

# 住院與居家預防跌倒須知(越文)

## Những điều cần biết về phòng ngừa té ngã ở bệnh viện và ở nhà

Bệnh viện Đa khoa Quốc Thái, Bộ phận hộ lý biên in, Bản quyền:  
Bệnh viện Đa khoa Quốc Thái.

Không có sự đồng ý của bệnh viện, không được quyền chuyển tải,  
copy hoặc chuyển bán.

Té ngã là một trong những sự cố thường xảy ra nhất với bệnh nhân ở bệnh viện và người lớn tuổi, sau khi té ngã thông thường sẽ tạo ra xây xát, bị thương nhẹ, bị bầm tím hoặc sưng phù, lúc nghiêm trọng sẽ dẫn đến gãy xương, chấn thương sọ não, thậm chí dẫn đến hôn mê, nếu như có sự nhận thức chính xác đối với việc phòng ngừa té ngã, sẽ có thể giảm bớt nguy cơ té ngã.

### ■ Những bệnh nhân nào dễ bị té ngã (những bệnh nhân có nguy cơ té ngã cao)

- Người lớn tuổi độ 65 tuổi.
- Lúc trước đã từng té ngã qua.
- Bước đi không vững.
- Thiếu máu hoặc hạ huyết áp tư thế (khi thay đổi tư thế huyết áp sẽ hạ xuống, chóng mặt)

■ Dùng các loại thuốc ảnh hưởng đến ý thức và hoạt động (như: thuốc lợi tiểu, thuốc giảm đau, thuốc táo bón, thuốc ngủ, thuốc tim mạch, thuốc thả lỏng cơ bắp vv.. ).

■ Suy dinh dưỡng, ốm yếu vô lực, chóng mặt.

■ Thị lực gặp trở ngại (cận nặng, hoa mắt).

■ Ý thức gặp trở ngại (mất định hướng, ồn ào hỗn loạn..).

■ Giấc ngủ gặp trở ngại.

■ Chức năng tứ chi gặp trở ngại.

■ Khi tiếp nhận tiêm phòng tĩnh mạch (truyền nước biển).

■ Sau phẫu thuật trong thời kỳ hồi phục.

### ■ Những điều cần biết phòng ngừa té ngã khi ở bệnh viện

■ Sau khi bệnh nhân đã phẫu thuật, hoặc có sử dụng thuốc ngủ, có cảm giác chóng mặt, khi huyết áp không ổn định, trước khi rời giường nên ngồi ở mép giường một lát, nếu như không có bất kì vấn đề không thoải mái thì người nhà hoặc nhân viên hộ lý phụ đỡ rời giường.

- Khi bệnh nhân cần bất cứ trợ giúp mà không có người nhà bên cạnh, xin lập tức nhấn chuông thông báo nhân viên hộ lý.
- Khi trong nhà vệ sinh nếu như có sự cố khẩn cấp, xin nhấn chuông trong nhà vệ sinh thông báo nhân viên hộ lý.
- Nếu như thể lực suy nhược, không thể đứng lên hoặc cảm thấy chóng mặt, xin đừng kiên quyết rời giường, có thể nằm trên giường trực tiếp sử dụng xô hoặc bình tiểu tiện.
- Nếu như bệnh nhân rời giường hoạt động (bao gồm đi tiểu tiện) người nhà nên thắp đèn “**gần kề suốt quá trình**”, khi cần giúp lập tức diu nâng đỡ.
- Khi bệnh nhân động đậy, bất an, ý thức không rõ ràng, hãy kéo lan can lên và nhanh chóng tìm bác sĩ nhân viên hộ lý giúp đỡ xử lý.
- Duy trì giường bệnh hạ thấp mọi lúc để chân bệnh nhân có thể chạm mặt đất, và kéo lan can lên, khi rời giường nên kéo lan can sụp xuống, không được vượt qua lan can.

- Nếu như trên nền ẩm ướt, lập tức thông báo với nhân viên hộ lý xử lý, phòng ngừa trơn trượt.
- Đồ dùng nên thu dọn vào trong hộp tủ, duy trì lối đi rộng thoáng.
- Mặc áo quần thoải mái và mang giày chống trơn, không được đi chân không hoặc chỉ mang vớ.
- Ngoại trừ bệnh viện đặc biệt yêu cầu ra, phòng bệnh nên cố gắng duy trì đèn sáng.

#### ■ Phương pháp phòng ngừa té ngã khi ở nhà

- Độ sáng phù hợp, tránh ánh sáng chói lóa, ban đêm lối đi nên để đèn sáng.
- Nền nhà duy trì khô ráo, bố trí đơn giản, duy trì lối đi thông thoáng, dây điện kéo dài nên thu gọn hoặc cố định chắc, tránh dùng tấm thảm dậm chân di động trơn trượt. Nếu như mặt đất cao thấp nên sử dụng màu sắc phân biệt rõ ràng.
- Cầu thang và phòng tắm nên sử dụng nền chống trơn trượt và lắp đặt nơi chống tay.

- Đồ dùng kiên cố, tránh dùng những gia dụng có bánh xe hoặc di động trơn trượt, tránh chọn mua ghế ngồi và giường quá mềm, quá cao hoặc quá thấp.
  - Đồ dùng hàng ngày như mắt kiếng, ly trà vv..nên đặt nơi tiện lấy khi sử dụng.
  - Khi chuyển đổi tư thế với tốc độ chậm chạp và dùng tay phụ đỡ, có thể tránh chóng mặt đột xuất hoặc không vững chắc mà té ngã.
  - Duy trì thói quen tập thể dục có quy tắc, để hệ thống cơ thịt xương cốt tăng cường độ dẻo dai và lực bền bỉ.
  - Duy trì khớp xương linh hoạt vận động, và chú ý giữ ấm, phòng ngừa khớp xương cứng không có lực.
  - Máy móc trợ giúp hoặc nâng y tế dùng loại chất liệu tốt, và chú ý phương pháp sử dụng chính xác, đừng vì sự mắc cỡ hoặc sợ làm phiền mà cự tuyệt sử dụng.
  - Không dùng những loại thuốc chưa có chỉ thị của bác sĩ.
- **Xử lý khi té ngã ở nhà**
- Trước tiên kiểm tra phần đầu, trạng thái ý thức, bề ngoài và chức năng của tứ chi.

- Nếu như bị thương, đầu tiên tiến hành xử lý sơ cứu vết thương, sau đó phải đưa đi bệnh viện xử lý.
- Nếu như hôn mê bất tỉnh, hay gặp tình hình nghiêm trọng xuất huyết nhiều hoặc gãy xương vv..lập tức gọi xe cứu thương đưa đi cấp cứu xử lý.
- Tìm kiếm người khác trợ giúp, đừng có tự mình bồng bê hoặc phụ đỡ người bệnh lên giường, để tránh tạo ra bị thương lần hai.

Nếu như bạn có bất kỳ vấn đề có liên quan đến phòng ngừa té ngã, có thể mọi lúc tìm công tác viên phản ứng.

Hoặc liên hệ

Bệnh viện Đa khoa Quốc Thái (02)27082121 chuyển máy lẻ 3761-3762

Bệnh viện Đa khoa Quốc Thái tại Xizhi (02)26482121 chuyển máy lẻ 2751-2753 hoặc 2801-2802

Bệnh viện Đa khoa Quốc Thái tại Hsinchu (03)5278999 chuyển máy lẻ 8111-8113 hoặc 8121-8122

Chúng tôi chân thành phục vụ cho bạn!

Bệnh viện Đa khoa Quốc Thái quan tâm bạn!!