

Vài điều căn bản để tránh tai nạn té ngã.

Tài liệu này được toàn quyền sử dụng trong phạm vi công đồng nơi bạn làm việc. Tuy không đầy đủ những điều cần thiết nhưng dù sao đây cũng là những điểm sơ khởi quan trọng để phòng ngừa tai nạn.

Thống kê cho biết:

- hơn 40 % những bệnh nhân nhập viện vì gãy xương chậu đã không trở về nhà vì không thể tự lo liệu cho mình như trước được nữa.
- 25 % trong số ấy đã chết mỗi năm.
- Tính trung bình ở California mỗi ngày có hai người già qua đời do té hoặc do những chấn thương liên quan vì té ngã.

Té gãy xương chậu, chấn thương đầu và ngay cả tử vong. Trong rất nhiều trường hợp, phục hồi sau tai nạn là việc khó khăn và ngay cả suy thoái từ từ sức khoẻ tổng quát.

Chỉ ở California thôi mà đã có tới 1.3 triệu người lớn tuổi bị chấn thương vì té.

Bắt đầu từ tuổi 80 người già rất dễ té, nhất là cụ đã từng té trước đó rồi. Tuổi tác làm các cụ đi không vững vì thể chất thay đổi, suy kém ngũ quan (thị giác, thính giác, xúc giác ...) và giảm thăng bằng lúc đi đứng. Rồi vì sợ té ngã các cụ không tham gia các hoạt động bình thường nữa. Ngay cả thay đổi môi trường sống cũng làm các cụ bất an.

Nếu hiểu biết đủ, việc té ngã vẫn có thể phòng ngừa được.

Phòng ngừa cách nào?

Các chuyên viên khảo sát đã thấy rằng, chuyện phòng ngừa tai nạn hữu hiệu nhất cần nhiều biện pháp. Thứ nhất chính các bác phải biết các hiểm họa làm họ té ngã. Vài hiểm họa này có thể tránh được. Chuyên viên y tế giúp họ nhìn ra những hiểm họa này, và tìm phương cách hầu tránh chúng. Các hoạt động thể chất đặc biệt có thể giảm việc té ngã, bằng cách gia tăng thăng bằng cơ thể và đi đứng đúng cách. Tương tự thế, thay đổi đứng cách mọi trường sống ở nhà hay ngoài đường, nơi các bác sinh hoạt, nhằm giảm hiểm họa và giúp các bác sinh hoạt bình thường.

Giám định y khoa (khảo sát nguy cơ và theo dõi tiến triển)

Để tránh việc té ngã, tuy không dễ dàng làm, nhưng dù sao cũng là một khởi sự tốt. Trước tiên là nhờ một chuyên gia y tế quan sát và nhìn ra những hiểm họa có thể làm các bác té. Khi đi khám bác sĩ, các bác nhớ hỏi về những nguy hiểm nếu có, một khi mình bị té. Những thay đổi sức khỏe sẽ làm chuyện té nặng thêm, như là bệnh xốp xương, tuổi già trên 80, giảm thăng bằng và cách đi đứng, giảm tầm nhìn và giảm cảm giác, các phản ứng phụ của các loại thuốc mình đang dùng. Vài loại thuốc dễ gây chóng mặt chẳng hạn. Sau khi đã biết về những hiểm nguy này rồi, thì ngồi lại cùng với BS, chuyên viên y tế và với gia đình mình, các bác có thể xác định những việc mình có thể thay đổi, làm khác đi hầu giảm bớt hiểm nguy cho chính mình.

Giữ thăng bằng và cách đi đứng (hoạt động thể lực)

Khảo sát cho thấy nếu được chỉ dẫn cách giữ thăng bằng, giữ độ dẻo dai bền bỉ, không những các bác sẽ đi đứng khá hơn mà còn làm giảm hiểm họa té ngã nữa. Thống kê cho thấy, những bác lớn tuổi thường giảm vận động hằng ngày, trong số này 35% các bác trên 65 tuổi đã không hề tham gia bất kỳ hoạt động thể dục nào. Khi hoạt động kém như thế thì nếu có té ngã, việc hồi phục dĩ nhiên sẽ khó khăn. Chưa kể các bác sau khi té lại đâm sợ và càng hoạt động ít hơn nữa. Có nhiều phương cách tập thể dục nhẹ, thích hợp để phòng ngừa té ngã, như tài chí chẳng hạn.

Thay đổi môi trường

Môi trường sống thường cũng tạo nhiều hiểm nguy. Nguy hiểm té ngã ở nhà là tại phòng vệ sinh hay lên xuống bậc thang. Ngoài đường là do vấp vì vỉ hè gồ ghề nứt nẻ. Thay đổi an toàn môi trường xung quanh, tại nhà hay ngoài đường, sẽ tạo cảm giác an toàn và giảm hiểm họa té ngã. Chẳng hạn, gắn tay cầm trong phòng vệ sinh cũng như bồn tắm, đặt ghế ngồi lúc tắm, và làm sàn nhà không trơn trượt. Gắn tay nắm nơi có bậc thang, đèn điện chiếu đủ sáng và các bậc thang phải tương phản để không bước hụt. Phải báo cáo cho giới hữu trách biết một khi thấy vỉ hè ngoài đường cần phải tu bổ