

預防跌倒須知 (越南文)

Mẹo phòng ngừa mùa thu

常見發生跌倒原因分類 Phân loại các nguyên nhân té ngã thường gặp

1. 個人健康因素：年齡大於65歲、曾有跌倒經驗、步態不穩、意識障礙、睡眠障礙、肢體功能障礙、營養不良、虛弱、頭暈

1. Yếu tố sức khỏe cá nhân: tuổi trên 65, từng bị té ngã, dáng đi không vững, rối loạn ý thức, rối loạn giấc ngủ, rối loạn chức năng chi, suy dinh dưỡng, suy nhược, chóng mặt

2. 環境因素：地面濕滑、照明不足、移位或行動輔具不足

2. Yếu tố môi trường: sàn trơn, không đủ ánh sáng, dịch chuyển hoặc không đủ thiết bị hỗ trợ di chuyển



3. 藥物因素：服用影響意識或活動之藥物，如：利尿劑、麻醉性止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥

3. Yếu tố thuốc: dùng các thuốc ảnh hưởng đến ý thức hoặc hoạt động như: thuốc lợi tiểu, thuốc giảm đau gây nghiện, thuốc nhuận tràng, thuốc an thần và thuốc ngủ, thuốc tim mạch.

跌倒常見併發症

Các biến chứng thường gặp khi té ngã

嚴重傷害如：骨折、頭部外傷、死亡、受傷、顱內出血，或因害怕跌倒，失去信心，而增加而失能機會。

Chấn thương nghiêm trọng như gãy xương, chấn thương đầu, tử vong, chấn thương, xuất huyết nội sọ hoặc tăng nguy cơ do sợ té ngã hoặc mất tự tin. Và nguy cơ mất khả năng lao động.



如何防止跌倒之發生

Làm thế nào để ngăn ngừa té ngã xảy ra

1. 照顧者不管是否在旁邊，應拉起床欄。

1. Người chăm sóc nên kéo thanh chắn giường lên dù chúng có ở gần hay không.

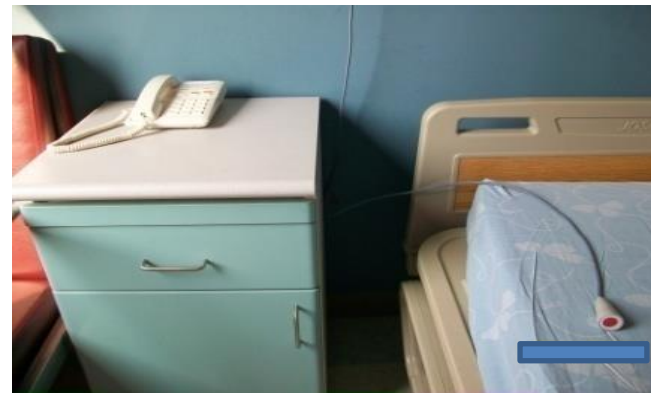


2. 避免使用會傾斜或可能會滑動的傢俱(如床旁桌或帶輪點滴架)當做支撐點。

2. Tránh sử dụng đồ nội thất nghiêng hoặc có thể trượt (chẳng hạn như bàn cạnh giường ngủ hoặc giá đỡ IV trên bánh xe) làm điểm tựa.

3. 主動提供，將可能使用的物品，如輔具、眼鏡、拖鞋、床旁叫人鈴拉線、尿壺等，置於病人隨手可得之處

3. Chủ động cung cấp các vật dụng có thể sử dụng như thiết bị hỗ trợ, kính, dép, dây chuông đầu giường, bồn tiểu, v.v. và đặt chúng ở nơi bệnh nhân dễ dàng tiếp cận.



4. 床輪應至於固定位置，病床高度應降至病人坐於床緣時可雙腳著地

4. Bánh xe của giường phải ở vị trí cố định, chiều cao của giường phải đủ thấp để bệnh nhân có thể chạm chân xuống đất khi ngồi ở mép giường.



5. 應穿著大小合適之衣褲及防滑且大小適宜的鞋子，不可打赤腳或只穿襪子走路或洗澡

5. Bạn nên mặc quần áo có kích cỡ phù hợp và đi giày chống trượt có kích thước phù hợp. Không đi chân trần hoặc chỉ mang tất khi đi bộ hoặc tắm bồn.

6. 晚上睡前儘量少飲水，且在睡前先上廁所，避免因要下床上廁所，而造成跌倒。

6. Cố gắng uống ít nước nhất có thể trước khi đi ngủ vào buổi tối và đi vệ sinh trước khi đi ngủ để tránh bị ngã do phải ra khỏi giường đi vệ sinh.

7. 若有下床活動時(包括上廁所)請務必要有人跟隨於旁，必要時使用輔具協助。

7. Nếu phải ra khỏi giường (bao gồm cả việc đi vệ sinh), hãy đảm bảo có người đi theo và sử dụng các thiết bị hỗ trợ để hỗ trợ nếu cần thiết.

8. 當身體虛弱、下肢無力、行動不便，可以在床邊使用便盆椅或尿壺。

8. Khi yếu, chân đi không vững, di chuyển khó khăn, có thể dùng bô hoặc bồn tiểu cạnh giường.



資料來源：照片由網路截取