

ซีรี่ย์ชุดการดูแลผู้สูงอายุ การป้องกันการหกล้ม

ภาพยนตร์ร่วมผลิตโดยกรมอนามัยและกรมสวัสดิการสังคม
เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับโครงการฝึกอบรมผู้ช่วยเหลือชาวต่างชาติในการดูแลผู้สูงอายุ
ลิขสิทธิ์ในเนื้อหาของภาพยนตร์เรื่องนี้เป็นของกรมอนามัยและกรมสวัสดิการสังคม
ภาพยนตร์เรื่องนี้ผลิตขึ้นเพื่อการใช้งานที่ไม่ใช่เชิงพาณิชย์เท่านั้น
ไม่ควรให้เช่า ขาย หรือใช้เพื่อจุดประสงค์ในการแสวงหาผลกำไร

ลูกชายของนายชานต้องการให้เราอยู่กับเขา
แต่คุณนายชานเป็นกังวลเล็กน้อยว่าเธอจะไม่ชินกับสภาพแวดล้อมใหม่
โชคดีที่ฉันได้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรม
สำหรับผู้ช่วยเหลือชาวต่างชาติในการดูแลผู้สูงอายุ
ฉันได้เรียนรู้ทักษะการปฏิบัติมากมายจากอาจารย์ผู้สอน
ฉันจึงสามารถนำความรู้ไปใช้ในที่ใหม่ได้

ลูกชายของคุณและคุณนายชานกับแอนนี่ไปชมสถานที่ใหม่

ที่นี่สะดวกสบายมาก
ใช้ได้ดีทีเดียว
ไม่เลว
ใช่
แม่ ให้ผมพามาดูห้องของแม่กัน
ได้เลย
มากับผมสิ

ฉันได้รับทักษะในการดูแลผู้สูงอายุ
และเข้าใจถึงความสำคัญของความปลอดภัยภายในบ้าน
ฉันได้เรียนรู้วิธีระบุปัจจัยที่เชื่อมโยงกับการหกล้มของผู้สูงอายุ
และความเสี่ยงคืออะไรบ้าง
ตัวอย่างเช่น ถ้าเราแขวนผ้าไว้ที่นี้
น้ำที่หยดจะทำให้พื้นลื่น
ทำให้เกิดความเสี่ยงในการหกล้ม
การวางกระดาษลังไว้ที่ทางเข้าห้องน้ำจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดสะดุดได้ง่าย
เฟอร์นิเจอร์ที่นี่ก็ไม่เหมาะกับพวกเขาเช่นกัน

แอนนี่ถ่ายรูปและบันทึกข้อมูลสิ่งอันตรายในบ้าน

คุณผู้ชายคะ เพื่อป้องกันไม่ให้คุณผู้หญิงหกล้ม
เราต้องรักษาทางเดินให้โล่งและแห้ง
จะเป็นการดีที่สุดในการทาสีและเพิ่มความคมชัดของสีให้กับธรณีประตู
หรือติดแถบสีสว่างๆ
เพื่อให้คุณผู้หญิงสามารถมองเห็นธรณีประตูได้อย่างชัดเจน
และป้องกันไม่ให้เธอสะดุด

เลือกเก้าอี้ที่มั่นคงมีความสูงและที่วางแขนที่เหมาะสม
ติดตั้งไฟกลางคืน
สวิตช์ควาร์เข้าถึงได้ง่ายสำหรับผู้สูงอายุ
อย่าลืมใช้กระเบื้องกันลื่นในห้องน้ำ
ปูเสื่อกันลื่นในพื้นที่อาบน้ำ
และติดตั้งราวจับ

ทุกอย่างเสร็จเรียบร้อย!

คุณนายชานเดินผ่านมาขณะมองโทรศัพท์ของเธออยู่

คุณผู้หญิง ระวังคะ
คุณจะสะดุดล้มได้ง่ายหากคุณเผลอ
ไช

แม่ครับ ชุดของแมวยาวเกินไป
แม่จะสะดุดล้มได้ง่าย
เลิกใช้เข็มกลัดซ่อนปลายในการซ่อมแซมเสื้อผ้า
ลองเสื้อผ้าชุดใหม่ที่ผมซื้อให้
คัดแยกเสื้อผ้าที่ไม่พอดีตัว
และเย็บซ่อมเสื้อผ้าที่ยังใหม่อยู่ให้พอดีตัว
ตกลงจ้ะ
นอกจากนี้รองเท้าของแม่ก็สึกกร่อน
แม่จะลื่นได้ง่าย
ผมซื้อรองเท้าคู่มือให้แม่แล้ว
มีพื้นรองเท้ากันลื่น
อย่าสวมรองเท้าแตะอีกนะครับตอนที่แม่ออกไปข้างนอก
ขอบใจนะลูกที่เป็นห่วงแม่
สุขภาพของแม่สำคัญที่สุด
ผมรู้สึกมั่นใจที่จะให้เอนนี่ดูแลแม่
ให้แม่เปลี่ยนเสื้อผ้าก่อน
ให้ฉันเข้าไปในห้องกับคุณเพื่อช่วยคุณเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่คะ
ฉันเปลี่ยนเองได้จ้ะ
ฉันจะนั่งลงแล้วค่อยๆ เปลี่ยน
ได้คะ

คุณนายชานเปลี่ยนกางเกงใหม่บนเก้าอี้ที่มีที่วางแขน

แม่ครับ ผมซื้ออุปกรณ์อำนวยความสะดวกมาให้
เพื่อป้องกันไม่ให้แม่ล้มง่ายๆ
เครื่องเอี๋มจับด้ามยาว ช่วยให้แม่ดึงสิ่งของที่อยู่ไกลตัว
หลีกเลี่ยงการสูญเสียการทรงตัวและการหกล้ม
แม่ยังสามารถสวมรองเท้าโดยใช้ช้อนรองเท้าด้ามยาว

แม่จะไม่ต้องกังวล
เราควรทำอะไรหากมีการหกล้ม
ในระหว่างการฝึกอบรมอาจารย์สอนว่า
สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ

บนจอแสดงถึงครูกำลังสอนอยู่ในห้องเรียน

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือใจเย็นๆ
อย่ารีบช่วยผู้สูงอายุที่เพิ่งล้มให้ลุกขึ้น
ประการแรก ประเมินการบาดเจ็บของผู้สูงอายุ
แม้ว่าจะไม่มีบาดแผลที่ชัดเจนก็ตาม
แต่ถ้าผู้สูงอายุรู้สึกเจ็บปวดหรือเคลื่อนไหวลำบาก
หมายความว่ามีความเป็นไปได้ที่กระดูกจะแตกหัก
คุณไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุ
หากผู้สูงอายุมีความเป็นไปได้ที่จะกระดูกหัก หมดสติ
หรือมีเลือดออกอย่างรุนแรง
กด 999 เพื่อขอความช่วยเหลือทันที

หากคุณยืนยันว่าผู้สูงอายุสามารถลุกขึ้นได้
ให้ช่วยผู้สูงอายุนอนพักบนเฟอร์นิเจอร์ที่มั่นคง
ปรึกษาแพทย์ทันทีหากมีปัญหาใดๆ

แม่บ้านช่วยเหลือผู้สูงอายุชายลุกขึ้นหลังหกล้ม

เธอฉลาดมาก
มีความรับผิดชอบ เชื่อถือได้
มีวิถีโอเออื่นๆ
เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุบนเว็บไซต์ของกรมอนามัยและกรมสวัสดิการสังคม
ดีจัง
ไปชมพร้อมกันและเรียนรู้วิธีดูแลแม่ให้แข็งแรง
อยู่อย่างปลอดภัยและมีความสุข

ข้อจำกัดความรับผิดชอบ
ทักษะในการป้องกันการหกล้มที่แสดงให้เห็นในภาพยนตร์เรื่องนี้
ใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงทั่วไปและมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา
อาจไม่สามารถใช้ได้กับผู้สูงอายุทุกคนในทุกสถานการณ์
โปรดปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ
ในกรณีที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้ทักษะนี้ภายใต้สถานการณ์เฉพาะ

กรมอนามัย
เว็บไซต์บริการสุขภาพผู้สูงอายุ
www.elderly.gov.hk

กรมสวัสดิการสังคม
โครงการฝึกอบรมผู้ช่วยเหลือชาวต่างชาติในการดูแลผู้สูงอายุ
www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_psfdh/