**老人、病人居家照顧**

**MENJAGA ORANG TUA / SAKIT**

**餵食篇. MENGENAI MENYUAPI MAKAN**

**1.鼻管餵食 MAKAN MELALUI SELANG**

老人家用膳的環境要以清潔、整齊及輕鬆、愉快的氣氛為原則。

MENYIAPKAN MAKAN UNYUK ORANG TUA UTAMAKAN KEBERSIIHAN, KERAPIHAN DAN SUASANA RILEKS DAN GEMBIRA PADA SAAT

MAU MEMBERI MAKAN.

(1)作護理時需了解老人家是否有食物過敏史，或營養不均衡等方面的問題，應每次記

錄下結果，可以方便家人瞭解老人家上一餐的進食情況。

HARUS MEMAHAMI JENIS MAKANAN YANG SESUAI UNTUK

ORANG TUA ITU, ATAU MENGENAI MASALAH GIZI MAKANAN, LALU HARUS MEMBUAT LAPORAN/ CATATAN AGAR PIHAK KELUARGA JUGA MEMAHAMINYA.

(2)用餐前詢問老人是否要上廁所，以避免進餐中途想大小便。

SEBELUM MEMBERI MAKAN ORANG TUA, TANYA DULU APAKAH

DIA MAU KE WC, JANGAN SAMPAI SAAT MULAI MAKAN DIA

MINTA BUANG AIR KECIL / BUANG AIR BESAR.

(3)以餐巾或像皮圍巾圍在胸前，這樣可以保持老人家的衣服清潔。

SEBELUM MAKAN TARUH HANDUK KECIL / CELEMEM DI BAGIAN

DADA, SUPAYA MAKANAN TIDAK JATUH DAN MENGOTORI BAJU

ORANG TUA

(4)餵食時儘量將餐盤置於老人家的視線範圍內，不但可以增進食慾，並能促進消化液

的分泌。

PADA SAAT MAKAN PIRING DILETAKKAN DI HADAPAN ORANG

TUA, DAPAT MENAMBAH NAFSU MAKAN DAN MELANCARKAN

PENCERNAAN

(5)不可催促或強迫老人家用餐，每次宜小口且少量餵食，而且湯匙內只能盛1/3滿的

食物。

MENYUAPI MAKAN ORANG TUA TIDAK BOLEH DI PAKSA,

HARUS PELAN-PELAN DAN SEDIKIT-SEDIKIT.ISI MAKANAN

HANYA BOLEH 1/3 DARI SENDOK MAKAN

(6)進餐後協助老人家進行口腔護理和洗手。

SEHABIS MAKAN BERSIHKAN MULUT ORANG TUA TERSEBUT

( DARI SISA MAKANAN ) DAN CUCI TANGANNYA

**2.鼻胃管灌食 MAKAN MELALUI IRIGASI SELANG**

指以人工的方法將營養液經由鼻腔、食道輸進胃的餵食方法。

CARA MENYUAPI MAKANAN MELALUILUBANG HIDUNG DAN

TENGGOROKAN

(1)先前的步驟同上述(1)〜(3)，然後採半臥（30〜45度）或坐姿，無法坐起的老人家可採右側臥姿。

CARA PERTAMA SAMA DENGAN CARA DIATAS (BAGIAN (1)SAMPAI (3)). LALU BARINGKAN PASIEN DENGAN POSISI 30°〜45°，ATAU DIDUDUKKAN. APABILA ORANG TUA TIDAK BISA DUDUK MAKA BARINGKAN ORANG TUA DENGAN POSISI MIRING

(2)確定鼻胃管的位置。其方法如下：

SETELAH MEMASTIKAN LETAK SELANG PADA LUBANG HIDUNG,

MAKA GERAKKAN SELANJUTNYA：

(a)用灌食器反抽，察看是否有胃液或未消化的食物殘渣。

SELANG DI TARIK / DI SODOK PELAN-PELAN, LIHAT APAKAH

ADA CAIRAN YANG KELUAR DARI DALAM TUBUH ( MAAG )

ATAU ADA MAKANAN YANGBELUM TERCERNA

(b)將胃管末端放入充滿水的容器中，如果沒有氣泡則表示位置正確。

MASUKKAN UJUNG SELANG KE DALAM AIR, LIHAT APAKAH

ADA GELEMBUNG UDARA KALAU SUDAH TIDAK ADA

BERARTI CARANYA SUDAH BENAR

(3)反抽胃內所剩食物，觀察老人家的消化情形。

TARIK SELANG PELAN-PELAN DAN LIHAT APAKAH ADA SISA

MAKANAN DI DALAM SEL ANG DAN PERHATIKAN APAKAH

PENCERNAAN MAKAN SUDAHLANCAR

(4)倒入約20CC的溫開水，以確定餵食管是否通暢，順便濕潤管子以防止灌食溶液沾在管壁上。

TUANG AIR HANGAT SEBANYAK 20 CC KE DALAM SELANG AGAR MAKANAN MENGALIR LANCAR TIDAK TERSUMBAT

(5)讓食物液面至胃部距離約30〜45公分，利用重力原理緩緩流入，速度則視老人家

的反應及食物的濃度而定，每次灌食量約250〜350CC左右，灌食的時間每次不可

少於15〜20分鐘。

JARAK MAKANAN CAIR DENGAN MAAG (LAMBUNG) ANTARA

30〜45cm，BIARKAN CAIRAN MENGALIR DENGAN SENDIRINYA.

KECEPATAN AIR MENGALIR HARUS DISESUAIKAN DENGAN

KONDISI PASIEN, SETIAP MASUKKAN JUMLAH MAKANAN CAIR

SEBANYAK ANTARA 250〜350CC, WAKTU MENYUAPIMAKANDENGAN

SELANG ANTARA 15〜20 MENIT SAJA

(6)灌食完畢後，仍須注入20〜50CC的溫開水，以防止管內食物發酵。

SETELAH SELESAI MENYUAPI MAKAN DENGAN SELANG, LALU

MASUKKAN AIR HANGAT SEBANYAK 20〜50CC AGAR MAKANAN

DALAM SELANG TIDAK MENGEMBANG

**廁所篇 MENGENAI W.C**

如果老人無法自行下床如廁，需旁人協助時：

KALAU ORANG TUA TIDAK DAPAT PERGI SENDIRIKE W.C, PERLU

DIBANTU ORANGLAIN：

1. 使用便盆讓老人家側躺，放入便盆後翻正，再採半坐臥方式較不費力。

PAKAI PISPOT, CARANYA: MIRINGKAN BADANNYA TARUH PISPOT DI BAGIAN BELAKANG, LALU BALIKKAN BADANNYA DENGAN POSISI TERLENTANG SUPAYA LEBIH MUDAH MAKA BANGUNKAN BADAN PASIEN DENGAN POSISI 45°

1. 當老人家有便秘問題時，應先考慮是否最近幾天較少飲水、運動或較少食用富含纖維的食品，像牛奶、蔬菜等，如果老人家平常一天解便一次，一旦有兩三天沒解便，就應該留意是否因少喝水、少運動或少吃蔬菜而造成便秘。(一有便秘問題就使用甘油球或軟便劑，這樣會使老人家對軟便、輕瀉劑產生依賴，日久會沒法正常解便。)

SAAT ORANG TUA SUSAH BUANG AIR BESAR, MAKA KEMUNGKINAN TUBUH MEREKA KEKURANGAN AIR, KURANG BEROLAH RAGA ATAU KEKURANGAN PROTEIN SEPERTI SUSU, SAYUR-SAYURAN, DLL. BIASANYA ORANG TUA BUANG AIR 1 HARI 1 KALI, TAPI KALAU 2, 3 HARI BARU BUANG AIR BESAR MAKA HARUS BERITAHU SUSTER. KALAU SUSAH BUANG AIR BESAR BIASANYA DUBUR ORANG TUA AKAN DI MASUKKAN ”BUTIRAN MINYAKKAN YO” ATAU TABLETSEBAGAIOBAT PENCAIR

1. 甘油球或塞劑的使用方法為：讓老人家採左側臥，在身體下鋪好看護墊，便盆準備好後，肛門塞入甘油球或塞劑，而且須塞入約兩個指節長，待老人家無法忍受時，再協助其排泄，軟便栓劑給藥後，能忍越久越好，但是勿強忍。

CARA MEMASUKKAN BUTIRAN OBAT: MIRINGKAN BADAN PASIEN, DI BAWAH BADAN TARUHKAN KAIN TATAKAN DAN SIAPKAN PISPOT (SEPERTI CARA “B”), MASUKKAN OBAT KE LUBANG DUBUR, MASUKKAN SEDALAM 3CMà〜5CM DI LUBANG DUBUR, BIARKAN SELAMA 5〜10 MENITKALAU ORANG TUASUDAH TIDAK TAHAN BARU BANTU MEREKA BUANG AIR BESAR.

1. 如果老人家本身能自行如廁，則需注意廁所地板是否溼滑，以避免老人家跌倒。

KALAU ORANG TUA DAPAT PERGI SENDIRI KE W.C, HARUS

PERHATIKAN LANTAI W.C JANGAN BASAHDAN LICIN, JAGAN SAMPAI ORANGTUA TERPELESET.

**洗澡篇 MENGENAIMANDI**

**1. 床上擦澡 MELAP BADAN DI RANJANG**

(1)將門窗關上，留下小縫，並注意調節室溫，將浴毯、替換衣服(最好使用前襟的衣服) 、臉盆、毛巾準備好。

JENDELA DITUTUP, SISAKAN SEDIKIT LUBANG UDARA, PERHATIKAN SUHU UDARA DIDALAM RUANGAH, HANDUK, BAJU SALINAN, EMBER KECIL HARUS DISIAPKKAN TERLERIH DAHULU.

(2)水溫保持43〜46度，並先洗眼睛和臉。

SUHU AIR SEKITAR 43°〜46°，CUCI DAHULU BAGIAN MATA DAN MUKA.

(3)使用少量肥皂，先擦洗近側上肢、胸腹部，然後再洗下肢，尤其是腋下和鼠蹊部，還未洗淨處，需使用浴毯覆蓋，以免受涼。

PAKAI SABUN MANDI (SEDIKIT SAJA) UNTUK MENCUCI PUNGGUNG, DADA, KAKI, TANGAN, LEHER DAN LAIN-LAIN, SETELAH ITU KERINGKAN DENGAN HANDUK DAN BALUT PAKAI HANDUK, JANGAN SAMPAI KEDINGINAN, BAGIAN KETIAK DAN YANG LAIN SUSAH TERCUCI HARUS DILAP PAKAI HANDUK KECIL YANG BASAH SUPAYA BERSIH

**2. 自行洗澡 MANDI SENDIRI**

(1)老人家若能自行洗澡，請需注意廁所地板有無濕滑，避免老人跌倒。

KALAU ORANG TUA BISA MANDI SENDIRI, HARUS DI PERHA TIKAN JANGAN SAMPAI LANTAI KAMAR MANDI BASAH DAN LICIN, SUPAYA JANGAN SAMPAI ORANG TUA TERPELESET.

(2)浴室門鎖勿鎖上，以免萬一有事發生能迅速處理。

PINTUKAMAR MANDI JANGAN DIKUNCI, KALAU TERJADI

APA-APA LEBIH MUDAH DIATASI

**洗臉、刷牙篇 MEMGENAI CUCI MUKAGOSOK GIGI**

1. 採半臥或坐姿，若老人家無法坐起，可採側臥。

TINGGIKAN TEMPAT TIDUR 45° ATAU DI DUDUKKAN KALAU ORANG TUA TIDAK BISA DUDUK MAKA DIBARINGKA

MIRING

1. 使用小海棉刷，由牙齦刷向牙冠，每次刷2〜3顆牙，45度角向下刷，並用紗布

擦拭青苔。

PAKAI SIKAT GIGKAPAS, GOSOK GIGIKE ARAH GUSI GIGI

SATU SIKAT GIGI KAPAS DIPAKAI UNTUK SIKAT 2-3 BUAH GIGI SIKAT KEARAH 45° DERAJAT PAKAIKAIN HALUS BERSIHKAN BAGIAN LIDAH

1. 假牙的護理MERAWAT GIGIPALSU

(a)如果無法自行取下假牙，由看護者以食指和大拇指抓住假牙，輕輕上下搖動以

鬆開與牙床的接觸面。

KALAU PASIEN TIDAK BISA MENCOPTKAN GIGI PALSU MAKA GUNAKAN JARI TELUNJUK DAN JARIJEMPOL, PEGANG GIGIPALSU, PELAN-PELAN GERAKKAN KE ATAS DAN KE BAWAH LALU LEPASKAN DARI KERANGKA GIGI

(b)假牙外面需前後刷動，由下往上刷，並洗假牙內面。

GIGIPALSUBAGIANDEPANDANBELAKANGHARUS

DISIKATBERSIHDARIARAHBAWAHKEATAS

(c)假牙放回口腔前要沾濕，可減少磨擦並容易放回去。

SESUDAH DI BERSIHKAN TARUH GIGI PALSU DALAM GELAS BERISI AIR UNTUK MENCEGAH TERBENTUR DAN LEBIH MUDAH UNTUK MEMASANGNYAKEMBALI

**復健篇 MENGENAI LATIHAN PEMULIHAN GERAK BADAN**

專業的復健會有復健師協助護理，除此，我們可幫助老人家多活動手、腳和按摩，

以促進血液循環。

LATIHAN PEMULIHAN GERAK BADAN PADA SAAT LATIHAN PEMULIHAN GERAK BADAN AKAN DI BANTU OLEH SEORANG PELATIH/GURU. SELAIN ITU KITAPUN DAPAT MEMBANTU ORANG TUA MENGERAKKAN TANGAN, KAKI DAN MEMIJAT, DAPAT MELANCARKAN PEREDARAN DARAH

**翻身篇 MENGENAI MEMBALIKKAN BADAN**

老人家因生病或受傷無法自由活動，所以需要他人的協助。

KERENA ORANG TUA SEDANG SAKIT ATAU SEDANG LUKA SEHINGGA TIDAK DAPAT BERGERAK BEBAS, MAKA MEMERLUKAN BANTUAN ORANG LAIN

1. 一般皮膚受壓2小時以上會發紅，一直下去會造成皮膚組織壞死，也就是俗稱的「褥瘡」。褥瘡一旦產生，後續的護理十分麻煩，其至需要開刀清除，所以翻身對象長期臥床的老人家而言十分重要。

KULIT KALAU MENDAPAT TEKANAN SELAMA 2 JAM MAKA KULIT MENJADI MERAH, YANG DAPAT MEMBUAT KULIT MENJADI RUSAK, DAN DAPAT DISEBUT JUGA “ PENYAKIT WASIR”. KALAU MENJADI PENYAKIT WASIR, MAKA SULIT DIATASI, DAN HARUS DI OPERASI. MAKA UNTUK PASIEN YANG TERBARING LAMA DI TEMPATTIDUR, BALIK BADANSANGAT PENTING ARTINYA BAGI MEREKA

(2)多準備枕頭也可維持老人家良好的身體姿勢。

MENYIAPKAN BANYAK BANTAL JUGA DAPAP BERMANFAAT UNTUK MEMBERIKAN POSISI YANGLEBIHNYAMAN UNTUK ORANG TUA

(3)照顧者的體力如果不夠，可先將老人家置於床單上，拉動床單會較省力。

APABILAINGIN MEMINDAHKAN LETAK / POSISI PASIEN, TETAPI

KEKUATAN TUBUH KURANG MEMADAI, MAKA TARUH PASIEN DIATAS SEPREI DAN TARIK SEPREI / SARUNG RANJANG, DENGAN DEMIKAN MEMBUAT PEKERJAAN MENJADILEBIH RINGAN

**尿袋篇 MENGNAI KANTONG AIR KENCING**

1. 尿袋至少每次更換一次。

KANTNUG KENCING SEDIKITNYA HARUS DIGANTI SATU BULAN SEKAI

1. 若老人家有膀胱疼痛、體溫升高、尿量減少、尿液呈現渾濁或帶血、尿有惡臭等情形時，宜儘速通知護理人員。

APABILA ORANG TUA PUNYA KANTUNG KENCING KANODUNG

KEMIH MERASA SAKIT, SUHU BADAN TINGGI, AIR KENCING MENJADI SEDIKIT, AIR KENCING KERUH ATAU BERDARAH, AIR KENCING BERUH ATAU BERDARAH, AIR KENCING BERBAU BUSUK, APABILA TERJADI HAL-HAL SEPERTI DIATAS, MAKAHARUSSEGERA MEMBERITAHU SUSTER

1. 保持尿管附近皮膚清潔，使用肥皂及清水，並配合大枝棉棒，徹底洗淨插管處的污垢，插管處附近的導尿管也應清潔，清潔後，以紙膠布井字型將導尿管固定於大腿上，以及不小心拉扯導尿，造成尿道口的傷害。每天應更換膠布固定處，以免皮膚過敏，每八小時均需一次。

KULIT DISEKITAR SELANG KENCING HARUA BERSIH, HARUS PAKAI OBAT STERIL UNTUK MEMBERSIHKAN SELANG AIR KENCING, SETIAP HARIHARUS DI BERSIHKAN SAYUKALI

1. 鼓勵老人家多喝水，至少每8小時排空尿袋一次。

ANJURKAN ORANG TUA UNTUK BANYAK MINUM AIR PUTIH,

SEDIKITNYA 8 JAM SEKALI HARUS MEMBUANG AIR KENCING YANG BERADA DI KANTUNG KENCING

**餵藥篇 MENGENAI MENYUAPI OBAT**

老人家和小孩對於吸收、循環和排泄藥物的能力均較成人薄弱，所以醫生所開的藥劑量

也較少。

ORANG TUA DAN ANAK KECIL LEBIH SUSAH MENCERNA OBAT-

OBATAN, MAKA OBAT YANG DIBERIKAN OLEH DOKTER JUMLAHNYA

LEBIH SEDIKIT

**提醒：YANG HARUS DI INGAT**

(1)給藥時一定要仔細核對姓名、藥物名稱、時間、日期，尤其更應注意給藥方

法與劑量。

WAKTU MAU MENYUAPI OBAT LIHAT DULU DI KANTUNG

OBAT APAKAH NAMA, JENIS OBAT, TANGGAL SESUAI DENGAN INDENTITAS PASIEN. YANG PALING PENTING CARA EMBERIKAN OBAT, JUMLAH OBAT DAN JAM MINUM OBAT HARUS BENAR

(2)照顧家屬應親自餵藥，確定病患將藥全部服食完畢後才能離開。

YANG MERAWAT ORANG TUA HARUS MEMBERIKAN SENDIRI OBAT UNTUK PASIEN, HARUS TAHU PASTI OBAT SUDAH SELESAI DIMINUMPASIEN, BARU BOLEH DI TINGGAL

(3)藥品中有咳嗽糖漿，可以最後吃，但不可以稀釋後再在服用(喝了藥之後，二十分鐘內不應在喝水。)

KALAU ADA JENIS OBAT BATUK SIRUP ATAU TABLET OBAT MAAG, MAKA BOLEH DIMINUM PALING BELAKANG / TERAKHIR, TAPI TIDAK PERLU DILARUTKAN LAGIDENGAN AIR

(4)如果病患有持續性嘔吐的現象，或陷入昏迷，以致於無法吞食藥物，就不能採用由口給藥的方式。

KALAU PADA SAAT MINUM OBAT PASIEN INGIN MUNTAH /

MUAL ATAU MERASA PUSING/PENING, DAN SUSAH MENELAN

OBAT MAKA TIDAK BOLEH MENYUAPI OBAT LAGI, TAPI

DIGANTI DENGAN CARA DI SUNTIK

(5)如何發現給藥錯誤，應立即告知醫師，以便立刻採取保護措施。

JIKALAU MERASA SALAH MENGAMBIL OBAT, HARUS LANSUNG KASIH TAHU DOKTER, SUPAYA BISA MENCEGAH KESALAHAN DAN MENJAGA KESEHATAN PASIEN