

12 mẹo phòng tránh té ngã cho bệnh nhân nội trú

住院病人預防跌倒 12 須知-中越

Trong thời gian nằm viện, do ảnh hưởng của thuốc và thể lực rất dễ xảy ra “té ngã”, để giảm thiểu chấn thương do tai nạn, các phương pháp phòng tránh té ngã dưới đây được đưa ra để các bạn tham khảo, các bệnh nhân cũng chú ý theo dõi nhé. lên giường trong thời gian bạn ở bệnh viện Hãy cùng nhau phối hợp phòng ngừa Bệnh nhân ngã xuống là một người bảo vệ.

住院期間因服用藥物及體力影響，容易發生『跌倒』事件，為減少事故傷害發生，以下提供預防跌倒的方法給您參考，請您留院期間也隨時注意隔壁床的病人，讓我們一起為預防病人跌倒做把關。

I. Các đối tượng dễ gặp tai nạn té ngã là 一、那些人容易跌倒

1. Những người trên 65 tuổi, dáng đi không ổn định.
1. 年紀大於 65 歲或步態不穩者。
2. Những người đã có thành tích sa sút trong năm qua.
2. 過去一年曾有跌倒紀錄者。
3. Những người không có người thân hoặc người bạn đồng hành chăm sóc.
3. 無家屬照顧陪伴者。
4. Những người yếu đuối, chóng mặt, hoa mắt, thiếu máu, hoặc áp lực máu không ổn định là những người dễ gặp tai nạn té ngã.
4. 虛弱、頭暈、暈眩、貧血、血壓不穩者。
5. Những người có tình trạng lú lẫn, hồi hộp là những người dễ gặp tai nạn té ngã.
5. 意識混亂、躁動。
6. Những người mắc các vấn đề về thị lực như mờ mắt (như bệnh glaucoma, bệnh cataract) hoặc mù lòa là những người dễ gặp tai nạn té ngã.
6. 視力模糊（如：青光眼、白內障）、視盲者。
7. Những người có tình trạng tinh thần kém, không thể tập trung, mất ngủ là những người dễ gặp tai nạn té ngã.
7. 精神狀態差、注意力無法集中、失眠者。
8. Những người mất sức mạnh ở một bên hoặc cả hai bên cơ thể, sức mạnh cơ bị giảm,

12 mẹo phòng tránh té ngã cho bệnh nhân nội trú

住院病人預防跌倒 12 須知-中越

hoặc khó di chuyển là những người dễ gặp tai nạn té ngã.

8. 一側或雙側肢體無力、下肢肌力減退、行動不便者。

9. Các bệnh như hôn mê, bệnh Parkinson, thoái hóa khớp, mất trí, trầm cảm và các bệnh mãn tính khác là những nguyên nhân gây nguy cơ té ngã.

9. 疾病：瞻妄、帕金森氏症、退化性關節炎、失智、憂鬱症等，或罹患多種慢性病患者。

II. Những trường hợp dễ gặp nguy cơ té ngã là 二、那些情況容易跌倒

1. Những người sử dụng thuốc an thần, thuốc ngủ, thuốc giảm đau gây mê, thuốc tạo nhẹ, thuốc lợi tiểu, thuốc hạ huyết áp, thuốc giảm đường huyết, thuốc chống tâm thần, thuốc trị trầm cảm có thể dễ gặp nguy cơ té ngã do tác dụng của thuốc làm cho buồn ngủ hoặc chóng mặt.

1. 服用鎮靜劑、安眠藥、麻醉止痛劑、輕瀉劑、利尿劑、降血壓藥、降血糖藥物，及抗精神病藥物、抗憂鬱症藥物者，因藥物的作用，易造成嗜睡或暈眩而跌倒。

2. Sàn nhà trơn trượt: Thường gặp khi sàn ẩm sau khi tắm và dễ gây trượt ngã.

2. 地面濕滑：常見如沐浴後地面潮濕而滑倒。

3. Ánh sáng không đủ, có vật cản trên lối đi gây vấp ngã, hoặc thiếu thiết bị tựa vững.

3. 照明不足、走道有障礙物而絆倒，或沒有扶手設備。

4. Sử dụng cọc giường hoặc xe lăn không đúng cách.

4. 床欄或輪椅等設備使用不當。

5. Quần áo quá lớn hoặc quá dài, giày không vừa hoặc không có tính năng chống trượt, hoặc chỉ đi dép hoặc trần chân có thể gây té ngã.

5. 衣褲過大或太長、鞋子不合腳或沒有防滑功能、僅穿著襪子或光腳走路。

6. Vội vã đi toilet: Như là cần đi tiểu hoặc sau khi rửa ruột, việc chạy nhanh tới toilet có thể dẫn đến té ngã.

6. 急於上廁所：如急尿或灌腸後急於上廁所均可能因跑的太急而跌倒。

7. Vào giữa đêm hoặc sáng sớm, khi tỉnh giấc mơ màng và cần gấp đi toilet, tăng nguy

12 mẹo phòng tránh té ngã cho bệnh nhân nội trú

住院病人預防跌倒 12 須知-中越

ơ té ngã.

7.半夜或清晨起床洗上洗手間，因意識朦朧加上急於如廁而增加跌倒的危險性。

III. Mười hai lưu ý để phòng tránh té ngã 三、預防跌倒 12 須知

Nguyên tắc 1: Trước khi xuống giường, hãy ngồi trên giường một lát (như hình ảnh số một), sau đó lắc đôi chân khoảng 3-5 phút để kích thích tuần hoàn máu ở chân, nếu không có cảm giác không thoải mái thì gia đình có thể giúp đỡ để xuống giường (như hình ảnh số hai); mọi hoạt động hàng ngày nên diễn ra chậm rãi, như đi toilet, xuống giường hoặc thay đổi tư thế, hãy giảm độ cao của giường và cố định bánh xe giường, khi ngồi ở mép giường, chân phải chạm sàn là chính.

第 1 知：下床前先坐在床上一會兒（如圖一），而後擺動雙腳約 3~5 分鐘促進下肢血液回流，無不適再由家屬扶下床（如圖二）；日常生活動作皆宜緩慢，如：上廁所、下床或改變姿勢，要降低床的高度並固定床的輪子，坐於床緣時雙腳能剛好著地為主。

Nguyên tắc 2: Khi cần sự trợ giúp, hãy nhấn chuông gọi ngay để thông báo cho nhân viên y tế (như hình số ba), chuông gọi cần được đặt cạnh gối, khi người thân hoặc người chăm sóc muốn rời khỏi phòng bệnh, hãy thông báo trước cho nhân viên y tế.

第 2 知：有需要協助時立即按呼叫鈴通知護理人員（如圖三），叫人鈴應放置枕頭旁，當家屬或照顧者要離開病房時，請您事先告知護理人員。



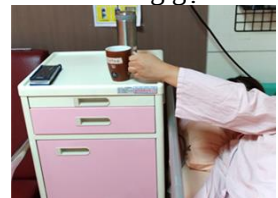
Hình 1 : Ngồi trên giường và thích nghi



Hình 2: Các thành viên trong gia đình đỡ ra khỏi giường



Hình 3 : Nếu bạn cần hỗ trợ, vui lòng bấm chuông gọi



Hình 4 : Đồ vật được đặt ở nơi dễ xử lý

12 mẹo phòng tránh té ngã cho bệnh nhân nội trú

住院病人預防跌倒 12 須知-中越

Nguyên tắc 3: Các vật dụng thường dùng nên được đặt gần giường hoặc nơi dễ lấy (như hình số bốn), bao gồm: nước sôi, giấy vệ sinh và chuông gọi, vv.

第 3 知: 常用物品應放在床旁桌或手易拿到處 (如圖四), 如: 開水、衛生紙及叫人鈴等。

Nguyên tắc 4: Khi sử dụng giá đỡ dịch chuyên hoặc xe lăn, hãy đẩy chúng đến gần bên cạnh giường trước (như hình số năm) và tránh gây vấp ngã.



Hình 5 : Đẩy xe lăn sang một bên để ra khỏi giường

第 4 知: 使用活動點滴架或輪椅, 應先推至方便下床側 (如圖五) 並避免絆倒。

Nguyên tắc 5: Khi nằm trên giường, hai bên cần kéo lên các thanh cản giường, khi xuống giường, hãy hạ thanh cản giường, không được vượt qua thanh cản giường để xuống (như hình số sáu).



Hình 6 : Không ra khỏi giường qua thanh chắn giường

第 5 知: 臥床時雙側床欄杆應拉起, 下床需放下床欄杆, 切勿翻越床欄下床 (如圖六)。

Nguyên tắc 6: Ánh sáng trong phòng cần được giữ sáng, các hành lang và phòng tắm cần có ánh sáng đủ, không có chướng ngại vật trên lối đi, và bánh xe giường cần được cố định (như hình số bảy).



Hình 7 : Bánh xe của giường bệnh cần được cố định

第 6 知: 病房內燈光要保持明亮, 夜間走道和浴室皆應有適度照明, 通道不要有障礙物, 病床輪子要固定 (如圖七)。

Nguyên tắc 7: Khi bệnh nhân có dấu hiệu không rõ ràng về ý thức hoặc hành vi không ổn định, hãy kéo lên thanh cản giường (như hình số tám) để ngăn



Hình 8 : Kéo thanh chắn giường lên

12 mẹo phòng tránh té ngã cho bệnh nhân nội trú

住院病人預防跌倒 12 須知-中越

chặn nguy cơ vấp ngã không mong muốn.

第 7 知：當病人有意識不清、躁動等，應將床欄拉起(如圖八)，以防不慎跌落。

Nguyên tắc 8: Mặc quần áo phải vừa vặn, không quá to hoặc quá dài (như hình chín), nút áo quần phải thắt chặt ở phần cổ áo (như hình mười), nếu tay áo quần nhỏ vẫn quá dài có thể gấp lại; Giày cũng phải vừa size, thoải mái, đế dày, chống trơn trượt (như hình mười một), gót thấp. Nếu đế giày bị mòn cần phải thay mới.

第 8 知：穿著大小合宜衣褲，勿過大或過長（如圖九），衣褲開襟處應將鬆緊帶綁好（如圖十），若小件衣褲袖子仍過長可協助反摺；鞋子也應大小合適、平穩、厚底、防滑（如圖十一）、低跟。若鞋底磨損應更換。

Nguyên tắc 9: Sàn nhà luôn phải được giữ khô ráo, nếu có ẩm ướt, hãy thông báo ngay cho nhân viên làm việc.

第 9 知：地面隨時保持乾燥，若有潮濕，立即通知工作人員。

Nguyên tắc 10: Khi đi vệ sinh cần có người ở bên cạnh hỗ trợ, đặc biệt khi cơ thể bắt đầu di chuyển sau khi đi vệ sinh, phòng tắm có tay vịn (như hình mười hai) để người bệnh tự ổn định. Nếu không thể tự di chuyển, nên nhân chuông gọi để yêu cầu sự trợ giúp từ nhân viên y tế (như hình mười ba); Nếu cần sử dụng chậu tiểu, bình tiểu hoặc ghế chậu tiểu trên giường mà không có ai đi cùng, vui lòng nhân chuông gọi để được nhân viên y tế hỗ trợ.

第 10 知：如廁須有人在旁扶持，尤其如廁後身體開始移位時，浴廁有扶手（如圖十二）可讓病人支撐，若無法自行行動應以呼叫鈴（如圖十三）尋求護理人員協助；如需床上使用便盆、尿壺、便盆椅且無人陪伴時，請按呼叫鈴



Hình 9 : Trách quần áo và quần dài quá khổ



Hình 10 : Quần áo phù hợp



Hình 11 : Loại bỏ giày chống trượt

12 mẹo phòng tránh té ngã cho bệnh nhân nội trú

住院病人預防跌倒 12 須知-中越

由護理人員協助。



Hình 12 : tay vịn



Hình 13 : Chuông cuộc gọi

Nguyên tắc 11: Khuyến khích giảm lượng nước uống trước khi đi ngủ và tiên hành đi tiểu trước, giảm thiểu cơ hội đi vệ sinh vào ban đêm; Đối với những người có sức khỏe yếu, khuyến nghị sử dụng toilet trên giường (hoặc bên cạnh giường), các thiết bị như chậu tiểu cố định, chậu tiểu di động hoặc bình tiểu cần được đặt gần giường để dễ dàng lấy ra, và người chăm sóc cần giữ cho các thiết bị vệ sinh luôn sạch sẽ và sẵn sàng sử dụng.

第 11 知：鼓勵睡前減少飲水量並先排空膀胱，減少夜間如廁機會；對於體力虛弱建議於床上（或床旁）如廁者，所使用的便盆、活動式便盆椅或尿壺等須放置在方便拿取的床旁，且照護者應隨時清潔保持便盆椅在可使用狀態。

Nguyên tắc 12: Người có vấn đề về sự ổn định khi đi nên có người đi cùng bên cạnh, sử dụng các thiết bị hỗ trợ khi xuống giường, nên sử dụng các thiết bị có bốn chân vững chắc hơn; Đối với những người đã sử dụng các thiết bị hỗ trợ khi đi ở nhà, hãy mang theo gậy hoặc các thiết bị hỗ trợ khác khi đến bệnh viện để thuận tiện cho việc di chuyển.

第 12 知：步態不穩者，需有人陪伴在側，下床時使用助行器輔助，建議四腳較為穩固；於家中有使用行走輔助器活動者請將拐杖、助行器等帶至醫院使用，以利活動。