

Nếu những câu trả lời trên là có thì  
mình sẽ sửa soạn gì cho chính  
mình để đề phòng té ngã?

Để biết thêm chi tiết  
Hãy gọi:

Văn Phòng Đặc Trách Cao Niên  
Để được hướng dẫn  
**1-800-510-2020**  
[www.downwithfalls.org](http://www.downwithfalls.org)

## Thẩm Định Sự An Toàn Đề Phòng Té Ngã



[www.downwithfalls.org](http://www.downwithfalls.org)

## Hỏi chính mình những câu hỏi sau:

Quý vị có bao giờ bị té vào năm qua ?  
Quý vị có khó khăn ngồi rồi đứng dậy không?  
Quý vị đi bộ có vững vàng không?

Quý vị có đang dùng trên 4 hay nhiều loại thuốc khác nhau:

- Thuốc uống theo toa bác sĩ
- Thuốc mua tự do tại quầy không cần toa

Quý vị có bị chóng mặt khi bước ra khỏi giường, hay đang ngồi mà đứng dậy không?

Quý vị có bị đau, hay bị tê và mất cảm giác ở chân hay đầu gối, hông hay lưng không?

Mắt của quý vị có vấn đề không? Chẳng hạn như đọc sách, lái xe, nhắm được chiều cao hay chiều dài, của những bậc thềm.

Có khi nào quý vị cảm thấy khó đứng dậy từ mặt đất nếu không có sự giúp đỡ?

Bắp thịt chân của quý vị có yếu lả không?

## Những thứ có thể làm:

Quý vị có thể nói bác sĩ gia đình kiểm tra cho bạn:

- Thuốc
- Đo áp huyết nằm và đứng dậy
- Cân bằng khi đi đứng
- Đi đến vật lý trị liệu
- Tham gia những lớp tập thể dục

Nên thảo luận với người dược sĩ , hay bác sĩ gia đình về từng thứ thuốc sử dụng, để biết và am tường từng phản ứng phụ của thuốc nữa.

Quý vị có thể nói bác sĩ gia đình kiểm tra cho bạn:

- Thuốc
- Đo áp huyết lúc nằm và đứng dậy
- Cân bằng khi đi đứng

Gặp bác sĩ để được chữa trị. Bác sĩ có thể chỉ cho quý vị đôi giày đi thoải mái và vững vàng hơn.

Nên đi khám mắt nếu quý vị chưa đi khám năm ngoái.

Nên học cách có thể đứng lên (có chỉ dẫn trong cẩm nang).

Gọi cho văn phòng Đặc Trách Cao Niên để biết thêm về máy báo động khẩn cấp cá nhân.

Quý vị hãy gọi cho văn phòng Đặc Trách Cao Niên để biết lớp dạy tập thể dục, hay tập giữ thăng bằng.