

AN TOÀN LÀ TRÊN HẾT

Một môi trường an toàn giúp phòng ngừa mọi thương tật xảy ra, đồng thời làm cho người bệnh mất trí nhớ (bệnh Alzheimer) cảm thấy thư giãn không bị tù túng. Nên đặt mình vào tâm trạng và cách nhìn của người bệnh thì mới tạo được một môi trường tốt, thích ứng theo nhu cầu của họ. Nên nhớ AN TOÀN là một vấn đề rất quan trọng mà người chăm sóc bệnh cần phải biết rõ:

Tập trung vào sự phòng ngừa

- Đừng nghĩ rằng người bệnh lúc nào cũng sinh hoạt và làm việc một cách an toàn
- Nên dẹp bỏ mọi chướng ngại vật chung quanh
- Tập kiên nhẫn và chậm rãi; tai nạn có thể xảy ra khi hành động một cách vội vã
- Sắp đặt và đơn giản hóa mọi công việc hàng ngày và nên hướng dẫn có thứ tự nề nếp rõ ràng từng bước một, đặc biệt là những sinh hoạt cá nhân như tắm rửa, tiểu tiện và thay quần áo
- Chăm sóc an toàn phải luôn đi đôi với tôn trọng sự riêng tư và độc lập của người bệnh
- Luôn cảnh giác, vì không ai có thể tiên liệu được mọi nguy hiểm không may có thể xảy ra đến

Ngăn ngừa ngộ độc và mắc nghẹn

- Vì sự thay đổi trong não bộ, cho nên người bệnh thường không biết mình uống hay nuốt một vật lạ có thể gây mắc nghẹn hoặc ngộ độc
- Khóa kỹ các ngăn tủ và phòng làm việc có chứa những hóa chất độc hại
- Đậy nắp kỹ lưỡng những lọ đựng thuốc và để ý có bao nhiêu viên thuốc người bệnh đã uống
- Cất giấu những đồ dùng bén nhọn gây nguy hiểm như kim may, dao cạo v.v...
- Nên dời bỏ những cây hoa kiểng có độc như hoa Poinsettias, hoa Mistletoe
- Không nên cất giữ thức ăn trong tủ không đủ lạnh sắp hư hỏng
- Kiểm tra lại nhiệt độ thức ăn trước khi dọn ra vì người bệnh đôi lúc không biết thức ăn quá nóng không thể ăn được
- Nên cảnh giác và phát hiện sớm những sự việc không bình thường xảy ra, chẳng hạn như người bệnh ăn sỏi hoặc đất cát.v.v...

Nên cẩn thận với dao và những dụng cụ thiết bị xử dụng bằng điện,ga

- Nên lưu ý: người bệnh có thể quên mất cách xử dụng an toàn các phương tiện dụng cụ thiết bị trong nhà, thí dụ như lò gas bếp điện, lò nướng bánh, máy pha cà phê, máy cắt cỏ.v.v...
- Những vật dụng nghĩ rằng an toàn, thực ra cũng có thể trở nên nguy hiểm, ví dụ như người bệnh khai mở thực phẩm đóng hộp bằng cách cầm tua vít đâm thọt mạnh vào
- Vật dụng, phương tiện thiết bị nên để gần tầm tay cho tiện việc xử dụng
- Không nên để người bệnh vào nhà bếp khi không có bạn
- Nhớ rút giắc cắm điện sau khi dùng xong dụng cụ bằng điện như máy pha cà phê, lò nướng.v.v.

Safety

1.800.272.3900 | 1.714.534.3700 nói tiếng Việt | www.alz.org
Với sự hỗ trợ của Administration on Aging90AI0018/01 & CT-0809-20

- Nên tắt gas và điện ở những nơi không cần thiết
- Để ý xem dây điện có bị hở hay mòn rách vỏ bọc an toàn hoặc bị gút rối
- Đóng khóa an toàn những ổ cắm điện và nên nhớ rằng mọi dụng cụ có thể chạm điện giết chết người

Nên cẩn thận đến nhiệt độ nóng lạnh và lửa củi

- Người bệnh thường không còn nhạy cảm với nhiệt độ và quên đi sự nguy hiểm của nó
- Nên chú ý cẩn thận đến những đồ dùng sau đây: Lò nấu, lò sưởi, máy xấy, máy uốn tóc, mền điện và nệm giữ nhiệt. v.v...
- Cẩn trọng khi dùng nước nóng có thể làm phỏng da, Điều chỉnh nhiệt độ máy đun nước không quá 110 độ F. Gắn thêm hệ thống tự động điều chỉnh nhiệt độ cho vòi nước nóng
- Phòng ngừa tai nạn có thể xảy ra liên quan từ việc nấu nướng và ăn uống bằng cách:
 - * Quay tay cầm của chảo nấu ăn vào chỗ trống ở giữa bếp
 - * Đừng mặc quần áo quá rộng khi vào bếp
 - * Đừng để nước nóng ngay cạnh mép bàn
 - * Cần biết rõ nhiệt độ và thời gian cần thiết chính xác khi nấu ăn bằng lò Microwave
 - * Dùng tấm lót bát đĩa thay thế cho khăn trải bàn
- Chú ý lắng nghe tiếng động lạ “xèo xèo” hoặc tiếng rạn nứt; đó là báo hiệu có vật gì đang bị đun nóng có thể gây hỏa hoạn
- Nên che các bóng đèn lại bằng chụp đèn
- Dấu kín diêm quẹt, bật lửa và đồ môi thuốc lá
- Hạn chế không cho người bệnh hút thuốc lá. Nếu phải hút; nên canh chừng cẩn thận
- Lắp đặt hệ thống báo khói và chữa cháy trong nhà và nên được kiểm tra mỗi tháng

Ngăn ngừa trượt chân và té ngã

- Nên mang giày chống trượt
- Không để đồ đạc bừa bãi
- Cắt đi những thảm rời dùng để trải sàn, kể cả dây nối điện và những chướng ngại vật
- Tránh thay đổi vị trí bàn ghế
- Thảm nền nhà không được gò gề, phải ghim chặt xuống nền để tránh vấp ngã
- Lau khô ngay những vũng nước đổ, không được chậm trễ
- Cầu thang phải có tay vịn, bậc thang phải đều, nên cho màu tương phản nơi mép mỗi bậc thang và luôn để đèn sáng
- Gắn thêm cửa an toàn ở mỗi công cầu thang trên và dưới
- Đèn phải sáng và được phân phối đều để tránh tạo bóng (shadows)
- Gắn đèn giữa phòng ngủ và nhà tắm

Bảo đảm sự an toàn trong nhà tắm

- Lắp đặt tay nắm an toàn (Grab bar) trong nhà tắm và nhà vệ sinh
- Giữ sàn nhà tắm luôn được khô ráo

- Dọn dẹp và cất đi mọi phương tiện, vật dụng sử dụng bằng điện
- Bỏ đi những vật lạ và thuốc men không rõ xuất xứ trong tủ thuốc

Phòng ngừa đi lạc

- Nên lắp đặt ổ khóa an toàn
- Gắn ổ khóa cao hơn hoặc thấp hơn tầm nhìn của người bệnh
- Ngụy trang cửa ra vào, hoặc đặt một tấm thảm đậm màu ngay cửa ra vào khiến người bệnh không muốn đi ra ngoài
- Gắn chuông nơi cửa ra vào
- Thiết đặt máy báo động
- Dùng hệ thống thông tin nội bộ (Intercom) để luôn biết việc gì đang xảy ra nơi phòng người bệnh
- Nên để ý xem người bệnh có luôn đeo vòng “Trở Về Nhà An Toàn” (MASR). Có thể ghi danh vào hội Alzheimer

Dẹp bỏ súng đạn

- Không nên để súng trong nhà, tối thiểu nên khóa lại trong tủ cẩn thận
- Không nên bỏ đạn trong súng. Phải cất súng và đạn ở hai chỗ riêng biệt
- Tuyệt đối đừng bao giờ để người bệnh cầm đến súng

Thiết lập một kế hoạch cho tình trạng khẩn cấp

- Chuẩn bị một danh sách điện thoại khẩn cấp, bao gồm: Sở Cảnh sát, sở Cứu hỏa, Bệnh viện, Cơ quan phòng ngừa ngộ độc
- Lập trước một kế hoạch thoát thân khi chẳng may gặp hỏa hoạn
- Làm quen một người hàng xóm và nhờ sự giúp đỡ trong khi khẩn cấp

NGUỒN TIN

MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®. Là một chương trình hỗ trợ và ghi danh được nhận biết toàn quốc Hoa Kỳ để phục vụ cộng đồng. Chương trình này luôn sẵn sàng giúp đỡ mọi lúc 24/24 mỗi khi có người bị thất lạc hoặc tìm thấy.

Để tìm hiểu thêm chi tiết, xin liên lạc hội Alzheimer tại địa phương ở số: 1.800.272.3900

Hội Alzheimer (Alzheimer's Association) là hội thiện nguyện dẫn đầu trong việc nghiên cứu bệnh Alzheimer, chăm sóc người bệnh và hỗ trợ gia đình.

Updated August 2008

"This project was supported, in part, by a grant, number 90 AI 0018/01 from the Administration on Aging, Department of Health and Human Services, Washington, D.C 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration on Aging policy. This project is also supported by the California Department of Aging, through Contract Number CT-0809-20, and the Alzheimer's Association, California Southland Chapter."

Safety

**1.800.272.3900 | 1.714.534.3700 nói tiếng Việt | www.alz.org
Với sự hỗ trợ của Administration on Aging 90AI0018/01 & CT-0809-20**