

Nguồn thông tin



Cách ngã và đứng dậy an toàn

Tìm hiểu cách ngã sao cho giảm thiểu tác động lên cơ thể và cách đứng dậy an toàn



Cách đi lại với khung tập đi

Tìm hiểu cách đi lại với khung tập đi một cách an toàn và hiệu quả



Cách đi lại với gậy

Tìm hiểu cách đi lại với gậy một cách an toàn và hiệu quả



Lợi ích sức khỏe của Thái Cực Quyền

Tìm hiểu cách bắt đầu hành trình Thái Cực Quyền của quý vị

Thuốc nguy cơ cao

- ✓ Thuốc giảm đau
- ✓ Thuốc chống trầm cảm
- ✓ Thuốc dị ứng
- ✓ Thuốc huyết áp
- ✓ Thuốc ngủ

Đa thuốc, hoặc việc sử dụng nhiều loại thuốc, có thể làm tăng nguy cơ té ngã của quý vị!

Mẹo để thành công



Xem lại danh sách thuốc thường xuyên với bác sĩ lâm sàng của quý vị



Xác định các loại thuốc không cần thiết với bác sĩ lâm sàng của quý vị



Cho gia đình, người chăm sóc và bác sĩ lâm sàng cùng tham gia quản lý



Duy trì danh sách thuốc được cập nhật và sắp xếp ngăn nắp

Phòng ngừa té ngã

*Phòng ngừa té ngã"
Giúp cộng đồng
của chúng ta
đứng vững trước
té ngã"*





Té ngã KHÔNG phải là một phần bình thường của quá trình lão hóa!

Té ngã là nguyên nhân số 1 gây chấn thương không chủ ý, nhập viện và tử vong ở người cao tuổi

Tác động của té ngã

- Cứ 4 người trưởng thành trên 65 tuổi thì có 1 người bị ngã mỗi năm
- Khoảng 50% số ca té ngã dẫn đến chấn thương
- 1 triệu ca nhập viện liên quan đến té ngã xảy ra hằng năm



Đánh giá nguy cơ té ngã của quý vị



Hội đồng Quốc gia về Người cao tuổi

Thái cực quyền để ngăn ngừa té ngã

Thái cực quyền: Môn võ cổ truyền Trung Quốc với đặc trưng là các chuyển động chậm, có chủ đích, tập trung vào thăng bằng

Thực hành Thái Cực Quyền: Giúp cải thiện khả năng thăng bằng và khả năng vận động, kể cả với những người có tình trạng sức khỏe mạn tính

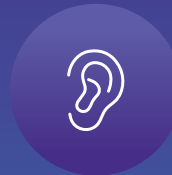
Lợi ích của Thái Cực Quyền: Giảm nguy cơ té ngã và giảm nỗi sợ bị té ngã ở người lớn tuổi

Bảo vệ bản thân



Khám Mắt Hàng năm

Theo dõi và tầm soát đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp và những thay đổi về thị lực của quý vị



Khám Thính lực Hàng năm

Tầm soát suy giảm thính lực bằng bài kiểm tra thính lực trực tuyến và dùng máy trợ thính nếu cần



Duy trì Vận động

Giãn cơ hàng ngày và tập thể dục ở tư thế ngồi hoặc đứng



Dinh dưỡng hợp lý

Dinh dưỡng hợp lý hỗ trợ chăm sóc nhận thức, duy trì cơ bắp, sức khỏe xương, hỗ trợ miễn dịch và phòng ngừa bệnh tật



MemorialCare™
Long Beach Medical Center

Trauma Department