

Quản lý thuốc của quý vị

- Một số loại thuốc có thể gây ra các tác dụng phụ như khiến quý vị cảm thấy chóng mặt hoặc không vững khi đứng. Điều này có thể khiến quý vị dễ bị té ngã hơn.
- Hãy trao đổi với dược sĩ và bác sĩ gia đình của quý vị, những người sẽ xem xét lại thuốc của quý vị trong trường hợp cần thay đổi.

Kiểm soát sức khỏe của quý vị

- Kiểm tra sức khỏe định kỳ với bác sĩ gia đình của quý vị. Hãy hỏi bác sĩ rằng quý vị nên kiểm soát bệnh trạng của mình như thế nào.

Lưu ý dành cho người chăm sóc, gia đình và bạn bè

Quý vị có thể đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa té ngã. Vui lòng đọc tờ thông tin này và lưu ý:

- Luôn hỏi nhân viên trước khi di chuyển bạn hoặc người thân của quý vị trong trường hợp có hướng dẫn cụ thể từ bác sĩ hoặc chuyên viên vật lý trị liệu
- Gọi cho nhân viên nếu quý vị nhận thấy bất kỳ sự lộn xộn hoặc không vững mới nào
- Nếu bạn hoặc người thân của quý vị bị té ngã hoặc sợ bị té ngã, điều quan trọng là họ phải nói chuyện với bác sĩ gia đình vì có thể có những trợ giúp cho họ.

Nếu quý vị bị té ngã, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình để có thể thực hiện các biện pháp giảm nguy cơ té ngã trở lại.

Thông tin cụ thể dành cho tôi



Thông tin được cung cấp chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin. Nếu quý vị là bệnh nhân sử dụng ấn phẩm này, quý vị nên nhờ một chuyên gia chăm sóc sức khỏe diễn giải các tài liệu này và áp dụng chúng vào hoàn cảnh cá nhân của quý vị.

Thông tin thêm

Để biết thêm lời khuyên về cách duy trì sự độc lập và tự lập, hãy trao đổi với chuyên gia y tế, bác sĩ gia đình hoặc dược sĩ của quý vị hoặc truy cập www.stayonyourfeet.com.au

Tài liệu này có thể được cung cấp ở các định dạng khác theo yêu cầu.

Được điều chỉnh với sự cho phép của Mạng lưới Y tế Phòng ngừa Té ngã, Sở Y tế, 2021.

© Dịch vụ Y tế Bắc Đô thành 2025



Government of Western Australia
North Metropolitan Health Service



Giữ an toàn trong và sau khi nằm viện

Giảm nguy cơ té ngã tại
bệnh viện và nhà riêng



6869NMHS_0325

Chúng tôi muốn quý vị được an toàn khi nằm viện

Té ngã là nguyên nhân gây hại đáng kể đối với người cao tuổi, và môi trường bệnh viện xa lạ có thể làm tăng nguy cơ té ngã.

Sau đây là một số bước quý vị có thể thực hiện để giúp ngăn ngừa té ngã và giúp cho thời gian quý vị nằm viện được an toàn và thoải mái nhất có thể.

Trong khi ở bệnh viện

Nhân viên sẽ:

- đánh giá nguy cơ quý vị có thể té ngã
- cung cấp cho quý vị thông tin về ngăn ngừa té ngã
- lập một kế hoạch chăm sóc cho quý vị
- giữ cho môi trường xung quanh quý vị được an toàn nhất có thể.

Quý vị hoặc người chăm sóc quý vị có thể giúp đỡ bằng cách:

- hỏi về các yếu tố nguy cơ té ngã của quý vị
- mang theo kính mắt, máy trợ thính và bất kỳ thiết bị nào quý vị thường sử dụng
- đặt chuông gọi trong tầm với và sử dụng chuông để gọi trợ giúp
- cẩn thận ở những nơi ẩm ướt
- đứng dậy từ từ để giảm chóng mặt
- sử dụng dụng cụ hỗ trợ đi bộ nếu cần

- đi giày dép phù hợp và hỗ trợ tốt cho quý vị
- gọi nhân viên giúp đỡ khi di chuyển
- báo cho nhân viên nếu quý vị cảm thấy chóng mặt, váng đầu khi đứng hoặc đi bộ.

Quý vị có thể bị nguy cơ té ngã nếu:

- có vấn đề về đi lại và giữ thăng bằng
- đang dùng thuốc
- cảm thấy lẫn lộn hoặc bất an
- có vấn đề về thị lực
- có vấn đề về sức khỏe như bệnh tiểu đường.

Nếu quý vị bị té ngã trong bệnh viện

Đừng cố gắng tự mình đứng dậy và đừng nhờ bạn bè, gia đình hoặc người chăm sóc giúp.

Luôn luôn gọi sự trợ giúp của nhân viên

Nhân viên sẽ cố gắng tìm hiểu nguyên nhân khiến quý vị té ngã để giảm nguy cơ ngã trở lại.

Trước khi quý vị rời khỏi bệnh viện

Hãy nói chuyện với bác sĩ, y tá hoặc nhân viên trị liệu về những cách giúp giảm nguy cơ té ngã. Quý vị có thể được giới thiệu đến các dịch vụ theo dõi (ví dụ: chuyên viên vật lý trị liệu) để được hỗ trợ liên tục.

Điều quan trọng là quý vị phải biết các thuốc của mình có tác dụng gì trước khi rời bệnh viện. Một số loại thuốc có thể làm tăng nguy cơ té ngã. Bác sĩ hoặc dược sĩ có thể cung cấp cho quý vị thêm thông tin về các loại thuốc quý vị đang dùng và cách kiểm tra thuốc thường xuyên.

Duy trì sự độc lập ở nhà – phòng ngừa té ngã

Có một số điều đơn giản mà quý vị và người chăm sóc có thể làm để ngăn ngừa té ngã sau khi xuất viện.

Hãy năng động

- Điều quan trọng là phải tăng dần dần đến mức phù hợp với nhu cầu của quý vị. Nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình trước khi bắt đầu bất kỳ hoạt động mới nào.
- Tập luyện để tăng cường khả năng cân bằng, sức mạnh và sự linh hoạt để giảm nguy cơ té ngã. Nếu quý vị có thắc mắc hãy nói chuyện với chuyên viên vật lý trị liệu.

Xác định, loại bỏ và báo cáo các mối nguy hiểm

- Kiểm tra xem ngôi nhà của quý vị có mối nguy hiểm nào không và thực hiện những thay đổi cần thiết để ngôi nhà trở nên an toàn hơn. Hãy nói chuyện với chuyên viên trị liệu phục hoạt để được tư vấn nếu cần.
- Sử dụng các dụng cụ hỗ trợ đi bộ được khuyến nghị cho quý vị, bao gồm cả các dụng cụ hỗ trợ ngắn hạn nếu quý vị đang hồi phục sau phẫu thuật hoặc chấn thương.