



Thực Hiện Các Bước Để Ngăn Ngừa Té Ngã DANH SÁCH KIỂM TRA



CHĂM SÓC BẢN THÂN

Có ☐ Không ☐

Quý vị có tập thể dục thường xuyên không?

Tập thể dục thường xuyên giúp tăng cường sức mạnh và cải thiện sự cân bằng và phối hợp. Hãy hỏi bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế khác về bài tập tốt nhất cho quý vị.

Có ☐ Không ☐

Quý vị đã kiểm tra mắt gần đây chưa?

Gặp bác sĩ mắt một lần một năm. Thị lực kém có thể làm tăng nguy cơ té ngã của quý vị. Vệ sinh kính mắt thường xuyên.

Có ☐ Không ☐

Quý vị có đi giày vừa vặn, chắc chắn, đế chống trượt và gót thấp không?

Giày chắc chắn, vừa vặn với đế chống trượt an toàn hơn so với giày cao gót, giày thể thao đế dày, dép lê, dép xỏ hoặc đi tất.

Có ☐ Không ☐

Quý vị có sử dụng thiết bị hỗ trợ di chuyển (gậy, khung tập đi, xe lăn) không?

Hãy đảm bảo thiết bị hỗ trợ di chuyển của quý vị phù hợp với quý vị. Tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế của quý vị.

Ghi chú:



KHÔNG CẦN PHẢI NHANH VỘI

Có ☐ **Không** ☐ **Quý vị có mất một lúc trước khi đứng dậy để trả lời điện thoại hoặc mở cửa không?**

Hãy dành thời gian. Việc vội vã hoặc mất tập trung sẽ làm tăng nguy cơ té ngã của quý vị. Hãy từ từ ra khỏi ghế. Đứng dậy và giữ thăng bằng trước khi bắt đầu bước đi. Quan sát đường đi trước khi bắt đầu bước đi.

Có ☐ **Không** ☐ **Quý vị có mất một lúc để ra khỏi giường không?**

Ngồi dậy và nghỉ một lát trước khi ra khỏi giường. Khi đứng, hãy giữ thăng bằng và sau đó quan sát đường đi trước khi bắt đầu bước đi.



GIỮ CÁC LỐI ĐI THÔNG THOÁNG

Có ☐ **Không** ☐ **Có nguy cơ vấp ngã trên sàn nhà, ở khu vực đi bộ hoặc trên cầu thang trong nhà quý vị không?**

Giữ cho khu vực đi bộ không có thảm lỏng lẻo, dây, giày dép, quần áo, sách, tạp chí, giấy và các đồ lộn xộn khác. Luôn để đồ vật tránh xa cầu thang.

Có ☐ **Không** ☐ **Quý vị có lau sạch chất lỏng đổ ra ngay lập tức không?**

Sự cố tràn chất lỏng làm cho sàn nhà của quý vị trơn trượt; ngay cả một vài giọt chất lỏng hoặc mỡ cũng có thể gây ra nguy cơ trượt ngã.

Có ☐ **Không** ☐ **Vào những tháng mùa đông, vỉa hè, bậc thang ngoài trời và lối đi không có lá ứ đọng, rêu, băng, tuyết và nước đọng?**

Giữ lối đi thông thoáng. Nếu cần, hãy nhờ giúp đỡ dọn băng và tuyết và giữ lối đi bên ngoài không có lá ứ đọng, rêu và mảnh vụn.

Có ☐ **Không** ☐ **Quý vị có nuôi thú cưng hoặc trẻ em trong nhà không?**

Hãy cẩn thận khi ở gần trẻ em và vật nuôi vì chúng có thể lao tới trước mặt quý vị hoặc làm quý vị bất ngờ.

Ghi chú:



ĐÈN SÁNG

Có ☐ **Không** ☐ **Tất cả các phòng đều có công tắc đèn có thể với tới từ cửa ra vào không?**

Điều quan trọng là quý vị có thể với tới công tắc đèn từ cửa ra vào. Hãy yêu cầu thợ giúp lắp công tắc đèn mới.

Có ☐ **Không** ☐ **Quý vị có đèn ngủ dọc theo lối đi giữa phòng ngủ và phòng tắm không?**

Sử dụng đèn ngủ ở lối đi. Đây là cách dễ nhất và ít tốn kém nhất để cung cấp ánh sáng.

Có ☐ **Không** ☐ **Quý vị có bật đèn trước khi sử dụng cầu thang không?**

Không an toàn khi leo cầu thang trong bóng tối. Cầu thang phải được chiếu sáng tốt từ trên xuống dưới. Nếu cần, hãy nhờ giúp đỡ lắp đèn và công tắc mới. Cân nhắc lắp thêm đèn cảm biến chuyển động vào các khu vực bên ngoài nhà mà quý vị có thể tiếp cận trong điều kiện tối hơn.

Có ☐ **Không** ☐ **Quý vị có đủ ánh sáng bên ngoài nhà để đi bộ an toàn vào ban đêm không?**

Điều quan trọng là quý vị có thể đi bộ an toàn bên ngoài nhà vào ban đêm. Hãy cân nhắc lắp thêm đèn cảm biến chuyển động vào các khu vực bên ngoài nhà mà quý vị có thể tiếp cận trong điều kiện tối hơn.



THẢM TRẢI, THẢM CHỐNG TRƯỢT VÀ THẢM LÓT

Có ☐ **Không** ☐ **Có thảm chống trượt trong bồn tắm và sàn phòng tắm không?**

Sử dụng thảm chống trượt trong bồn tắm và trên sàn phòng tắm để tránh trượt ngã.

Có ☐ **Không** ☐ **Thảm trải sàn của quý vị có lớp cao su chống trượt ở mặt sau không?**

Sử dụng thảm có lớp lót cao su hoặc chống trượt. Làm phẳng mọi nếp nhăn và nếp gấp trên thảm và thảm trải sàn của quý vị.

Có ☐ **Không** ☐ **Thảm của quý vị có bị chùn nh陷, rách hoặc mòn không?**
Nếu vậy, hãy yêu cầu giúp đỡ để sửa chữa hoặc thay thế nó.



OREGON STATE FIRE MARSHAL

503-934-8228

oregon.gov/osfm

osfmce@osfm.oregon.gov



CÁC THANH TAY VỊN VÀ CÁC LAN CAN

Có ☐ Không ☐

Quý vị có các thanh vịn trong các bồn tắm, các phòng tắm đứng và gần tất cả các nhà vệ sinh không?

Lắp đặt các thanh vịn cạnh bồn tắm, phòng tắm đứng và bồn cầu. Không bao giờ sử dụng giá treo khăn hoặc thanh treo phòng tắm đứng để hỗ trợ.

Có ☐ Không ☐

Có các tay vịn chắc chắn ở cả hai bên cầu thang không?

Nếu không, hãy nhờ giúp đỡ cố định những tay vịn lỏng lẻo vào tường hoặc lắp những tay vịn mới dọc theo toàn bộ chiều dài của cả hai bên cầu thang.



THÔNG TIN LIÊN HỆ KHẨN CẤP VÀ XEM LẠI THUỐC MEN

Có ☐ Không ☐

Quý vị có dùng thuốc không? Quý vị đã yêu cầu bác sĩ hoặc dược sĩ xem xét lại thuốc của quý vị trong năm nay chưa?

Yêu cầu bác sĩ hoặc dược sĩ xem xét tất cả các loại thuốc của quý vị hàng năm, bao gồm cả thuốc không kê đơn. Một số loại thuốc có thể ảnh hưởng đến sự cân bằng và khả năng phối hợp của quý vị. Giữ thuốc của quý vị ở một nơi trong nhà của quý vị.

Có ☐ Không ☐

Quý vị có danh sách thuốc hiện tại, bất kỳ tình trạng bệnh mãn tính nào và thông tin liên lạc khẩn cấp không?

Giữ một danh sách các loại thuốc và liều dùng của quý vị, bao gồm cả thuốc không kê đơn. Bao gồm bất kỳ tình trạng bệnh mãn tính nào quý vị mắc phải. Đưa một bản sao cho một thành viên gia đình hoặc người chăm sóc. Giữ danh sách cập nhật của quý vị ở một vị trí dễ thấy như tủ lạnh của quý vị.