

Sinh hoạt CLB NB sa sút trí tuệ

Chuyên đề:

**An toàn di chuyển,
phòng ngừa té ngã**

Tổng quan

- Tại Mỹ:

Hàng ngàn người lớn tuổi ngã tại nhà mỗi năm, nhiều người trong số họ bị thương nặng và một số tàn tật vĩnh viễn.

Năm 2011, gần 23.000 người trên 65 tuổi tử vong và 2,4 triệu người cần đến bệnh viện cấp cứu vì bị ngã.

Tổng quan (tt)

- Chấn thương do ngã chiếm khoảng 5% số trường hợp nhập viện ở NB \geq 65 tuổi.
- Khoảng 5% số lần ngã dẫn đến gãy xương hông, cổ tay hoặc khung chậu.
- Tử vong tổng thể trong 12 tháng sau khi gãy xương hông dao động từ 18 đến 33%.

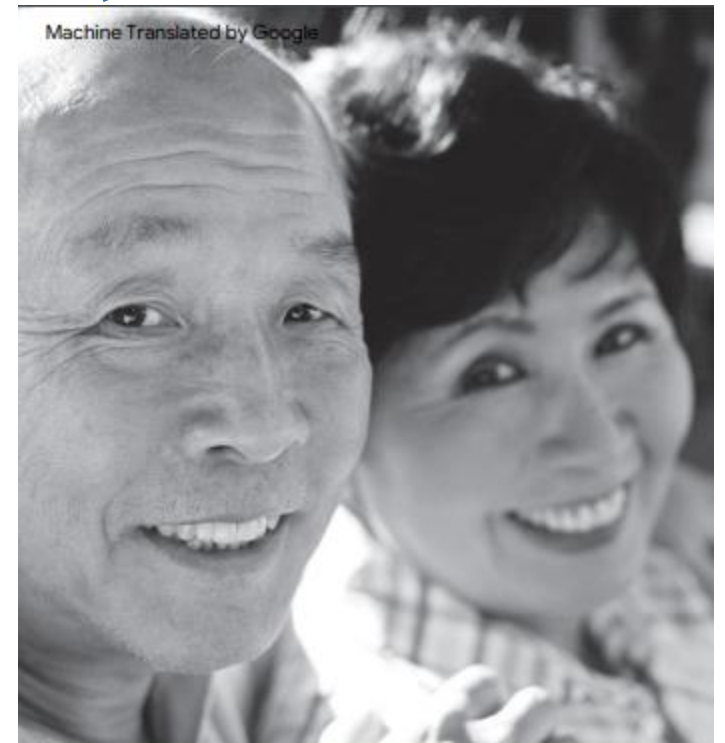


An toàn trong sinh hoạt tại nhà

Cần kiểm tra và sắp xếp lại các vị trí:

- Tổng quan của phòng ở
- Hành lang và cầu thang
- Bếp và khu vực ăn uống
- Nhà tắm
- Phòng ngủ hoặc nơi nghỉ ngơi

“Thứ Bảy tuần trước, con trai chúng tôi đã giúp chúng tôi chuyển đồ đạc. Bây giờ tất cả các phòng đều có lối đi thông thoáng.”



Kiểm tra tổng quan của phòng ở

Khi đi vào một căn phòng, có phải đi vòng quanh đồ nội thất không?

→ Yêu cầu di chuyển đồ đạc để lối đi thoáng và sạch sẽ

Thảm lót sàn trơn trượt, có giấy tờ, sách, khăn tắm, giày dép, tạp chí, hộp, chăn hoặc các đồ vật khác trên sàn nhà

→ Nhặt những thứ trên sàn nhà. Cuộn dây hoặc băng dính và dây điện cạnh tường để không vấp phải chúng. Nếu cần, hãy nhờ thợ điện cắm vào một ổ cắm khác. Luôn để các đồ vật cách xa sàn nhà.

Cầu thang và bậc thang:

Kiểm tra cầu thang sẽ sử dụng cả bên trong và bên ngoài nhà

- Luôn để các đồ vật cách xa cầu thang.
- Sửa các bậc thang không chắc chắn.
- Tháo bỏ thảm bị trượt và gắn các bậc cao su chống trượt vào.
- Tay vịn cả hai bên cầu thang phải dài bằng chiều dài cầu thang.
- Đèn chiếu sáng, công tắc phía trên đầu và cuối cầu thang trong tầm tay để bật đèn dễ dàng.
- Thay bóng đèn khi phát hiện đèn đã hỏng.



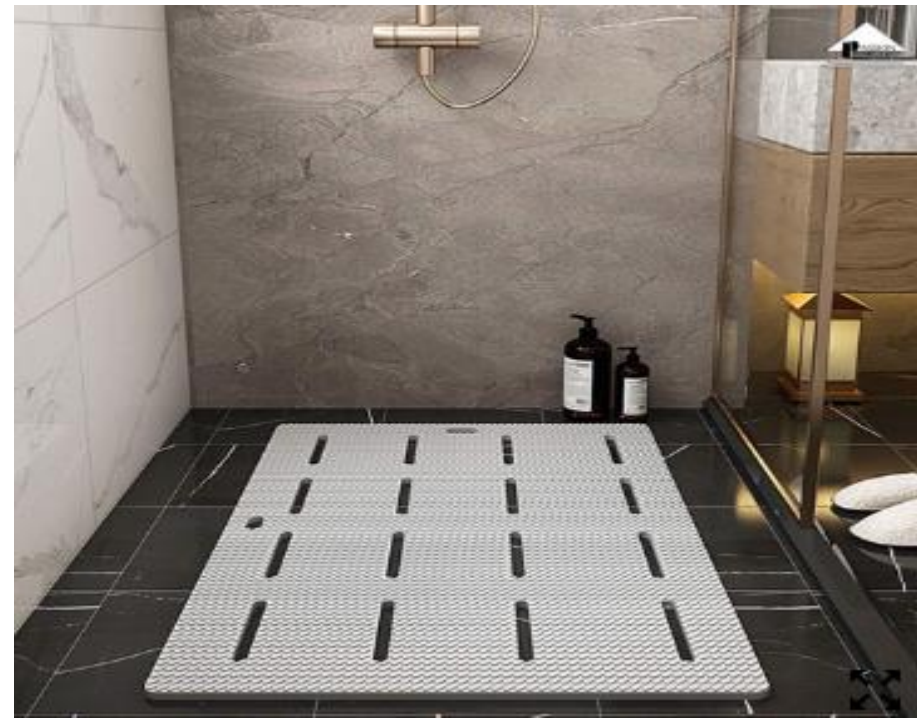
Nhà bếp và khu vực ăn uống:

- Thay đổi vị trí đặt các dụng cụ và nhu yếu phẩm trong tủ: **Giữ những thứ thường sử dụng ở các kệ thấp hơn** (khoảng ngang thắt lưng).
- Nếu phải sử dụng ghế đẩu:
 - **Hãy dùng ghế có thanh để giữ.**
- **Không sử dụng ghế đẩu để trèo lên cao lấy đồ dùng.**



Phòng tắm:

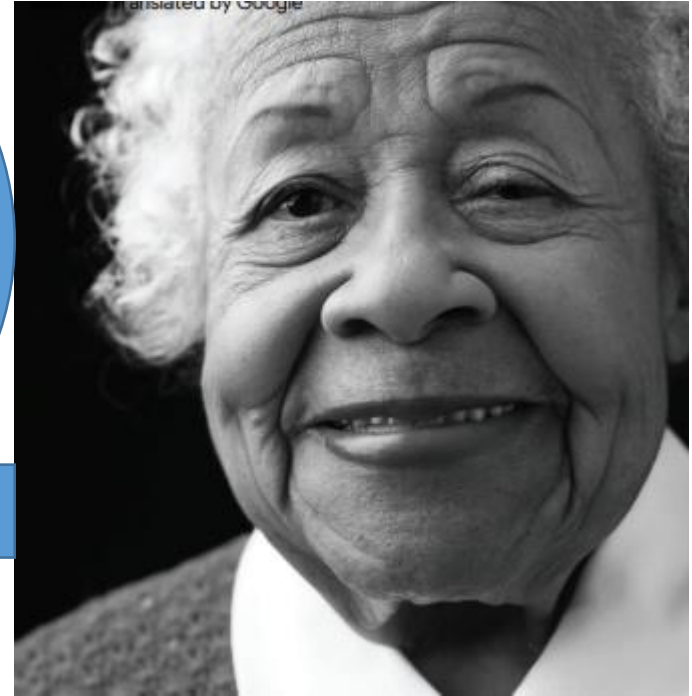
- Đặt các thanh vịn bên cạnh và bên trong bồn tắm và bên cạnh nhà vệ sinh.
- Đặt một tấm thảm cao su chống trượt hoặc các dải tự dính trên sàn bồn tắm hoặc vòi hoa sen.



Phòng ngủ:

- Đặt một chiếc đèn gần giường ở nơi dễ với tới.
- Thêm đèn để thấy rõ đường đi đến nhà vệ sinh, phòng tắm. Một số đèn ngủ tự bật sau khi trời tối.

“Tôi đặt một chiếc đèn ở mỗi bên giường của mình. Bây giờ thật dễ dàng để tìm thấy ánh sáng nếu tôi thức dậy vào ban đêm.”



Những điều khác có thể làm để ngăn ngừa té ngã

- Thực hiện các bài tập **cải thiện khả năng giữ thăng bằng và giúp chân khỏe hơn.**
- Cùng với Bác sỹ, kỹ thuật viên phục hồi chức năng giúp **chọn lựa phương tiện di chuyển phù hợp**, dự phòng tình huống ngã.



Những điều khác có thể làm để ngăn ngừa té ngã (tt)

- Để bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn xem xét tất cả các loại thuốc đang dùng, kể cả thuốc mua tự do. Một số loại thuốc có thể khiến buồn ngủ hoặc chóng mặt.



Những điều khác có thể làm để ngăn ngừa té ngã (tt)

- Đến bác sĩ nhãn khoa
kiểm tra mắt ít nhất mỗi
năm một lần và cập nhật
kính của bạn.



Những điều khác có thể làm để ngăn ngừa té ngã (tt)

- Đứng dậy từ từ sau khi ngồi hoặc nằm xuống.
- Mang giày cả trong và ngoài nhà. Tránh đi chân đất hoặc đi dép lê.



Những điều khác có thể làm để ngăn ngừa té ngã (tt)

- An toàn nhất là có ánh sáng đồng đều trong phòng. Thêm ánh sáng cho các khu vực tối. Treo rèm hoặc rèm nhẹ để giảm chói.
- Sơn một màu tương phản ở cạnh trên của tất cả các bậc thang để có thể nhìn thấy cầu thang rõ hơn.



Các yếu tố khác

- Kiểm tra và thay đổi để an toàn hơn trong di chuyển và sinh hoạt.
- Giữ các số điện thoại khẩn cấp bằng chữ in lớn trên mỗi điện thoại, đặt điện thoại gần sàn phòng trường hợp Ông (bà) bị ngã và không thể đứng dậy.
- Hãy nghĩ đến việc đeo một thiết bị báo động để gọi giúp đỡ trong trường hợp bị ngã và không thể đứng dậy.

Trân trọng cảm ơn

