

## 預防跌倒 10 知(成人版)(越語版)

### 10 Dieu can ve phong ngua te nga ( ban nguoi thanh nien )

#### 一、那些病患容易發生跌倒情形(高危險群病患)：

—、Nhưng bệnh nhân dễ xảy ra tình trạng te nga(nhóm bệnh nhân có nguy cơ cao):

- |   |   |
|---|---|
| 1. 年紀大於 65 歲  | 1. Trên 65 tuổi                               |
| 2. 乏人照顧的病患  | 2. Không có người chăm sóc                    |
| 3. 曾有跌倒病史   | 3. Qua khu đã từng te nga                     |
| 4. 步態不穩   | 4. Bước đi không vững vàng                    |
| 5. 貧血或姿勢性低血壓  | 5. Thiếu máu hoặc có tình hạ huyết áp tư thế  |
| 6. 營養不良、虛弱、頭暈   | 6. Suy dinh dưỡng, suy nhược, chóng mặt       |
| 7. 睡眠障礙   | 7. Phạm chất giấc ngủ không tốt               |
| 8. 意識障礙(失去定向感、躁動混亂等)  | 8. Ý thức không rõ ràng ( mất phương hướng, ) |
| 9. 肢體功能障礙   | 9. Chức năng cơ thể trở ngại                  |
| 10. 服用影響意識或活動之藥物例如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥  |   |
| 10. 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 |   |

#### 二、預防跌倒措施 10 知：

二、10 biện pháp cần biết về phòng ngừa te nga

第一知：當您有服用安眠藥或感到頭暈，血壓不穩定時，下床應先坐在床緣，再由家屬扶下來。

Điều cần biết 1 : Khi bạn uống thuốc ngủ hay cảm thấy chóng mặt, huyết áp không ổn định, lúc muốn xuống giường nên ngồi trên trên giường một lúc, sau đó nhờ người nhà đỡ bạn xuống giường.

第二知：當您需要任何協助而無家屬在旁時，請立即以紅燈按鈴通知護理人員前來幫忙。

Dieu can biet 2 : Khi bạn cần bất kỳ sự trợ giúp mà không có người nhà ở bên cạnh , lập tức dung den do an chuong thông báo y tá đến giúp đỡ.

第三知：地面如果有弄濕，請告訴護理人員前來處理，以預防不慎滑倒的情形發生。

Dieu can biet 3 : neu lam nen nha uot , xin vui lòng cho y tá biet đến xử lý de phong ngua vi vô ý trượt ngã xảy ra.

第四知：物品請盡量收於床頭櫃裡，以保持走道寬敞。

Dieu can biet 4 : do ca nhan co gang de ngan nap trong tu o dau giuong , de giu loi di rong rai

第五知：護理人員已將床欄拉起時，若預下床請先將床欄放下或請護理人員前來協助，切勿自行翻越。

Dieu can biet 5 : Khi y tá đã kéo thanh giường lên , neuban muon xuống giường nen kéo thanh giường xuống trước hoặc nhờ y tá đến giúp đỡ , không nên tự mình leo qua thanh giường

第六知：當您所照顧的患者有躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起，並予以約束保護。

Dieu can biet 6 : Khi bạn chăm sóc bệnh nhân bị kích động, rối loạn, y tá thực không rõ ràng , xin kéo thanh giường lên và thực hiện phương pháp hạn chế bảo vệ.

第七知：若您的衣服太大時，請更換合適的衣褲。

Dieu can biet 7 : Nếu quần áo của bạn quá lớn,xin thay quần áo thích hợp.

第八知：建議穿防滑鞋，切勿打赤腳，避免滑倒。

Dieu can biet 8 : kien nghị mang giày phòng trượt , không đi chân đất để tránh bị trượt.

第九知：病房內盡量保持燈光明亮，避免視線不良發生跌倒狀況。

Dieu can biet 9 : phong benh can giu anh dien du sang , ngan ngua vi khong du anh sang xay ra tinh trang te nga 。


第十知：在廁所時如有緊急事故，請按廁所內紅燈按鈴通知護理人員前來處理。

Dieu can biet 10 :

Khi ban trong nha ve sinh xay ra su khan cap , xin dung den do trong nha ve sinh an chuong thong bao nhan vien y ta den giup do 。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢各護理站之護理人員電洽 05-2756000

轉\_\_\_\_\_病房，分機：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2017年02月修訂