



BẢN TIN SỨC KHỎE

PHÒNG NGỪA TẾ NGÃ

Sở Dịch Vụ Phát Triển California

THÁNG 7 NĂM
2024



Bản tin này có hữu ích không?

Nhấp vào đây

Người lớn bị khuyết tật về trí tuệ và phát triển (I/DD) có nguy cơ té ngã cao hơn và có nhiều khả năng bị chấn thương sau khi té ngã. Dữ liệu từ báo cáo sự cố đặc biệt (SIR) của DDS cho thấy rằng té ngã là nguyên nhân hàng đầu gây gãy xương hoặc nứt xương. Hầu hết các vụ té ngã đều có thể phòng ngừa được. Sau mỗi lần té ngã, khả năng bị té ngã lần nữa tăng lên. Bản tin này giải thích cách phòng ngừa té ngã và những điều cần làm nếu ai đó bị té ngã.

THỐNG KÊ VỀ TẾ NGÃ

TỪ THÁNG 11 NĂM 2022 ĐẾN THÁNG 10 NĂM 2023, CÓ **590** SIR BÁO CÁO TRƯỜNG HỢP TẾ NGÃ, DẪN ĐẾN **464** TRƯỜNG HỢP GÃY XƯƠNG.

14% TRONG SỐ CÁC VỤ TẾ NGÃ DẪN ĐẾN GÃY XƯƠNG ĐÓ (66 SIR) CẦN PHẢI NHẬP VIỆN.

Nhà là nơi phổ biến nhất xảy ra té ngã dẫn đến gãy xương.

Phòng ngủ và phòng tắm là những nơi nguy hiểm nhất trong nhà.

Gãy xương hông, mắt cá chân và cẳng chân là những trường hợp gãy xương được báo cáo phổ biến nhất.

Hơn một nửa số ca gãy xương do té ngã được báo cáo trong SIR là ở những người từ 50-69 tuổi.



NGUỒN: DỮ LIỆU TỪ SIR CỦA DDS

Té Ngã Có Thể Phòng Ngừa Được

Hầu hết các vụ té ngã là do kết hợp giữa các yếu tố rủi ro cá nhân và môi trường. Dưới đây là những cách chúng ta có thể giúp phòng ngừa té ngã. **THỰC HÀNH BỐN BIỆN PHÁP:**



1. ĐÁNH GIÁ



2. TẬP THỂ DỤC



3. MÔI TRƯỜNG



4. GIÁO DỤC



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn được ấn hành bởi Sở Dịch Vụ Phát Triển để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực những người khác về các nguy cơ cụ thể đối với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng đưa ra phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

1. Đánh giá: Điều gì làm tăng nguy cơ té ngã của một người?



Đánh giá rủi ro cá nhân là bước đầu tiên trong phòng ngừa té ngã. Một người càng có nhiều rủi ro, khả năng bị té ngã càng cao.

Nguy cơ té ngã sẽ cao hơn nếu cá nhân:

- Từ 65 tuổi trở lên
- Người lớn tuổi có nguy cơ té ngã cao hơn người trẻ tuổi
- Gặp cơn động kinh
- Chóng mặt hoặc choáng váng khi đứng hoặc xoay người
- Sử dụng thiết bị hỗ trợ di chuyển như xe lăn, gậy hoặc khung tập đi
- Dùng nhiều loại thuốc
- Bị lú lẫn hoặc trầm cảm hoặc mất trí nhớ

Hoặc có:

- Tiền sử bị té ngã
- Thăng bằng kém và yếu cơ
- Khó đứng lên từ ghế hoặc giường thấp
- Thị lực hoặc thính lực kém
- Khó đi lại
- Đau chân hoặc mang giày dép không phù hợp
- Nỗi sợ bị té ngã
- Tiền sử về hành vi tự gây thương tích

Nguồn: Dịch Vụ Lâm Sàng DDS, [Tạp Chí Điều Dưỡng Lão Khoa](#)

2. Tập thể dục: Biện pháp này giúp ích như thế nào?



Hoạt động thể chất có thể giúp tăng cường sức mạnh, khả năng di chuyển và thăng bằng cho mọi cá nhân, đặc biệt là những người có nguy cơ té ngã. [Xem Bản Tin Phòng Ngừa và Sức Khỏe: Sức Khỏe Thể Chất](#) để biết thêm thông tin về hoạt động thể chất và tập thể dục.

3. Môi trường: Chúng ta có thể thực hiện điều gì để tăng cường an toàn tại nhà?



Hầu hết các vụ té ngã xảy ra ở nhà. Nhiều trường hợp té ngã thường do các mối nguy hiểm dễ khắc phục nhưng dễ bị bỏ qua. Hãy xác định và sau đó loại bỏ hoặc khắc phục tất cả các mối nguy hiểm trong môi trường. Hầu hết các rủi ro đều đòi hỏi cách khắc phục đơn giản có thể ngăn ngừa thương tích hoặc tử vong.

- Dọn sạch những đồ vật trên sàn nhà mà cá nhân có thể vấp phải
- Nhặt các đồ vật rơi trên sàn
- Ngay cả những chiếc kẹp giấy hoặc những mảnh giấy cũng có thể khiến một người bị trượt và té ngã
- Nhanh chóng lau sạch những chỗ tràn đổ, dầu mỡ hoặc thức ăn
- Đảm bảo nhà có ánh sáng tốt

3. Môi trường: Chúng ta có thể thực hiện điều gì để tăng cường an toàn tại nhà? tiếp tục

Nhắc nhở những người có nguy cơ té ngã mang giày phù hợp, không đi dép mềm hoặc chỉ mang tất chân và quần tất.

Hỗ trợ những người có nguy cơ té ngã khi lên xuống cầu thang

Lắp thảm chống trượt cho tắm bồn và tắm vòi sen cũng như thanh vịn trong phòng tắm

Sửa chữa các bề mặt đi lại không bằng phẳng như thảm chùi chân hoặc thảm trải sàn bị rách, bị xô lệch hoặc lỏng lẻo

Loại bỏ và tránh dây điện vướng lối đi

Nguồn: [Mayo Clinic](#)

4. Giáo dục: Làm thế nào để áp dụng phòng ngừa té ngã vào thực tế?

Hãy ưu tiên việc phòng ngừa té ngã.

Tìm hiểu cách nhận biết rủi ro xảy ra té ngã và các bước phòng ngừa cần thực hiện.

Tìm hiểu cách xác định, loại bỏ hoặc khắc phục các mối nguy hiểm trong môi trường hoặc báo cáo các vấn đề khi cần thiết.

Những người bị loãng xương có nguy cơ gãy xương cao hơn. Hãy cân nhắc sàng lọc loãng xương cho những người có nguy cơ té ngã cao. (Nguồn: [Lực Lượng Đặc Nhiệm Dịch Vụ Phòng Ngừa Hoa Kỳ 2023](#)).

Cung cấp và tham gia khóa đào tạo liên tục về phòng ngừa té ngã và quy trình kiểm soát té ngã ở cơ quan của quý vị, nếu có.

Sử dụng [danh sách kiểm tra](#) này để giúp quý vị xác định xem có người nào có nguy cơ té ngã hay không. Nếu quý vị cho rằng người nào đó có thể gặp rủi ro, hãy thảo luận những phát hiện của quý vị với bác sĩ và nhóm hỗ trợ của người đó.

Nguồn: Dịch Vụ Lâm Sàng DDS

PHÒNG NGỪA TẾ NGÃ THEO CÁC BƯỚC



BƯỚC 1: Xác định và loại bỏ/giảm thiểu mối nguy té ngã.

BƯỚC 2: Xác định những thay đổi về tình trạng sức khỏe của cá nhân và cảnh báo cho đồng nghiệp trong cơ quan quý vị cũng như những người khác làm việc với cá nhân đó.

BƯỚC 3: Đảm bảo rằng kế hoạch chăm sóc cho cá nhân bao gồm cả phòng ngừa té ngã.

BƯỚC 4: Liên tục đánh giá lại các bước 1-3 và điều chỉnh nếu cần.

Mẫu Đánh Giá Sau Khi Té Ngã đính kèm có thể được sử dụng để đánh giá nguy cơ té ngã.

Nguồn: [Dịch Vụ Lâm Sàng DDS](#)

Chương Trình Phòng Ngừa Té Ngã Dignity at Home là một nguồn lực từ Sở Người Cao Tuổi cung cấp các dịch vụ trong cộng đồng cho người cao tuổi và người khuyết tật. Chương trình này cung cấp các dịch vụ như đánh giá môi trường tại nhà và sửa chữa nhà ở. Đọc thêm về Chương Trình Phòng Ngừa Té Ngã Dignity at Home: [Chương Trình Phòng Ngừa Té Ngã Dignity At Home](#).



Điều Cần Làm Nếu Có Người Bị Té Ngã

Ngay cả khi phòng ngừa, sự cố té ngã vẫn có thể xảy ra.

Các Bước Cần Thực Hiện Nếu Có Người Bị Té Ngã



1. BÌNH TĨNH VÀ LẮNG NGHE

Người đó có thể bị sốc. Hãy lắng nghe những gì người đó đang nói với quý vị. Đánh giá tình hình một cách cẩn thận và nhanh chóng.

2. QUAN SÁT

Quan sát tư thế té ngã của người đó. Tìm dấu hiệu gãy xương, chảy máu, khó thở.

3. HỎI

Hỏi người đó xem họ đang cảm thấy thế nào.

Hỏi người đó xem họ có bị đập đầu không.



4. GỌI 911

Nếu người đó có vẻ bị thương nặng, hãy gọi 911 để được trợ giúp cấp cứu. Đừng di chuyển họ.

Nếu người đó bị đập đầu hoặc có khả năng bị chấn thương ở đầu, có thể không nhìn thấy vết rách hoặc chảy máu. Họ có thể bị chấn động, chảy máu trong hoặc chấn thương khác, đặc biệt nếu người đó dùng một số loại thuốc, như thuốc chống đông máu.

Người đó có thể cần được bác sĩ đánh giá và theo dõi chặt chẽ trong 24 giờ sau khi té ngã.

Trong khi theo dõi dấu hiệu sống của cá nhân đó, hãy chú ý đến bất kỳ mối quan ngại nào sau đây và báo cho chuyên gia y tế ngay lập tức:

Buồn nôn hoặc nôn ói

Chóng mặt, lú lẫn hoặc khó suy nghĩ

Mất ý thức, ngủ lơ mơ hoặc không thể tỉnh dậy

Co giật (run rẩy hoặc giật cơ) trong bất kỳ khoảng thời gian nào

Yếu hoặc giảm khả năng phối hợp

Một đồng tử trở nên to hơn đồng tử còn lại

Vấn đề về giọng nói



5. THÔNG BÁO

Thông báo cho bác sĩ của người đó và cung cấp cho họ thông tin chi tiết về sự việc. Hãy cho họ biết cú té ngã xảy ra khi nào, ở đâu và như thế nào cũng như có chấn thương nào không.

Các Bước Cần Thực Hiện Nếu Có Người Bị Té Ngã (tiếp theo)



6. GHI LẠI

Ghi lại những gì đã xảy ra (cả khi té ngã và chăm sóc theo dõi).

Theo dõi nhật ký liên tục về mỗi lần té ngã mà người đó trải qua để có thể xây dựng tiền sử các lần té ngã.

Cách Ghi Lại Một Trường Hợp Té Ngã

Mỗi vụ té ngã nên được ghi lại. Bao gồm:

Triệu chứng: Điều gì đã xảy ra trước khi té ngã?

Vị trí: Vụ té ngã xảy ra ở đâu?

Hoạt động: Người đó đang làm gì vào thời điểm họ té ngã?

Thời gian: Vụ té ngã xảy ra khi nào (ngày và giờ)?

Sự cố: Có bị chấn thương không? Người đó có được điều trị không?

Sử dụng [nhật ký té ngã](#) để giúp ghi chép các trường hợp té ngã.

Nguồn: [DDS](#)



Nguồn Lực Bổ Sung



[Chương Trình Phòng Chống Té Ngã Dignity at Home \(ca.gov\)](#)



[Tờ Thông Tin Lời Khuyên Bốn Biện Pháp: Phòng Ngừa Té Ngã](#)



[Danh Sách Kiểm Tra Nguy Cơ Té Ngã](#)



[Chiến Lược Lãnh Đạo Phòng Ngừa Té Ngã](#)



[Điều Cần Làm Nếu Có Người Bị Té Ngã](#)

Đánh Giá Sau Khi Té Ngã

Ngày xảy ra té ngã:

Số UCI (Nhà Cung Cấp Điện):

Số Sự Cố SANDIS (RC Điện):

Tuổi của Cá Nhân: 0-18 19-25 26-40 41-55 55 trở lên

Vụ té ngã xảy ra như thế nào?

Cách tránh những vụ té ngã trong tương lai?

Vụ té ngã xảy ra ở đâu? (đánh dấu vào tất cả các ô phù hợp)

Nhà ở	Chương Trình Ban Ngày	Nơi làm việc	Môi Trường Cộng Đồng	Phòng khách
Phòng ngủ	Phòng tắm	Phòng bếp	Phòng ăn	Phòng gia đình
Sân	Công viên	Nhà hàng	Cửa hàng bán lẻ/Mua sắm	Thư viện
Bãi đậu xe	Đường đi bộ	Vị trí vụ té ngã là mới hoặc chưa từng xảy ra với cá nhân		
Khác:				

Các vấn đề y tế có liên quan đến vụ té ngã không?

(Nếu Có, hãy đánh dấu tất cả câu trả lời phù hợp)

Họ đang sử dụng thiết bị hỗ trợ đi bộ khi họ té ngã: Khung tập đi Gậy Xe lăn Đai hỗ trợ tư thể
Cá nhân gặp những thay đổi về: Thị lực Thính lực Dáng đi Sức khỏe
Những thay đổi y tế gần đây Chẩn đoán y tế gần đây Rối loạn co giật
Khác:

Phòng ngừa té ngã theo các bước:

BƯỚC 1: Xác định và loại bỏ/giảm thiểu mối nguy té ngã

BƯỚC 2: Xác định những thay đổi về tình trạng sức khỏe của cá nhân và cảnh báo TẤT CẢ nhân viên

BƯỚC 3: Lập kế hoạch mới cho cá nhân

BƯỚC 4: Liên tục đánh giá lại các bước 1-3; điều chỉnh nếu cần

BƯỚC 1: Xác định và loại bỏ/giảm thiểu mối nguy té ngã (đánh dấu tất cả câu trả lời phù hợp)

Thảm trải sàn không được cố định đúng cách trên sàn hoặc không được trải phẳng
Thay đổi về sàn nhà/ngưỡng cửa
Di chuyển từ vị trí này sang vị trí khác
Không có tay vịn/thanh vịn
Thảm cao su chống trượt bồn tắm không được đặt đúng chỗ
Không đủ ánh sáng, quá mờ và/hoặc không có đèn ngủ
Thiết bị hỗ trợ bị thiếu, bị lỗi hoặc sử dụng không đúng cách
Cá nhân/nhân viên không tuân theo các quy trình hỗ trợ (di chuyển)
Người chăm sóc/cá nhân mất tập trung
Giày dép, quần áo, vật nuôi, trẻ em hoặc các chướng ngại vật khác cản đường
Khoảng cách đi bộ tới điểm đến quá xa
Địa hình ẩm ướt, băng giá, không bằng phẳng hoặc nhiều đá, công trình xây dựng, đám đông hoặc các mối nguy hiểm khác
Cá nhân hấp tấp/không chú ý
Nhân viên hỗ trợ mất tập trung
Giày dép không phù hợp: Sai kích cỡ (quá lớn/nhỏ) Dây giày bị tuột Loại giày không phù hợp với môi trường
Khác:

BƯỚC 2: Xác định những thay đổi về tình trạng sức khỏe của cá nhân và cảnh báo TẤT CẢ nhân viên (đánh dấu tất cả câu trả lời phù hợp)

- Cá nhân bị chóng mặt/mất phương hướng do dùng thuốc mới, thay đổi thuốc hoặc quên liều thuốc
- Cá nhân bị mất sức cơ chân hoặc thay đổi dáng đi do thay đổi về sức khỏe/chẩn đoán
- Cá nhân bị khó thở
- Cá nhân bối rối khi sử dụng (các) thiết bị hỗ trợ di chuyển mới
- Hành vi và/hoặc sức khỏe tâm thần của cá nhân có thể góp phần dẫn đến sự cố té ngã
- Cá nhân bị cơn co giật
- Cá nhân đã trải qua ít nhất một lần té ngã trong sáu tháng qua
- Cá nhân có biểu hiện đau hoặc khó chịu trước khi té ngã
- Khác:

BƯỚC 3: Lập kế hoạch để tránh té ngã, thực hiện các thay đổi phù hợp về môi trường, đào tạo nhân viên về kế hoạch công việc và tìm kiếm các rủi ro té ngã khác. Nếu cần có Kế Hoạch Hành Vi, vui lòng đính kèm một bản sao hoàn chỉnh vào mẫu này.

Vui lòng giải quyết tất cả các ô đã đánh dấu và đính kèm thêm trang nếu cần.

BƯỚC 4: Liên tục đánh giá lại kế hoạch hiện tại và thực hiện những thay đổi cần thiết. Kế hoạch này là một tài liệu có thể cập nhật và cần được thảo luận với Điều Phối Viên Dịch Vụ tại mỗi lần gặp. Kế hoạch này được thiết kế để giảm thiểu tình trạng té ngã thông qua việc tăng cường tập trung vào các chiến lược phòng ngừa té ngã.

Có yêu cầu hỗ trợ từ Trung Tâm Khu Vực để hoàn thành kế hoạch phòng ngừa té ngã không?

Nếu Có, vui lòng mô tả:

Chữ Ký của Nhà Cung Cấp Dịch Vụ

Tên Cơ Sở

Ngày

Chỉ Dành Cho Trung Tâm Khu Vực

Ngày Xảy Ra Sự Cố:

Chấn thương do sự cố:

Được Ủy Ban Dịch Vụ Cộng Đồng phê duyệt hoặc từ chối Ngày:

Ghi chú: