



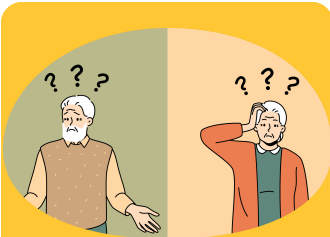
Phòng Ngừa Té Ngã

YẾU TỐ RỦI RO CHO NGƯỜI CAO NIÊN



SINH HỌC

- Những yếu tố Liên quan đến quá trình lão hóa tự nhiên và tình trạng sức khỏe – một số không thể thay đổi, một số khác có thể phòng ngừa hoặc bù đắp
 - Di chuyển Khó khăn hoặc đi bộ
 - Tuổi cao
 - Giới tính - nguy cơ cao hơn đối với phụ nữ
 - Các vấn đề sức khỏe lâu dài, khuyết tật và bệnh cấp tính



HÀNH VI

- Bao gồm các hành động, cảm xúc hoặc lựa chọn của cá nhân:
 - Kinh nghiệm về té ngã
 - Sợ bị té ngã
 - Thuốc, các loại thuốc làm gia tăng nguy cơ té ngã (FRIDs)
 - Uống rượu quá mức
 - Hành vi mạo hiểm
 - Thiếu tập thể dục
 - Giày dép
 - Quần áo
 - Sử dụng các thiết bị hỗ trợ
 - Thiếu dinh dưỡng hoặc thiếu nước
 - Thiếu ngủ



XÃ HỘI/ KINH TẾ

- **Các yếu tố xã hội:**
 - Thiếu mạng hỗ trợ xã hội và hệ thống giao thông, rào cản ngôn ngữ, văn hóa và dân tộc
- **Yếu tố kinh tế:**
 - Thu nhập thấp = thiếu khả năng tiếp cận với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe; môi trường không an toàn, tiếp xúc với bệnh tật và thói quen nguy hiểm, cơ yếu hoặc sức khỏe kém; không có khả năng mua giày phù hợp; mua thiết bị hỗ trợ và sửa chữa nhà cửa



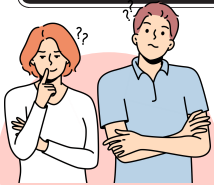
MÔI TRƯỜNG

- Mỗi nguy hiểm trong nhà
- Mỗi nguy hiểm cộng đồng
- Mỗi nguy hiểm của tòa nhà công cộng
- Thang cấp



Phòng Ngừa Té Ngã

MỘT MÔ HÌNH TOÀN DIỆN NHANH CHÓNG CHO NGƯỜI CAO NIÊN

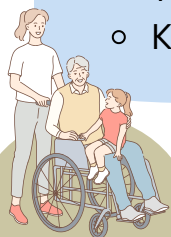


HÀNH VI

- Các hành động phòng ngừa té ngã và chấn thương hiệu quả đòi hỏi tất cả những người tham gia (bao gồm khách hàng, nhân viên và người hướng dẫn) phải áp dụng chiến lược tự học để hỗ trợ và duy trì việc thay đổi hành vi.

Mục đích phòng ngừa té ngã:

- Tăng cường nhận thức về bản chất và tầm quan trọng của vấn đề
- Tăng hiểu biết về khả năng phòng ngừa
- Khuyến khích học hỏi về các chiến lược phòng ngừa hiệu quả



THIẾT BỊ

- Một số thiết bị hữu ích trong việc phòng ngừa té ngã và thương tích: Báo động điện tử cá nhân và vòng đeo tay nhận dạng, thiết bị hỗ trợ di chuyển, thiết bị hỗ trợ nhà tắm và phòng ngủ, dụng cụ bảo vệ hông



GIÁO DỤC

- Học hỏi và áp dụng các hành vi mới liên quan đến các mối nguy hiểm về môi trường là một chiến lược để giảm nguy cơ té ngã
- Các địa điểm và khuyến nghị để giảm nguy cơ té ngã: Trong nhà, ngoài trời, nơi công cộng, ánh sáng, sàn nhà, cầu thang



MÔI TRƯỜNG

- Hoạt động thể chất:** Giảm nguy cơ té ngã ở người cao niên sống trong cộng đồng - Tập trung vào việc rèn luyện sự cân bằng, dáng đi, sức mạnh cơ bắp, sự linh hoạt, sức bền hoặc sự phối hợp
- Hoạt động xã hội:** Việc kết nối xã hội được biết đến là cải thiện chất lượng cuộc sống và kết quả sức khỏe.



HOẠT ĐỘNG

- Quần áo:** Nên rộng rãi và dễ mặc – giúp ngăn ngừa mất thăng bằng khi mặc đồ.
- Giày:** Nên được chọn vừa vặn phù hợp.



QUẦN ÁO/ GIÀY DÉP



QUẢN LÝ SỨC KHỎE

- Các phương cách quản lý sức khỏe tốt bao gồm: Kiểm soát y tế hàng năm, kiểm tra thị lực, xem xét và điều chỉnh thuốc; Giới thiệu đến các chuyên gia/chuyên viên y tế phù hợp; Thói quen ngủ đủ; Bổ sung vitamin D và canxi; Dinh dưỡng và nước lành mạnh; Tự quản lý bệnh mãn tính



Working with communities in BC's
Interior, Lower Mainland, Central
& Northern Vancouver Island





Phòng Ngừa Té Ngã

BÀI TẬP THỂ DỤC CHO NGƯỜI CAO NIÊN

Những chữ trong không khí

*Tăng cường sức mạnh cho chân và mắt cá chân

1. Dùng một chân tạo thành chữ "A" trên không trung. Nghỉ ngơi.
2. Lặp lại với chân còn lại. Nghỉ ngơi.
3. Tiếp tục với các chữ cái tiếp theo và cố gắng thực hiện toàn bộ bảng chữ cái.



Nâng chân sau

*Tăng cường sức mạnh cho cơ thể phần dưới và lưng

1. Đứng sau ghế, tay đặt trên đỉnh ghế và từ từ nâng chân lên. Giữ trong 1 giây rồi nhẹ nhàng hạ chân xuống.
2. Lặp lại 10 lần cho mỗi chân.



RÈN LUYỆN SỨC MẠNH VÀ CÂN BẰNG

Bước tấn

*Tăng cường cơ bắp và điều chỉnh sự mất cân bằng

1. Đứng cạnh quầy. Bước về phía trước bằng một chân (giữ cả hai chân cong).
2. Bước trở lại vị trí bắt đầu. Thực hiện 5 lần. Đổi hướng và lặp lại ở chân còn lại.



Nâng chân sang một bên

*Cải thiện sự cân bằng

1. Đứng sau ghế với hai chân hơi dang rộng.
2. Từ từ nâng chân sang một bên, sau đó từ từ hạ xuống. Lặp lại 10-15 lần cho mỗi chân.



Đi bộ từ gót chân đến ngón chân

*Làm cho chân khỏe hơn

1. Đặt chân phải lên trước chân trái sao cho gót chân phải chạm vào đầu các ngón chân của bàn chân trái.
2. Di chuyển chân trái ra trước chân phải, dồn trọng lượng vào gót chân. Chuyển trọng lượng sang ngón chân. Lặp lại bước này với chân trái.
3. Đi theo hướng này 20 bước.



Điều hành tại chỗ

*Cải thiện sự cân bằng

1. Đứng trước quầy và giữ chặt bằng cả hai tay.
2. Điều hành tại chỗ trong 10 giây. Nghỉ ngơi.
3. Lặp lại thêm 10 giây nữa.





Phòng Ngừa Té Ngã

Địa điểm nguy hiểm trong nhà và mẹo dành cho người cao niên



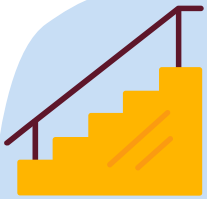
Cánh cửa

- Đảm bảo có sức kháng cự nhất có thể



Nhà tắm

- Lắp đặt tay vịn trong phòng tắm, bồn tắm bồn cầu tiêu



Cầu thang

- Cân xứng: Tất cả các bậc thang nên có cùng chiều cao và chiều rộng
- Tầm nhìn: Công tắc đèn nên được lắp đặt ở đầu và cuối cầu thang
- Tay vịn: Dễ nắm và phải kéo dài ra ngoài bậc đầu tiên và bậc cuối cầu thang

Bàn ghế

- Nên ổn định và có chiều cao thích hợp



Đèn chiếu sáng

- Đảm bảo phù hợp với những người có thị lực kém
- Không gây chói mắt
- Vị trí công tắc dễ tiếp cận, bao gồm đèn cảm ứng, đèn ngủ & đèn cảm biến di động
- Đảm bảo lối ra vào được chiếu sáng

Đường đi/Lối đi/ Sàn nhà

- Nên bằng phẳng & không có chướng ngại vật, chướng ngại vật và nguy cơ trượt té
- Sàn nhà cũng nên không trơn trượt

