

# 預防跌倒 PHÒ NG TRÁ NH TẾ NGÃ

修訂日期：110年4月

## Nguyên nhân có thể gây té ngã:



- Sức yếu
- Tuổi cao
- Nhận thức kém
- Ngủ gật khi xem ti-vi
- Do dùng thuốc ngủ, thuốc an thần dẫn tới chóng mặt, đi lại không vững.
- Ánh sáng yếu, thảm trơn trượt, phòng tắm không thiết kế tay cầm hoặc các thiết bị an toàn như thảm chống trơn, cầu thang không bằng phẳng hoặc tỷ lệ không rõ ràng, sàn nhà hư hại hoặc trơn ướt, dây điện lỏng ngoằn. v..v.

## Cách phòng tránh

- Mặc quần áo có kích cỡ phù hợp, đi giày( dép), giày đế bằng có chức năng chống trơn.
- Sử dụng các thiết bị hỗ trợ: như tay vịn cạnh giường, chuông báo, sử dụng nạng, thiết bị hỗ trợ đi lại, bảo vệ phần hông v..v.
- Cải thiện môi trường nhà ở, trong phòng và cầu thang cần đảm bảo ánh sáng, sàn bằng phẳng khô ráo, lắp đặt các thiết bị chống trơn, đảm bảo hành lang rộng rãi và từ phòng đến nhà vệ sinh hành lang luôn duy trì đèn bật sáng 24h.
- Khi dùng thuốc ngủ mà cảm thấy chóng mặt huyết áp không ổn định cần ngồi xuống đầu giường nghỉ ngơi, sau đó mới từ từ đứng dậy.
- Tránh chuyển đổi tư thế nhanh chóng.



~Nếu có thắc mắc với nội dung nào, yêu cầu tham khảo ý kiến của nhân viên hộ lý hoặc bác sĩ ~

Khoa hộ lý bệnh viện Thanh Hải  
Địa chỉ: Số 2-41 ngõ Hạ Khanh xã Kim Tinh  
khu Thạch Cương thành phố Đài Trung  
Điện thoại: (04)2572-1694

