

Mengenal Kelemahan

認識衰弱症

【中、印尼對照版】



Bagian Keperawatan

Telepon konsultasi : (04) 7256652

Jam pelayanan konsultasi dengan telepon :

Senin s/d Sabtu pagi jam 8 : 00-12 : 00

Senin s/d Jumat siang jam 13 : 30-15 : 30

Telepon khusus memuji : (04) 7238595 - 3920

Telepon untuk mengeluh : (04) 7238595 - 3925



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

Ketika Anda merasa cemas dan tidak berdaya, kami mendorong Anda untuk mengungkapkannya. Kami akan menemani Anda dalam mencari dukungan terkait serta dukungan fisik, mental, dan spiritual.

一、什麼是衰弱?

I. Apa itu kelemahan?

衰弱不是一種疾病，而是身體功能逐漸衰退的症候群。

Kelemahan bukan sejenis penyakit, tetapi adalah gejala penurunan fungsi tubuh secara bertahap.

二、六大危險訊號?

II. Enam sinyal bahaya?

- 1.胃口不好、體重減輕
- 2.疲倦無力、提不起精神
- 3.走路變慢、容易跌倒
- 4.出門次數減少、活動量減少
- 5.記憶力變差、心情變差
- 6.生活自理變差、需要他人協助

1.Nafsu makan tidak baik, berat badan berkurang

2.Lemah tak berdaya, tidak bersemangat

3.Berjalan menjadi pelan, mudah terjatuh

4.Frekuensi keluar rumah berkurang, aktivitas berkurang

5.Daya ingat menjadi buruk, suasana hati menjadi buruk

6.Perawatan diri dalam kehidupan menjadi buruk, perlu bantuan orang lain

三、那些疾病容易造成衰弱症?

III. Penyakit apa saja mudah menyebabkan kelemahan?

心臟病、高血壓、糖尿病、慢性腎臟病、慢性阻塞性肺病、貧血、失智症、中風、帕金森氏症等、憂鬱症、營養不良

Sakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit ginjal kronis, penyakit paru-paru obstruktif kronis, anemia, demensia, stroke, penyakit Parkinson, depresi, malnutrisi

四、如何知道自己或家人有衰弱症?

IV. Bagaimana cara mengetahui diri sendiri atau anggota keluarga memiliki kelemahan?

65 歲以上長者，在沒有刻意減重情況下

1.與一年前相比，您體重是否**減少超過 3 公斤**? (體重減輕)

2.您是否無法在沒有扶手的椅子，起立坐下連續 5 次? (下肢功能)

3.您是否感到疲憊或對事情提不起勁 3 天以上? (精力降低)

有一項表示懷疑為衰弱前期，二項以上則為衰弱症。

Orang tua berusia di atas 65 tahun, tanpa penurunan berat badan yang disengaja

1. Dibandingkan dengan satu tahun yang lalu, apakah berat badan Anda berkurang lebih dari 3kg? (berat badan berkurang)

2. Apakah Anda tidak bisa berdiri dan duduk 5 kali berturut-turut di kursi tanpa

sandaran tangan? (fungsi tungkai bawah)

3. Apakah Anda merasakan letih atau tidak bersemangat tentang hal-hal selama lebih dari 3 hari? (energi berkurang)

Bila ada satu item berarti diduga merupakan tahap awal kelemahan, bila lebih dari dua item berarti kelemahan.

五、衰弱症引起的後遺症?

V. Sekuel yang disebabkan oleh kelemahan?

1. 認知功能混亂、記憶力減退、日夜顛倒

2. 容易跌倒、受傷、失能或殘障

3. 身體活動力下降

4. 反覆住院、提高死亡率

1. Kekacauan kognitif, daya ingat menurun, pembalikan siang dan malam

2. Mudah terjatuh, terluka, lumpuh atau cacat

3. Aktivitas fisik menurun

4. Rawat inap berulang, meningkatkan rasio kematian

五、衰弱怎麼辦?

VI. Apa yang harus dilakukan dengan kelemahan?

1. 平時有定期就醫需求的人

建議與自己家庭醫師諮詢並前往老年醫學科、家醫科、復健科等就醫檢查及評估。

1. Orang yang biasanya ada kebutuhan

medis reguler

Disarankan berkonsultasi dengan dokter keluarga Anda dan menuju Divisi Geriatri, Divisi Medis Keluarga, Divisi Rehabilitasi dan lainnya untuk berobat, melakukan pemeriksaan dan evaluasi.

2. 平時沒有定期就醫需求的人

建議尋找有整合醫療與老人衰弱介入能力的醫療機構與醫師協助，並前往上述科別就診。

2. Orang yang biasanya tidak ada kebutuhan medis reguler

Disarankan mencari lembaga medis dan dokter dengan kemampuan untuk mengintegrasikan perawatan medis dan intervensi kelemahan orang tua, dan menuju departemen yang disebutkan di atas untuk berobat.

六、如何預防衰弱症?

VII. Bagaimana cara mencegah kelemahan?

1. 規律運動

① 增進肌耐力柔軟度，例如拉筋運動、拉彈力帶。

② 有氧運動，例如慢跑、快走、爬山。

③ 加強平衡感，例如太極拳。

1. **Berolahraga secara teratur**

A. Meningkatkan daya tahan otot dan fleksibilitas, misalnya latihan peregangan, menarik tali peregangan.

B. Olahraga aerobik, misalnya jogging, jalan cepat, panjat gunung.

C. Memperkuat keseimbangan, misalnya Tai Chi.

2. 營養充足

① 均衡攝取六大類食物

② 足夠熱量、維生素及礦物質

③ 攝取優質蛋白質，例如魚、肉、蛋等

2. Gizi yang cukup

A. Makan enam jenis makanan utama dengan seimbang

B. Cukup kalori, vitamin dan mineral

C. Makan protein yang berkualitas, misalnya ikan, daging, telur dan lainnya

愛的叮嚀~

衰弱不等於失能，也不是年老必經的過程。唯有早期發現及介入治療，才有機會讓衰弱老人功能恢復，避免後續衍生出的不良預後。

Pesan ramah~

Kelemahan bukan berarti lumpuh, juga bukan proses yang harus dilalui pada usia tua. Hanya dengan penemuan dini dan pengobatan intervensi, baru ada kesempatan untuk memulihkan kembali fungsi orang tua yang lemah, menghindari prognosa yang merugikan selanjutnya.

老人衰弱症不容忽視

期待未來老人不只活得長壽，更能過得健康有品質。

Kelemahan pada orang tua tidak boleh diabaikan

Diharapkan orang tua di masa depan tidak hanya hidup panjang umur, terlebih lagi bisa hidup sehat dan berkualitas.

自我評量(是非題)

- () 1.衰弱等於失能，需早期發現及介入治療。
- () 2.衰弱症會引起跌倒、受傷、失能或殘障等後遺症。
- () 3.老人衰弱，可前往老年醫學科、家醫科、復健科等就醫檢查及評估。
- () 4.規律運動、攝取優質蛋白質，可預防衰弱症

編碼：5736-單張-印文-048-02
印文翻譯日期：2025年7月
依據：5736-單張-中文-471-02
中文制訂日期：2024年5月

Evaluasi Diri (Pertanyaan Benar / Salah)

- () 1. Kelemahan sama dengan lumpuh, perlu penemuan dini dan pengobatan intervensi.
- () 2. Kelemahan bisa menyebabkan terjatuh, terluka, lumpuh atau cacat dan sekele lainnya.
- () 3. Orang tua lemah, bisa menuju Divisi Geriatri, Divisi Medis Keluarga, Divisi Rehabilitasi dan lainnya untuk berobat, melakukan pemeriksaan dan evaluasi.
- () 4. Berolahraga secara teratur, makan protein berkualitas, bisa mencegah kelemahan

◎請寫下您的問題：
Silakan tulis pertanyaan Anda:

No. Pertanyaan	1	2	3	4
Jawaban	X	O	O	O