

Hướng dẫn cho bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc về việc té ngã

Information about falls for patients, families and carers - Vietnamese



Tập sách chỉ dẫn này bao hàm chi tiết quan trọng về việc an toàn cho bệnh nhân trong khi tham gia chương trình Phục hồi



Đề xướng sự Độc lập, Tham gia và Phẩm giá

Có Dịch Vụ Thông Ngôn Giúp Người Gặp Trở Ngại Về Anh Ngữ

Nếu quý vị muốn hỏi về bất kỳ chi tiết nào trong tập sách chỉ dẫn này, hãy cho nhân viên biết quý vị cần một thông ngôn viên và sẽ có người nói được ngôn ngữ của quý vị đến giúp đỡ.

MỤC LỤC

Giới thiệu	2
Có phải ‘té ngã’ là một vấn nạn trong bệnh viện không?	2
Ba điều đơn giản để ngăn ngừa việc té ngã	3
Té ngã xảy ra tại đâu?	4
Tại sao xảy ra việc té ngã?	5
Té ngã xảy ra như thế nào?	6
Làm thế nào tôi có thể tránh việc té ngã?	8
Khi nào té ngã xảy ra?	9
Cho thân nhân và người chăm sóc – làm thế nào quý vị có thể giúp tránh việc té ngã?	10

Té ngã trong nhóm người cao niên tiêu biểu cho một vấn nạn y tế công cộng rất lớn

Tập sách chỉ dẫn này được hoạch định để giúp ngăn ngừa việc bệnh nhân té ngã trong bệnh viện. Tập sách sẽ cho quý vị biết việc té ngã xảy ra như thế nào, khi nào và tại sao, và những điều mà quý vị, thân nhân và người chăm sóc có thể làm để giúp ngăn ngừa việc té ngã.

Có phải ‘té ngã’ là một vấn nạn trong bệnh viện không?

Mặc dầu chúng tôi có khả năng nhận định được bệnh nhân với nguy cơ dễ bị té ngã, và với sự chăm sóc của chúng tôi để tránh việc này, thế nhưng một số bệnh nhân vẫn bị té ngã trong bệnh viện.

Một số té ngã không gây thương tích, có người có thể bị các vết cắt, vết thâm tím hoặc ngay cả bị gãy xương.

Người đã từng bị té ngã thường cảm thấy sợ bị té ngã, điều này có thể gây trở ngại đáng kể đến việc họ muốn được độc lập.

Ba điều đơn giản để ngăn ngừa việc té ngã

Có ba điều làm giảm thiểu đáng kể việc quý vị có thể bị té ngã trong bệnh viện:

1. Nên biết nếu quý vị cần giúp đỡ khi đi đứng quanh quần
2. Yêu cầu được giúp đỡ khi quý vị cần
3. CHỜ nhân viên đến

1. **NÊN BIẾT NẾU QUÝ VỊ CẦN GIÚP ĐỠ KHI ĐI ĐỨNG QUANH QUẦN**

Khi được đưa vào khu vực nơi giường bệnh, chuyên viên vật lý trị liệu sẽ cho quý vị biết mức độ giúp đỡ mà quý vị cần khi đi đứng.

Quý vị cũng có thể biết được qua dấu hiệu có màu khác biệt trên trợ cụ để đi đứng của quý vị:

DẤU HIỆU MÀU ĐỎ có nghĩa là quý vị phải chờ người đến nâng đỡ giúp quý vị khi đi.

DẤU HIỆU MÀU VÀNG có nghĩa là quý vị phải chờ người đến trông chừng khi quý vị đi.

DẤU HIỆU MÀU VÀNG/XANH LÁ CÂY có nghĩa là quý vị có thể đi không cần người hộ tống nhưng chỉ trong phòng mà thôi.

DẤU HIỆU MÀU XANH LÁ CÂY có nghĩa là quý vị có thể tự mình đi đứng.

2. YÊU CẦU ĐƯỢC GIÚP ĐỠ KHI QUÝ VỊ CẦN

Nếu quý vị có **DẤU HIỆU VÀNG** hay **DẤU HIỆU ĐỎ** quý vị phải nhấn chuông gọi một nhân viên trước khi đi bất kỳ nơi nào.

Nếu quý vị có **DẤU HIỆU XANH LÁ CÂY** nhưng đang mệt và cảm thấy cần giúp đỡ, chúng tôi khuyến khích quý vị yêu cầu được giúp đỡ.

Y tá chăm sóc quý vị sẽ chỉ quý vị nơi để chuông gọi và cách dùng nó.

3. CHỜ NHÂN VIÊN ĐẾN

Thường thì nhân viên bận rộn với các bệnh nhân khác và do đó khó mà đến lập tức, nhưng điều rất quan trọng là quý vị nên chờ họ đến.

Rất quan trọng là phải giữ đúng điều này dù rằng quý vị chỉ muốn đi một đoạn ngắn nhất.

Té ngã xảy ra tại đâu?

Hai phần ba việc té ngã xảy ra bên cạnh giường của quý vị!

Té ngã cũng thường xảy ra trong phòng tắm, nhà cầu và lối đi.



Tại sao xảy ra việc té ngã?

Trong đa số trường hợp, việc té ngã xảy ra khi bệnh nhân muốn sinh hoạt mà không được sự giám thị hoặc giúp đỡ mà họ cần. Các sinh hoạt này gồm việc đi tiểu tiện, leo lên hoặc ra khỏi giường hoặc khi muốn đứng lên từ ghế ngồi hay bồn cầu.

Bệnh nhân cũng té ngã khi làm các việc ‘vật’ bên cạnh giường, như vói lấy vật gì đó trên bàn đặt cạnh giường, vói lấy đồ trong tủ hoặc nhặt món đồ trên sàn nhà. Vì vậy khi thấy vật nằm xa tầm tay – **hãy yêu cầu được giúp đỡ.**

TÉ NGÃ XẢY RA NHƯ THẾ NÀO?



Trượt & vấp



**Chân bị khuy
xuong**



Chóng mặt ngứa xiu



Mất thăng bằng

Làm thế nào quý vị có thể tránh việc té ngã?

- Dùng trợ cụ để đi **MỖI KHI** quý vị muốn đi đứng.
 - Nhấn chuông gọi và chờ được giúp đỡ.
-

- Bảo đảm rằng quý vị mang đúng kính đeo mắt và giày (không phải chỉ mang vớ mà thôi!) khi quý vị đi đứng.
- Nhìn kỹ lối đi xem có chướng ngại vật.

Nếu quý vị thấy vật chướng ngại, nhấn chuông gọi và chờ nhân viên đến dời nó đi.

- Ngồi lên từ giường hay ghế một cách chậm rãi. Nên thật thận trọng nếu đôi khi quý vị bị chóng mặt khi đứng lên. Trong trường hợp này, ngồi lại và nhấn chuông gọi.
 - Việc bị chóng mặt khi đứng lên thường trở nên tệ hại hơn vào ngày nóng bức, sau bữa ăn, hoặc khi cơ thể quý vị bị thiếu nước.
-

Ngay cả những người được phép tự đi đứng cũng cảm thấy mệt vào cuối ngày. Hãy dùng trợ cụ để đi và hãy yêu cầu được giúp đỡ nếu quý vị cảm thấy cần điều này.



Khi nào té ngã xảy ra?

Té ngã có thể xảy ra bất kỳ lúc nào, ngày hay đêm.

Té ngã thường xảy ra nhất là vào giờ điếm tâm và sau buổi ăn chiều. Đây là lúc mà nhân viên đang bận rộn, đa đoan giúp đỡ bệnh nhân.

Nhiều người bị té ngã trong khoảng thời gian này khi đang đi tiểu tiện, hoặc mặc quần áo mà không được sự giúp đỡ. Không phải chính các sinh hoạt này gây ra việc té ngã nhưng đôi khi chỉ vì muốn vói lấy một vật gì (ví dụ như bàn chải tóc hoặc giấy vệ sinh).

Thường thì bệnh nhân nói rằng họ không muốn làm phiền nhân viên chăm sóc, hoặc họ thấy nhân viên đang quá bận rộn và họ nghĩ rằng họ có thể tự làm được việc đó.

Y tá muốn quý vị gọi họ hơn là để quý vị té ngã khi tự mình làm việc mà y tá có thể giúp quý vị!



Cho thân nhân và người chăm sóc - làm thế nào quý vị có thể giúp tránh việc té ngã

1) KHI ĐẾN THĂM VIẾNG BỆNH NHÂN

Bảo đảm rằng bệnh nhân biết chỗ để chuông gọi và biết cách dùng nó.

Kiểm điểm dấu hiệu có màu trên trợ cụ để đi của bệnh nhân. Bệnh nhân có biết ý nghĩa của màu này không?

Nếu bệnh nhân có vẻ buồn chán hoặc bồn chồn, hỏi nhân viên chăm sóc xem quý vị có thể dẫn bệnh nhân đi dạo chơi.

Kiểm điểm chung quanh giường bệnh để bảo đảm không có chướng ngại vật.

2) KHI RA VỀ SAU BUỔI THĂM VIẾNG

Nếu quý vị mang một ghế ngồi vào trong giờ thăm viếng, xin mang ghế ra khi quý vị đi về.

Bảo đảm rằng thân nhân của quý vị có thể lấy được chuông để gọi nhờ giúp đỡ hay khi muốn chuẩn bị trở về giường.

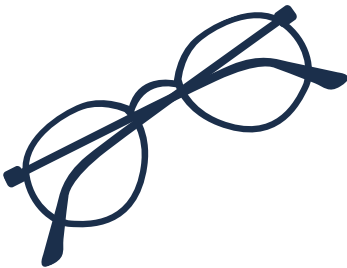


3) QUẦN ÁO, GIÀY DÉP VÀ KÍNH ĐEO MẮT

Bảo đảm rằng bệnh nhân có quần áo thích nghi để mặc khi đi quanh quần trong khu vực của bệnh viện.

Áo khoác ngoài áo ngủ và áo ngủ dài có thể gây nguy hiểm.

Bảo đảm rằng bệnh nhân có giày thích nghi (vừa vặn, có gót thấp vững hay bằng, để không trơn trượt). Nếu không chắc chắn về việc quần áo và giày của bệnh nhân có thích nghi hay không, hãy hỏi y tá.



Nếu thân nhân của quý vị thường mang kính đeo mắt hoặc máy trợ thính thị, hãy bảo đảm rằng họ mang các vật này khi ở bệnh viện.

4) GIÁM THỊ CỦA GIA ĐÌNH NGOÀI GIỜ THĂM VIẾNG

Đôi khi bệnh nhân gặp trở ngại tuân theo ***Ba điều đơn giản để ngăn ngừa việc té ngã*** (trang 3 của tập sách này).

Đây thường là trường hợp mà bệnh nhân bị lẫn lộn, trí nhớ kém, rối loạn, hoặc bị tai biến mạch máu não.

Các buổi thăm viếng phụ trội có thể mang đến lợi ích cho các bệnh nhân này. Xin hỏi y tá xem nếu các buổi thăm viếng phụ trội có thể hữu ích.

Nếu quý vị hoặc các thân nhân khác muốn dẫn bệnh nhân đi dạo chơi, xin hỏi y tá trực xem việc này có thích hợp không.

Protecting Your Privacy

Our staff are committed to respecting your confidentiality and preserving your privacy. We will keep your personal information secure and protected from unauthorised access or improper use, and we will only disclose information about you if it is authorised by you or mandated by law.

All our services comply with the relevant information and privacy legislation.

If you would like a copy of our Privacy Policy please ask a member of staff or visit our website on www.easternhealth.org.au

Eastern Health is accredited by the independent Australian Council on Healthcare Standards in recognition of the achievement of acknowledged standards, and the commitment to continuous improvement in the provision of healthcare services.



Clive Ward Centre, 16 Arnold Street,
Box Hill Victoria 3128 Australia
PO Box 94, Box Hill 3128
Tel: (03) 9895 3259 Fax: (03) 9895 3176
Email: info@easternhealth.org.au
Website: www.easternhealth.org.au

© Eastern Health 2008

Authorised by Eastern Health EHP JC0108 PHY 001