

PHÒNG TRÁNH TẾ NGÃ CHO NGƯỜI BỆNH TẠI BỆNH VIỆN



Phòng ngừa té ngã trong bệnh viện đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc đảm bảo an toàn và chất lượng chăm sóc sức khỏe cho bệnh nhân. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), mỗi năm có khoảng 37,3 triệu ca té ngã nghiêm trọng cần chăm sóc y tế, và trong đó, một tỷ lệ không nhỏ xảy ra trong môi trường bệnh viện. Té ngã không chỉ gây ra những chấn thương vật lý nghiêm trọng như gãy xương, chấn thương đầu, mà còn kéo theo nhiều hệ lụy khác như kéo dài thời gian nằm viện thêm trung bình 6-12 ngày, tăng chi phí điều trị và làm giảm chất lượng cuộc sống của bệnh nhân. Đặc biệt, đối với những bệnh nhân lớn tuổi hoặc có tình trạng sức khỏe yếu, một cú ngã có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng, thậm chí đe dọa tính mạng. Theo thống kê của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), hàng năm có khoảng 300.000 người cao tuổi nhập viện vì gãy xương hông do té ngã. Hơn nữa, việc té ngã có thể gây ra sự lo lắng, căng thẳng không chỉ cho bệnh nhân mà còn cho cả gia đình họ, làm suy giảm niềm tin vào chất lượng dịch vụ y tế. Chính vì vậy, việc áp dụng các biện pháp phòng ngừa té ngã một cách hiệu quả không chỉ giúp bảo vệ sức khỏe và an toàn cho bệnh nhân, mà còn góp phần nâng cao uy tín và chất lượng dịch vụ của bệnh viện.

I. Đối tượng nào có nguy cơ té ngã trong bệnh viện?

Ai cũng có thể gặp nguy cơ té ngã, nhưng một số yếu tố sau đây có thể làm tăng nguy cơ té ngã cho bệnh nhân trong bệnh viện:

- **Tình trạng bệnh lý hiện tại:** Những bệnh nhân có tình trạng bệnh lý đang có, đặc biệt là những bệnh liên quan đến thăng bằng hoặc khả năng vận động, các bệnh lý về máu có nguy cơ té ngã cao hơn.
- **Vừa mới thực hiện thủ thuật:** Sau khi trải qua phẫu thuật, bệnh nhân thường cảm thấy yếu và không ổn định, điều này dễ dẫn đến té ngã.
- **Cần dụng cụ hỗ trợ khi di chuyển:** Những bệnh nhân cần sử dụng gậy, nạng hoặc xe lăn khi di chuyển cần đặc biệt cẩn thận để tránh té ngã.

- **Người già và trẻ em:** Người già thường có thăng bằng kém và xương yếu, trong khi trẻ em thường thiếu ý thức về nguy hiểm, cả hai đều dễ bị ngã.
- **Người động kinh:** Những người mắc bệnh động kinh có nguy cơ ngã cao do các cơn co giật bất ngờ.
- **Người có tình trạng ý thức bị lẫn lộn:** Bệnh nhân bị lẫn lộn, mất phương hướng có thể dễ dàng gặp tai nạn té ngã.
- **Nằm trên giường không có song chắn:** Bệnh nhân nằm trên giường mà không có song chắn có nguy cơ rơi khỏi giường và bị ngã.
- **Mắt nhìn kém, tai nghe kém:** Những bệnh nhân có thị lực hoặc thính lực kém có thể không nhận biết được các nguy cơ xung quanh và dễ bị ngã.
- **Ra khỏi giường hoặc ngồi dậy quá nhanh:** Hành động ra khỏi giường hoặc ngồi dậy quá nhanh có thể gây chóng mặt và mất thăng bằng, dẫn đến ngã.
- **Đi vệ sinh vội vã:** Đi vệ sinh một cách vội vã, đặc biệt vào ban đêm hoặc khi không có đủ ánh sáng, dễ dẫn đến ngã.
- **Không kêu gọi hỗ trợ khi đi vệ sinh:** Không yêu cầu sự giúp đỡ khi cần thiết, nhất là với những bệnh nhân yếu hoặc không ổn định, có thể làm tăng nguy cơ té ngã.
- **Mới đổi phòng bệnh:** Bệnh nhân mới chuyển phòng có thể chưa quen thuộc với môi trường mới, dễ vấp ngã.
- **Đi trên nền trơn ướt:** Nền nhà trơn ướt là một nguy cơ lớn, đặc biệt trong các khu vực như phòng tắm.
- **Mang giày dép không phù hợp:** Sử dụng giày dép không phù hợp, như dép trơn hoặc không có độ bám tốt, làm tăng nguy cơ trượt ngã.

Tất cả những yếu tố trên đều góp phần làm tăng nguy cơ té ngã cho bệnh nhân trong bệnh viện. Việc nhận biết và phòng tránh những yếu tố này sẽ giúp giảm thiểu nguy cơ và đảm bảo an toàn cho bệnh nhân. Và sau đây là 1 số hướng dẫn phòng ngừa té ngã cho những nhóm đối tượng trên:

1. Tuân thủ hướng dẫn của nhân viên y tế

- **Nghe và làm theo hướng dẫn của bác sĩ và các nhân viên y tế:** Điều này rất quan trọng vì họ biết rõ tình trạng sức khỏe của bệnh nhân và có những hướng dẫn cụ thể để tránh nguy cơ té ngã.
- **Không tự ý rời khỏi giường hoặc phòng bệnh:** Khi cần ra khỏi giường, cần ngồi nghỉ tầm 3 giây trước khi di chuyển. Hãy luôn gọi và đợi sự hỗ trợ từ nhân viên y tế. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những bệnh nhân mới thực hiện thủ thuật, bệnh nhân cao tuổi hoặc những người có vấn đề về thăng bằng.
- **Luôn kéo thanh chắn giường lên khi nằm:** khi nằm hoặc ngồi trên giường luôn phải đảm bảo kéo thanh chắn giường lên nhằm hạn chế tình trạng vô ý lăn từ giường xuống.



Hình ảnh: Tuân thủ kéo thanh chắn giường tại Khoa điều trị ban ngày Bệnh viện Truyền máu Huyết học

2. Sử dụng thiết bị hỗ trợ

- **Sử dụng gậy, nạng, xe lăn hoặc các thiết bị hỗ trợ khác:** Nhân viên y tế sẽ cung cấp và hướng dẫn cách sử dụng các thiết bị hỗ trợ này đúng cách để đảm bảo an toàn.
- **Kiểm tra thiết bị hỗ trợ trước khi sử dụng:** Đảm bảo rằng gậy, nạng, xe lăn không bị hỏng hóc hoặc có bất kỳ vấn đề gì có thể gây mất an toàn.

3. Cẩn thận khi di chuyển

- **Yêu cầu sự hỗ trợ khi cần di chuyển:** Không tự ý đứng dậy hoặc di chuyển mà không có sự hỗ trợ, đặc biệt khi cảm thấy chóng mặt hoặc yếu.
- **Đi chậm rãi và chú ý quan sát:** Khi di chuyển, hãy đi chậm rãi, tránh chạy hoặc di chuyển nhanh, luôn chú ý đến môi trường xung quanh để tránh vấp ngã.

4. Đảm bảo môi trường an toàn

- **Giữ khu vực xung quanh giường bệnh sạch sẽ và gọn gàng:** Không để đồ đạc lộn xộn, tránh để dây điện, thảm trải sàn hoặc các vật dụng khác gây cản trở lối đi.

- **Đảm bảo các lối mà bệnh nhân hay di chuyển không đọng nước gây trơn trượt:** Sàn nhà, lối đi cần được giữ luôn khô thoáng, không đọng nước để tránh trường hợp trượt ngã do trơn trượt.
- **Sử dụng dép chống trượt:** Để tránh nguy cơ trượt ngã, hãy sử dụng dép chống trượt khi đi lại trong phòng bệnh và hành lang.

5. Lưu ý khi sử dụng nhà vệ sinh

- **Sử dụng tay vịn:** Khi vào và ra khỏi nhà vệ sinh, hãy sử dụng tay vịn để giữ thăng bằng.



Hình ảnh: Tay vịn được bố trí ở tất cả các nhà vệ sinh người bệnh tại Bệnh viện Truyền máu huyết học

- **Báo cho nhân viên y tế nếu cần sự hỗ trợ:** Đừng ngại ngần khi yêu cầu sự giúp đỡ từ nhân viên y tế, họ luôn sẵn sàng hỗ trợ để đảm bảo an toàn cho bạn.



Hình ảnh: Hệ thống chuông báo gọi nhân viên y tế ở phòng bệnh và nhà vệ sinh người bệnh tại Bệnh viện Truyền máu Huyết học

6. Quan sát các dấu hiệu cảnh báo

- **Nếu cảm thấy chóng mặt, hoa mắt hoặc yếu đuối:** Hãy ngay lập tức nằm nghỉ và báo cho nhân viên y tế biết để họ có thể hỗ trợ kịp thời.
- **Không cố gắng đứng dậy hoặc đi lại:** Khi cảm thấy không an toàn, hãy nằm yên và gọi nhân viên y tế đến hỗ trợ.

7. Thông báo ngay khi có sự cố

- **Báo ngay cho nhân viên y tế khi xảy ra sự cố:** Nếu bạn hoặc ai đó gặp phải sự cố hoặc phát hiện nguy cơ té ngã, hãy báo ngay cho nhân viên y tế để họ có thể xử lý kịp thời và ngăn ngừa tai nạn.
- **Luôn cảnh giác và chú ý quan sát:** Để phát hiện và phòng tránh các nguy cơ tiềm ẩn, hãy luôn giữ cho mình trong trạng thái cảnh giác và chú ý quan sát xung quanh.

Sự an toàn của quý bệnh nhân là trách nhiệm và ưu tiên hàng đầu của chúng tôi. Hãy cùng nhau hợp tác để đảm bảo môi trường bệnh viện luôn an toàn và thoải mái.

Trân trọng

PHÒNG QUẢN LÝ CHẤT LƯỢNG

Bác sĩ Phan Thị Ánh Linh