

Vietnamese

Té Ngã Ở Người Già. THE FACTS ON FALLS FOR SENIORS

**Quý vị có biết té là nguyên nhân phổ biến nhất gây chấn thương ở người già?
(Did you know falls are the most common cause of injury for seniors?)**

- Hàng năm trong 3 người già là có một người té ngã.
- Phần nửa số người già bị té ngã thì không chỉ té một lần.
- Hầu hết phân nửa số người già bị té ngã thì tự làm cho họ bị tổn thương.
- Ngay cả khi không bị tổn thương, nhưng một lần té có thể làm cho quý vị lo âu và làm giảm mức độ sinh hoạt của quý vị.
- Hầu hết té ngã xảy ra tại nhà, trong **nhà tắm, bếp và cầu thang.**

Té ngã không phải là chuyện bình thường khi về già!!

Nguyên nhân gây té ngã. (What are the causes of falling?)

- Khó giữ thăng bằng và chân yếu hoặc đã té trước đây
- Liều lĩnh leo lên ghế hoặc không chú ý đến việc đang làm
- Vội vàng (ví dụ, khi quý vị đi vào nhà tắm hoặc trả lời điện thoại đang reo)
- Không nhờ giúp khi quý vị không với tới một vật nào đó, hoặc khi quý vị đau ốm hoặc thấy yếu.
- Điều kiện trong nhà và bên ngoài nhà không an toàn ví dụ như thanh vịn cầu thang bị gãy hoặc thiếu
- Mang giày dép không an toàn ví dụ như mang giày không có quai hậu hay phần bao gót chân, dép lê, hoặc đi chân trần.
- Uống thuốc không đúng liều, không đúng giờ hoặc uống nhiều hơn 8 loại thuốc trong một ngày có thể làm cho quý vị cảm thấy run, chóng mặt hoặc yếu.
- Uống rượu bia. Rượu bia làm ảnh hưởng đến trạng thái tinh táo và quân bằng của quý vị.

Làm gì để ngăn ngừa một vài trường hợp té ngã? (What can I do to prevent some falls?)

Chú tâm

- Làm từ từ, sắp xếp trước. Nhờ người giúp nếu thấy cần.

Cải tiến sức khỏe của xương: Ngăn ngừa **bệnh loãng xương** (xương dễ gãy). Hội Loãng Xương của Gia-Nã-Đại đề nghị:

- Từ 50 tuổi trở lên: 1200 – 1500 mg chất vôi xương (calcium) cho cơ thể mỗi ngày.
- Từ 50 tuổi trở lên: 800 – 1000 đơn vị quốc tế (International Units) vi-ta-min D mỗi ngày.

Uống thuốc bổ để có đủ lượng vôi xương và vi-ta-min D.
Thực hiện các bữa ăn lành mạnh và không bỏ bữa ăn.

Mang giày dép an toàn và chăm sóc chân

- Nếu cảm thấy đau thì quý vị sẽ ít vận động hơn và lại càng có nguy cơ té ngã.
- Nếu quý vị có bệnh tiểu đường hoặc không có cảm giác nhiều nơi bàn chân của mình thì nên đi gặp bác sĩ chăm sóc chân.
- Mang giày có đế lót không trượt, gót thấp và rộng.
- Bảo đảm giày hoặc dép lê phải vừa khít chân.
- Không đi chân trần hoặc mang giày không có quai hậu hay phần bao gót, không mang dép lê.

Uống thuốc theo như lời căn dặn: nên nhớ - Rượu/bia ảnh hưởng đến tác dụng của thuốc

- Nói chuyện với bác sĩ về việc uống thuốc ngủ vì thuốc ngủ làm tăng nguy cơ bị té ngã

- Báo cho bác sĩ biết **tất cả** các loại thuốc mà quý vị đang uống ngay cả các dược thảo.
- **Mỗi năm nhờ bác sĩ/chuyên viên y tế xem lại các loại thuốc đang uống.**

Xin đi khám mắt và tai

- Mang mắt kính và dụng cụ trợ thính.

Tăng cường an toàn tại nhà:

- Gắn thanh bám kệ bên cầu tiêu và trong bồn tắm hoặc trong nhà tắm đứng.
- Thêm ánh sáng trong nhà. Khi già quý vị cần nhiều đèn chiếu sáng hơn để thấy rõ.
- Nhờ người gắn thanh vịn cầu thang và đèn ở các cầu thang.
- Dẹp những vật bừa bãi mà quý vị có thể bị vấp phải ở cầu thang hoặc những chỗ quý vị đi qua ví dụ như báo chí, sách, quần áo và giày dép.

Vận động: Bắt đầu một chương trình tập thể dục thường xuyên.

- Cơ và xương khỏe làm giảm thiểu nguy cơ té ngã. Tập thể dục làm cho xương khỏe và chắc hơn.
- Phát huy thăng bằng, sự phối hợp và sức mạnh của đôi chân qua các bài tập thể dục thường xuyên.
- Tập đi bộ, khiêu vũ, lăn bóng gỗ (bowling), tập tài chí.

Tôi đang sống với một căn bệnh mãn tính, có chương trình nào giúp cho tôi gây dựng sức khỏe cơ xương hay không? (I am living with a chronic Health condition, are there any programs that help build my muscle and bone Health?)

Chương Trình Xử Lý Bệnh Mãn Tính dành cho những người sống với bệnh mãn tính tại khu vực Calgary có cung cấp chương trình dạy, tập thể dục hoặc các lớp tự xử lý. Xin vào mạng www.calgaryhealthregion.ca/program/cdm hoặc gọi 403 943 2584 cho các lớp bằng tiếng Anh và gọi 403 650 4933 cho các lớp bằng tiếng Phổ Thông/Quảng Đông. Có một số lớp khác hướng dẫn bằng tiếng Ấn, Quảng Đông và Phổ Thông

Tôi phải làm gì nếu bị té? (What do I do if I fall?)

- Đừng vội đứng dậy. Quý vị phải chắc chắn là không bị thương tổn chỗ nào cả trước khi cố đứng dậy hoặc trước khi để cho người khác đỡ đứng dậy. Đứng dậy từ từ và an toàn.
- Nói cho một người nào đó biết là quý vị đã bị té và đi gặp bác sĩ nếu quý vị bị thương.
- Nhờ bác sĩ xem lại thuốc mà quý vị đang dùng.
- Đừng để cảm giác sợ té một lần nữa ngăn cản quý vị hoạt động.

Muốn biết thêm thông tin (For More Information)

- Nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc gọi Health Link Alberta ở số 403-943- LINK (5465) hoặc số miễn phí 1-866-408-LINK (5465) để nói chuyện với y tá chính thức bất cứ lúc nào 24/24, 7 ngày trong tuần.
- Ngăn ngừa té ngã – vào mạng www.findingbalancealberta.ca tìm mục Finding Balance (Tìm Thăng Bằng).
- Tìm hiểu thêm về sức khỏe xương, vào mạng www.osteoporosis.ca
- Trung Tâm Kiểm Soát Thương Tật và Nghiên Cứu của Alberta – www.acicr.ualberta.ca

Nếu quý vị muốn đọc những bài đăng trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh” xin vào mạng www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm để lấy thông tin y tế bằng ngôn ngữ của quý vị.