

CÁC SỰ THẬT VỀ TẾ NGÃ

- Cứ 4 người cao tuổi (trên 65 tuổi) thì có 1 người té ngã mỗi năm
- 60% trường hợp té ngã xảy ra trong nhà
- Té ngã là nguyên nhân số 1 dẫn đến việc phải vào viện dưỡng lão

Các nguy cơ té ngã bao gồm:

- Tuổi: Trên 85
- Sống một mình
- Suy giảm thính lực và thị lực
- Dinh dưỡng kém và thiếu hoạt động
- Lịch sử té ngã

CÓ THỂ LÀM NHỮNG GÌ?

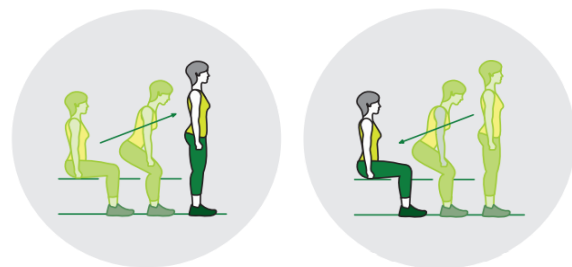
Hầu hết chuyện té ngã đều có thể phòng tránh được! Dưới đây là một số cách để giảm nguy cơ cho quý vị:

- Hoạt động thể chất
- Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị xem xét các loại thuốc của quý vị
- Quản lý các bệnh mãn tính của quý vị
- Kiểm tra thị lực và thính lực của quý vị hàng năm
- Thực hiện các sửa đổi nhà cần thiết
- Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc té ngã và nếu quý vị sợ bị ngã

BÀI TẬP VỚI GHẾ

Thường xuyên thực hiện các bài tập sức mạnh, thăng bằng và linh hoạt có thể giảm nguy cơ té ngã.

1. Ngồi hướng về phía trước trên một chiếc ghế chắc chắn, đầu gối cong và bàn chân đặt trên sàn, rộng bằng vai.
2. Đặt hai tay của quý vị ở hai bên, giữ cho lưng và cổ thẳng và ngực hơi hướng về phía trước.
3. Hít vào từ từ. Rướn người về phía trước và cảm nhận trọng lượng của quý vị ở phía trước bàn chân của quý vị.
4. Thở ra và từ từ đứng lên, sử dụng tay càng ít càng tốt.
5. Tạm dừng để hít vào và thở ra tối đa.
6. Hít vào khi quý vị từ từ ngồi xuống.
7. Thở ra.
8. Lặp lại bài tập này 10-15 lần. Nếu số lần lặp lại này là quá nhiều, hãy từ từ tăng nó theo theo thời gian.



*Kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị vì bài tập này có thể không phù hợp với tất cả mọi người

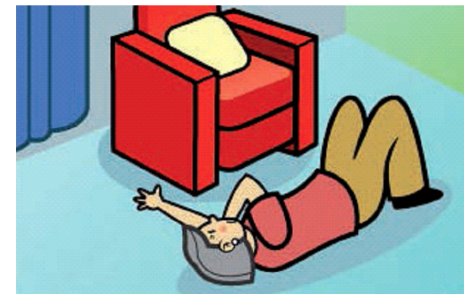
THỨC DẬY AN TOÀN

Nếu quý vị bị ngã, hãy bình tĩnh nhất có thể và hít thở sâu để thư giãn. Giữ yên trạng thái trên sàn một lúc và quyết định xem quý vị có bị thương hay không. Đừng dậy quá nhanh hoặc sai cách có thể gây ra chấn thương.

Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị có thể đứng dậy mà không cần sự trợ giúp, hãy:

1. Nằm nghiêng. Nghi ngời trong khi cơ thể và huyết áp của quý vị tự điều chỉnh.
2. Kéo đầu gối về phía cơ thể và đặt tay xuống đất phía trước ngực.
3. Đưa mình về tư thế “cái bàn”.
4. Trườn đến một chiếc sofa hoặc ghế. Chống cả hai tay lên thành ghế và từ từ đẩy người lên. Nếu một đầu gối cảm thấy chắc hơn, hãy uốn cong đầu gối và dồn trọng lượng cơ thể lên khi quý vị đẩy người lên bằng cả hai tay trên ghế.

Từ từ xoay người và ngồi xuống ghế. Nếu quý vị bị thương hoặc không thể tự đứng dậy, hãy nhờ ai đó giúp đỡ hoặc gọi 911. Mang theo điện thoại di động khi đi lại trong nhà có thể giúp quý vị gọi cho ai đó dễ dàng hơn nếu quý vị sống một mình hoặc cần hỗ trợ. Có một lựa chọn khác là hệ thống phản ứng khẩn cấp cho phép quý vị nhấn nút trên một chiếc vòng cổ hoặc vòng tay đặc biệt để kêu cứu.



CÁC CÂU HỎI CHO NHÀ CUNG CẤP CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

1. **Thuốc của tôi có thể góp phần gây té ngã không?** Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị xem xét tất cả các loại thuốc và thực phẩm chức năng hiện tại. Hỏi về các tác dụng phụ hoặc tương tác có thể xảy ra khi kết hợp các loại thuốc.
2. **Tôi có nên uống thực phẩm chức năng bổ sung dinh dưỡng không?** Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi bắt đầu sử dụng bất kỳ loại thuốc nào, bao gồm cả thực phẩm chức năng. Quý vị có thể cần tăng lượng vitamin và khoáng chất trong chế độ ăn uống của mình. Ăn quá ít có thể gây yếu cơ, giảm khối lượng xương và giảm chức năng thần kinh, làm tăng nguy cơ té ngã. Giữ danh sách thuốc và cập nhật thường xuyên. Nó phải bao gồm tất cả các đơn thuốc, thuốc không kê đơn và thực phẩm chức năng.
3. **Sức khỏe hiện tại có thể ảnh hưởng như thế nào đến nguy cơ té ngã của tôi?** Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể tiến hành khám sức khỏe để đánh giá tình trạng chức năng, thần kinh, thị giác, tim và tâm thần của quý vị để xác định xem quý vị có bị tăng nguy cơ té ngã hay không. Yêu cầu giới thiệu nếu cần. Quý vị có thể cần gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chuyên về thị lực, vật lý trị liệu hoặc liệu pháp nghề nghiệp.
4. **Hoạt động thể chất có thể làm giảm nguy cơ té ngã của tôi không?** Hoạt động thể chất là một trong những cách quan trọng nhất để giảm nguy cơ té ngã. Nó có thể cải thiện sức mạnh, sự thăng bằng, sự linh hoạt và khối lượng xương. Tai Chi và A Matter of Balance là hai chương trình đã được chứng minh là có tác dụng giảm té ngã và tăng mức độ hoạt động ở người cao tuổi.

Danh Sách Kiểm Tra An Toàn Tại Nhà

CÁC TẦNG

- ☐ Lối đi không vướng đồ đạc và không lộn xộn
- ☐ Cuộn hoặc buộc dây vào tường
- ☐ Cố định thảm xuống sàn bằng băng dính hai mặt (hoặc bỏ thảm đi)
- ☐ Không sử dụng sập làm bóng sàn
- ☐ Loại bỏ những chiếc ghế thấp khó ngồi vào và đứng dậy khỏi ghế

CẦU THANG VÀ CÁC BẬC

- ☐ Tránh để các đồ vật ở cầu thang
- ☐ Sửa các bậc bị hỏng hoặc không đều nhau
- ☐ Sửa các tay vịn bị lỏng hoặc lắp thêm các tay vịn mới ở hai bên cầu thang
- ☐ Lắp đặt đèn chiếu sáng trên cao và công tắc đèn ở đầu và cuối cầu thang
- ☐ Dán băng dính phản quang vào phía dưới cùng và trên cùng của cầu thang

BẾP

- ☐ Để những thứ quý vị thường sử dụng ở các kệ thấp hơn (cao khoảng thắt lưng)
- ☐ Để Vial of Life hoặc danh sách thông tin sức khỏe hiện tại vào tủ lạnh của quý vị trong trường hợp khẩn cấp
- ☐ Không bao giờ sử dụng ghế làm bệ bước

PHÒNG NGỦ

- ☐ Điều chỉnh chiều cao giường đến vị trí thoải mái

THẮP SÁNG

- ☐ Đặt đèn gần giường, nơi dễ với tới
- ☐ Lắp đèn ngủ để quý vị có thể biết mình đang bước theo hướng nào (một số đèn ngủ tự bật sáng sau khi trời tối)
- ☐ Thay thế bóng đèn bị cháy

QUẦN ÁO & PHỤ KIỆN

- ☐ Đi giày có đế mỏng, không trơn trượt
- ☐ Mặc quần và váy có mép gấp để chúng không chạm sàn
- ☐ Luôn mang theo điện thoại di động
- ☐ Cân nhắc sử dụng một hệ thống ứng phó khẩn cấp

PHÒNG TẮM

- ☐ Đặt một tấm thảm cao su chống trượt trên sàn trước bồn tắm hoặc vòi hoa sen
- ☐ Lắp các thanh vịn bên cạnh và bên trong bồn tắm và bên cạnh nhà vệ sinh
- ☐ Cân nhắc sử dụng bệ ngồi toilet cao, ghế tắm có đệm và/hoặc đầu vòi hoa sen cầm tay

NGOÀI TRỜI

- ☐ Sửa chữa các vết nứt và khoảng trống trên vỉa hè hoặc lối lái xe
- ☐ Cắt tỉa cây bụi dọc theo lối đi vào cửa

Bảo Vệ và Duy Trì Sự Tự Lập của Quý Vị



Hướng dẫn phòng tránh té ngã

Cơ Quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh của Quận San Diego,
Dịch Vụ Người Cao Tuổi & Cuộc Sống Độc Lập
Để biết thêm thông tin, hãy gọi (858) 495-5500 hoặc truy cập:
www.SanDiegoFallPrevention.org

