



Phòng ngừa té ngã



Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng giúp bạn chăm sóc sức khỏe của mình. Bạn có thể tìm hiểu cách phòng ngừa té ngã và điều cần làm nếu bạn té ngã trong hướng dẫn này.

NĂM ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT MÀ BẠN CÓ THỂ LÀM ĐỂ PHÒNG NGỪA TẾ NGÃ

1. Trao đổi với bác sĩ của bạn về vấn đề té ngã.

Trao đổi với bác sĩ của bạn về nguy cơ té ngã và những điều bạn có thể làm để giữ an toàn và giữ cho xương chắc khỏe.

2. Tuân theo chương trình tập thể dục cải thiện sức lực, sự cân bằng và độ dẻo dai.

Đây là một trong những cách quan trọng nhất để làm giảm bớt nguy cơ té ngã. Hỏi bác sĩ của bạn về loại bài tập thể dục nào phù hợp nhất với bạn và bất cứ chương trình nào bạn có thể tham gia.

3. Xem lại các thuốc bạn dùng.

Yêu cầu bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn xem lại các thuốc bạn dùng để xem có bất cứ loại thuốc nào có thể làm bạn chóng mặt hoặc buồn ngủ không. Có các loại thuốc mà người cao tuổi nên tránh, bao gồm một số thuốc dùng để điều trị chứng dị ứng, rối loạn tâm trạng, giấc ngủ hoặc huyết áp cao.

4. Kiểm tra thị lực và thính lực của bạn.

Nếu bạn nhận thấy bất cứ vấn đề gì về thị lực và thính lực, hãy trao đổi với bác sĩ của bạn. Điều chỉnh kính mắt nếu cần và dành thời gian để quen với kính mới. Nếu bạn dùng thiết bị trợ thính, hãy đảm bảo thiết bị vừa vặn và đeo thiết bị.

5. Điều chỉnh ngôi nhà của bạn cho an toàn hơn.

- ✓ Giữ cho lối đi không có các nguy cơ gây vấp ngã như thảm trang trí.
- ✓ Sử dụng băng keo hai mặt để giữ cho tấm thảm không bị trượt.
- ✓ Có tay vịn an toàn trên cầu thang và đèn ở cả đầu và cuối cầu thang để bạn có thể bật.
- ✓ Cất giữ những vật dụng mà bạn thường xuyên sử dụng ở ngăn tủ thấp hơn.
- ✓ Lắp đặt những thanh vịn gắn bồn vệ sinh và trong bồn tắm hoặc phòng tắm vòi sen. Nếu bạn cần trợ giúp nhận những vật dụng này cho ngôi nhà của bạn, vui lòng gọi đến:
Ban Dịch vụ Hội viên Alliance
Thứ 2 – Thứ 6
Số điện thoại: **1.510.747.4567**
Số điện thoại miễn cước: **1.877.932.2738**
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
- ✓ Dùng thảm không trơn trượt cho sàn bồn tắm và phòng tắm vòi sen.
- ✓ Cải thiện hệ thống chiếu sáng tại nhà bạn. Dùng đèn ngủ.
- ✓ Đi giày chống trượt đỡ toàn bộ bàn chân của bạn. Tránh đi tất hoặc giày có đế trơn lên cầu thang hoặc trên sàn.

6. Luôn cảnh giác và thận trọng.

Nhớ cẩn thận và đừng vội vã.

- Ngủ đủ giấc.
- Hạn chế uống rượu bia.
- Đứng dậy từ từ.
- Dùng dụng cụ hỗ trợ đi lại như gậy chống hoặc khung tập đi nếu bạn cần giúp giữ thăng bằng. Bác sĩ hoặc chuyên gia vật lý trị liệu có thể giúp bạn kiểm tra độ vừa vặn và điều chỉnh.



NẾU BẠN TẾ NGÃ

- 1. Dừng lại.** Ở yên một lát và hít thở sâu vài lần. Xác định xem bạn có bị thương hay không và bạn có thể đứng dậy được không.
- 2. Nếu bạn có thể đứng dậy:**
 - Cuộn người sang một bên và nghỉ ngơi.
 - Từ từ chống tay và đầu gối để đứng lên và bò đến một chiếc ghế chắc chắn.
 - Cho tay lên ghế. Trượt một chân về phía trước sao cho bàn chân để bằng phẳng trên sàn nhà. Uốn cong chân còn lại sao cho đầu gối đè lên sàn nhà. Từ từ thể quỳ gối này, từ từ đứng dậy và xoay người để ngồi xuống ghế.
- 3. Nếu bạn không thể đứng lên:**
 - Gọi người giúp đỡ. Dùng điện thoại hoặc thiết bị gọi khẩn cấp nếu có điện thoại hoặc thiết bị ở gần. La hét hoặc làm ồn để người khác có thể nghe thấy bạn.
 - Trong khi đợi sự giúp đỡ, cố gắng chuyển sang tư thế thoải mái.
- 4. Thông báo cho bác sĩ biết ngay cả khi bạn không bị thương, để bạn có thể:**
 - Kiểm tra chấn thương.
 - Xem có bất cứ vấn đề gì với sức khỏe, thuốc hoặc thị lực của bạn không.
 - Phòng ngừa té ngã sau này. Ví dụ, bác sĩ của bạn có thể đề xuất sử dụng liệu pháp vật lý hoặc dụng cụ hỗ trợ đi lại.

NGUỒN HỖ TRỢ

Cơ Quan Thông Tin Người Cao Niên Quận Alameda

Số điện thoại miễn cước: **1.800.510.2020** (cung cấp dịch vụ thông dịch viên).

agefriendly.acgov.org/get-help/printable

Gọi cho các nguồn hỗ trợ tại địa phương. Bạn cũng có thể xem Hướng dẫn về Nguồn hỗ trợ Phòng ngừa Té ngã dành cho Người cao tuổi của Quận Alameda trên trang web của họ.

Bạn cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Ban Chương trình Y tế Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4577**

Số điện thoại miễn cước: **1.855.891.9169**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_SS - PRV FALLS 04/2021
HED SS-2 09/2020