

# Tiếp tục năng động và đi đứng



## Lời cảm tạ

Tập sách này do Ủy hội Lâm sàng Tối ưu (Clinical Excellence Commission) soạn thảo cho Trung tâm Y tế Công chúng, Bộ Y tế NSW, 2013. Chúng tôi công nhận và cảm tạ những đóng góp từ các Khu vực Y tế Địa phương NSW và:

Giáo sư Lindy Clemson, Phân khoa Khoa học Y tế, Đại học Sydney, Phó Giáo sư Cathie Sherrington, Viện Y tế Toàn cầu George.

Nhóm Tư vấn Người Sử dụng CEC & các Nhóm Đối tượng Người Sử dụng Dịch vụ Y tế.

Thông tin trong ấn phẩm này được trích một phần từ tài liệu:

*Stay on your feet. Your home safety checklist* (2004), NSW Ministry of Health *Falls can be prevented: A guide to preventing falls in older people* (2007), Bộ Y tế và Người Cao niên

NSW Health xin cảm tạ Bộ Y tế và Người Cao niên, Chính phủ Úc đã cho phép sử dụng tài liệu có bản quyền của họ để soạn thảo tài liệu này. NSW Health xin cảm tạ Thư viện Hình ảnh Queensland Stay On Your Feet®, Queensland Health đã cho phép sử dụng tài liệu có bản quyền của họ.

NSW Health xin cảm tạ Tổ hợp Dịch vụ Y tế Thổ dân đã cho phép sử dụng hình ảnh có bản quyền của họ ở trang bìa. NSW Health xin cảm tạ Viện Y tế Toàn cầu George đã cho phép sử dụng hình ảnh có bản quyền của họ ở trang 8.

Nếu muốn có thêm tập sách này, xin quý vị tiếp xúc với:

Centre for Population Health Resource Distribution Unit  
ĐT. 1300 655 957  
Fax. 1300 550 570  
Thư điện tử (Email). [popresources@doh.health.nsw.gov.au](mailto:popresources@doh.health.nsw.gov.au)

Muốn tải tập sách này về máy, xin quý vị vào trang mạng [www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)

### NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street  
NORTH SYDNEY NSW 2060  
ĐT. (02) 9391 9000  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Tác phẩm này có bản quyền. Quý vị có thể sao chép toàn bộ hoặc một phần tài liệu này cho mục đích học tập và huấn luyện với điều kiện có ghi nhận xuất xứ. Cấm không sao chép để sử dụng cho mục đích thương mại hoặc bán. Mọi trường hợp sao chép cho mục đích khác ngoài những mục đích nêu trên phải có thư cho phép của Bộ Y tế NSW.

© Bộ Y tế NSW 2013.

SHPN (CPH) 150377  
ISBN 978 1 76000 214 5 (Bản in)  
ISBN 978 1 76000 224 4 (qua mạng Internet)

Do RaggAhmed biên tập và Rock Lily Design & Consulting thiết kế.

Mục đích của tài liệu này chỉ là để cung cấp thông tin tổng quát và không thể thay thế cho lời hướng dẫn y tế độc lập. Xin quý vị hỏi ý kiến nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bị hoặc nghi rằng mình bị vấn đề sức khỏe. Việc sử dụng các bài tập thể dục, những hướng dẫn và thông tin trong tài liệu này hoàn toàn là theo ý người đọc và người đọc chấp nhận rủi ro.

Xuất bản lần đầu vào tháng 8 năm 2013

Tái bản: Tháng 5 năm 2014

Hiệu đính: Tháng 4 năm 2015

# Mục lục

Tiếp tục năng động .....	2
Tập thể dục ở nhà.....	4
Ăn uống tốt cho sức khỏe.....	6
Canxi.....	6
Vitamin D và ánh nắng mặt trời .....	7
Nước.....	7
Sức khỏe của quý vị .....	8
Đi lại và dụng cụ hỗ trợ .....	8
Thị lực.....	9
Giày .....	9
Thuốc men của quý vị.....	10
Danh sách kiểm tra sức khỏe & lối sống .....	12
Nếu quý vị bị té ngã... ..	14
Danh sách kiểm tra vấn đề an toàn trong nhà .....	16
Bảo vệ bản thân khỏi bị té ngã .....	18
Chi tiết liên lạc hữu dụng .....	19



# Tiếp tục năng động



Tiếp tục vận động cơ thể là điều tối quan trọng duy nhất mà chúng ta có thể thực hiện để duy trì thể lực tốt và sống độc lập.

Tiếp tục vận động cơ thể là điều tối quan trọng duy nhất mà chúng ta có thể thực hiện để duy trì thể lực tốt và sống độc lập.

Khi tuổi lớn dần, sức mạnh cơ bắp và khả năng giữ thăng bằng của chúng ta bị mất đi và điều này có thể khiến chúng ta bị té ngã. Càng tiếp tục năng động chừng nào, chúng ta càng dễ duy trì cơ bắp mạnh, các khớp chuyển động dễ dàng và duy trì khả năng giữ thăng bằng tốt chừng nấy.

Tiếp tục năng động sẽ giúp chúng ta giảm nguy cơ té ngã, giúp chúng ta sống độc lập và cải thiện sức khỏe của chúng ta.

Vận động bao nhiêu là đủ? Quý vị nên vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày, 5 ngày một tuần. Việc tập thể dục phải đủ nhanh để quý vị phải thở mạnh và tim đập nhanh hơn, dù không quá mệt sức đến nỗi quý vị không thể nói chuyện được.

Các hoạt động để làm cho tim quý vị đập nhanh hơn và giúp quý vị luyện tập thể lực bao gồm:

- thể dục nhịp điệu dưới nước
- đi bộ nhanh
- chơi gôn
- lớp tập thể dục nhóm
- bơi lội.

Để giảm thiểu nguy cơ bị té ngã, điều quan trọng là bao gồm các hoạt động nhằm làm tăng khả năng giữ thăng bằng và sức mạnh của quý vị. Hãy thử đưa các hoạt động này vào sinh hoạt thông lệ hàng ngày của quý vị.



Các hoạt động đặc biệt có lợi cho khả năng giữ thăng bằng và sức mạnh bao gồm:

- khiêu vũ
- tập thể dục tại phòng tập thể dục dụng cụ (gym)
- các lớp tập thể dục nhóm
- bài tập thể dục ở nhà
- chơi thả banh trên sân cỏ
- thể dục dụng cụ tập tư thế (pilates)
- Tai Chi
- yoga.

Các loại hoạt động này đem lại rất nhiều lợi ích. Chúng giúp giữ cho tim khỏe mạnh, huyết áp không tăng và duy trì thể trọng. Khi tăng cường khả năng giữ thăng bằng và sức mạnh, quý vị có thể giảm thiểu nguy cơ bị té ngã và bị thương hoặc gãy xương. Và chúng giúp quý vị năng động đủ để thực hiện những việc quý vị muốn làm, như là đứng dậy ra khỏi ghế ngồi dễ dàng hoặc làm vườn.

Hãy cố gắng thay đổi các hoạt động — nhờ vậy quý vị sẽ tập thể dục cho các cơ bắp khác nhau và giúp quý vị không dễ chán. Quý vị không cần phải thực hiện tất cả các hoạt động cùng một lượt — vận động nhiều đợt 10 -15 phút trong ngày cũng có kết quả tương tự.

Tuổi tác không phải là trở ngại — công trình nghiên cứu cho thấy khi tập thể dục, ở mọi lứa tuổi, đều đáng công. Nếu cảm thấy không rõ về các bài tập thể dục, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ của mình.

**Khi tăng cường khả năng giữ thăng bằng và sức mạnh của mình, quý vị có thể giảm thiểu nguy cơ bị té ngã và bị thương hoặc gãy xương.**



Hãy tìm chương trình luyện khả năng giữ thăng bằng và luyện sức trong vùng quý vị cư ngụ bằng cách vào trang mạng Active & Healthy (Vận động & Khỏe mạnh) tại:

[www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)

# Tập thể dục ở nhà

Dưới đây là các bài tập thể dục luyện khả năng giữ thăng bằng và sức mạnh quý vị có thể tập dễ dàng ở nhà. Hãy bảo đảm quý vị có một chiếc ghế, mặt bàn bếp hoặc vách tường gần đó để vịn vào khi quý vị tập. Một khi đã tự tin hơn, quý vị có thể giữ nguyên tư thế lâu hơn hoặc tăng số lần lặp lại. Khi tập các bài thể dục này, quý vị vận động cơ thể nhịp nhàng và từ từ. Ngừng tập thể dục nếu quý vị bị đau nhức hoặc khó chịu bất thường và hỏi ý kiến của chuyên viên y tế chuyên nghiệp.

## 1. Đứng / Đi theo kiểu gót nổi với đầu ngón chân

- Giúp giữ thăng bằng khi quý vị phải đi qua chỗ chật hẹp
- Vịn vào vật gì vững vàng bằng đầu ngón tay để giúp giữ thăng bằng, đứng theo kiểu gót chân này nổi với đầu ngón chân của chân kia, hơi co đầu gối lại và giữ nguyên tư thế này trong 10 giây.
- Thay đổi bài tập thể dục bằng hai bàn chân sát nhau và chân này trước chân kia khoảng nửa bàn chân.
- Tăng độ khó khăn của bài tập thể dục này bằng cách đi từ từ, đặt gót chân này chạm vào ngón chân bàn chân kia.



## 2. Co gối

- Giúp quý vị dễ leo cầu thang và lên xuống xe hơi cũng như xe buýt
- Vịn vào vật gì vững vàng bằng đầu ngón tay để giúp giữ thăng bằng, co một gối đến tầm ngang hông và giữ nguyên tư thế trong 5 giây.
- Lặp lại với chân kia.
- Sau đó lặp lại 8 lần.

## 3. Dạng chân ra một bên / bước ngang

- Giúp quý vị vững vàng hơn khi phải chịu sức nặng trên một chân và giúp quý vị bước ngang sang một bên để tránh bị vấp ngã
- Vịn vào vật gì vững vàng bằng đầu ngón tay để giúp giữ thăng bằng, đứng trên một chân và dạng chân kia ra một bên, giữ nguyên tư thế trong 5 giây.
- Lặp lại 8 lần.
- Sau đó, tập chân kia.
- Mở rộng thêm bằng cách từ từ bước ngang dọc theo mặt bàn bếp hay cái bàn.



## 4 Tiếp tục năng động và đi đứng



#### 4. Nhón gót

- Giúp quý vị dễ đi bộ và leo cầu thang
- Vịn vào vật gì vững vàng bằng đầu ngón tay để giúp giữ thăng bằng, nhón cả hai gót khỏi mặt sàn và đứng trên các ngón chân trong 3 giây, sau đó từ từ hạ gót chân xuống sàn.
- Lặp lại 5 lần.

#### 5. Bước lên một bậc thang

- Giúp quý vị vững vàng khi bước lên bậc thềm, lối đi và các bề mặt lồi lõm
- Vịn vào thanh vịn tay, bước lên và bước xuống một bậc thang duy nhất.
- Lặp lại 5 lần.



#### 6. Ngồi rồi đứng lên

- Giúp quý vị dễ đứng dậy và ngồi xuống ghế hoặc bàn cầu và lên xe cũng như xuống xe
- Từ từ đứng dậy khỏi ghế, giữ hai đầu gối hơi dẹt ra một chút. Để làm cho bài tập thể dục khó khăn hơn, quý vị khoanh tay trước ngực hoặc giơ thẳng hai tay ra trước mặt ở tầm cao ngang vai.
- Sau đó ngồi xuống ghế lại.
- Lặp lại 5 lần.
- Nếu đầu gối không chịu nổi bài tập thể dục này, quý vị hãy bắt đầu tập bằng cách sử dụng ghế có chỗ tựa tay để quý vị có thể chống lên chỗ tựa tay đẩy người lên.



# Ăn uống lành mạnh



Nhiều người không hấp thụ đủ canxi hoặc vitamin D. Hãy nói chuyện với bác sĩ về lượng canxi và mức Vitamin D của mình.

Ăn thức ăn tốt cho sức khỏe theo chế độ ăn uống cân bằng là điều rất quan trọng để giúp cơ thể quý vị có năng lượng cần thiết, duy trì sức khỏe tốt và xương chắc cùng cơ bắp mạnh.

Tất cả chúng ta đều biết thức ăn tốt cho sức khỏe là những thức ăn nào — nhiều loại trái cây và rau quả, một số nguồn chất đạm (protein) như thịt, thức ăn làm từ sữa và các loại đậu / đậu lăng cũng như không quá nhiều thức ăn béo hoặc thức ăn chế biến quá mức. Uống nhiều nước cũng là điều quan trọng.

Khi lớn tuổi hơn, xương chúng ta dễ bị trở nên giòn và gãy. Để xương luôn chắc, chúng cần:

- canxi
- Vitamin D.

## Canxi

Cơ thể chỉ tồn trữ canxi trong xương của quý vị, dù nhiều bộ phận khác nhau của cơ thể cần canxi, chẳng hạn như cơ bắp và dây thần kinh.

Nếu không ăn đủ canxi, cơ thể sẽ chuyển canxi từ xương đến các bộ phận khác của cơ thể, nơi cần có canxi. Khi lớn tuổi hơn, chúng ta hấp thụ canxi từ thức ăn ngày càng ít hơn. Điều này có nghĩa là chúng ta thực sự cần phải ăn nhiều canxi hơn khi lớn tuổi dần.

So với người khác, người hút thuốc, người uống nhiều cà phê và nước ngọt, và những người ăn nhiều thịt, sẽ hấp thụ ít canxi từ chế độ ăn uống của họ hơn.

Sữa, ya-ua, phô-mai, cá hồi, cá mòi, bột mè đặc (tahini), quả sung, quả hạnh nhân và đậu Ba Tây đều là những thức ăn giàu canxi.

Bánh mì, ngũ cốc, trái cây và các loại rau xanh như bông cải xanh và bok choy cũng có canxi, dù không nhiều.



Thực đơn sau đây là ví dụ về thức ăn một ngày điển hình sẽ giúp cơ thể quý vị hấp thụ canxi đạt mức yêu cầu (1300 mg mỗi ngày).

**Bữa sáng:** Bánh mì lát nướng hoặc muesli cộng với một hũ ya-ua ít béo

**Ăn trưa:** Bánh mì bột thô (wholemeal) kẹp phô-mai, thịt gà và xà-lách

**Bữa tối:** Pasta (Mì ý) hoặc cơm với cá hồi hoặc cá ngừ đóng hộp và các loại rau như đậu Hà Lan, bông cải xanh và cà rốt

Mỗi ngày nên ăn vật trái cây tươi hoặc trái cây khô, phô-mai và các loại đậu và một ly sữa/sữa đậu nành sẽ giúp cơ thể quý vị hấp thụ phần canxi còn lại. Bánh mì, nước trái cây và sữa thêm canxi có thể là nguồn canxi bổ sung tốt.

## Vitamin D và ánh nắng mặt trời

Vitamin D là chất rất quan trọng để chúng ta có xương chắc. Lượng vitamin D thấp có thể ảnh hưởng đến sức mạnh cơ bắp và góp phần gây ra bệnh loãng/xốp xương bởi lẽ không có vitamin D, xương của quý vị sẽ không hấp thụ đầy đủ canxi.

Quý vị hấp thụ vitamin D theo hai cách — từ chế độ ăn uống của quý vị và từ ánh nắng mặt trời.

Vitamin D chỉ có trong các loại thức ăn nhất định.

Những loại thức ăn này là:

- sữa
- cá có dầu như cá hồi và cá thu
- trứng.

Ánh nắng là cách khác để cơ thể chúng ta nhận được vitamin D. Ánh nắng chiếu lên da và chuyển đổi nó thành vitamin D. Phơi nắng 6-8 phút vào mùa hè và 13-16 phút vào mùa đông là đủ.

Muốn biết thêm thông tin về tầm quan trọng của vitamin D, xin quý vị vào trang mạng:

[www.osteoporosis.org.au/vitamin-d](http://www.osteoporosis.org.au/vitamin-d)

## Nước

Nhiều người không uống đủ nước. Thiếu nước có thể khiến cho cơ thể bị mất nước, suy nhược và chóng mặt, và là nguyên nhân thông thường khiến người lớn tuổi bị té ngã và tự gây thương tích.

**Uống ít nhất 6 ly chất lỏng mỗi ngày, tốt nhất là uống nước.**

# Sức khỏe của quý vị



Thường xuyên đi khám sức khỏe và nhờ chuyên viên y tế hướng dẫn quý vị về các hoạt động để giúp tăng khả năng giữ thăng bằng và sức mạnh.

Một số vấn đề sức khỏe có thể ảnh hưởng đến khả năng đi lại của quý vị hoặc khiến cho quý vị cảm thấy loạng choạng. Các vấn đề sức khỏe này bao gồm viêm khớp, loãng/xốp xương, tiểu đường, bệnh tim, bệnh hô hấp, trầm cảm, bệnh Parkinson và sa sút trí tuệ.

Các vấn đề sức khỏe này có thể khiến quý vị dễ bị mất thăng bằng, vấp và ngã xuống. Ngay cả bệnh tật ngắn hạn (như cúm hoặc các bệnh nhiễm trùng khác) cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng giữ thăng bằng của quý vị.

Thường xuyên đi khám sức khỏe và nói chuyện với chuyên viên y tế để được hướng dẫn về các vấn đề sức khỏe này có thể ảnh hưởng đến quý vị như thế nào. Quý vị cũng có thể được hướng dẫn về các hoạt động quý vị có thể thực hiện một cách an toàn để lấy lại thăng bằng, sức mạnh và tự tin.

## Đi lại và dụng cụ hỗ trợ đi bộ

Dụng cụ hỗ trợ đi bộ có thể giúp quý vị ít bị nguy hiểm và dễ đi lại hơn.

Nếu cho rằng điều này sẽ có lợi cho mình, quý vị hãy nói chuyện với chuyên viên y tế như chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên viên phục hồi chức năng. Họ sẽ có thể đề nghị dụng cụ hỗ trợ thích hợp nhất cho quý vị và chỉ dẫn quý vị cách sử dụng chúng an toàn và tự tin.

Nếu sử dụng dụng cụ hỗ trợ đi bộ ở nhà, quý vị có thể cần phải sắp xếp lại đồ đạc trong nhà để quý vị có thể đi lại dễ dàng.



## Thị lực

Khi lớn tuổi hơn, thị lực của chúng ta thay đổi nhanh và chúng ta sẽ khó lượng định khoảng cách, đối phó với ánh sáng chói và điều chỉnh khi ánh sáng thay đổi đột ngột hơn. Vấn đề này có thể ảnh hưởng đến khả năng quý vị nhìn thấy cạnh bậc thềm và cầu thang.

Kính hai tròng, ba tròng hoặc đa tròng sẽ khiến quý vị dễ bị té ngã hơn vì các tròng kính đổi qua đổi lại có thể làm cho quý vị khó lượng định khoảng cách và nhìn thấy lối đi lồi lõm và các cạnh bậc thềm và cầu thang.

Các bệnh mắt khác, chẳng hạn như thoái hóa điểm vàng, tăng nhãn áp, đục thủy tinh thể (cườm) và võng mạc vì tiểu đường, làm thị lực bị yếu đi. Vì các bệnh này, quý vị có thể phải học các kỹ năng mới để đi lại một cách an toàn.

Hãy đi y sĩ nhãn khoa hoặc bác sĩ nhãn khoa khám mắt ít nhất mỗi hai năm một lần, và đi khám bác sĩ của quý vị vào những năm giữa các lần khám mắt này.

Hãy tính toán xem quý vị nên có cặp kính riêng để đi bộ ngoài trời hay không.

Hãy để cho mắt có thời gian điều tiết khi ánh sáng có thay đổi đột ngột và bảo đảm trong nhà quý vị và cầu thang có đèn chiếu sáng tỏ.

Nếu làm kính mới hoặc điều trị mắt vì bất kỳ vấn đề gì, quý vị hãy đặc biệt cẩn thận. Quý vị sẽ cần phải để cho thị lực của mình có thời gian điều chỉnh.

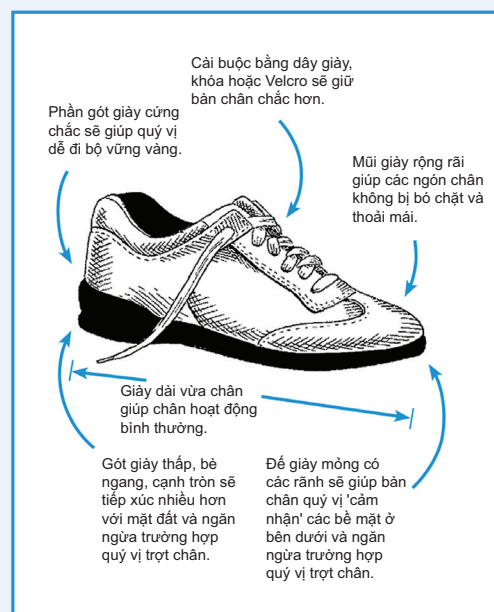
## Giày

Đôi bàn chân khỏe và giày dép vừa vặn giúp giảm thiểu nguy cơ quý vị bị vấp và ngã xuống.

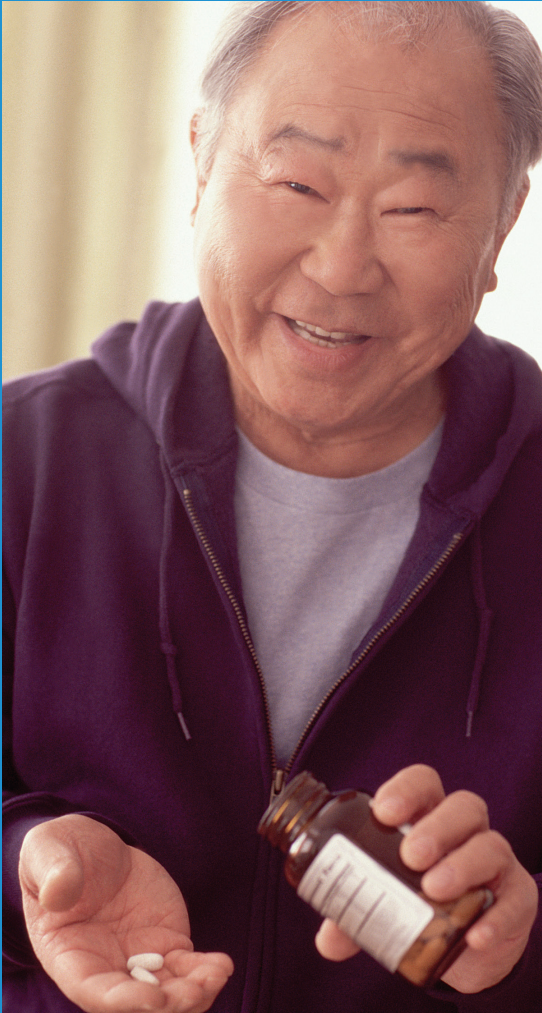
Khi tuổi lớn hơn, bàn chân chúng ta có thể thay đổi hình dạng và mất bớt cảm giác và bị cứng hơn. Điều này thay đổi cách chúng ta bước và ảnh hưởng đến khả năng chúng ta giữ thăng bằng. Hãy đi khám bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc chân nếu bàn chân quý vị bị đau hoặc sưng.

Giữ cho chân của quý vị khỏe mạnh bằng cách cắt móng chân và chữa trị chỗ xương bị sưng (bunion), mắt cá chai/cục chai (corn) và vết chai sần.

## Giày an toàn



# Thuốc men của quý vị



Những người uống từ 4 loại thuốc trở lên mỗi ngày đặc biệt dễ bị té ngã.

Một số loại thuốc—dù là thuốc do bác sĩ kê toa hoặc loại thuốc mua không cần toa—có thể làm cho quý vị bị chóng mặt hoặc uể oải, buồn ngủ. Vấn đề này có thể khiến quý vị bị té ngã.

Các loại thuốc làm quý vị dễ bị té ngã bao gồm các loại thuốc trị:

- lo âu
- trầm cảm
- khó ngủ.

Những người uống từ bốn loại thuốc trở lên mỗi ngày đặc biệt dễ bị té ngã.

## Các gợi ý

- Lập danh sách tất cả các loại thuốc quý vị uống và đem theo khi quý vị đi gặp bác sĩ hoặc dược sĩ. Danh sách này nên bao gồm tất cả các loại dược thảo, thuốc viên nén hay thuốc bổ mà quý vị mua từ cửa tiệm thực phẩm sức khỏe hoặc ở khu vực bán thực phẩm sức khỏe trong siêu thị, cũng như bất kỳ loại thuốc nào quý vị mua ở nhà thuốc Tây.

Hãy nói chuyện với bác sĩ về các loại thuốc quý vị đang uống xem có bất kỳ loại thuốc nào quý vị nên ngưng uống hay không.

Nếu muốn có danh sách câu hỏi nên hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ, xin quý vị vào trang mạng Dịch vụ Kê toa Toàn quốc (National Prescribing Service):

[www.nps.org.au](http://www.nps.org.au)

- Hãy nhờ bác sĩ xem lại kỹ danh sách này. Quý vị nên thực hiện việc này mỗi 6 tháng nếu mỗi ngày quý vị uống từ bốn loại thuốc trở lên. Nếu không thì mỗi năm một lần là đủ.
- Nếu thấy khó nhớ thuốc men phải uống và uống vào lúc nào, quý vị hãy hỏi dược sĩ hoặc bác sĩ về các dụng cụ có thể giúp quý vị như hộp thuốc hay Webster-paks®.
- Nếu cảm thấy chóng mặt hoặc thấy khó tập trung, quý vị hãy liên lạc với bác sĩ hoặc dược sĩ ngay lập tức.
- Nếu quý vị uống thuốc chống đông máu (thuốc làm loãng máu), quý vị nên luôn luôn đi bác sĩ nếu bị té ngã, vì quý vị có nguy cơ bị thương và chảy máu nặng.
- Tránh uống thuốc ngủ nếu có thể được.
- Chỉ uống thuốc của mình và không uống thuốc của người khác, ngay cả khi là loại thuốc trị cùng một vấn đề sức khỏe.

Các cách giúp quý vị dễ ngủ ngon giấc:

- tập thói quen thư giãn tốt khi đi ngủ
- đi ngủ vào cùng giờ giấc mỗi đêm
- dậy vào khoảng cùng giờ giấc mỗi ngày
- hạn chế bia rượu, cà phê và thuốc lá, tất cả đều là chất kích thích.



Webster-paks®—Hình này do nhà ý của Queensland Health



# Danh sách kiểm tra sức khỏe & lối sống

Nếu trả lời **Có** với đa số câu hỏi, quý vị đang sinh hoạt tốt.

Nếu trả lời **Không** hay **không thường xuyên** hoặc **không chắc** nhiều hơn một câu hỏi, quý vị có thể có nguy cơ bị té ngã. Quý vị có lẽ nên thảo luận về danh sách kiểm tra này vào lần hẹn tiếp theo của quý vị với chuyên viên y tế.

	Có	Không thường xuyên	Không
<b>Tiếp tục năng động</b>			
Quý vị có thực hiện các hoạt động thể lực, thân thể (ví dụ như đi bộ, bơi lội hoặc tập thể dục nhóm) trong 30 phút hoặc lâu hơn, trong đa số ngày trong tuần hay không?			
Quý vị có tập bao gồm các hoạt động luyện khả năng giữ thăng bằng và luyện sức mạnh chẳng hạn như khiêu vũ, Tai Chi, yoga hay buổi tập thể dục do chuyên viên y tế hoặc nhân viên hướng dẫn tập thể lực phụ trách hay không?			
<b>Canxi, vitamin D và nước</b>			
Quý vị có ăn 3 bữa ăn tốt cho sức khỏe mỗi ngày hay không?			
Quý vị có ăn ít nhất 3-4 suất thức ăn giàu chất canxi (sữa, ya-ua, phô-mai, hạt hạnh nhân hoặc cá hồi) mỗi ngày hay không?			
Quý vị có phơi nắng một chút thời gian hay không? (6-8 phút, 4-6 lần mỗi tuần là dư đủ.)			
Quý vị có uống 4-6 ly nước (hay chất lỏng khác) mỗi ngày hay không?			
<b>Đi lại ở ngoài</b>			
Quý vị có thể đứng dậy ra khỏi ghế dễ dàng hay không?			
Quý vị có cảm thấy vững vàng khi đi bộ hay không?			

	Có	Không thường xuyên	Không
<b>Quản lý tình trạng sức khỏe</b>			
Sức khỏe hiện tại của quý vị có cho phép quý vị tự tin thực hiện tất cả hoạt động thường ngày của quý vị hay không?			
Quý vị có thể đứng dậy và đi lại xung quanh mà không cảm thấy bị choáng váng, chóng mặt hoặc ngất xỉu hay không?			
Quý vị có thể nín tiêu tiểu để có thể đi vào phòng vệ sinh mà không phải vội vã hay không?			

	Có	Không luôn luôn	Không
<b>Thị lực</b>			
Quý vị có đi khám mắt trong 12 tháng qua hay không?			
<b>Bàn chân</b>			
Quý vị có đi khám bàn chân vì bị mắt cá chai/cục chai (corn), chỗ xương bị sưng (bunion), hoặc các vấn đề khác của bàn chân có thể khiến quý vị bị đau nhức và có thể ảnh hưởng đến khả năng giữ thăng bằng của quý vị hay không?			
<b>Thuốc men</b>			
Quý vị có nhờ bác sĩ quý vị xem lại thuốc men của mình trong 12 tháng qua hay không?			
<b>Những lần bị té ngã trước đây</b>			
Quý vị có vũng vàng trên đôi chân của mình (không bị té ngã) trong ít nhất 6 tháng qua hay không?			

# Nếu quý vị bị té ngã...

Biết phải làm gì nếu quý vị bị té ngã có thể giúp quý vị cảm thấy tự tin hơn.

Điều quan trọng là phải có kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp:

- biết gọi ai để nhờ giúp đỡ — quý vị có thể để một danh sách các số điện thoại của thân nhân hoặc bạn bè gần điện thoại, hoặc cài vào điện thoại để chỉ cần bấm một số khi gọi điện thoại
- có điện thoại nằm trong tầm tay với đặt trên bàn thấp, phòng trường hợp quý vị khó ngồi dậy
- bảo vệ bản thân bằng cách xem xét liệu quý vị có nên có dụng cụ báo động phòng trường hợp khẩn cấp hay không
- cho thân nhân và bạn bè tin cậy biết cách họ làm thế nào để vào nhà quý vị nếu quý vị không thể mở cửa cho họ vào được.

Quý vị nên học cách đứng dậy dưới đây nếu quý vị bị té ngã:



## 1. Lăn người về một phía

Điều quan trọng là phải có kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp.





2. Bò hoặc lết đến một chiếc ghế



3. Đổi mặt với ghế và nhô lên tư thế quỳ gối



4. Co một đầu gối về phía trước và đặt bàn chân này trên sàn nhà, sau đó bám vào ghế để đẩy người lên bằng hai cánh tay cho đến khi quý vị đủ cao để xoay người đặt mông ngồi xuống ghế



5. Ngồi nghỉ một lúc trước khi đứng dậy

Nếu không co đầu gối được dễ dàng, lết trên mông, sau đó nhấc hông đặt mông lên một cái gì đó cao hơn, chẳng hạn như bậc cầu thang. Khi ấy, quý vị có thể kéo mình đứng dậy.

Thậm chí quý vị nên thực hành kỹ thuật này để khi cần phải đứng dậy từ sàn nhà, quý vị sẽ cảm thấy tự tin hơn.

Quý vị nên đi gặp bác sĩ sau khi bị té ngã nếu:

- quý vị đang uống thuốc chống đông máu
- quý vị bị đụng đầu và sau đó cảm thấy bị ngầy ngật hay không khỏe
- quý vị bị đau nhức khiến quý vị lo lắng
- quý vị lo lắng về vấn đề mình bị loãng xương hoặc bị té ngã nữa.

# Danh sách kiểm tra vấn đề an toàn trong nhà

Khoảng một nửa tất cả trường hợp té ngã xảy ra trong và xung quanh nhà. Quý vị có thể giảm thiểu trường hợp quý vị bị té ngã ở nhà bằng cách bảo đảm quý vị đã làm theo một số nguyên tắc an toàn cơ bản trong nhà.

Danh sách này sẽ giúp quý vị xác định những gì trong nhà quý vị có thể tăng nguy cơ quý vị dễ bị té ngã. Đi quanh mỗi phòng và kiểm tra xem có cái gì có thể gây rủi ro. Đối với những việc điều chỉnh an toàn lật vật, hỏi xem có thân nhân, bạn bè hay thợ sửa nhà cửa lật vật trong vùng quý vị cư ngụ (handyman) có thể giúp quý vị giải quyết vấn đề hay không. Chuyên viên y tế cũng có thể sắp xếp để cho chuyên viên phục hồi chức năng thực hiện cuộc đánh giá an toàn nhà cửa và sắp xếp để gắn lắp các thứ/thay đổi trong nhà.

	Có	Không
<b>Lối vào và hành lang</b>		
Công tắc đèn nằm ở vị trí dễ với tới và gần mỗi cửa hay hành lang		
Dễ nghe chuông cửa từ các phòng khác		
Thảm tấm hoặc tấm lót rời có mặt dưới chống trượt		
<b>Cầu thang và bậc thềm</b>		
Có công tắc đèn ở cả mặt trên đầu và chân cầu thang		
Cầu thang và bậc thềm có đèn chiếu sáng tỏ		
Thảm hoặc thảm trải được gắn chặt		
Lan can chắc/vững		
Cạnh cầu thang/bậc thềm được đánh dấu rõ ràng		
Mỗi bậc cầu thang/bậc thềm có dán miếng chống trượt hoặc sơn chống trượt		
<b>Nhà bếp</b>		
Các vật dụng thường xuyên sử dụng được cất ở vị trí có thể lấy dễ dàng mà không cần phải leo trèo hoặc khom lưng		
Đèn chiếu sáng tỏ cho các mặt bàn bếp và khu vực làm việc khác		
Thông hơi tốt để giảm thiểu nguy cơ kính bị mờ vì hơi nước		
Các bề mặt sàn không trượt		
Lau dọn sạch ngay lập tức khi làm đổ bất cứ thứ gì		
Ghế thấp, vững chắc, có tay vịn nếu cần phải sử dụng các kệ trên cao		

	Có	Không
<b>Phòng khách / Phòng ăn</b>		
Ánh sáng tỏ (ánh sáng tự nhiên hoặc đèn chiếu sáng)		
Thảm và thảm rời nằm phẳng không có nếp gấp, cạnh bị cong hoặc sờn		
Đồ đạc sắp xếp sao cho quý vị dễ đi lại loanh quanh		
Dây nhợ và cáp cách xa lối đi một cách an toàn		
Ghế dài để đứng dậy		
Điện thoại nằm trong tầm tay với dễ dàng		
<b>Phòng ngủ</b>		
Giường ngủ dễ lên và xuống giường		
Đèn đặt cạnh giường ngủ để bật khi ở trên giường		
Điện thoại nằm trong tầm tay với dễ dàng khi ở trên giường		
Tủ con ở đầu giường để đặt thức uống, sách, mắt kính		
Ra trải giường cách xa mặt sàn		
Dây nhợ và cáp cách xa lối đi một cách an toàn		
Dụng cụ hỗ trợ đi bộ (nếu cần sử dụng) nằm ở gần giường		
<b>Phòng tắm và phòng vệ sinh</b>		
Tấm lót chống trượt trên sàn nhà		
Buồng tắm vòi hoa sen dễ vào mà không cần phải bước qua gờ hoặc thành cao		
Thanh vịn tay an toàn trong buồng tắm vòi hoa sen hoặc gắn trên tường cạnh bồn tắm để tránh phải níu/bám vòi nước hoặc thanh máng khăn tắm để bước ra		
Xà phòng và dầu gội đầu nằm trong tầm tay lấy dễ dàng mà không cần phải khom lưng		
Thanh máng khăn tắm có thể với tay lấy dễ dàng từ bồn tắm hoặc buồng tắm vòi hoa sen		
Thanh vịn tay gắn cạnh phòng vệ sinh		
Ánh sáng tỏ ở nơi cất thuốc men		
<b>Bên ngoài nhà</b>		
Lối đi và lối vào có đèn chiếu sáng tỏ vào ban đêm		
Lối đi trong tình trạng tốt		
Bậc thềm vững chắc, có thanh vịn tay dễ bám		
Các cạnh bậc thềm được đánh dấu rõ ràng và có dán miếng chống trượt		
Thang ngắn và vững chắc có đế thang chống trượt		
Dây phơi quần áo tiện dụng và trong tầm tay với		
Vườn tược không có các mối hiểm họa bị vấp té, chẳng hạn như các dụng cụ và ống nước		
Nhà để xe / nhà kho gọn gàng và sàn không có dầu và mỡ		
Lối đi bộ và khu vực công cộng trong tình trạng tốt		



# Bảo vệ bản thân khỏi bị té ngã

## H. Quý vị có năng động và đi lại hay không?

Vận động là điều quan trọng để duy trì sức khỏe, sống độc lập và thực hiện các việc hàng ngày.

**Tập thể dục luyện khả năng giữ thăng bằng và luyện sức**

## H. Thị lực của quý vị có bị thay đổi hay không?

Khi tuổi lớn hơn, thị lực của chúng ta thay đổi. Chúng ta không nhìn thấy rõ ràng, giảm khả năng lượng định khoảng cách và độ sâu cũng như điều chỉnh khi ánh sáng thay đổi đột ngột.

**Đi khám mắt**

## H. Quý vị có đang uống thuốc hay không?

Một số loại thuốc có thể khiến quý vị dễ bị té ngã hơn, đặc biệt là loại thuốc trị lo âu, trầm cảm hoặc khó ngủ. Thuốc men có thể làm cho quý vị cảm thấy ngày ngật, loạng choạng, chóng mặt hoặc lẫn lộn.

**Nói chuyện với bác sĩ của quý vị**

## H: Quý vị có bị đau chân hay không?

Bàn chân có thể thay đổi hình dạng và mất bớt cảm giác. Chân bị đau nhức và bị sưng lên khiến quý vị đi lại khó khăn và một số giày hoặc dép có thể khiến quý vị bị vấp ngã hay trượt chân.

**Đi khám bàn chân và mang giày thoải mái, vừa vặn, đế bằng**

## H. Quý vị có bị thiếu vitamin D hay không?

Bị thiếu Vitamin D có thể ảnh hưởng đến xương và sức mạnh của cơ bắp vì vitamin này sẽ giúp cơ thể chúng ta hấp thụ canxi từ thức ăn.

**Nói chuyện với bác sĩ  
Truy cập  
[www.osteoporosis.org.au](http://www.osteoporosis.org.au)**

# Chi tiết liên lạc hữu dụng

## CHÍNH PHỦ ÚC

### Eat for Health

[eatforhealth.gov.au](http://eatforhealth.gov.au)

### Healthdirect Australia

[www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

Điện thoại: 1800 022 222

Đường dây dịch vụ tư vấn sức khỏe qua điện thoại 24 giờ miễn phí do y tá có đăng ký tư vấn chuyên môn về sức khỏe.

### My Aged Care

<http://www.myagedcare.gov.au/>

Điện thoại: 1800 200 422

### Veterans Affairs

[www.dva.gov.au](http://www.dva.gov.au)

Điện thoại: 13 32 54 or

1800 555 254

Trợ giúp và cung cấp dịch vụ cho người hội đủ điều kiện để được hỗ trợ.

## CHÍNH PHỦ NSW

### Aboriginal Home Care Service

Điện thoại: 1300 797 606

### Active & Healthy website

<http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au/>

Trang mạng này cung cấp thông tin về nơi để tìm chương trình luyện sức và thăng bằng trong khu vực quý vị cư ngụ và tiếp tục sinh sống độc lập.

### Agency for Clinical Innovation

<http://www.aci.health.nsw.gov.au/>

Thông tin về sức khỏe người cao niên, đối phó với đau nhức, bệnh mạn tính (kinh niên) và các vấn đề về cơ xương.

### CEC Falls Prevention Program

<http://www.cec.health.nsw.gov.au/programs/falls-prevention>

Thư điện tử (Email):

[CEC-FALLS@health.nsw.gov.au](mailto:CEC-FALLS@health.nsw.gov.au)

Thông tin ngăn ngừa té ngã bao gồm tờ thông tin dành cho bệnh nhân/gia đình và người chăm sóc.

### Family & Community Services

Office for Ageing

[www.ageing.nsw.gov.au](http://www.ageing.nsw.gov.au)

### Family & Community Services – Ageing, Disability and Home Care

[www.dadhc.nsw.gov.au](http://www.dadhc.nsw.gov.au)

Bộ Người Cao niên, Người Khuyết tật và Chăm sóc tại Nhà NSW điều hành Chương trình HACC tại NSW.

Chương trình này giúp người già yếu và người khuyết tật tiếp tục sinh sống độc lập tại nhà riêng của họ bằng không họ sẽ phải vào nhà dưỡng lão sớm hơn hoặc không đáng.

### Get Healthy Information and Coaching Service

[www.getthehealthynsw.com.au](http://www.getthehealthynsw.com.au)

Điện thoại: 1300 806 258

### Home Care Service Hunter/Central Coast and rural regions

Điện thoại: 1300 881 144

### Home Care Service Sydney Metropolitan Area

Điện thoại: 1800 350 792

### Home Modification Information Clearinghouse

[www.homemods.info](http://www.homemods.info)

Điện thoại: 1800 305 486

Cung cấp các tờ thông tin dành cho người tiêu dùng và thông tin về bảo trì và sửa đổi nhà cửa.

### NSW Falls Prevention Network

<http://fallsnetwork.neura.edu.au>

Thông tin về vấn đề về già khỏe mạnh dành cho người tiêu dùng và các chuyên viên y tế.

### NSW Health

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Điện thoại: 02 9391 9000

Cung cấp thông tin và các đường dẫn tới các dịch vụ y tế công cộng tại NSW, và sử dụng các chuyên viên sức khỏe cộng đồng như y tá, nha sĩ, chuyên viên dinh dưỡng, các bác sĩ, chuyên viên phục hồi chức năng, y sĩ nhãn khoa, dược sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, chuyên viên chăm sóc bàn chân và chuyên viên tâm lý v.v.

## CÁC TỔ CHỨC CỘNG ĐỒNG

### Alzheimers Australia

[www.alzheimers.org.au](http://www.alzheimers.org.au)

Điện thoại: 1800 100 500

(Đường dây trợ giúp chứng sa sút trí tuệ toàn quốc)

### Alzheimers Australia NSW

Điện thoại: 02 9805 0100

### Arthritis & Osteoporosis NSW

[www.arthritisnsw.org.au](http://www.arthritisnsw.org.au)

Điện thoại: 1800 011 041

(Gọi miễn phí tại NSW)

### Australian Association of Social Workers

[www.aasw.asn.au](http://www.aasw.asn.au)

Điện thoại: 02 9518 4944

### Australian Physiotherapy Association

[www.physiotherapy.asn.au](http://www.physiotherapy.asn.au)

Điện thoại: 02 8748 1555

# Chi tiết liên lạc hữu dụng

## **Australasian Podiatry Council**

[www.apodc.com.au](http://www.apodc.com.au)  
Điện thoại: 03 9416 3111

## **Australian Psychological Society**

[www.psychology.org.au](http://www.psychology.org.au)  
Điện thoại: 1800 333 497

## **Carers NSW**

[www.carersnsw.asn.au](http://www.carersnsw.asn.au)  
Điện thoại: 1800 242 636  
(Gọi miễn phí)  
9 giờ sáng đến 5 giờ chiều  
Sau giờ làm việc:  
Gọi cho Lifeline 13 11 14

## **Continence Foundation of Australia**

[www.continence.org.au](http://www.continence.org.au)  
Điện thoại: 1800 330 066

## **Continence Foundation of Australia in NSW Inc**

Điện thoại: 02 8741 5699

## **COTA (Council on the Ageing) NSW**

[www.cotansw.com.au](http://www.cotansw.com.au)  
9 giờ sáng đến 3 giờ chiều  
Điện thoại: 02 9286 3860 hoặc  
1800 449 102

## **Diabetes NSW**

[www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au)  
Điện thoại: 1300 136 588

## **Dietitians Association of Australia**

[www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)  
Điện thoại: 02 6163 5200 hoặc  
1800 812 942

## **Exercise & Sports Science Australia**

<https://www.essa.org.au/>

## **Fitness Australia**

[www.fitness.org.au](http://www.fitness.org.au)  
Điện thoại: 1300 211 311

## **Guide Dogs NSW / ACT**

[www.guidedogs.com.au](http://www.guidedogs.com.au)  
Điện thoại: 02 9412 9300

## **Heartmoves**

[www.heartmoves.org.au](http://www.heartmoves.org.au)

## **Independent Living Centre NSW**

[www.ilcnsw.asn.au](http://www.ilcnsw.asn.au)  
Điện thoại: 1300 452 679  
(Đường dây thông tin)  
Điện thoại: 02 9912 5800  
(Quầy Tiếp tân)

## **Macular Degeneration Foundation**

[www.md.foundation.com.au](http://www.md.foundation.com.au)  
Điện thoại: 1800 111 709  
(Đường dây trợ giúp)  
Điện thoại: 02 9261 8900

## **MS Australia**

<http://www.msaustralia.org.au/>  
Điện thoại: 02 84841315

## **National Heart Foundation**

[www.heartfoundation.org.au](http://www.heartfoundation.org.au)  
Điện thoại: 1300 362 787

## **National Prescribing Service Limited**

[www.nps.org.au](http://www.nps.org.au)  
Điện thoại: 1300 633 424  
(Đường dây về Thuốc men)  
9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

## **Neuroscience Research Australia, Falls and Balance Group**

<http://www.neura.edu.au/health/falls-balance>  
Thông tin và nghiên cứu về té ngã và khả năng giữ thăng bằng

## **NSW Meals on Wheels**

[www.nswmealsonwheels.org.au](http://www.nswmealsonwheels.org.au)  
Điện thoại: 02 8219 4200  
Cung cấp các bữa ăn bổ dưỡng giá rẻ

## **Nutritionist Society of Australia (Inc.)**

[www.nsa.asn.au](http://www.nsa.asn.au)  
Điện thoại: 9431 8655  
(Ủy ban Sydney)

## **Occupational Therapy Australia**

<https://www.otaus.com.au/>  
Điện thoại: 02 9648 3225

## **Optometrists' Association Australia**

<https://www.otaus.com.au/>  
Điện thoại: 02 9712 2199

## **Osteoporosis Australia**

[www.osteoporosis.org.au](http://www.osteoporosis.org.au)  
Điện thoại: 02 9518 8140  
Điện thoại: 1800 242 141

## **Parkinson's NSW**

<http://www.parkinsonsnsw.org.au/>  
Điện thoại: 1800 644 189

## **Pharmaceutical Society of Australia**

[www.psa.org.au](http://www.psa.org.au)

## **Poisons Information Centre**

Đường dây tư vấn qua điện thoại 24 giờ  
Điện thoại: 13 11 26

## **Royal Society for the Blind**

<http://www.rsb.org.au/>  
NSW Điện thoại: (02) 4956 2282  
ACT Điện thoại: (02) 6247 4580  
SA Điện thoại: (08) 8417 5599

## **Seniors Information Service**

[www.seniorsinfo.nsw.gov.au](http://www.seniorsinfo.nsw.gov.au)  
Điện thoại: 13 77 88

## **Speech Pathology Australia**

[www.speechpathologyaustralia.org.au](http://www.speechpathologyaustralia.org.au)  
Điện thoại: 1300 368 835

## **Tai Chi Association of Australia**

[www.taichiaustralia.com](http://www.taichiaustralia.com)

## **Vision Australia**

[www.visionaustralia.org](http://www.visionaustralia.org)  
Điện thoại: 1300 847 466



## Tài liệu Tham khảo

**Clemson L and Swann-Williams M**, *Staying Power: Tips and tools to keep you on your feet*, **Sydney University Press, 2nd edition 2010.**

**Commonwealth of Australia**, *Don't fall for it. Falls can be prevented!: A guide to preventing falls for older people*, **Department of Health and Ageing, 2008.**

**NSW Department of Health**, *Stay on your feet: Your home safety checklist*, **2004.**

**Queensland Health: Falls Injury Prevention Collaborative, Education and Resource Working Group**, *How to stay on your feet checklist*, **Queensland Health, 2008.**

## Tiếp tục năng động và đi đứng

Tiếp tục vận động cơ thể là điều tối quan trọng duy nhất mà chúng ta có thể thực hiện để duy trì thể lực tốt và sống độc lập.

Muốn biết thêm thông tin, xin quý vị vào trang mạng  
[www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)