3. 用力往內推擠，約每秒一下
Dorong dengan kuat, sekitar sekali per detik



#6 傷口照護

Perawatan Cedera

傷口照顧

Perawatan Luka

1. 清洗雙手，移除舊紗布
Cuci tangan Anda dan lepaskan kain kasa lama
2. 用生理食鹽水淋濕棉籤，由中間往傷口外兩公分做清潔
Basahi kapas dengan larutan garam dan bersihkan dari tengah hingga dua sentimeter di luar luka
3. 用乾棉籤吸收多餘水分
Serap kelembapan berlebih dengan kapas kering
4. 將藥膏沾在新的棉籤，塗在傷口上
Celupkan salep pada kapas baru dan oleskan pada luka
5. 用紗布與紙膠帶，包紮傷口
Balut luka dengan kain kasa dan selotip washi