

Lời khuyên giúp phòng tránh té ngã và giúp quý vị được an toàn

Vietnamese – Tips to prevent falls and keep you safe

Những Điểm tóm tắt cần Nhớ:

- Điều rất quan trọng là nhờ người giúp nếu quý vị không cảm thấy thoải mái hay an toàn khi di chuyển
- Để bàn về việc giảm việc té ngã đến mức thấp nhất, mời quý vị nói chuyện với y tá hay người chăm sóc
- Gọi người giúp, đừng để bị té ngã

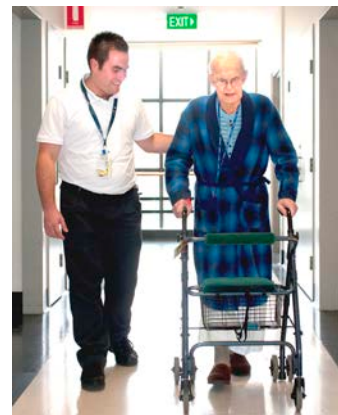
Chúng tôi mong muốn quý vị được an toàn tối đa

Rủi thay, sự té ngã là việc thường nhưng chỉ có số ít gây nên thương tích nghiêm trọng. Một cú té có thể giảm lòng tự tin của quý vị khi đi bộ và kéo dài thời gian nằm viện.

Người ta té bởi vì:

- bệnh tật và thuốc men hiện hữu
- những bệnh trạng nhất định
- môi trường chưa quen thuộc
- chướng ngại vật
- khả năng thăng bằng kém
- giày dép không an toàn
- thị lực kém
- nhầm lẫn
- cần đi vệ sinh gấp

Nhân viên, bệnh nhân và người chăm sóc đều có vai trò giảm nguy cơ té ngã đến mức thấp nhất. Tập thông tin này sẽ liệt kê những cách để đạt được điều này.



Chúng tôi mời quý vị cho biết:

- nếu gần đây quý vị bị té hay xây xước
- nếu quý vị bị vấn đề về bàn chân hay cả chân
- nếu loại thuốc của quý vị làm quý vị lơ đãng, nhầm lẫn hay tay chân phối hợp kém

Di chuyển an toàn:

- luôn dùng gậy, khung giúp đi lại hay bộ bảo vệ phần hông nếu đã được khuyên dùng
- luôn mang giày khi di chuyển
- ngồi một chút ở cạnh giường trước khi đứng lên hay chuyển vào xe lăn của quý vị
- luôn cài thắng và kiểm tra xem bàn đặt chân có dựng lên chưa trước khi quý vị chuyển vào xe lăn
- gọi người giúp nếu quý vị cần đứng dậy vào ban đêm

Đi vệ sinh:

Thông lệ đi vệ sinh của quý vị có thể thay đổi khi đang được điều trị. Có những loại thuốc có thể làm quý vị cần vào phòng tắm gấp. Y tá hay người chăm sóc của quý vị có thể cần có mặt cùng với quý vị trong phòng tắm/nhà vệ sinh để đảm bảo an toàn cho quý vị. Khi có thể, hãy lên kế hoạch việc đi vệ sinh và nhớ rằng: '**Gọi người giúp, đừng để ngã**'.

Cần trông đợi điều gì khi quý vị đến bệnh viện

Nhân viên sẽ:

- giúp quý vị ổn định và giữ an toàn cho môi trường xung quanh quý vị
- định hướng cho quý vị về phòng, khu vệ sinh và khu sinh hoạt chung
- đánh giá xem quý vị có bị nguy cơ té ngã không, sau đó bàn với quý vị và gia đình về cách giảm nguy cơ

Vui lòng mang theo đến bệnh viện:

- mắt kính
- máy trợ thính
- gậy hay khung giúp đi lại (có dán nhãn tên quý vị)
- giày chống trượt, đế phẳng, có dây giày hay tấm dính velcro để thắt giày, tạo cảm giác thoải mái
- các loại thuốc men hiện đang dùng – trong khi quý vị nằm viện thì những loại thuốc này sẽ được tái xét

Trong khi quý vị đang nằm viện:

- luôn luôn để chuông gọi trong tầm tay dễ lấy
- để trong tầm tay những vật thường dùng như mắt kính và dụng cụ giúp đi lại
- đảm bảo rằng không có chướng ngại vật xung quanh giường để quý vị không bị vấp ngã
- đừng bao giờ dựa vào bàn cạnh giường hay bàn ăn vì những loại bàn này có bánh xe và có thể lăn đi

Thiết bị an toàn

Quý vị có thể được đề nghị sử dụng thiết bị an toàn để giữ an toàn khi nằm viện. Thiết bị gồm có:

- giường có thể hạ xuống tới mức rất gần mặt đất
- một tấm chống trượt trải dưới đất gần giường có thể chỉnh độ cao
- tấm nệm ngừa tình trạng người nằm lăn ra khỏi giường
- máy báo động gắn ở ghế và giường



Gia đình và bạn bè có thể giúp bằng cách

- bằng cách đảm bảo chuông gọi và bàn cạnh giường để trong tầm với
- nhắc quý vị nhờ y tá giúp khi quý vị ngồi dậy, nếu điều này là cần thiết
- báo cho y tá biết trước khi họ ra về nếu quý vị đang bị nhầm lẫn hay mất định hướng để y tá thực hiện các biện pháp an toàn
- lưu lại với quý vị nếu quý vị đang bị nguy cơ té ngã cao hay bị nhầm lẫn

Liên hệ: Nếu có bất kỳ thắc mắc nào về thông tin trong tập sách nhỏ này hay quý vị muốn có thêm thông tin về cách quý vị có thể phòng tránh té ngã thì quý vị bàn với Y tá Phụ trách.

Falls Committee | PBA07.01H | Executive Director, Nursing Services and Allied Health | Expiry March 2017



MELBOURNE HEALTH



The information contained in this brochure is for educational purposes only and is not intended as a substituted for consultation with a doctor or health care professional