

Ngã

Thông tin dành cho cư dân, gia đình và người chăm sóc



Ngã là nguyên nhân phổ biến gây chấn thương cho người cao tuổi, kể cả những người sống trong nhà dưỡng lão.

Ngã có thể gây bầm tím, gãy xương và chấn thương đầu, và quý vị có thể cần phải đi bệnh viện.

Có thể phòng ngừa được ngã. Chúng không phải là một phần bình thường của quá trình lão hóa.

Những dấu hiệu cho thấy quý vị có nguy cơ bị ngã

- Quý vị cảm thấy đứng không vững.
- Quý vị lo lắng bị ngã, thường là do quý vị đã bị ngã trước đây.
- Quý vị không thể tự đi lại thoải mái.
- Quý vị có phản ứng chậm.
- Thị lực của quý vị kém.
- Cơ bắp của quý vị yếu.
- Quý vị dùng nhiều thuốc.
- Quý vị ăn hoặc uống không nhiều.
- Quý vị bị lẫn lộn.
- Quý vị mắc các chứng bệnh khác.

Các cách để đứng vững

- Luôn sử dụng khung đi bộ hoặc gậy chống nếu có.
- Tham gia các lớp tập thể dục để tăng cường khả năng giữ cân bằng và thể lực.
- Nếu quý vị gặp vấn đề khi tự di chuyển, hãy gọi nhân viên giúp đỡ. Đừng cố gắng tự đứng dậy.
- Yêu cầu nhân viên hoặc gia đình đi cùng với quý vị.
- Đeo kính và đảm bảo chúng sạch sẽ. Yêu cầu nhân viên đặt lịch kiểm tra mắt cho quý vị.
- Đi giày đế bằng thoải mái và vừa chân.
- Không nóng vội.
- Sử dụng đèn ngủ vào ban đêm. Gọi nhân viên giúp đỡ nếu quý vị cần phải thức dậy vào ban đêm.
- Dọn phòng gọn gàng để không bị vấp ngã.

Hỏi bác sĩ xem:

- thuốc của quý vị có làm cho quý vị bị chóng mặt, buồn ngủ hoặc nhầm lẫn không
- quý vị có cần vitamin D và canxi để giữ cơ và xương chắc khỏe không.

Nếu trước đây quý vị đã từng bị ngã

Nếu trước đây đã từng bị ngã, quý vị có thể lo lắng là mình sẽ bị ngã lần nữa. Nỗi sợ hãi này có thể ngăn không cho quý vị hoạt động tích cực.

Tham gia một lớp tập thể dục để tăng cường khả năng giữ cân bằng và thể lực. Điều này có thể giúp quý vị bớt lo lắng về việc bị ngã lần nữa.

Hợp tác cùng nhau

Quý vị và gia đình quý vị là những thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc. Quý vị biết như thế nào là bình thường với mình.

Cho nhân viên biết nếu quý vị nhận thấy bất cứ sự thay đổi nào, cảm thấy không khỏe, chóng mặt, đứng không vững. Đừng chờ đợi xem quý vị có đỡ hơn không – tốt nhất là luôn nhờ giúp đỡ sớm.

Việc hợp tác với nhân viên sẽ giúp quý vị khỏe mạnh và không phải đến bệnh viện. Trao đổi với nhân viên và hỏi họ. Họ cần quý vị giúp đỡ để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc tốt nhất.

Những câu hỏi để hỏi nhân viên

- Tôi có cần gặp bác sĩ vật lý trị liệu để giúp tăng cường sức khỏe và thăng bằng không?
- Có bất cứ loại thuốc nào làm cho tôi bị ngã không?



Tuyên bố Khước từ: Thông tin sức khỏe này chỉ dùng cho các mục đích tổng quát. Vui lòng tham khảo với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác để đảm bảo rằng thông tin này phù hợp với quý vị.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng gửi email đến acqiu@dhhs.vic.gov.au

Được phép và xuất bản bởi Chính phủ tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 2 năm 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

Có sẵn tại <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>