



Bellevue Fire Department



Các nguồn trợ giúp
Phòng ngừa té ngã

Mục lục

Thư ngỏ	3
Các yếu tố rủi ro thường gặp.....	4
Ứng phó với các rủi ro	6
Đánh giá mức độ an toàn của ngôi nhà	7
Tự đánh giá rủi ro té ngã	10
Các nguồn trợ giúp tại địa phương.....	11
Thẻ thông tin dân tử lạng	15





Kính gửi quý thành viên cộng đồng,

Đảm bảo sự an toàn và phát triển cho mọi người là nỗ lực của cả tập thể, trong đó phòng tránh té ngã là một trong những việc đơn giản nhất để bảo vệ sức khỏe chung của toàn cộng đồng. Dù ở độ tuổi 30, 50, 70 hay lớn hơn, bất kỳ ai cũng có thể bị trượt chân và vấp ngã, nhưng chỉ cần vài biện pháp thiết thực là sẽ có thể tạo nên sự thay đổi lớn. Tài liệu hướng dẫn này đưa ra những mẹo đơn giản, dễ áp dụng hàng ngày nhằm giúp giảm thiểu nguy cơ té ngã tại nhà. Nhờ đó, tất cả mọi người ở mọi độ tuổi đều có thể sinh hoạt trong một không gian an toàn hơn để giữ sự năng động, tự tin và kết nối với cộng đồng.

Xin vui lòng xem tài liệu hướng dẫn này và chia sẻ đến bạn bè, hàng xóm hoặc bất kỳ ai có thể cần đến. Hãy cùng chung tay xây dựng một cộng đồng an toàn hơn cho tất cả mọi người.

Các yếu tố rủi ro thường gặp

Những rủi ro liên quan đến thể chất và sức khỏe

- Thuốc: Sử dụng từ bốn loại thuốc trở lên sẽ làm tăng đáng kể nguy cơ té ngã. Nhóm thuốc Benzodiazepine làm tăng 44% nguy cơ té ngã vào ban đêm và dẫn đến gãy xương hông.
- Tình trạng bệnh lý: Các bệnh về mạch máu, viêm khớp, rối loạn tuyến giáp, tiểu đường, trầm cảm và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) đều có thể làm tăng nguy cơ té ngã
- Suy giảm khả năng đi lại và vận động: Sau tuổi 30, sức mạnh và sức bền cơ thể sẽ giảm 10% sau mỗi 10 năm
- Suy giảm thị lực: Người có thị lực kém sẽ khó nhận biết các vật cản hơn
- Các vấn đề ở bàn chân: Đau nhức nói chung, vết chai, biến dạng ngón chân, vết loét và móng biến dạng làm mất thăng bằng và tăng nguy cơ té ngã





Nguy cơ từ môi trường sống trong nhà

- Thiếu ánh sáng: Ánh sáng yếu hoặc quá mờ cản trở việc quan sát lối đi
- Vật cản gây vấp ngã: Thảm trải sàn bị xô lệch, dây điện, đồ đạc bừa bãi và nền nhà không bằng phẳng là những nguyên nhân gây vấp ngã phổ biến
- Thiếu thiết bị hỗ trợ an toàn: Lắp đặt tay vịn và thanh bám sẽ giúp giảm đáng kể nguy cơ té ngã
- Sàn nhà trơn trượt: Sàn ướt hoặc bóng loáng quá mức rất dễ gây té ngã

Thói quen sinh hoạt và lối sống

- Tâm lý sợ té ngã: Có tới 70% bệnh nhân té ngã gần đây cho biết họ sợ bị ngã, và 50% trong số đó giảm hoặc ngừng tham gia các hoạt động do tâm lý này, từ đó lại càng làm tăng nguy cơ té ngã
- Chế độ dinh dưỡng kém: Thiếu hụt vitamin D có thể gây yếu cơ, loãng xương và ảnh hưởng đến dáng đi
- Hấp tấp hoặc làm nhiều việc cùng lúc: Việc di chuyển quá vội làm tăng rủi ro bước hụt chân, vấp và ngã
- Không sử dụng các thiết bị trợ giúp: Việc không sử dụng gậy chống, khung tập đi, dụng cụ hỗ trợ hoặc giày dép phù hợp dễ dẫn đến mất thăng bằng

Ứng phó với các rủi ro

Té ngã là tình trạng phổ biến nhưng không phải không thể tránh khỏi. Chỉ cần nâng cao nhận thức và áp dụng vài mẹo đơn giản, quý vị hoàn toàn có thể sống an toàn và yên tâm hơn trong ngôi nhà của mình.

1. Duy trì vận động để tăng cường thể lực và khả năng thăng bằng
2. Kiểm tra thị lực và thính lực thường xuyên
3. Trao đổi với bác sĩ về các loại thuốc đang dùng để phát hiện tác dụng phụ có thể gây té ngã
4. Giúp ngôi nhà an toàn hơn bằng cách dọn dẹp đồ đạc bừa bãi và vật cản có thể gây vấp, tăng cường ánh sáng và gắn thêm thanh bám
5. Sử dụng giày dép phù hợp có đế chống trơn trượt
6. Sử dụng các thiết bị trợ giúp khi cần thiết
7. Thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe về các nguy cơ té ngã



Đánh giá mức độ an toàn của ngôi nhà

Khu vực ngoài trời

Các bậc thềm phía trước có tay vịn không? Tay vịn có được cố định chắc chắn không? ☐ Có ☐ Không

Các bậc thềm bên hông và phía sau nhà có tay vịn không? Tay vịn có được cố định chắc chắn không? ☐ Có ☐ Không

Các bậc thềm có bằng phẳng, dễ bước lên và không bị gãy vỡ hoặc nứt mẻ không? ☐ Có ☐ Không

Các lối đi xung quanh nhà có bằng phẳng và đủ rộng để sử dụng khung tập đi hoặc gậy chống không? ☐ Có ☐ Không

Lối đi có thông thoáng không, có bị cây hoặc bụi cây mọc um tùm ngáng đường hay không? ☐ Có ☐ Không

Ngưỡng ở mỗi lối ra vào có bằng với mặt hiên hoặc bậc đầu tiên, để quý vị không phải bước lên xuống khi ra vào nhà không? ☐ Có ☐ Không

Khu vực cửa ra vào và hành lang

Các bậc và lối đi có được bảo trì tốt và thông thoáng không? ☐ Có ☐ Không

Khu vực lối vào có đủ ánh sáng không? ☐ Có ☐ Không

Có thảm rời hoặc thảm chùi chân nào dễ bị xô dịch hoặc bị cuộn lên gây vấp không? ☐ Có ☐ Không

Vị trí công tắc đèn có dễ với tới không? ☐ Có ☐ Không

Khu vực sinh hoạt

Các lối đi có thông thoáng và đủ rộng để dễ dàng đi qua không? ☐ Có ☐ Không

Các loại dây điện và dây dẫn có được cố định gọn gàng và nằm ngoài lối đi không? ☐ Có ☐ Không

Các loại thảm trải sàn và thảm rời có được cố định bằng băng dính, ghim hoặc có lớp đế chống trượt không? ☐ Có ☐ Không

Đồ nội thất có chắc chắn và thuận tiện khi ngồi xuống hoặc đứng lên không? ☐ Có ☐ Không

Ghế có tay vịn để hỗ trợ khi đứng lên hoặc ngồi xuống không? ☐ Có ☐ Không

Khu vực này có đủ ánh sáng và các công tắc đèn có ở vị trí dễ với tới không? ☐ Có ☐ Không

Phòng ngủ

Có đèn hoặc công tắc đèn ngay gần giường để dễ dàng với tới không?

☐ Có ☐ Không

Có đèn ngủ chiếu sáng lối đi từ phòng ngủ đến phòng tắm không?

☐ Có ☐ Không

Chiều cao của giường có an toàn và thoải mái khi lên hoặc xuống giường không?

☐ Có ☐ Không

Quý vị có để điện thoại hoặc thiết bị cảnh báo khẩn cấp gần giường không?

☐ Có ☐ Không

Sàn nhà và lối đi, nhất là khu vực quanh giường, có gọn gàng thông thoáng và không vướng dây điện hay thảm dễ xê dịch không?

☐ Có ☐ Không

Phòng tắm

Lối vào phòng tắm có đủ rộng để sử dụng khung tập đi hoặc gậy chống không?

☐ Có ☐ Không

Có lắp thanh vịn gần bồn cầu và trong bồn tắm hoặc khu vực tắm vòi sen không?

☐ Có ☐ Không

Bệ ngồi bồn cầu có độ cao thoải mái hoặc có dụng cụ nâng bệ ngồi nếu cần không?

☐ Có ☐ Không

Thành bồn tắm có đủ thấp để dễ dàng bước vào và ra khỏi bồn không?

☐ Có ☐ Không

Trong bồn tắm hoặc khu vực tắm vòi sen có sử dụng thảm hoặc miếng dán chống trượt không?

☐ Có ☐ Không

Trong phòng tắm có trang bị ghế tắm và vòi sen cầm tay không?

☐ Có ☐ Không

Thảm đặt bên ngoài bồn tắm hoặc khu vực tắm vòi sen có mặt đế chống trượt không?

☐ Có ☐ Không

Khu vực này có được chiếu sáng đầy đủ kể cả vào ban đêm hay không?

☐ Có ☐ Không

Nhà bếp và phòng ăn

Các vật dụng thường dùng trên kệ và trong tủ có nằm ở vị trí dễ lấy mà không cần dùng thang ghế không?

☐ Có ☐ Không

Có sẵn ghế đẩu có bậc với tay cầm chắc chắn để tránh phải đứng lên ghế hoặc sử dụng thang không vững khi lấy đồ trên cao không?

☐ Có ☐ Không

Sàn nhà có luôn khô ráo và không có vật cản gây vấp ngã không?

☐ Có ☐ Không

Khu vực nấu nướng và chuẩn bị thực phẩm có được chiếu sáng đầy đủ không?

☐ Có ☐ Không

Ghế ăn có tay tựa vững chắc và không có bánh xe không?

☐ Có ☐ Không

Tủ lạnh có được đặt chắc chắn và dễ mở cửa không?

☐ Có ☐ Không

Thẻ thông tin về thuốc có được điền đầy đủ và đặt ở vị trí dễ tìm để nhân viên ứng cứu sử dụng khi cần không?

☐ Có ☐ Không

Cầu thang và các bậc thang

Cầu thang có tay vịn được gắn chắc chắn ở cả hai bên không?
Tay vịn có kéo dài suốt từ bậc trên cùng xuống đến bậc cuối cùng không?

☐ Có ☐ Không

Các bậc thang có bằng phẳng và dễ bước lên không?

☐ Có ☐ Không

Các bậc thang và cầu thang có được giữ thông thoáng, dọn sạch đồ đạc cản đường không?

☐ Có ☐ Không

Các bậc có được chiếu sáng tốt và có công tắc đèn ở đầu và cuối cầu thang không?

☐ Có ☐ Không

Thú cưng

Nếu quý vị có thú cưng, bát thức ăn và nước uống có được đặt tránh lối đi không?

☐ Có ☐ Không

Thú cưng của quý vị có đeo chuông ở vòng cổ để quý vị biết nó đang ở đâu và tránh vấp phải không?

☐ Có ☐ Không

Đồ chơi của thú cưng có được cất gọn, tránh lối đi và cầu thang không?

☐ Có ☐ Không

Tự đánh giá rủi ro té ngã

Xin hãy dành ít phút để trả lời các câu hỏi sau. Bài tự kiểm tra này giúp quý vị nhận biết nguy cơ té ngã của bản thân và cách xử lý phù hợp. Càng nhiều mục được đánh dấu, rủi ro té ngã càng cao.

- ☐ **Trong năm qua, quý vị có từng bị té ngã không?**
Người từng bị té ngã có nguy cơ bị té ngã lần nữa cao hơn.
- ☐ **Quý vị có từng cảm thấy đứng hoặc đi không vững, hoặc được khuyên dùng gậy chống hay khung tập đi để di chuyển an toàn không?**
Những người đi đứng không vững hoặc được khuyên dùng gậy chống hay khung tập đi có thể vốn đã có nguy cơ té ngã cao hơn.
- ☐ **Quý vị có lo lắng về việc bị té ngã không?**
Nỗi sợ té ngã có thể góp phần dẫn đến trầm cảm và vòng xoáy suy giảm sức khỏe và khả năng tự lập.
- ☐ **Quý vị có gặp khó khăn khi đứng dậy khỏi ghế mà không dùng tay hoặc khi bước lên lề đường không?**
Chân yếu hơn khiến chúng ta khó lấy lại thăng bằng những khi suýt té ngã.
- ☐ **Quý vị có bị mất một phần cảm giác ở bàn chân không?**
Tê bàn chân có thể dẫn đến bước hụt và té ngã.
- ☐ **Quý vị có thường phải vội chạy vào nhà vệ sinh không?**
Việc vội đi vào nhà vệ sinh, nhất là về đêm, có thể làm tăng rủi ro té ngã.
- ☐ **Quý vị có đang dùng từ bốn loại thuốc trở lên mỗi ngày không?**
Tương tác giữa các loại thuốc thường làm tăng tình trạng chóng mặt và giảm sức mạnh cơ bắp.
- ☐ **Quý vị có tập luyện dưới ba lần một tuần không?**
Vận động thể chất giúp duy trì sức mạnh cơ chân và giảm đáng kể nguy cơ té ngã.
- ☐ **Đã hơn một năm kể từ lần cuối quý vị đi khám mắt chưa?**
Đeo kính đúng độ là yếu tố then chốt giúp hạn chế tối đa nguy cơ té ngã.
- ☐ **Quý vị có ngại nhờ người khác giúp đỡ khi làm những việc khó hoặc có rủi ro không?**
Nhờ người khác giúp đỡ là biểu hiện của sự sáng suốt, không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối.

Các nguồn trợ giúp tại địa phương

Vận động và rèn luyện thể chất giúp phòng ngừa té ngã

SilverSneakers

Đây là một chương trình rèn luyện sức khỏe dành cho người từ 65 tuổi trở lên, được bao gồm trong nhiều gói bảo hiểm Medicare Advantage. Mục tiêu của chương trình là giúp quý vị khỏe mạnh cả về thể chất, tinh thần và tâm hồn. Vận động thường xuyên giúp duy trì sức khỏe của tim, não, xương, cơ bắp và các khớp.

Chương trình được tổ chức tại các phòng tập, qua lớp học trực tuyến trực tiếp và thư viện video bài tập được quay sẵn để xem theo yêu cầu.

Truy cập tools.silversneakers.com hoặc gọi 866-584-7389 để được hỗ trợ kiểm tra điều kiện tham gia và tìm lớp học.

Vị trí

The Bellettini
1115 108th Ave NE, Bellevue
425-450-0800

Planet Fitness - Crossroads
15600 NE 8th St, Bellevue
425-502-7826

North Bellevue Community Center
4063 148th Ave NE, Bellevue
425-452-7681

Planet Fitness - Renton
4613 NE Sunset Blvd, Renton
425-255-5522

LA Fitness - Kelsey Creek
15053 Main St, Bellevue
425-698-2575

Planet Fitness - Issaquah
1810 12th Ave NW, Issaquah
425-395-7144

LA Fitness - Renton Landing
715 N Landing Way, Renton
206-922-0350



Vận động và rèn luyện thể chất giúp phòng ngừa té ngã

Shape Up!

Kết nối với cộng đồng lành mạnh tại King County thông qua sáu trung tâm cộng đồng và trung tâm dành cho người cao tuổi tham gia chương trình. Chương trình Tập luyện để có vóc dáng đẹp (Shape Up) giảm phí cho người từ 50 tuổi trở lên khi tham gia các lớp vận động theo nhóm, để quý vị có thể bắt đầu và duy trì việc vận động. Vận động từ ba đến năm lần mỗi tuần có thể giúp quý vị giảm nguy cơ té ngã.

Để biết thêm thông tin về Shape Up, truy cập kingcounty.gov/shapeup hoặc gọi 206-684-4240 hoặc 206-233-7138.

Vị trí

Bitter Lake Community Center
13035 Linden Ave N, Seattle
206-684-7524

Loyal Heights Community Center
2101 NW 77th St, Seattle
206-684-4052

Burien Community Center
14700 6th Ave SW, Burien
206-988-3700

Northshore Senior Center
10201 E Riverside Dr, Bothell
425-487-2441

Mt Si Senior Center
411 Main Ave S, North Bend
425-888-3434

Sno-Valley Senior Center
4610 Stephens Ave, Carnation
425-333-4152



Vận động và rèn luyện thể chất giúp phòng ngừa té ngã

EnhanceFitness (EF)

Tăng cường thể lực (EnhanceFitness, EF) là một chương trình tập luyện nhóm và phòng ngừa té ngã có chi phí thấp, xây dựng dựa trên bằng chứng, giúp người lớn tuổi dù ở bất kỳ mức độ thể chất nào cũng có thể vận động tích cực hơn, khỏe khoắn hơn và tự chủ hơn.

Vị trí

The Gardens at Town Square
933 111th Ave NE, Bellevue
425-502-6787

Covenant Shores
9150 Fortuna Drive, Mercer Island
206-307-3830

University House - Issaquah
22975 SE Black Nugget Rd, Issaquah
425-207-3717

Aljoya - Mercer Island
2430 76th Ave SE, Mercer Island
206-452-3195

Peter Kirk Community Center
352 Kirkland Ave, Kirkland
425-587-3360

Đánh giá và cải tạo an toàn cho ngôi nhà

Đi trước một bước (One Step Ahead) - Dịch vụ Y tế Cấp cứu (Emergency Medical Services, EMS) của King County

Dịch vụ đánh giá an toàn tại nhà dành cho những người:

- không sống tại cơ sở hỗ trợ sinh hoạt, viện dưỡng lão hoặc nhà chăm sóc người lớn, không sử dụng dịch vụ chăm sóc cuối đời
- là cư dân của King County (không bao gồm Seattle)
- từ 50 tuổi trở lên
- có thể tự đi lại mà không cần thiết bị trợ giúp
- đã từng gọi 911 khi bị té ngã trong vòng 6 tháng qua

Gửi email đến fallprevention.ems@kingcounty.gov hoặc gọi số 206-263-8544

Thiết bị vận động và thiết bị trợ giúp

MSHH Donor Closet: cung cấp thiết bị y tế tân trang với chi phí thấp
409 Howell Way, Edmonds 3635 S Lawrence St, Tacoma
425-712-1807 253-327-1033

Bellevue Healthcare: cho thuê hoặc bán thiết bị vận động và thiết bị y tế
2015 152nd Ave NE, Redmond
425-451-2842

Bridge Ministries – Meyer Medical Equipment Center thiết bị hỗ trợ di chuyển theo hình thức quyên góp tùy khả năng
15411 NE 95th St, Redmond
425-628-1751



Bellevue Fire Department

Quý vị nên cập nhật thông tin này thường xuyên và đặt ở nơi dễ tìm để nhân viên ứng cứu có thể sử dụng khi cần.

Thẻ thông tin dán tủ lạnh

Ngày điền hoặc cập nhật thẻ: _____ Ngày sinh _____

Tên _____ Số điện thoại _____

Địa chỉ _____

Thông tin liên hệ khẩn cấp

1. Tên _____ Số điện thoại _____

2. Tên _____ Số điện thoại _____

Bác sĩ chính _____ Số điện thoại _____

Bệnh viện ưu tiên _____

Dị ứng với thuốc _____

Có thực hiện hồi sức cấp cứu không? ☐ Có ☐ Không

Nếu chọn Không, “Lệnh không hồi sức cấp cứu” (Do Not Resuscitate, DNR)

của quý vị được cất ở đâu? _____

Các loại thuốc đang dùng	Mục đích sử dụng
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	



Bellevue Fire Department

Fire Prevention Division

425-452-6892

BellevueWA.gov/fire

fire_prevention@bellevuewa.gov

450 110th Ave NE, Bellevue WA 98004

BFD-26-76907-VI



Nếu quý vị cần định dạng thay thế, thông dịch viên hoặc yêu cầu điều chỉnh hợp lý, vui lòng gọi 425-452-6892 (thoại) ít nhất 48 giờ trước hoặc gửi email đến fire_prevention@bellevuewa.gov. Đối với các khiếu nại liên quan đến các sửa đổi, vui lòng liên hệ với Nhân viên phụ trách Đạo luật người Mỹ Khuyết tật (Americans with Disabilities Act, ADA) của City of Bellevue, Tiêu đề VI và Nhân viên Cơ hội Bình đẳng (Equal Opportunity Officer) qua email ADATitleVI@bellevuewa.gov.

