



Tip 1. Khi bạn ngồi dậy xuống giường, thì phải đặt hai chân xuống mặt đất đặt sau đó ngồi bên giường vài phút, rồi được người nhà đỡ xuống giường.



Tip 6. Khi bệnh nhân mà bạn chăm sóc kích động bất an, ý thức không rõ, xin hãy dựng hai bên lan can, và bó buộc bảo vệ.



Tip 8. Phải đi giày chống trơn, không được đi chân đất.



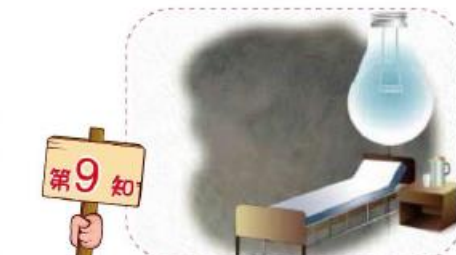
Tip 2. Nếu bạn cần bất kỳ sự hỗ trợ nào mà không có người nhà bên cạnh, thì lập tức nhấn nút gọi để thông báo cho nhân viên hộ lý.



Tip 3. Nếu mặt sàn ướt trơn, thì phải thông báo cho nhân viên hộ lý, để tránh không may trượt ngã.



Tip 7. Nếu quần áo của bạn quá rộng, thì hãy thay quần áo phù hợp.



Tip 9. Phòng bệnh và hành lang cố gắng giữ cho đèn sáng.



Tip 4. Đồ vật phải để trong tủ cạnh giường, giữ cho lối đi thông thoáng. Đồ dùng thường dùng (như chuông báo, giấy vệ sinh, ấm đựng nước tiểu v.v...) có thể đặt ở nơi có thể tùy tay lấy được.



Tip 5. Nếu cần xuống giường, thì phải báo trước cho nhân viên hộ lý hỗ trợ xử lý nhu cầu, không được tự mình đặt xuống hoặc leo qua.

12 điều cần biết về phòng ngừa trượt ngã
Làm tốt các biện pháp phòng ngừa, trượt ngã tổn thương tự nhiên sẽ ít (越南文)

第10知



Tip 10. Phương thức xuống giường chính xác: Xuống giường từ bên không bị đau. Ví dụ: Bệnh nhân bị đau ở bên phải, thì phải xuống giường từ bên trái.

第11知



Tip 11. Nếu đi vệ sinh thì cần có người bên cạnh hỗ trợ, không được tự đứng dậy, nếu có sự cố khẩn cấp thì nhấn chuông báo động.

第12知



Tip 12. Đi vệ sinh trước khi ngủ, giảm thiểu số lần đi vệ sinh ban đêm.

Những người nào dễ bị ngã nhất?

- Người lớn tuổi trên 65 tuổi.
 - Bệnh nhân cần người chăm sóc.
 - Từng có lịch sử về ngã quy.
 - Bước đi không vững.
 - Thiếu máu hoặc huyết áp thấp do tư thế.
 - Dùng thuốc ảnh hưởng ý thức hoặc hoạt động (như thuốc lợi tiểu, thuốc giảm đau, thuốc tiêu chảy nhẹ, thuốc ngủ chân tĩnh, thuốc tim mạch).
 - Suy dinh dưỡng, yếu nhược, chóng mặt.
 - Ý thức không rõ (mất phương hướng, kích động rối loạn).
 - Khó ngủ.
- Trờ ngại chức năng tứ chi.



台灣基督長老教會
新樓醫療財團法人

721台南市麻豆區小埤里苓子林20號

電話：(06)570-2228

網址：http://www.sinlau.org.tw/



參考資料：

衛生福利部(2022)·台灣病人安全資訊網:病人安全年度目標·2022年08月02日取自 <https://www.patientsafety.mohw.gov.tw/>