

## Hướng dẫn chăm sóc phòng chống mùa thu

Created in 1999.07  
Revised in 2019.12  
Reviewed in 2021.01  
Vietnam version in 2021.01

### I. Tầm quan trọng

Té ngã có thể khiến bạn bị thương hoặc gãy xương, kéo dài thời gian nằm viện hoặc thậm chí gây tử vong. Hầu hết các trường hợp té ngã xảy ra khi bạn lên xuống giường và khi bạn vào hoặc ra khỏi phòng tắm. Vì sự an toàn của bạn, các phương pháp sau đây sẽ giúp bạn tránh bị ngã, vì vậy hãy tham khảo nó.

Sau đây là các yếu tố rủi ro cho việc té ngã. Vui lòng tự kiểm tra xem bạn có những mặt hàng nào? Càng kiểm tra nhiều yếu tố rủi ro, nguy cơ té ngã càng cao.

<input type="checkbox"/> Từ 65 tuổi trở lên 	<input type="checkbox"/> Chóng mặt hay yếu 	<input type="checkbox"/> Yếu ở chi dưới 	<input type="checkbox"/> Nhìn mờ 
<input type="checkbox"/> Phải chạy nhà vệ sinh thường xuyên 	<input type="checkbox"/> Nhảm lẫn 	<input type="checkbox"/> Bị ngã ở nhà hoặc nhập viện trong năm ngoái 	<input type="checkbox"/> Các hoạt động hỗ trợ xe lăn và di chuyển vào các ngày trong tuần 

Uống thuốc có tác dụng phụ như chóng mặt, huyết áp thấp và buồn ngủ






【主要副作用(用藥須知) 避免飲酒; 服藥期間可能有嗜睡感, 開車及機械操作時請小心, 請預防跌倒。】

**Vui lòng tham khảo các phương pháp sau khi bạn kiểm tra hệ số rủi ro giảm lớn hơn hoặc bằng 3 mục**  
**Đầu tiên, chú ý đến môi trường: giữ sáng và khô**

Không gian sáng	Lối đi rõ ràng	Vết nước trên sàn nhà, vui lòng thông báo cho trạm dưỡng lão
		

**Thứ hai, sử dụng đúng thiết bị**

Thông báo cho nhân viên khi các mặt hàng bị hư hỏng	Bánh xe phải được cố định trước khi sử dụng xe lăn	Sửa bánh xe trước khi sử dụng ghế bô
		

Khi ra khỏi giường, hạ thấp chiều cao giường trước



Sử dụng xe lăn và xe tập đi đúng cách



### Thứ ba, mặc quần áo và giày phù hợp

Chọn giày chống trượt



Chọn kích thước và chiều dài phù hợp



### 4. An toàn ra khỏi giường và thay đổi tư thế

Ngồi trong 1 đến 2 phút trước khi thay đổi vị trí



Kiểm tra sức mạnh của chi dưới của bạn trước khi đứng và đi sau khi đứng vững



Cần có người đi cùng khi ra khỏi giường





Khi ra khỏi giường mà không có sự trợ giúp, hãy rung chuông



Khi cơ thể yếu ở một bên, hãy ra khỏi giường ở bên khỏe mạnh, ví dụ, ở bên phải, ra khỏi giường ở bên phải

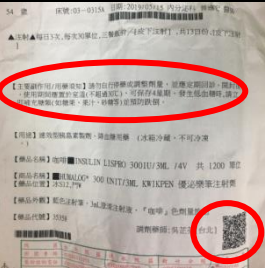


Đừng băng qua đường ray giường



**Thứ năm, hiểu các loại thuốc được sử dụng và tập thể dục phù hợp**

Có bất kỳ tác dụng phụ như chóng mặt hoặc dễ dàng giảm?



Làm theo hướng dẫn của bác sĩ để bổ sung vitamin D, canxi và phơi nắng



Tập nhiều cơ bắp cho các chi dưới



Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, xin vui lòng hỏi và nhân viên chăm sóc sẽ sẵn lòng giúp đỡ bạn. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào sau khi rời bệnh viện, bạn có thể sử dụng Đường dây nóng tư vấn sức khỏe của Bệnh viện Macao(02)25713760, Hsinchu Macao (03) 5745098, Taitung Macao (089) 310150 ext.311 thời gian tư vấn: sáng thứ Hai đến thứ Sáu 9: 00-12: 00, 2: 00-5: 00 tối.

**Chúc bạn bình an**