



預防跌倒護理指導_家屬版(越南文)

Hướng dẫn chăm sóc phòng ngừa bị ngã – Tài liệu dành cho người nhà.

一、如果您的家人屬於以下族群，請小心他/她的活動情形，因為他/她是屬於容易跌倒的一群。

Nếu người nhà của bạn thuộc nhóm nhóm người dưới đây, hãy cẩn thận tình trạng hoạt động của họ, bởi vì họ thuộc nhóm người dễ bị ngã.

(一) 年齡大於 65 歲、曾經發生過跌倒、沒有家人在旁照顧者。

Tuổi lớn hơn 65 tuổi, từng bị ngã, không có người nhà bên cạnh chăm sóc.

(二) 走路不穩、手/腳有活動功能障礙者、下肢較無力、雙腳有疾病或損傷者。

Người đi lại không vững, có trở ngại về chức năng hoạt động tay chân, chi dưới yếu, hai chân có bệnh hoặc tổn thương.

(三) 頭部受傷或意識出現障礙(可能失去定向感、躁動混亂等)、已出現失智情況者、貧血或姿勢性低血壓、營養不良、虛弱、腹瀉、頻尿或頭暈者。

Người bị thương ở đầu hoặc trở ngại trong nhận thức (có thể mất đi ý thức định hướng, lú lẫn bồn chồn), người đã xuất hiện tình trạng mất trí, thiếu máu hoặc hạ huyết áp tư thế, thiếu dinh dưỡng, yếu ớt, tiêu chảy, đi tiểu thường xuyên hoặc chóng mặt.

(四) 有睡眠障礙、服用會影響意識及活動的藥物，如利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥或降血糖藥物等。若有服用上述兩種以上藥物之疾病，因為藥物交互作用，會加重影響意識或活動。

Có tình trạng khó ngủ, uống thuốc ảnh hưởng tới hoạt động hoặc nhận thức, như: thuốc lợi tiểu, thuốc giảm đau, thuốc nhuận tràng, thuốc an thần, thuốc tim mạch hoặc thuốc hạ đường huyết... Nếu có bệnh uống hai loại thuốc nói trên, bởi vì thuốc có tác dụng lẫn nhau, càng tăng thêm ảnh hưởng tới ý thức hoặc hoạt động.

(五) 近期手術後、生產後 3 天內。

Trong vòng 3 ngày sau sinh, sau phẫu thuật gần đây,

(六) 視力模糊導致影響活動者，如白內障、失明或老花眼等。

Trường hợp thị lực mờ gây ảnh hưởng hoạt động, như đục thủy tinh thể, mù hoặc mắt lão hóa...

(七) 褲管、裙擺過長容易踩到或絆倒之衣褲、下床未穿防滑鞋。

Quần áo ống quần, váy quá dài dễ bị ngã hoặc vướng vúi, xuống giường chưa đi dép chống trơn.

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330



(八) 身上有靜脈輸液管路或其他引流管置放、使用拐杖、助行器等輔助用具者。
Trên người có đường ống truyền tĩnh mạch hoặc ống dẫn khác, sử dụng thiết bị hỗ trợ như nạng, khung tập đi...

二、如果您發現家人做出下列易跌倒的危險動作，請務必通知護理師協助，因容易造成跌倒風險。

Nếu bạn phát hiện người nhà có các động tác nguy hiểm dễ ngã dưới đây, hãy thông báo cho nhân viên điều dưỡng hỗ trợ, vì dễ gây ra ngã.

(一) 經常不想麻煩其他人，就自己下床。

Không muốn phiền người khác, tự xuống giường.

(二) 雙側床欄還沒放下就自己跨越床欄下床。

Hai chân giường chưa thả xuống tự vượt qua chân giường để xuống giường.

(三) 當房間或浴室的地板有潮濕情形或清潔人員正在拖地、洗地時，卻想下床行走。

Khi sàn trong nhà hoặc phòng tắm có hiện tượng trơn trượt hoặc lúc nhân viên vệ sinh lau sàn, rửa sàn, lại muốn xuống giường đi lại.

(四) 走路很急、未注意地面有無障礙物。

Người đi nhanh, không chú ý mặt sàn có chướng ngại vật hay không

(五) 久臥床，準備要出院而急著下床者。

Người nằm giường quá lâu, chuẩn bị xuất viện mà vội vàng xuống giường.

★★★很多跌倒的案例都發生在上述情境下，再次提醒您，若您的家人下床時，絕對需要您的協助或通知護理站協助。

Rất nhiều trường hợp bị ngã đều xảy ra ở tình huống nêu trên, một lần nữa nhắc nhở bạn, khi người nhà của bạn xuống giường, tuyệt đối cần sự hỗ trợ của bạn hoặc thông báo cho trạm điều dưỡng hỗ trợ.

三、若擔心您的家人下床活動時，可能會跌倒，該怎麼預防？

Nếu lo lắng người nhà của bạn xuống giường có thể bị ngã, nên phòng ngừa như thế nào?

(一) 物品請儘量收於櫥櫃內，維持走道寬敞，保持燈光明亮、地面乾燥，若有水漬，可通知護理站協助處理。

Cố gắng thu dọn đồ vật vào trong tủ, giữ cho lối đi thông thoáng, giữ sáng đèn, mặt đất khô ráo, nếu có đọng nước, có thể thông báo cho nhân



viên điều dưỡng hỗ trợ xử lý.

- (二) 家人經常使用的物品（如眼鏡、尿壺、呼叫鈴）及輔助器（如義眼、助行器、手杖或義肢），請放在病人伸手可拿取處，下床時應穿著防滑鞋子，褲管、裙擺不宜過長，以免絆倒。

Những đồ vật mà người nhà của bạn thường dùng (như kính, xô đi tiểu, chuông..) và dụng cụ hỗ trợ (như mắt giả, thiết bị hỗ trợ đi lại, gậy chống hoặc chân giả), hãy đặt ở nơi bệnh nhân với tay là có thể lấy, khi xuống giường cần đi dép chống trơn, ống quần, váy không nên quá dài, để tránh bị cuốn ngã.

- (三) 若您的家人使用鎮靜、安眠劑等藥物，可能會有頭暈、無力現象；若臥床或坐太久，下床或起身時更需有人在旁協助，請您務必將家人安置妥當後再進行其他活動，雖然只是暫時離開，當您的家人不在您的視線中，您的家人可能在這時候發生跌倒，所以您需離開時務必告知護理師。在照護家人期間，若需協助或有緊急事故，可按呼叫鈴通知護理師協助。

Nếu người nhà của bạn sử dụng thuốc an thần, thuốc ngủ, có thể sẽ có hiện tượng chóng mặt, yếu sức, Nếu nằm trên giường hoặc ngồi quá lâu, khi xuống giường hoặc đứng dậy cần có người bên cạnh hỗ trợ, kính mong bạn sau khi an trí thỏa đáng người nhà của mình mới thực hiện hoạt động khác, mặc dù chỉ là dời đi tạm thời, nhưng khi người nhà của bạn không trong tầm nhìn của bạn, thì có thể bị ngã trong lúc đó, do đó khi bạn cần đi đâu đó cần phải thông báo với trạm điều dưỡng, trong thời gian chăm sóc người nhà, nếu cần hỗ trợ hoặc có sự cố khẩn cấp, có thể ấn chuông thông báo cho điều dưỡng hỗ trợ.

- (四) 若您協助家人下床時務必正面朝向家人抱住或扶持，並事先固定家人身上的導尿管、引流管等，才不會絆倒或拉扯；從床上移至輪椅時，輪椅需先固定；使用便盆椅時請面向床及固定輪子。

Nếu bạn hỗ trợ người nhà xuống giường cần phải quay mặt về phía người nhà ôm chặt hoặc đỡ, đồng thời cố định ống dẫn niệu, ống truyền trên người người nhà trước, mới không bị cuốn hoặc vướng ngã; khi từ trên giường di chuyển sang xe lăn, xe lăn cần cố định trước, khi sử dụng ghế vệ sinh hãy quay mặt về phía giường và cố định bánh xe.

- (五) 使用病床時，應拉起床欄並固定，為預防家人自床欄間隙下床，必要時可使用床欄護套；床尾的搖桿使用後需收起，才不會被絆倒；床輪應該固定妥當，避免滑動；另外病床的高度請降至病人坐於床緣時可雙腳著地，以防起身反作用力前傾跌倒之風險。

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330



Khi sử dụng giường bệnh, cần kéo và cố định thanh chắn giường, để phòng ngừa người nhà của bạn xuống giường từ khe thanh chắn giường, khi cần thiết có thể sử dụng chụp bảo vệ thanh chắn giường, thanh lắc cuối giường cần thu lại sau khi sử dụng, mới có thể không bị vướng ngã. Xe lăn cần cố định thỏa đáng, tránh trượt đi; Ngoài ra, độ cao của giường cần điều chỉnh đến độ cao mà bệnh nhân có thể chạm hai chân xuống đất khi ngồi ở mép giường, để phòng tránh khi đứng lên ngã xuống phía trước do tác dụng của phản lực.

- (六) 當家人出現躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起並按呼叫鈴通知護理師；在您使用陪伴床時，陪伴床儘量緊靠床邊，隨時注意家人動向，必要時與醫師討論是否需約束保護。

Khi người nhà của bạn xuất hiện hiện tượng bồn chồn, bất an, không tỉnh táo, hãy kéo thanh chắn giường lên và bấm chuông gọi nhân viên điều dưỡng để thông báo cho họ biết. Khi bạn sử dụng giường giành cho người nhà bệnh nhân, thì hãy để giường này áp sát vào mép giường người bệnh, luôn chú ý động thái của họ, khi cần thiết thảo luận với bác sỹ có cần trói lại bảo vệ hay không.

- (七) 若家人有意識障礙或無法配合時，請不要將電動床的遙控器提供家人使用，避免家人自行操作電動床而造成由床上跌落之意外。

Nếu người nhà của bạn có trở ngại về ý thức hoặc không thể phối hợp, hãy không nên đưa thiết bị điều khiển giường điện cho người nhà bạn sử dụng, tránh người nhà của bạn tự ý thao tác giường điện, mà gây ra sự cố ngã từ trên giường xuống.

- 四、若您的家人欲下床活動時，請您務必陪同協助下床活動，並且採漸進式下床。

Nếu người nhà của bạn muốn xuống giường vận động, bạn bắt buộc phải thắp từng hỗ trợ họ xuống giường vận động, và xuống giường dần dần.

- (一) 搖高床頭，由躺臥改為坐姿。

Nâng cao đầu giường, từ tư thế nằm chuyển sang tư thế ngồi

- (二) 坐於床上至少 5-10 分鐘，擺動雙腳促進下肢血液回流。

Ngồi trên giường tối thiểu 5-10 phút, lắc hai chân thúc đẩy máu chi dưới hoạt động.

- (三) 無頭昏不舒適感覺後，再緩慢下床站立至少 2-3 分鐘。

Sau khi không có cảm giác chóng mặt khó chịu, mới dần dần xuống giường đứng tối thiểu 2-3 phút.



(四) 手扶支撐物，將腿向後抬高至少 45 度。

Tay vịn vào vật đỡ, chân nâng cao về phía sau tối thiểu 45 độ

(五) 放手站立至少可達 10 秒以上。

Buông tay đứng thẳng tối thiểu có thể đạt 10 giây trở lên.

當您的家人已順利完成此五步驟後，仍建議在您的陪同下，才能讓您的家人在協助下下床活動。

Khi người nhà của bạn đã thuận lợi hoàn thành 5 bước này, vẫn kiến nghị bạn hỗ trợ người nhà của bạn khi xuống giường hoạt động.

參考資料(Tài liệu tham khảo)

Benichou, O., & Lord, S. R. (2016). Rationale for Strengthening Muscle to Prevent Falls and Fractures: A Review of the Evidence. *Calcified tissue international*, 98(6), 531-545. <https://doi.org/10.1007/s00223-016-0107-9>

Cochrane Special Collections. (2018, October 17). Preventing falls and fall-related injuries in older people. Retrieved from <http://www.cochrane.library.com/collections/doi/10.1002/14651858.SC000002/full>

護理指導評值 **Mức đánh giá hướng dẫn điều dưỡng**

◎是非題 **Đề đúng sai**

- () 住院期間穿著防滑的鞋子且穿著的褲管不要過長，以避免行走時絆倒？
Trong thời gian nằm viện đi dép chống trơn và ống quần không nên quá dài, để tránh bị vướng ngã khi đi lại ?
- () 陪伴者協助從床上移至輪椅時，輪椅需先固定？
Khi người chăm sóc hỗ trợ chuyển từ trên giường sang xe lăn, xe lăn cần cố định trước ?
- () 若需協助或有緊急事故時，可按呼叫鈴通知護理站？
Nếu cần hỗ trợ hoặc có sự cố khẩn cấp, có thể ấn chuông thông báo cho trạm điều dưỡng ?

◎選擇題 **Đề lựa chọn**

- () 哪些藥物在服用後，很可能因為頭暈或步態不穩情形，因而容易發生跌倒？
(1)降血壓及安眠藥；(2)利尿劑；(3)止痛藥；(4)以上皆是。
Những thuốc nào sau khi uống, rất có thể vì chóng mặt hoặc đi không vững mà dễ dàng bị ngã ?



(1)Thuốc giảm huyết áp và thuốc ngủ (2) thuốc lợi tiểu (3) thuốc giảm đau (4) Tất cả đều đúng.

5. () 當發現地板潮濕時，應如何處理？

(1)不須理會；(2)立即通知護理站；(3)自己擦乾；(4)以上皆是。

Khi phát hiện sàn nhà ẩm ướt, cần xử lý thế nào?

(1)Không cần quan tâm (2) lập tức thông báo cho trạm điều dưỡng (3) Tự lau khô (4) Tất cả đều đúng.

6. () 下床活動時，應採漸進式下床，下列何者正確？

(1)直接讓家人下床即可；(2)應先坐立在床緣 5~10 分鐘，並擺動雙腳促進下肢血液回流，以避免姿勢改變發生眩暈而跌倒；(3)只要覺得還可以，就能下床活動，不需陪伴；(4)以上皆可。

Khi xuống giường vận động, nên xuống giường dần dần, trường hợp nào dưới đây là đúng?

(1)Trực tiếp cho người nhà xuống giường (2) cần ngồi ở mép giường 5-10 phút trước, đồng thời lắc hai chân thúc đẩy tuần hoàn máu chi dưới, để tránh chóng mặt bị ngã do thay đổi tư thế; (3) chỉ cần cảm thấy ổn thì có thể xuống giường vận động, không cần có người đỡ; (4) tất cả đều đúng.

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

(Trả lời đúng 5-6 câu → Hoàn toàn hiểu : Trả lời đúng 3-4 câu : Hiểu một phần , Trả lời đúng 1-2 câu→ Hoàn toàn không hiểu)

1.(0) 2.(0) 3.(0) 4.(4) 5.(2) 6.(2)

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02)24633330