

8. 預防跌倒 PHÒNG TRÁNH TẾ NGÃ



跌倒是 65 歲以上老人意外死亡的主因，所以照顧老人首重預防跌倒。

Tế ngã là nguyên nhân chủ yếu gây tử vong do tai nạn đối với người già trên 65 tuổi, do vậy điều quan trọng hàng đầu trong chăm sóc người già là phòng tránh té ngã.

由於高齡長者常伴隨有慢性疾病，例如：高血壓、中風、骨質疏鬆症，即使輕微的跌倒也可能造成很大的傷害。

Do người cao tuổi thường kèm theo các loại bệnh mãn tính, ví dụ: huyết áp cao, đột quỵ, loãng xương, thậm chí chỉ cần hơi bị ngã nhẹ cũng có khả năng gây tổn thương rất lớn.

從找出跌倒高危險群並落實執行防跌措施，相信可幫助高齡或失能者獲得『行』的安全。

Từ tìm ra nhóm đối tượng có rủi ro cao dễ bị té ngã và thực hiện tốt biện pháp phòng chống té ngã, tin rằng có thể giúp những người cao tuổi hoặc người khuyết tật có được sự an toàn trong “đi lại”.

跌倒高危險群：家中有以下類型的長者或病患，需多加留意

Nhóm có rủi ro bị té ngã: trong gia đình có những người cao tuổi hoặc người bệnh thuộc các nhóm như dưới đây, cần phải chú ý hơn:

1. 年紀大於 65 歲，步態不穩
Người ở độ tuổi trên 65 tuổi, đi lại không vững.
2. 有貧血、姿勢性低血壓或曾有跌倒病史
Người bị thiếu máu, người bị hạ huyết áp theo tư thế hoặc người từng có tiền sử bị ngã.
3. 本身意識障礙（失去定向感、躁動混亂等）或服用影響意識或活動之藥物（如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜藥、安眠藥、心血管用藥）
Người bản thân bị rối loạn ý thức (mất cảm giác phương hướng, bị lú lẫn và luôn bồn chồn lo lắng) hoặc uống các loại thuốc hoặc có các hoạt động làm ảnh hưởng tới ý thức) (Nhu: thuốc lợi tiểu, thuốc giảm đau, thuốc nhuận tràng, thuốc an thần, thuốc ngủ và thuốc trị các loại tim mạch).
4. 營養不良、虛弱、頭暈或有睡眠障礙
Thiếu dinh dưỡng, suy nhược, chóng mặt hoặc bị rối loạn giấc ngủ.

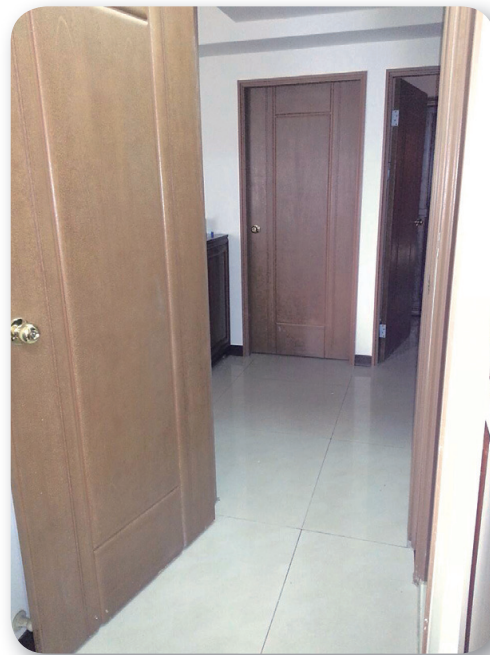
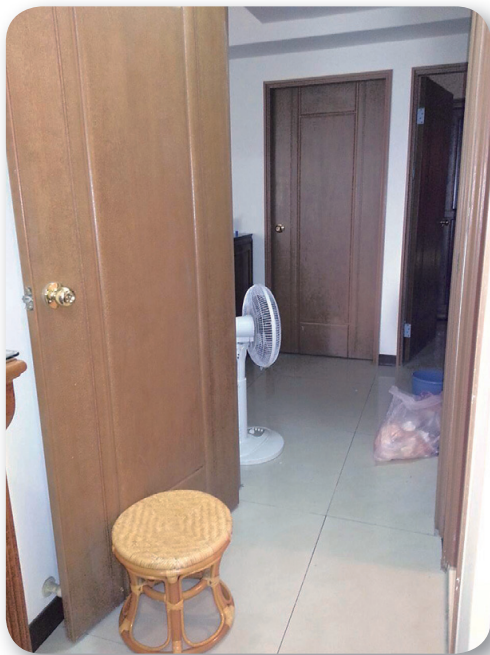
5. 肢體功能障礙（肢體無力、關節疼痛、關節置換術後、中風、失智）

Bị rối loạn chức năng các chi (yếu các chi, đau các khớp, sau phẫu thuật thay khớp, tai biến mạch máu não, lú lẫn).

預防跌倒之措施

Các biện pháp phòng tránh té ngã

1. 光線充足：保持視線與燈光明亮。
Đủ ánh sáng: đảm bảo tầm nhìn và ánh đèn đủ độ sáng.
2. 地面乾燥：弄濕時應立即擦乾，隨時保持地板面乾燥。
Mặt đất khô ráo: nếu làm bị ướt phải ngay lập tức lau khô, luôn luôn giữ cho nền nhà khô ráo.



3. 通道的暢通：物品應盡量收置妥善，以保持走道寬敞。
Lối đi thông thoáng: đồ dùng cố gắng phải thu xếp gọn gàng, để giữ cho lối đi rộng rãi thông thoáng.
4. 應穿防滑鞋，切勿打赤腳。
Nên đi giày chống trơn trượt, tuyệt đối không được đi chân không.
5. 選用合適的家具：太低、太軟的椅子不適合老年人，最好有扶手的設計。
Chọn dùng đồ nội thất thích hợp: ghế quá thấp, quá mềm không thích hợp người già, tốt nhất phải được thiết kế có tay vịn.
6. 加裝防滑及扶手設施：尤其是樓梯、浴室。
Lắp đặt thêm các thiết bị chống trơn trượt và thiết bị tay vịn: đặc biệt là cầu thang, nhà tắm.
7. 姿勢轉換時速度應放慢，避免因暈眩或姿勢不穩造成跌倒，盡量使用扶手協助平衡。
Khi chuyển đổi tư thế tốc độ phải chậm lại, tránh bị té ngã do chóng mặt hoặc do tư thế không vững, cố gắng sử dụng tay vịn để hỗ trợ giữ thăng bằng.

8. 輔具使用：有些被看護人會拒絕使用，可以鼓勵被看護人，不要因害羞或怕麻煩，而不用柺杖或助行器，若被看護人仍無意願，建議可用替代性物品，例如：以雨傘代替柺杖，請注意要加防滑墊。

Sử dụng các công cụ hỗ trợ: có một số người bệnh sẽ từ chối sử dụng, có thể cố vũ người bệnh, không nên không sử dụng gậy chống hoặc thiết bị hỗ trợ đi lại vì mắc cỡ hoặc sợ phiền hà, nếu người bệnh vẫn không có nguyện vọng sử dụng, đề xuất có thể dùng các vật thay thế, ví dụ: dùng ô dù để thay cho gậy chống, nhưng hãy chú ý gắn thêm đệm chống trơn trượt.

9. 合身的衣著：衣褲太大易絆倒、鞋子應要防滑。

Quần áo mặc khít người: quần áo nếu quá rộng dễ làm vấp ngã, giày cũng cần phải chống trơn trượt.

10. 有服用安眠藥、頭暈、血壓不穩或姿位性低血壓時，下床前，應先緩慢坐起後，坐在床緣，待不適改善後再由看護者扶下床。

Vào những lúc như uống thuốc ngủ, chóng mặt, huyết áp không ổn định hoặc bị hạ huyết áp theo tư thế, thì trước khi xuống khỏi giường, trước hết phải từ từ ngồi dậy, sau đó ngồi ở bên mép giường trước, đợi tới khi tình trạng có cải thiện rồi thì người chăm sóc mới đỡ người bệnh bước xuống khỏi giường.

11. 隨時將兩側床欄拉上。

Luôn luôn kéo thanh chắn hai bên giường lên.

12. 發現被看護人有躁動、不安、意識不清時，除應瞭解並去除原因外，可提供陪伴或給予適當的保護約束。

Nếu phát hiện người được chăm sóc có những tình trạng như bồn chồn không yên, bất an, ý thức không tỉnh táo, ngoài tìm hiểu và loại bỏ các nguyên nhân có thể ở bên người bệnh ra hoặc có sự hạn chế mang tính bảo vệ ở mức thích hợp.

13. 如廁或下床活動時請務必需有看護者在旁協助。

Khi người bệnh đi vệ sinh hoặc xuống giường hoạt động nhất định cần phải có người chăm sóc ở bên cạnh để hỗ trợ người bệnh.