



Tờ hướng dẫn chăm sóc phòng ngừa mùa thu



為確保您住院期間的安全與舒適，請詳讀及配合以下措施，與我們一起預防跌倒。

Để đảm bảo an toàn và thoải mái cho bạn trong thời gian nằm viện, vui lòng đọc kỹ và hợp tác thực hiện các biện pháp phòng tránh té ngã sau đây cùng với chúng tôi.

一、下列情況使您容易發生跌倒：

Các tình trạng sau đây khiến bạn dễ bị ngã:

1. 年邁而肢體無力。
Già yếu.
2. 步態不穩或學步期。
Dáng đi không ổn định hoặc giai đoạn trẻ mới biết đi.
3. 行動需扶持。
Hành động cần hỗ trợ.
4. 意識不清，方向感差。
Vô thức và kém ý thức về phương hướng.
5. 因肌肉、關節疼痛，導致行走無力困難。
Do đau cơ, khớp nên đi lại khó khăn.
6. 不熟悉病房環境。
Không quen với môi trường phòng.
7. 住院中無人陪伴。
Không có người đi kèm trong bệnh viện.
8. 因服安眠藥、鎮靜劑、降血糖藥物等引起頭暈、步態不穩。
Chóng mặt và dáng đi không ổn định do uống thuốc ngủ, thuốc an thần, thuốc hạ đường huyết v.v.
9. 手術或產後初次下床。
Ra khỏi giường lần đầu tiên sau khi phẫu thuật hoặc sau khi sinh con.
10. 執意下床或下床時不好意思麻煩別人。
Nếu bạn nhất quyết không chịu ra khỏi giường hoặc xấu hổ gây rắc rối cho người khác khi ra khỏi giường.
11. 曾經跌倒過。
Đã ngã xuống.

二、跌倒的傷害

Chấn thương do ngã

跌倒可能會造成身體上的傷害，如：擦傷、瘀青、腫塊，嚴重者可能造成皮膚破損需要縫合、骨折，甚至造成腦出血或死亡。

Ngã có thể gây ra những tổn thương về thể chất như bầm tím, bầm dập, nổi cục, trường hợp nặng có thể bị đứt da phải khâu, gãy xương, thậm chí xuất huyết não hoặc tử vong.

三、預防跌倒的方法：

Phương pháp phòng tránh té ngã:

1. 請您將病床高度調到最低。

Vui lòng điều chỉnh độ cao của giường bệnh ở mức thấp nhất.

2. 床欄已拉起時，若您需下床，應先將床欄放下，不可跨越床欄。

Khi ray giường đã được kéo lên, nếu cần ra khỏi giường, bạn nên đặt thanh chắn giường xuống trước, không được băng qua thanh chắn giường.

3. 若您單側肢體無力，應在照顧者協助下由健側邊的床緣下床。

Nếu bị yếu chi một bên, bạn nên ra khỏi giường từ mép giường bên lành với sự hỗ trợ của người chăm sóc.

4. 無論您在臥床或下床活動時，需持續有人隨時陪伴在您身旁。

Dù bạn đang nằm trên giường hay bước ra khỏi giường, bạn luôn cần người đồng hành.

5. 若照顧者需暫時離開您時，請先協助您上廁所及喝水，應將常用物品準備於您隨手可及之處，並將雙側床欄拉起，叫人鈴放於床旁，有需要時使用叫人鈴，離開時務必告知主要負責護理師。

Nếu người chăm sóc cần để bạn tạm thời, hãy giúp bạn đi vệ sinh và uống nước trước, bạn nên chuẩn bị những vật dụng thường dùng ở những nơi bạn có thể dễ dàng với tới, kéo hai bên thanh vịn giường lên và hỏi chuông. được đặt bên cạnh giường, Sử dụng chuông gọi khi cần thiết, và nhớ thông báo cho y tá phụ trách chính khi rời khỏi phòng.

6. 當您覺得病室內走道及廁所昏暗時，請將燈光打開，保持足夠的光線。

Khi cảm thấy lối đi và nhà vệ sinh trong bệnh viện thiếu sáng, vui lòng bật đèn và để đủ ánh sáng.

7. 請您穿著大小合宜之防滑鞋及衣褲。

Vui lòng mang giày chống trượt và quần áo có kích cỡ phù hợp.

8. 請您在夜間減少水分的攝取，睡前請您先上廁所，以減少夜間如廁的次數。

Hãy giảm lượng nước uống vào buổi tối và đi vệ sinh trước khi đi ngủ để giảm số lần đi vệ sinh vào ban đêm.

9. 如廁時，如有緊急狀況，請拉廁所之紅鈴，護理人員會立即前往協助。

Khi đi vệ sinh, nếu có trường hợp khẩn cấp, hãy kéo chuông đỏ trong bồn cầu, nhân viên điều dưỡng sẽ đến hỗ trợ ngay.

10. 當您下床活動時，您可使用本病房提供之輪椅、四腳拐杖、助行器等輔助用物。

Khi ra khỏi giường, bạn có thể sử dụng xe lăn, nạng bốn chân, dụng cụ hỗ trợ đi lại và các vật liệu phụ khác được cung cấp tại khu vực này.

11. 若您意識不清楚或躁動時，為維護您的安全，我們將在家屬同意下使用約束帶保護您。

Nếu bạn bất tỉnh hoặc bị kích động, để đảm bảo an toàn cho bạn, chúng tôi sẽ sử dụng dây an toàn để bảo vệ bạn với sự đồng ý của các thành viên trong gia đình bạn.

12. 服藥後您若有頭暈、軟弱無力時，請告知護理人員。

Nếu bạn cảm thấy chóng mặt hoặc yếu sau khi uống thuốc, vui lòng thông báo cho nhân viên điều dưỡng.

13. 病房之設備如有損壞或使用不便時，如：便盆椅、輪椅、電動床，請您立即通知護理站處理。

Nếu các thiết bị trong khoa bị hư hỏng hoặc không sử dụng được như ghế bô, xe lăn, giường điện, vui lòng thông báo ngay cho trạm điều dưỡng.

14. 照顧者換班時，需主動交接注意事項，如四肢肌力。

Khi người chăm sóc thay ca, cần chủ động bàn giao các biện pháp phòng ngừa, ví dụ như sức cơ của các chi.

15. 使用便盆椅時，照顧者不可離開需在身旁陪伴。

Khi sử dụng bô, người chăm sóc trẻ không được rời đi và phải có người đi cùng bên cạnh.

16. 當您坐在床緣、椅子、便盆椅時，照顧者務必緊靠您身旁，並能注視您，隨時協助您。

Khi bạn ngồi trên mép giường, ghế hoặc bô, người chăm sóc phải ở gần bạn và có thể quan sát và hỗ trợ bạn bất cứ lúc nào.

四、住院期間照顧者為外出時：

Khi người chăm sóc ra ngoài trong thời gian nằm viện:

1. 請連絡其他家屬在旁陪伴。

Vui lòng liên hệ với các thành viên khác trong gia đình để đi cùng bạn.

2. 詢問病人是否如廁或換尿布。

Hỏi bệnh nhân đi vệ sinh hay thay tã.

3. 詢問病人是否需喝水。

Hỏi bệnh nhân xem họ có cần uống nước không.

4. 拉上雙側床欄。

Kéo thanh vịn giường đôi lên.

5. 將病床搖到最低。

Rung giường đến điểm thấp nhất.

6. 拉開圍簾。

Kéo mở rèm.

7. 叫人鈴放在病人身旁，並教導需協助時，按壓通知護理人員。

Gọi chuông bên cạnh bệnh nhân và dạy rằng khi cần hỗ trợ, hãy bấm vào chuông đó để thông báo cho nhân viên điều dưỡng.

8. 尋求同病房照顧者協助看護。

Tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người chăm sóc trong cùng phòng.

9. 通知護理人員。

Thông báo cho nhân viên điều dưỡng.

五、出院後注意事項：

những vấn đề cần chú ý sau khi xuất viện:

1. 臥室至廁所走道避免障礙物，且 24 小時要有充分的照明。

Tránh chướng ngại vật trên lối đi từ phòng ngủ đến nhà vệ sinh, và có đủ ánh sáng trong 24 giờ.

2. 浴室、浴缸需加裝扶手，地板需放置防滑墊。

Phòng tắm và bồn tắm cần trang bị tay vịn, trải thảm chống trượt trên sàn.

3. 穿著大小合適的衣服及鞋子。

Mặc quần áo và giày có kích thước phù hợp.

4. 避免姿勢快速轉換。

Tránh thay đổi tư thế nhanh chóng.

5. 若發生不明原因跌倒，無論有無受傷，均需返院檢查。

Trong trường hợp ngã không rõ nguyên nhân, cần quay lại bệnh viện để kiểm tra bất kể bị thương.

6. 床高應維持 40-65 公分，盡量備有雙側床欄或有保護設備。

Chiều cao của giường nên được duy trì ở mức 40-65 cm, có thanh ray hai bên giường hoặc thiết bị bảo vệ càng xa càng tốt.

◎提醒您：

Nhắc bạn:

最常發生跌倒的時間：半夜或清晨起床時。

Thời điểm té ngã phổ biến nhất: khi bạn thức dậy vào nửa đêm hoặc sáng sớm.

最常發生跌倒的地點：浴廁、臥室內、走道斜坡。

Những nơi phổ biến nhất để ngã: phòng tắm, phòng ngủ, độ dốc của lối đi.

