

Phòng ngừa Té ngã trong Bệnh viện

Preventing Falls in the Hospital

While you are in the hospital, you may have tests, treatments or new medicines that could cause you to feel weak or dizzy. Even being in bed for just one day can make you feel weak. Be careful to avoid falling while you are in the hospital.

Trong thời gian nằm viện, quý vị có thể được làm các xét nghiệm, áp dụng phương pháp điều trị hoặc được cho dùng các loại thuốc mới mà có thể khiến quý vị cảm thấy yếu hoặc chóng mặt. Ngay cả việc ở trên giường bệnh chỉ một ngày cũng có thể khiến quý vị cảm thấy yếu đuối. Hãy cẩn thận để phòng ngừa té ngã khi quý vị nằm viện.

To Help Prevent Falls:

- Make sure your call light, table, telephone and anything else you need are within reach before staff leave the room.
- Ask the staff to help you as needed. Ask your nurse or doctor what activities are safe for you to do on your own.
- Ask for help **before** you get out of bed if you feel weak, lightheaded or dizzy.
- Wear slippers, socks or shoes that will not slip. Ask for a pair of slip resistant socks if needed.
- Keep the side rails on your bed up. Do not lean against the side rails.
- Take your time. Move slowly. Sit at the side of the bed for a minute before you stand up.
- Never use an IV pole or anything with wheels to support you.
- Go to the toilet often so you will not have to hurry.
- Ask someone to unplug and plug in your IV pump. Bending over can cause dizziness.

Cách giúp Phòng ngừa Té ngã:

- Đảm bảo đèn gọi y tá, bàn, điện thoại và bất cứ thứ gì quý vị cần ở trong tầm với trước khi nhân viên rời khỏi phòng.
- Yêu cầu nhân viên giúp quý vị khi cần thiết. Hỏi y tá hoặc bác sĩ của quý vị những hoạt động nào an toàn để quý vị có thể tự làm.
- Yêu cầu được giúp đỡ **trước khi** quý vị ra khỏi giường nếu quý vị cảm thấy yếu, váng đầu hoặc chóng mặt.
- Mang dép, vớ hoặc giày không trơn trượt. Yêu cầu được cấp một đôi vớ chống trượt nếu cần thiết.
- Nâng thanh vịn hai bên giường của quý vị lên. Không dựa vào thanh vịn hai bên giường.
- Giữ bình tĩnh. Di chuyển từ từ. Ngồi ở cạnh giường một phút trước khi đứng dậy.
- Không bao giờ sử dụng cây truyền dịch hoặc bất cứ đồ vật gì có bánh xe để hỗ trợ quý vị.
- Đi vệ sinh thường xuyên để quý vị không phải vội vàng.
- Yêu cầu người nào đó rút và cắm bơm truyền dịch cho quý vị. Cúi xuống quá mức có thể gây chóng mặt.

- Avoid wearing long nightgowns or robes.
- Keep a light on in your room—even at night.
- Ask how to use devices such as canes, walkers and wheelchairs.
- Tránh mặc váy ngủ hay áo choàng ngủ dài.
- Giữ đèn trong phòng sáng—ngay cả vào ban đêm.
- Hỏi cách sử dụng các thiết bị như gậy chống, khung tập đi và xe lăn.

Expect that staff will:

- Check on you often.
- Respond quickly to call lights and alarms.
- Store equipment and items out of the way.
- Clean up spills or slippery spots.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Mong đợi nhân viên sẽ:

- Kiểm tra quý vị thường xuyên.
- Phản hồi nhanh khi quý vị bấm đèn gọi và thiết bị báo động.
- Bảo quản thiết bị và các vật dụng khác tránh lối đi lại.
- Lau sạch các chất đổ tràn hoặc các vết trơn trượt.

Trao đổi với bác sĩ hay y tá nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hay mối quan ngại nào.