

Phòng Tránh Té Ngã tại Nhà

Prevent Falls at Home

Here are some ideas to use in your home to help prevent falls.

Floors

- Keep cords, furniture, and small objects out of walkways and off of stairs. **Do not** put electric cords under rugs.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. **Do not** use throw rugs.
- Remove carpet that is torn or has turned-up edges. Use low-pile carpet or solid flooring.
- Use bright tape or paint to mark areas where the floor surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when you walk from one type of flooring to another.

Lighting

- Keep areas of your home well lit. Use night lights in bedrooms, bathrooms, and near stairs.
- Use switches that glow in the dark, so they can be seen more easily.
- Keep electrical cords and small things out of your path.

Dưới đây là một số ý tưởng để áp dụng tại nhà để tránh bị ngã.

Sàn

- Không để dây điện, đồ đạc và vật nhỏ ở lối đi và trên cầu thang. **Không** để dây điện dưới thảm trải sàn.
- Thảm lớn phải có lớp lót chống trượt. Nếu không có, hãy sử dụng băng keo hai mặt để cố định thảm chắc chắn vào sàn. **Không** sử dụng thảm trải sàn cỡ bé.
- Vứt bỏ thảm đã rách hoặc bị quần mép. Sử dụng thảm có độ dày vừa phải hoặc vật liệu lát sàn chắc chắn.
- Sử dụng băng keo hoặc sơn sáng màu để đánh dấu các khu vực bề mặt sàn có sự thay đổi, ví dụ như chỗ tiếp giáp giữa thảm với sàn cứng. Quý vị sẽ dễ bị ngã khi bước từ loại sàn này sang loại sàn khác.

Chiếu sáng

- Đảm bảo các khu vực trong nhà quý vị được chiếu sáng tốt. Sử dụng đèn ban đêm trong phòng ngủ, phòng tắm và gần cầu thang.
- Sử dụng công tắc phát quang trong bóng tối để có thể nhận diện dễ dàng hơn.
- Không để dây điện và vật nhỏ ở lối đi.

Stairs

- Place handrails on both sides of your stairs to help with going up and down stairs. These handrails should extend beyond the top and bottom stair.
- Try not to carry anything, or carry as little as possible, when you use the stairs.
- Use good lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent sliding.
- Use bright tape or paint on the edge of each step, so they are more easily seen.

Furniture

- Be careful when you sit down. Make sure the backs of your legs are touching the seat of the chair behind you.
- Use chairs and furniture that are stable for your size and weight. Choose chairs that have armrests.
- Get help to move furniture that may block your walking path.

Bathroom

- Use non-skid decals or a mat in the tub or shower.
- Install grab bars around the toilet and in the shower or bathtub. Towel bars will break if you use them as grab bars.
- Use a tub seat and an elevated toilet seat.
- Leave the bathroom door unlocked, so it can be opened if you fall.

Cầu thang

- Lắp đặt tay vịn ở cả hai bên cầu thang để hỗ trợ việc lên xuống cầu thang. Những tay vịn này phải dài hơn phần đầu và chân cầu thang.
- Tránh mang vác bất cứ thứ gì hoặc hạn chế tối đa việc mang vác khi lên xuống cầu thang.
- Sử dụng đèn chiếu sáng tốt ở cầu thang. Sử dụng bề mặt chống trượt cho cầu thang gỗ để tránh trượt ngã.
- Sử dụng băng keo hoặc sơn sáng màu trên mép mỗi bậc thang để dễ dàng nhìn thấy bậc thang hơn.

Nội thất

- Cẩn thận khi ngồi xuống. Đảm bảo phần sau của hai chân chạm vào chỗ ngồi của ghế.
- Sử dụng loại ghế và đồ nội thất ổn định với kích thước và chiều cao của quý vị. Chọn loại ghế ngồi có tay vịn.
- Nhờ người giúp chuyển những đồ đạc có thể cản trở đường đi ra chỗ khác.

Phòng tắm

- Sử dụng đệm can hoặc tấm đệm chống trượt đặt trong bồn tắm hoặc dưới vòi hoa sen.
- Lắp thanh vịn quanh nhà vệ sinh và khu vực vòi hoa sen hoặc trong bồn tắm. Thanh treo khăn sẽ bị gãy nếu được sử dụng làm thanh vịn.
- Sử dụng ghế ngồi bồn tắm và ghế ngồi vệ sinh cao.
- Không khóa cửa nhà tắm để người khác có thể mở trong trường hợp quý vị bị ngã.

Bedroom

- **Do not** wear long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- **Do not** wear loose shoes that cause you to shuffle your feet when you walk. Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet.
- Sleep in a bed that is easy to get into and out of.
- Place a lamp, telephone, and flashlight near your bed in case you need them during the night.

Kitchen

- Place items you use often at counter level or within easy reach.
- Use a sturdy step stool with a handrail to reach items on high shelves. **Do not** climb on the counter or use chairs.
- Wear non-slip shoes in the kitchen to avoid falls.

Outside your home

- Leave outside lights on at night to prevent falls if you are out after dark.
- Get help to repair cracks in your pavement and fill holes in your lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on your outside walkways and stairs.

Phòng ngủ

- **Không** mặc váy ngủ hay áo choàng dài. Những loại quần áo này có thể khiến quý vị bị vấp ngã.
- **Không** đi giày rộng có thể khiến quý vị bị trật chân khi đi. Đi giày hay dép trong nhà thuộc loại chống trượt vừa chân và ôm chắc chắn vào chân.
- Ngủ trên giường có thể dễ dàng lên và ra khỏi giường.
- Để đèn, điện thoại và đèn pin gần giường, phòng khi cần vào ban đêm.

Nhà bếp

- Để vật dụng thường sử dụng ở tầm cao ngang với mặt tủ bếp hoặc trong phạm vi dễ lấy.
- Sử dụng ghế thang chắc chắn có tay vịn để lấy vật dụng trên giá cao. **Không** trèo lên tủ bếp hoặc đứng lên ghế để trèo.
- Đi giày chống trượt trong nhà bếp để tránh bị ngã.

Bên ngoài nhà

- Bật đèn bên ngoài vào ban đêm để tránh bị ngã nếu quý vị ra ngoài vào buổi tối.
- Nhờ người sửa chữa vết nứt trên vỉa hè và lấp các lỗ trên bãi cỏ.
- Nhờ người giúp dọn dẹp đá, dụng cụ, tuyết, lá cây ướt và băng trên lối đi bên ngoài và cầu thang.

Other tips

- Be careful not to trip over pets. Be aware of where your pet is when you move around.
- Take your time. Do not rush to answer the phone or door, or to get up at night to use the bathroom.
- Always keep a telephone within reach. It may help to keep a mobile phone in your pocket or use an emergency alert necklace in case you fall and are unable to reach your phone.
- Consider using smart devices in your home that let you use your voice to call for help.
- If needed, use a cane or walker to give you support when you are walking.
- Ask for help when you get up if you feel shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Talk to your health care provider about getting a fall risk assessment done. Providers such as physical therapists can do simple tests to measure your risk of falling.

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

Các mẹo khác

- Cẩn thận để không vấp vào vật nuôi. Để ý vị trí của vật nuôi khi đi lại.
- Giữ bình tĩnh. Đừng chạy vội đến nghe điện thoại hoặc ra mở cửa, hay thức dậy vào ban đêm để đi vệ sinh.
- Luôn để điện thoại trong tầm với. Việc để điện thoại di động trong túi hoặc sử dụng vòng cổ cảnh báo khẩn cấp có thể sẽ hữu ích trong trường hợp quý vị bị ngã và không thể với tới điện thoại.
- Cân nhắc sử dụng các thiết bị thông minh trong nhà cho phép quý vị sử dụng giọng nói của mình để gọi trợ giúp.
- Nếu cần, hãy sử dụng gậy hoặc khung tập đi để hỗ trợ việc đi lại.
- Nhờ người khác giúp quý vị đứng dậy nếu quý vị cảm thấy run chân, mệt mỏi, chóng mặt hoặc choáng váng.
- Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc thực hiện đánh giá nguy cơ té ngã. Các nhà cung cấp dịch vụ như bác sĩ vật lý trị liệu có thể thực hiện các bài kiểm tra đơn giản để đánh giá nguy cơ té ngã của quý vị.

Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hoặc mối lo ngại nào.