

PHÒNG TRÁNH TẾ NGÃ 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 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。

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. 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。

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

Các biện pháp phòng tránh tế ngã | 預防跌倒之措施

1. Đủ ánh sáng: đảm bảo tầm nhìn và ánh đèn đủ độ sáng. 光線充足：保持視線與燈光明亮。
2. Mặt đất khô ráo: nếu làm bị ướt phải ngay lập tức lau khô, luôn luôn giữ cho nền nhà khô ráo. 地面乾燥：弄濕時應立即擦乾，隨時保持地板面乾燥。
3. Lối đi thông thoáng: đồ dùng cố gắng phải thu xếp gọn gàng, để giữ cho lối đi rộng rãi thông thoáng. 通道的暢通：物品應盡量收置妥善，以保持走道寬敞
4. Nên đi giày chống trơn trượt, tuyệt đối không được đi chân không. 應穿適當大小防滑鞋，切勿打赤腳。
5. 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. 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。

6. Lắp đặt thêm các thiết bị chống trơn trượt và thiết bị tay vịn: đặc biệt là cầu thang, nhà tắm. 加裝防滑及扶手設施：尤其是樓梯、浴室。
7. Khi chuyển đổi tư thế tốc độ phải chậm lại, tránh bị tế ngã do chóng mặt hoặc do tư thế không vững, cố gắng sử dụng tay vịn để hỗ trợ giữ thăng bằng. 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。
8. 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 mặc 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. 輔具使用：有些被



中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

預防跌倒措施 Các biện pháp phòng tránh té ngã (越南文)

- 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，而不用拐杖或助行器，若被看護人仍無意願，建議可用替代性物品，例如：以雨傘代替拐杖，請注意要加防滑墊。
9. Quần áo mặc khít người: quần áo nếu quá rộng dễ làm vấp ngã, giày cũng cần phải chống trơn trượt. 穿著合身的衣著：衣褲太大易絆倒、鞋子應要防滑。
10. 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. 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。
11. Luôn luôn kéo thanh chắn hai bên giường lên. 隨時將兩側床欄拉上。
12. 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. 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。
13. 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. 如廁或下床活動時請務必需有看護者在旁協助。

For inquiries: Chung Shan Hospital

Tel: (02) 2708-1166

摘至臺北市外籍看護照顧手冊

107.05 制、112.05 修

Modern Medicine
Traditional Care