

4 điều bạn có thể làm để ngăn ngừa té ngã:

1 Lên tiếng.

Trao đổi một cách cởi mở với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về các nguy cơ gây té ngã và cách phòng ngừa. Hãy thảo luận với bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn để xem xét các loại thuốc mà bạn đang dùng.

2 Luôn vận động.

Bắt đầu một chương trình tập thể dục để cải thiện sức mạnh và sự thăng bằng của đôi chân.

3 Khám mắt hàng năm.

Thay mắt kính khi cần thiết.

4 Làm cho nhà của bạn an toàn hơn.

Loại bỏ các mối nguy hiểm dễ gây vấp ngã.

Cứ 4 người từ 65 tuổi trở lên thì có 1 người bị ngã mỗi năm.

Té ngã có thể

dẫn đến mất khả năng

độc lập nhưng chúng

có thể ngăn ngừa được.

Tìm hiểu thêm

Liên hệ với cộng đồng địa phương hoặc trung tâm người cao niên để biết thông tin về các chương trình tập thể dục, phòng chống té ngã và các lựa chọn để cải thiện an toàn cho nhà ở, hoặc truy cập:

- go.usa.gov/xN9XA
- www.stopfalls.org



Hãy Độc Lập

Hiểu thêm về phòng chống té ngã.



For more information, visit www.cdc.gov/steady

This brochure was produced in collaboration with the following organizations: 2017
VA Greater Los Angeles Healthcare System, Geriatric Research Education & Clinical Center (GRECC), and the Fall Prevention Center of Excellence



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

STEADY

Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries

Translated by Asian Health & Service Center in Portland, Oregon
<https://ahscpdx.org/>

Kiểm tra nguy cơ té ngã của bạn

Khoanh tròn “Có” hoặc “Không” cho mỗi câu dưới đây			Tại sao điều này quan trọng
Có (2)	Không (0)	Tôi đã bị ngã trong năm qua.	Những người đã té ngã một lần rất có thể sẽ té ngã lần nữa.
Có (2)	Không (0)	Tôi đang sử dụng hoặc đã được khuyên sử dụng gậy hoặc xe tập đi để đi lại an toàn hơn.	Những người được khuyên sử dụng gậy hoặc xe tập đi có nguy cơ dễ bị té ngã hơn.
Có (1)	Không (0)	Đôi khi tôi cảm thấy không vững khi đi bộ.	Đi không vững hoặc phải cần hỗ trợ khi đi bộ là dấu hiệu của khả năng giữ thăng bằng kém.
Có (1)	Không (0)	Tôi phải giữ thăng bằng bằng cách bám vào đồ đạc khi đi bộ trong nhà.	Đây cũng là một dấu hiệu của việc giữ thăng bằng kém.
Có (1)	Không (0)	Tôi lo lắng về việc sẽ bị té ngã.	Những người hay lo lắng về việc bị ngã sẽ có nhiều khả năng bị ngã hơn.
Có (1)	Không (0)	Tôi cần phải chống bằng tay để đứng lên khỏi ghế.	Đây là dấu hiệu của cơ chân yếu, nguyên nhân chính dẫn đến té ngã.
Có (1)	Không (0)	Tôi gặp một số khó khăn khi bước lên lề đường.	Đây cũng là dấu hiệu của cơ chân bị yếu.
Có (1)	Không (0)	Tôi thường phải vội vã mỗi khi cần vào nhà vệ sinh.	Chạy vội vào nhà vệ sinh, đặc biệt là vào ban đêm, làm tăng khả năng bị té ngã của bạn.
Có (1)	Không (0)	Tôi đã bị mất một số cảm giác ở bàn chân.	Tê bàn chân có thể gây vấp ngã và dẫn đến té ngã.
Có (1)	Không (0)	Thuốc mà tôi đang uống khiến tôi cảm thấy choáng váng hoặc mệt mỏi hơn bình thường.	Phản ứng phụ của thuốc đôi khi có thể làm tăng nguy cơ té ngã của bạn.
Có (1)	Không (0)	Tôi dùng thuốc để giúp tôi ngủ ngon hoặc cải thiện tâm trạng.	Những loại thuốc này đôi khi có thể làm tăng nguy cơ té ngã của bạn.
Có (1)	Không (0)	Tôi thường cảm thấy buồn hoặc chán nản.	Các triệu chứng trầm cảm chẳng hạn như cảm thấy không khỏe hoặc cảm thấy chán nản có liên quan đến việc té ngã.
Tổng cộng			Cộng số điểm cho mỗi câu trả lời “Có”. Nếu bạn đạt điểm 4 trở lên, bạn có nguy cơ cao bị té ngã. Thảo luận về tài liệu này với bác sĩ của bạn.