

# 預防跌倒需知(越南文版)

## Cần ngăn chặn té ngã



那些病患容易發生跌倒情形?(高危險群病患):  
Những bệnh nhân dễ bị té ngã (bệnh nhân có nguy cơ cao)

- 1、年紀大於 65 歲。Trên 65 tuổi .
- 2、乏人照顧的病患。Không có người chăm sóc .
- 3、曾有跌倒病史。Qua khu da tung te nga .
- 4、步態不穩。Buoc di không vững vàng .
- 5、貧血或姿勢性低血壓。
- 6、營養不良、虛弱、頭暈。Suy dinh dưỡng, suy nhược, chóng mặt .
- 7、睡眠障礙。Phạm chất giấc ngủ không tốt .
- 8、意識障礙(失去定向感、躁動混亂等)。Trở ngại (mất định hướng, nhầm lẫn, v.v.)
- 9、肢體功能障礙。Chức năng cơ thể trở ngại .
- 10、服用影響意識或活動之藥物如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥。Uống thuốc ảnh hưởng đến ý thức hay chức năng hoạt động như: thuốc lợi tiểu, thuốc giảm đau, thuốc nhuận tràng, thuốc an thần, thuốc tim mạch .



1、是否病人及照顧者都需要了解跌倒的危險因子及預防措施？

**Bệnh nhân và người chăm sóc cần phải hiểu các yếu tố nguy cơ cho té ngã và các biện pháp phòng ngừa!**

2、理師已將床欄拉起時，若需下床可以自行放下床欄？

**Khi y tá đã kéo lên đường ray giường, giường Đối với đường ray ngủ riêng của họ có thể được đưa xuống!**

3、當您需要任何協助而無家屬在旁，可以拉叫人鈴通知護理人員來協助？

**Khi bạn cần bất kỳ sự hỗ trợ không có người phụ thuộc ở bên cạnh, như mọi người có thể kéo một cái chuông thông báo cho nhân viên y tá để giúp!**

# 預防跌倒需知(越南版)

## Nhung benh nhan de xay ra tinh trang te nga (nhóm bệnh nhân có nguy cơ cao):



### 預防跌倒10知：

#### 10 Dieu can ve phong ngua te nga

- 1.當您有服用安眠藥或感頭暈，血壓不穩時，下床應先坐在床緣，再由家屬扶下來。  
Khi bạn uống thuốc ngủ hay cảm thấy chóng mặt, huyết áp không ổn định, lúc muốn xuống giường nên ngồi trên giường một lúc, sau đó nhờ người nhà đỡ bạn xuống giường.
- 2.當您需要任何協助而無家屬在旁，請立即按叫人鈴通知護理人員。  
Khi bạn cần bất kỳ sự trợ giúp mà không có người nhà ở bên cạnh, lập tức dùng đèn báo chuông thông báo y tá đến giúp đỡ.
- 3.地面弄濕，請告訴護理人員，以防不慎跌倒。  
nếu làm nên nhà ướt, xin vui lòng cho y tá biết để xử lý để phòng ngừa vì vô ý trượt ngã xảy ra...
- 4.物品請盡量收於櫃內，以保持走道寬敞。  
đồ cá nhân có gang để ngăn nắp trong tủ ở đầu giường, để giữ lối đi rộng rãi...
- 5.護理師已將床欄拉起時，若需下床應先將床欄放下來，切勿翻越。  
Khi y tá đã kéo thanh giường lên, nếu bạn muốn xuống giường nên kéo thanh giường xuống trước hoặc nhờ y tá đến giúp đỡ, không nên tự mình leo qua thanh giường.
- 6.護理師已將床欄拉起時，若需下床應先將床欄放下來，切勿翻越。  
Khi bạn chăm sóc bệnh nhân bị kích động, rối loạn, ý thức không rõ ràng, xin kéo thanh giường lên và thực hiện phương pháp hạn chế bảo vệ, liên hệ với nhân viên y tế để hỗ trợ xử lý.
- 7.若您的衣褲太大時，請更換適合的衣褲。  
Nếu quần áo của bạn quá lớn, xin thay quần áo thích hợp...
- 8.應穿防滑鞋，切勿打赤腳。  
kiên nghị mang giày phòng trượt, không đi chân đất để tránh bị trượt...
- 9.病房盡量保持燈光明亮。  
phòng bệnh cần giữ ánh đèn đủ sáng, ngăn ngừa vì không đủ ánh sáng xảy ra tình trạng te ngã.
- 10.如廁時，有緊急事故，請按廁所內叫人鈴告知護理人員。  
Khi bạn trong nhà vệ sinh xảy ra sự khẩn cấp, xin dùng đèn báo chuông thông báo nhân viên y tá đến giúp đỡ.