

Kiểm Soát Sức Khỏe của Quý Vị: 6 Bước Để Phòng Ngừa Bị Ngã

Cứ mỗi **11 giây**, lại có một người lớn tuổi được ghi nhận phải vào khoa cấp cứu vì chấn thương do bị ngã. **Nhiều sự cố bị ngã có thể phòng ngừa được.**

Làm theo các mẹo sau để giữ an toàn!

 <p>1</p> <p>Tìm một chương trình luyện tập và cân bằng tốt</p> <p>Hướng tới tạo dựng sự cân bằng, thể lực & sự linh hoạt. Liên hệ với Cơ Quan dành cho Người Lớn Tuổi trong Khu Vực (Area Agency on Aging) tại địa phương của quý vị để nhận giấy giới thiệu. Tìm một chương trình quý vị yêu thích và đồng hành cùng chương trình.</p>	 <p>2</p> <p>Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị</p> <p>Yêu cầu đánh giá nguy cơ quý vị bị ngã. Cho biết các sự cố bị ngã gần đây của quý vị.</p>
 <p>3</p> <p>Thường xuyên xem lại thuốc của quý vị với bác sĩ hoặc dược sĩ</p> <p>Đảm bảo tác dụng phụ của thuốc không làm tăng nguy cơ quý vị bị ngã. Chỉ uống thuốc theo đơn.</p>	 <p>4</p> <p>Kiểm tra thị lực, thính lực thường niên và đổi kính mắt</p> <p>Mắt và tai là yếu tố quan trọng để quý vị duy trì sự chú ý lên đôi chân.</p>
 <p>5</p> <p>Giữ nhà ở an toàn</p> <p>Loại bỏ các vật nguy hiểm làm vấp ngã, tăng cường ánh sáng, giữ cầu thang an toàn và lắp đặt thanh nắm ở các khu vực chính.</p>	 <p>6</p> <p>Trò chuyện với người thân trong gia đình</p> <p>Tranh thủ sự ủng hộ của họ bằng việc thực hiện các bước đơn giản để giữ an toàn. Ngã không chỉ là vấn đề của người cao tuổi.</p>

Để tìm hiểu thêm, xin truy cập
ncoa.org/FallsPrevention.

www.facebook.com/NCOAging | www.twitter.com/NCOAging
ncoa.org | [@NCOAging](https://twitter.com/NCOAging) | ©2021 | Bảo lưu mọi quyền.

ncoa
national council on aging