

預防跌倒之衛生教育指導(越文)

Hướng dẫn và đào tạo về vệ sinh chống té ngã

✚ 環境安全 môi trường an toàn

- ✚ 介紹浴廁設施及扶手。Giới thiệu thiết bị phòng tắm và tay vịn
- ✚ 呼叫鈴延長線鈕，須放置病人可拿之處並教導使用方法。Dây nút vãn chuông báo phải để nơi bệnh nhân có thể tiện tay sử dụng đồng thời phải hướng dẫn cách sử dụng.
- ✚ 病室環境、走道勿擺置物品。Môi trường phòng bệnh, lối đi không có vật cản.
- ✚ 夜間病室及浴廁保持適度照明，地板保持清潔乾燥。Vào ban đêm luôn luôn giữ ánh sáng đủ lượng cho phòng bệnh và nhà vệ sinh, giữ cho nền nhà luôn khô ráo sạch sẽ.
- ✚ 乘坐輪椅時給予適當固定，如使用輪椅之安全帶。Khi đi xe lăn cần phải cố định xe thích hợp, nếu sử dụng xe lăn thì phải thắt dây an toàn.
- ✚ 物品放置病患可取之處。Phải để các vật dụng ở nơi mà bệnh nhân có thể dễ dàng lấy.
- ✚ 病床降至最低，輪子固定，圍上床欄並固定穩當。Hạ thấp giường bệnh xuống mức thấp nhất, cố định bánh xe, cố định lan can giường xung quanh.
- ✚ 於床頭上掛警示標語。Treo biểu ngữ cảnh báo trên đầu giường
- ✚ 廁所裝置緊急呼叫鈴系統。Lắp hệ thống chuông báo khẩn cấp trong nhà vệ sinh.
- ✚ 浴廁使用後積水，請立即協助清除積水。Sau khi dùng xong nhà vệ sinh mà có đọng nước, cần lập tức hỗ trợ lau khô chỗ nước đó.

✚ 教導病患正確下床的方法 (由臥姿下床時) hướng dẫn cho người bệnh cách xuống giường chính xác (khi đang trong tư thế nằm mà muốn xuống giường)

✚ 先坐起移至床緣休息 3-5 分鐘，不暈時才下床。Trước tiên ngồi dậy về phía thành giường nghỉ chừng 3-5 phút, sau khi thấy không bị choáng váng thì mới xuống giường

✚ 慢慢站起於床緣，雙腳原地踏步數次。Từ từ đứng dậy ở cạnh giường, giậm chân tại chỗ nhiều lần.

✚ 行走中照顧者應全程陪伴，勿病患獨自行走。Người chăm sóc phải chú ý đến người bệnh trong suốt quá trình đi lại, không được để cho người bệnh tự đi lại

✚ 若覺得頭暈或乏力時，應立即坐下或蹲下。Nếu cảm thấy đầu óc choáng váng hoặc không có sức, thì cần lập tức ngồi hoặc quỳ xuống.

✚ 從床上移至輪椅，輪椅須固定。Chuyển từ giường bệnh sang xe lăn, cần phải cố định đầu xe lăn.

✚ 坐輪椅時應注意安全，必要時可使用約束帶及枕頭支撐。Khi ngồi xe lăn phải chú ý an toàn, khi bắt buộc có thể sử dụng dây an toàn hoặc gối để hỗ trợ.

✚ 家屬在協助病人坐輪椅應反向推送。Khi người nhà hỗ trợ bệnh nhân ngồi xe lăn cần phải đẩy lùi xe.

✚ 指導家屬及主要照顧者協助病人下床及如廁注意事項。Hướng dẫn cho người nhà và người chăm sóc chủ yếu cho bệnh nhân tiến hành hỗ trợ đưa người bệnh xuống giường và những điều cần chú ý khi đi vệ sinh.

✚ 指導家屬及主要照顧者認識跌倒發生風險因子。Hướng dẫn cho người nhà và người chăm sóc chủ yếu cho bệnh nhân nhận thức được những nguy hiểm của việc té ngã.

✦ 使用輔助器，教導正確使用方法，必要照會專業團隊指導。 Khi sử dụng các dụng cụ hỗ trợ, cần phải hướng dẫn chính xác cách dùng.

✦ 日常生活協助 hỗ trợ sinh hoạt hàng ngày

✦ 如有頭暈情形需按鈴告知家人及護理人員，在有人協助下才能下床。 Nếu bị choáng cần phải bấm nút thông báo cho người nhà hoặc nhân viên hộ lý, khi có sự hỗ trợ của người khác thì mới có thể xuống giường.

✦ 若有解黑便、出血造成頭暈時，可以善用輔具:如活動馬桶、便盆或尿壺，請勿下床，可以跟護理站借各類輔具使用。 Nếu đi ngoài phân đen, ra máu gây ra hiện tượng chóng mặt, có thể sử dụng dụng cụ hỗ trợ: như bồn cầu linh hoạt, xô đại tiểu tiện, không được xuống giường, có thể sử dụng các dụng cụ hỗ trợ cùng với hộ lý.

✦ 意識不清應有人陪伴，家屬及主要照顧者外出時應告知護理人員。 Khi bệnh nhân không minh mẫn thì phải có người hỗ trợ, người nhà và người chăm sóc chủ yếu khi ra ngoài cần phải báo cho nhân viên hộ lý biết.

✦ 靜脈注射時，活動受限時，需要如廁可以活動馬桶、便盆或尿壺。 Khi tiêm tĩnh mạch, vận động bị hạn chế, cần đi vệ sinh thì dùng bồn cầu linh hoạt, xô đại tiểu tiện.

✦ 強化肌肉：針對病人狀況進行復健運動，包括步態訓練、平衡感運動、肌肉訓練、關節活動訓練等。 Tăng cường cơ bắp : dựa theo tình hình bệnh nhân để tiến hành vận động phục hồi sức khỏe, bao gồm luyện tập đi lại, vận động thăng bằng, luyện tập cơ bắp, tập các hoạt động khớp,...

✦ 穿著合適大小的衣物、鞋襪等。 Mặc trang phục, đi giày phù hợp

✚服用藥物 sử dụng thuốc

服用鎮靜安眠或心血管用藥，須特別注意病人下床時之安全，避免跌倒發生。 Khi sử dụng thuốc an thần hoặc thuốc huyết áp, cần phải đặc biệt chú ý đến an toàn người bệnh khi xuống giường, tránh xảy ra té ngã.

