# FINDING OUR BALANCE

**NGĂN NGỪA TRƯỢT CHÂN, VẤP NGÃ VÀ SẨY CHÂN**

# Trao đổi với bác sĩ của quý vị về cách duy trì khả năng tự lập khi quý vị có tuổi.

**Một lần té ngã nhẹ có thể thay đổi cuộc sống của quý vị và khiến quý vị mất đi sự tự lập của mình. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về những việc quý vị có thể làm để ngăn ngừa trượt chân, vấp ngã và sẩy chân.**

## *Những điều cần thảo luận với bác sĩ của quý vị*

### THUỐC

- ❑ Giữ danh sách thuốc và xem xét cùng với bác sĩ của quý vị hoặc dược sĩ
- ❑ Uống thuốc theo toa — không bỏ sót hoặc giảm liều dùng
- ❑ Báo cáo phản ứng phụ của thuốc
- ❑ Không bao giờ sử dụng thuốc của người khác
- ❑ Vứt bỏ thuốc đã hết hạn hoặc không sử dụng

### THỊ GIÁC VÀ THÍNH GIÁC

Kiểm tra thị giác và thính giác hàng năm. Bệnh về mắt và tuổi già thông thường có thể khiến quý vị khó đọc chữ nhỏ, đánh giá khoảng cách hoặc nhìn thấy rõ ràng những nguy hiểm vấp ngã.

***Té ngã không phải là một phần thông thường của tuổi già. Chúng có thể được ngăn chặn.***

**Để biết thêm về nguồn tài nguyên và ý kiến ngăn ngừa té ngã, hãy truy cập vào trang doh.wa.gov/findingourbalance.**

Washington State Department of HEALTH

DOH 971-046 April 2024 Vietnamese (CS)

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.