

“Điều gì là quan trọng đối với bạn?”

Danh Mục Các Lựa Chọn Cho Việc Phòng Chống Té Ngã

Mục tiêu phòng chống té ngã của tôi:

• Tự lập để chăm sóc bản thân nhiều nhất có thể	• Có thể làm được nhiều điều mà tôi thích hơn
• Bớt lo lắng về việc té ngã	• Ít phải đến bệnh viện hơn

Những nguy cơ té ngã của tôi:

• Tôi đi không vững	• Thuốc của tôi làm tôi ngã*
• Lúc nào tôi cũng lo lắng sẽ bị ngã	• Huyết áp của tôi không tốt*
• Tôi gặp vấn đề với việc đi vệ sinh	• Tầm nhìn của tôi không tốt*
• Những thứ liên quan đến bàn chân của tôi và những gì tôi mang cho giày dép và quần áo*	• Những vấn đề về sức khỏe của tôi*
• Môi trường sống của tôi không an toàn	• Đường huyết của tôi không tốt
• Tôi bị mất một số cảm giác ở bàn chân	• Tôi thường cảm thấy buồn/chán nản

Những điều tôi có thể làm để giữ cho tôi an toàn:

• Thay đổi cách tôi di chuyển xung quanh	• Ngủ ngon hơn
• Cải thiện mức độ an toàn trong nhà	• Kiểm soát cơn đau tốt hơn
• Sử dụng gậy hoặc xe tập đi	• Sử dụng mắt kính và máy trợ thính
• Tập thể dục và hoạt động tích cực (Tai Chi, bài tập giữ thăng bằng, vật lý trị liệu, vv.)	• Trò chuyện và tìm hiểu thêm về té ngã cũng như cách phòng ngừa
• Không vội khi đi vệ sinh	• Ăn uống lành mạnh hơn
• Uống bổ sung vitamin D	• Uống nhiều nước
• Cất giữ những vật cần thiết ở gần bên cạnh	• Hạn chế đồ uống có cồn
• Tham gia đánh giá rủi ro về té ngã hàng năm	• Bám vào đồ đặc để giữ an toàn
• Yêu cầu và chờ đợi được trợ giúp	• Dùng tay để đứng dậy khỏi ghế
• Bật đèn vào ban đêm	• Tránh bước lên lề đường

Những ý tưởng khác?