

老年人預防跌倒

修訂日期：110 年 4 月

PHÒNG TRÁNH TẾ NGÃ Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Yếu tố rủi ro gây té ngã ở người cao tuổi:



- Sự thay đổi tư thế cân bằng và dáng đi.
- Ngủ gật khi đang xem ti vi.
- Sử dụng nhiều loại thuốc (vượt quá hơn 4 loại)
 - Phản xạ chậm, lực cơ bắp giảm, chức năng sinh hoạt hoặc chức năng nhận thức hàng ngày gặp trở ngại, thị lực kém v..v.
 - Ánh sáng không đủ, phòng tắm không lắp đặt tay vịn và sàn chống trượt, không bằng phẳng hoặc cầu thang tỷ lệ không rõ ràng, sàn nhà hư hại hoặc trơn ướt v..v



Phòng tránh té ngã ở người cao tuổi:

- Sử dụng thiết bị hỗ trợ: ví dụ sử dụng tay vịn cạnh giường và chuông cảnh báo, nạng, thiết bị hỗ trợ đi lại, bảo vệ vùng hông v..v
- Cải thiện môi trường nhà ở: trong phòng và không gian cầu thang phải đảm bảo ánh sáng, sàn nhà tránh trơn ướt có lỗ lõm, thảm trải sàn cố định trơn trượt, bậc thang và phòng tắm lắp đặt thiết bị chống trượt, và tay vịn. Ghế trong nhà cần có tay cầm. Lối đi lại thông thoáng, đồ dùng hàng ngày đặt ở những nơi trong tầm với, tránh đứng trên ghế lấy đồ v..v
- Nếu có dùng thuốc chống loạn thần, thuốc ngủ an thần, thuốc hạ huyết áp, hoặc cùng lúc dùng 4 loại thuốc trở lên, cần xin tư vấn bác sĩ, ngừng các loại thuốc không cần thiết hoặc giảm bớt liều lượng.
- Vận động: luyện tập sức mạnh cơ bắp phần thân dưới, và luyện tập cảm giác cân bằng, hữu hiệu nhất đối với việc phòng tránh té ngã. Ví dụ thái cực quyền.
- Khi ngủ gật cần về phòng ngủ, giảm bớt phát sinh té ngã

~ Nếu có nghi vấn gì về nội dung, hãy trao đổi với nhân viên điều dưỡng 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 Đà Trung
Điện thoại: (04)2572-1694

