



XOA DIU CƠN ĐAU, VẬN ĐỘNG DỄ DÀNG

HÃY TÌM ĐẾN **VẬT LÝ TRỊ LIỆU** NẾU NHỮNG CƠN ĐAU
KHIẾN BẠN GẶP KHÓ KHĂN TRONG CUỘC SỐNG



THAY ĐỔI NHỎ, KẾT QUẢ LỚN

KHU VỰC
HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG XE LĂN



TỰ THỰC HIỆN NHỮNG SINH HOẠT NHỎ HÀNG NGÀY
SẼ MANG LẠI CUỘC SỐNG TỐT HƠN

HÃY ĐẾN VỚI **HOẠT ĐỘNG TRỊ LIỆU** ĐỂ TỐT HƠN MỖI NGÀY!



2/22



• DI CHUYỂN
• VẬN ĐỘNG
• SỐNG

DỤNG CỤ TRỢ GIÚP LÀ THỨ BẠN CẦN CHO CUỘC SỐNG DỄ DÀNG HƠN

(Xe lăn, xe lắc, gậy, nạng, màn hình chữ nổi braille, máy trợ thính, ghế tắm/miếng lót thấm hút...)



USAID
TƯ NHÂN DÂN MỸ

SỞ Y TẾ
TỈNH BÌNH ĐỊNH



NACCET

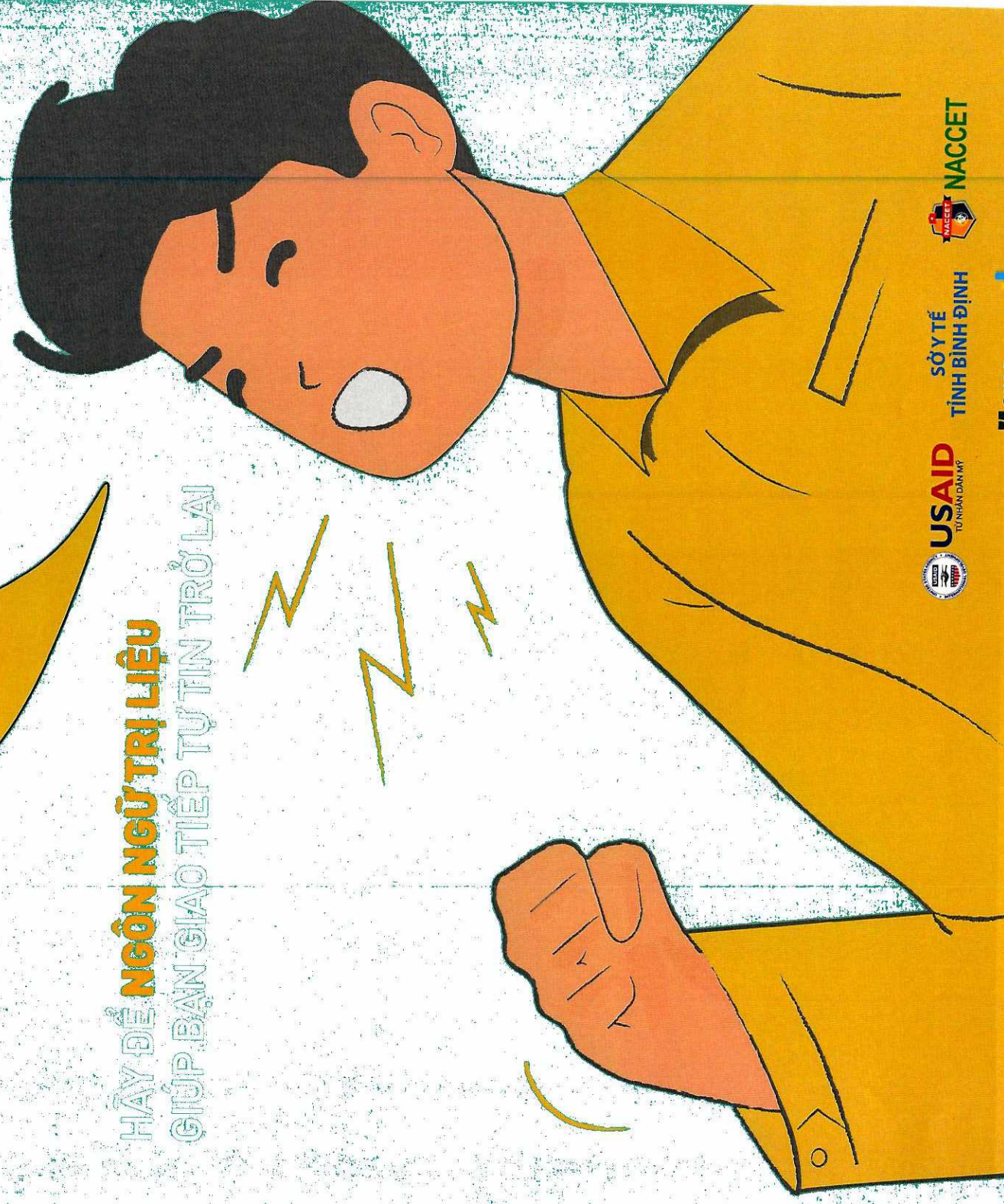
CCRD
Trung tâm Nghiên cứu
Phát triển Y tế Cộng đồng



LD

GIAO TIẾP LÀ ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA CUỘC SỐNG

HÃY ĐỂ **NGÔN NGỮ TRỊ LIỆU**
GIÚP BẠN GIAO TIẾP TỰ TIN TRỞ LẠI



USAID
TỰ NHIÊN DÂN MỸ

SỞ Y TẾ
TỈNH BÌNH ĐỊNH



CÁC DỊCH VỤ PHỤC HỒI CHỨC NĂNG VÀ HỖ TRỢ SỐNG ĐỘC LẬP CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT

**Dự án: "Hỗ trợ cải thiện chất lượng sống
của người khuyết tật tại các tỉnh
bị phun rải nặng chất da cam" - Hòa Nhập II**

(Tài liệu dành cho người khuyết tật và gia đình/người chăm sóc người khuyết tật)



DỊCH VỤ PHỤC HỒI CHỨC NĂNG DÀNH CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT

Phục hồi chức năng là gì?

“Phục hồi chức năng là việc áp dụng các biện pháp can thiệp khác nhau, nhằm mục đích giảm thiểu ảnh hưởng của tình trạng khuyết tật và tăng cường hoạt động chức năng cho người có tình trạng bệnh lý (cấp tính hoặc mạn tính), chấn thương, dị tật bẩm sinh hoặc rối loạn liên quan tới các yếu tố di truyền”.

Dịch vụ phục hồi chức năng gồm những gì?

- Y học thể chất và Phục hồi chức năng
- Các hình thức trị liệu (gồm Vật lý trị liệu, Hoạt động trị liệu, Ngôn ngữ trị liệu, Tâm lý trị liệu...).
- Dụng cụ và công nghệ trợ giúp.

Ngoài ra, **chăm sóc điều dưỡng phục hồi chức năng** cũng là một lĩnh vực chuyên sâu hỗ trợ cho các can thiệp Phục hồi chức năng. Các biện pháp can thiệp trong Phục hồi chức năng cho mỗi người cần được thiết kế phù hợp với tình trạng sức khỏe và đặc điểm môi trường họ sinh sống.

Handwritten signature or initials in blue ink.

NHỮNG DỊCH VỤ PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CÓ THỂ TIẾP CẬN TẠI BÌNH ĐỊNH

- **Y học thể chất và Phục hồi chức năng:** là một lĩnh vực chăm sóc sức khỏe, tập trung vào các tình trạng bệnh lý về cơ, xương, khớp và hệ thống thần kinh, thông qua điều trị bằng thuốc kết hợp với các biện pháp vật lý.
- **Vật lý trị liệu:** là một lĩnh vực chăm sóc sức khỏe bằng cách sử dụng các tác động vật lý bao gồm tập vận động bằng tay, trị liệu bằng yếu tố nhiệt, điện, từ trường, la-ze... để can thiệp phục hồi chức năng, tăng cường vận động nhằm mục tiêu nâng cao sức khỏe, qua đó góp phần cải thiện chất lượng cuộc sống.
- **Hoạt động trị liệu:** là một lĩnh vực chăm sóc sức khỏe thông qua việc tập luyện các kỹ năng hoạt động, sử dụng công cụ thích nghi, điều chỉnh môi trường tiếp cận tại nhà, nhằm mục đích cải thiện chức năng sinh hoạt hàng ngày như ăn, uống, vệ sinh cá nhân, làm việc gia đình...

- **Ngôn ngữ trị liệu:** là một lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tập trung vào chẩn đoán và điều trị các rối loạn giao tiếp, bao gồm khó khăn trong việc nghe - nói, hiểu ngôn ngữ, đọc, viết, và sử dụng giọng nói. Ngoài ra ngôn ngữ trị liệu cũng gồm cả việc khắc phục các khó khăn về nuốt do tình trạng khuyết tật gây ra.

- **Công nghệ trợ giúp:** là việc sử dụng dụng cụ thay thế, dụng cụ chỉnh hình, thiết bị trợ giúp và các ứng dụng công nghệ hỗ trợ cho người khuyết tật cải thiện khả năng di chuyển, vận động, tương tác với người khác.



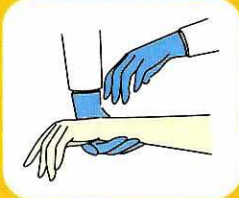
133

Y HỌC THỂ CHẤT VÀ PHỤC HỒI CHỨC NĂNG

► Y học thể chất và Phục hồi chức năng sẽ làm gì?



- Kiểm soát triệu chứng đau do khuyết tật gây ra.



- Duy trì sự ổn định các chức năng sinh học của cơ thể trong quá trình tập luyện, can thiệp phục hồi chức năng.



- Điều trị các bệnh lý chính liên quan tới khuyết tật, phục hồi hệ thống thần kinh trong các trường hợp bị đột quỵ, tổn thương tuỷ sống, tổn thương não, bệnh Parkinson.



- Kiểm soát các bệnh lý toàn thân kèm theo có liên quan tới kết quả phục hồi chức năng như: tăng huyết áp, viêm phổi tắc nghẽn mạn tính, đái tháo đường, suy tim...

► Y học thể chất và Phục hồi chức năng mang lại lợi ích gì cho người khuyết tật?

- Giúp điều trị các bệnh lý nền trong quá trình tập luyện phục hồi chức năng.
- Đảm bảo sự an toàn sức khỏe cho người khuyết tật khi thực hiện các biện pháp trị liệu.
- Qua đó giúp nâng cao hiệu quả can thiệp, tập luyện phục hồi chức năng.

VẬT LÝ TRỊ LIỆU

► Vật lý trị liệu sẽ làm gì?

Tập vận động với các bài tập chọn lọc do nhân viên vật lý trị liệu thực hiện bằng tay.



Tự tập vận động với dụng cụ và máy móc phục hồi chức năng.



Điều trị bằng tác nhân vật lý như điện, nhiệt độ, la-ze, từ trường...



Vật lý trị liệu cần thiết đối với các dạng bệnh lý, khuyết tật về cơ, xương, khớp...



► Vật lý trị liệu mang lại lợi ích gì cho người khuyết tật?

- Làm giãn cơ, giảm đau nhức cơ bắp, giúp người khuyết tật thoải mái, dễ chịu.
- Tăng sức mạnh cơ bắp, giúp khớp xương linh hoạt hơn, từ đó, cải thiện vận động.
- Giảm thiểu nguy cơ các biến chứng thứ cấp của khuyết tật như teo cơ, co rút cơ, cứng khớp, biến dạng khớp...

HOẠT ĐỘNG TRỊ LIỆU

► Hoạt động trị liệu sẽ làm gì?



Hướng dẫn người khuyết tật tập các động tác sinh hoạt hàng ngày như: ăn uống, mặc quần áo, đánh răng rửa mặt, chải tóc, tắm rửa, công việc nhà (dọn dẹp, làm bếp).

Hướng dẫn người khuyết tật tập các vận động tinh vi ở bàn tay, các vận động phối hợp tay, chân, thân mình.



Làm các dụng cụ thích nghi để hỗ trợ người khuyết tật thực hiện các hoạt động sinh hoạt hàng ngày được dễ dàng hơn.

Hướng dẫn người khuyết tật sử dụng các loại dụng cụ hỗ trợ vận động và di chuyển như xe lăn, nạng, chân giả,...



Hỗ trợ hồi phục tri giác và nhận thức.

► Hoạt động trị liệu mang lại lợi ích gì cho người khuyết tật?

- Giúp người khuyết tật độc lập và tự tin thực hiện các hoạt động sinh hoạt hàng ngày.
- Giúp người khuyết tật tự tin hơn để tham gia hoạt động với người khác, qua đó tăng cường khả năng hòa nhập vào các hoạt động xã hội.



NGÔN NGỮ TRỊ LIỆU

► Ngôn ngữ trị liệu sẽ làm gì?



Tập cho trẻ có khuyết tật nghe nói (bị bẩm sinh hoặc bị chậm trong quá trình phát triển) các bài tập luyện lời nói, phát âm.



Hướng dẫn cho người khuyết tật sử dụng hình ảnh thay thế cho từ ngữ để giao tiếp.



Dạy ngôn ngữ ký hiệu cho trẻ khuyết tật nặng về nghe - nói, và những người có nhu cầu giao tiếp bằng ngôn ngữ ký hiệu.

Tập các bài luyện phát âm, phục hồi vốn từ cho người lớn có khó khăn về nói, mất ngôn ngữ sau chấn thương, nhất là sau tai biến mạch máu não.



► Ngôn ngữ trị liệu mang lại lợi ích gì cho người khuyết tật?

- Giúp người khuyết tật phát âm rõ hơn, lời nói lưu loát hơn, hiểu được người khác nói, qua đó giao tiếp hiệu quả hơn với mọi người.
- Hỗ trợ cải thiện tình trạng rối loạn nuốt, giúp người khuyết tật có thể tự ăn uống.
- Tăng sự tự tin để hòa nhập với cộng đồng.
- Can thiệp ngôn ngữ trị liệu cần thiết cho những dạng bệnh lý, khuyết tật như: câm điếc bẩm sinh, khiếm thính, chậm phát triển, đột quỵ, chấn thương não, khuyết tật trí tuệ, bại não, sa sút trí tuệ người già, chứng Tự kỷ.

CÔNG NGHỆ TRỢ GIÚP

► Công nghệ trợ giúp bao gồm những gì?

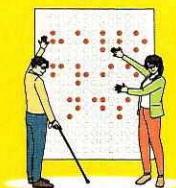
Công nghệ và dụng cụ trợ giúp nhận thức (hộp xếp thuốc viên, sản phẩm quản lý thời gian, hệ thống báo động khẩn cấp cá nhân...)



Công nghệ và dụng cụ trợ giúp di chuyển (xe lăn, xe lắc, gậy, nạng...)



Công nghệ và dụng cụ trợ giúp thị lực (kính lúp quang học, gậy dò đường, màn hình chữ nổi braille...)



Công nghệ và dụng cụ trợ giúp thính giác (báo thức bằng ánh sáng/âm thanh/rung, máy trợ thính, thiết bị giao tiếp video...)



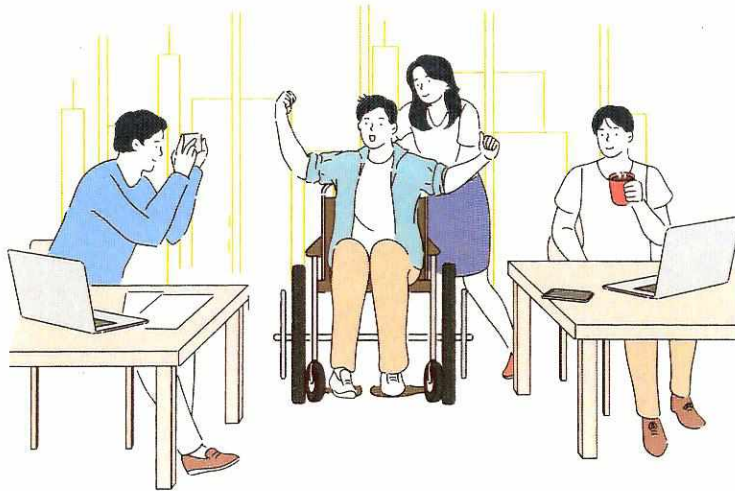
Công nghệ và dụng cụ trợ giúp giao tiếp (bảng/sách/thẻ giao tiếp, bàn phím thay thế, phần mềm giao tiếp...)



Công nghệ và dụng cụ trợ giúp môi trường và tự chăm sóc (ghế tắm/ghế xô, miếng lót thấm hút, đường dốc, thanh nắm...)



► Công nghệ trợ giúp hỗ trợ gì cho người khuyết tật trong cuộc sống hàng ngày?



- Giúp người khuyết tật sống độc lập và tham gia vào các hoạt động xã hội, sinh hoạt hàng ngày tự tin hơn, tăng khả năng tiếp cận các cơ hội giáo dục, việc làm.
- Giảm thiểu gánh nặng về chăm sóc y tế cho cả cơ sở y tế và người chăm sóc cho người khuyết tật.
- Có thể tác động tích cực đến sức khỏe, hạnh phúc của một người và gia đình họ cũng như các lợi ích kinh tế xã hội rộng lớn hơn, ví dụ như:
 - Trẻ em khiếm thính sử dụng máy trợ thính đúng cách dẫn đến cải thiện các kỹ năng ngôn ngữ, giảm hạn chế trong tiếp cận cơ hội học hành và việc làm.
 - Xe lăn bằng tay giúp tăng khả năng tiếp cận giáo dục và việc làm đồng thời giảm chi phí chăm sóc sức khỏe.
 - Giày trị liệu dành cho người khuyết tật bị bệnh tiểu đường giảm tỷ lệ loét chân, ngăn ngừa tình trạng phải cắt cụt chân.

CHĂM SÓC VỆ SINH CÁ NHÂN, DINH DƯỠNG, HỖ TRỢ SINH HOẠT HÀNG NGÀY CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT

► Tại sao cần chăm sóc đúng cách?

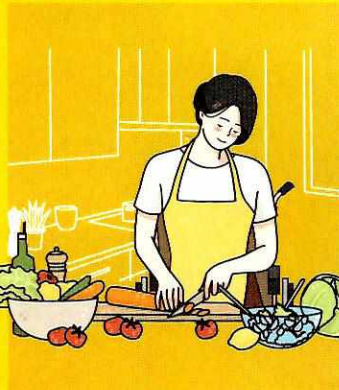
Giúp người khuyết tật duy trì tình trạng sức khỏe, hỗ trợ tăng cường hoạt động sinh hoạt hàng ngày.

Giúp người chăm sóc gia đình thoải mái, đỡ mệt mỏi trong quá trình chăm sóc.

Giảm thiểu nguy cơ bệnh tật thứ cấp như teo cơ, co rút cơ, cứng khớp, biến dạng khớp...

► Chăm sóc vệ sinh, dinh dưỡng, hỗ trợ sinh hoạt hàng ngày gồm hoạt động gì?

- Hỗ trợ hoặc hướng dẫn người khuyết tật trong vệ sinh cá nhân: vệ sinh răng miệng, vệ sinh cơ thể, tắm, gội, thay quần, áo.
- Hỗ trợ hoặc hướng dẫn người khuyết tật vệ sinh môi trường sống thông thoáng.
- Hỗ trợ hoặc hướng dẫn người khuyết tật lăn trở, di chuyển đảm bảo an toàn, giảm nguy cơ loét, tăng cường hô hấp.
- Hỗ trợ hoặc hướng dẫn người khuyết tật theo dõi tình trạng cơ thể, xác định khẩu phần ăn đảm bảo đủ dinh dưỡng.



PHÒNG NGỪ BIẾN CHỨNG CỦA KHUYẾT TẬT

(Khuyết tật có thể gây ra các biến chứng như: Loét do đè ép, loét kèm theo nhiễm trùng, teo rút cơ, co rút cơ, biến dạng khớp, viêm nhiễm đường hô hấp và các viêm nhiễm khác...)

► Cần làm gì để phòng ngừa biến chứng của khuyết tật?



Hướng dẫn hoặc hỗ trợ người khuyết tật thực hiện chăm sóc vệ sinh cá nhân đúng cách.

Hướng dẫn người khuyết tật nằm, ngồi đúng tư thế trên giường, trên ghế hoặc trên xe lăn.

Tập vận động và thường xuyên thay đổi tư thế 2 đến 3 giờ một lần cho người khuyết tật.

Sử dụng dụng cụ chỉnh hình (đai, nẹp...)

Ăn uống đầy đủ đảm bảo dinh dưỡng.

Thường xuyên kiểm tra các chỉ số cơ bản của người khuyết tật, tình trạng huyết áp, tình trạng hô hấp, nhiệt độ cơ thể...



► Tại sao cần phòng ngừa biến chứng của khuyết tật?

- Giúp người khuyết tật duy trì sự khỏe mạnh về thể chất và tinh thần.
- Tiết kiệm chi phí, thời gian chăm sóc, điều trị của gia đình và người khuyết tật.



CẢI TẠO NHÀ CỬA HỢP LÝ, TƯ VẤN TÂM LÝ VÀ SỐNG ĐỘC LẬP CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT

(Áp dụng cho người khuyết tật có chiều cao trung bình và đi xe lăn, có thể tiếp tục điều chỉnh theo nhu cầu cụ thể của từng người khuyết tật)

► Cải tạo nhà ở dành cho người khuyết tật bao gồm những gì?

Cửa ra vào: đảm bảo độ rộng từ 80-90cm, không có gờ cửa, không vật cản. Nếu từ sân vào nhà có bậc thềm, bậc tam cấp thì cần tạo thêm đường dốc bên cạnh theo tiêu chuẩn 1/12, tức là nếu chiều cao bậc thềm 1m thì độ dài của dốc là 12m.



Nhà vệ sinh: cần có tay vịn, cửa rộng từ 80cm trở lên; bồn cầu, xí bệt trong nhà vệ sinh nên có chuông bấm đặt tầm thấp để nếu người khuyết tật gặp khó khăn có thể ấn chuông; gương soi cao nhất 140cm; bồn rửa mặt cao nhất 70cm; sàn nhà nên lát gạch nhám để chống trơn trượt.

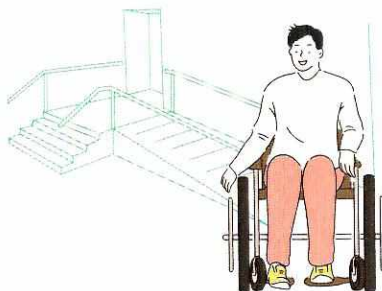
Cầu thang: có tay vịn, kích thước từng bậc thang là rộng 30cm, cao tối đa 15cm mỗi bậc.

Khu nấu ăn: bàn nấu ăn nên không có vật cản bên dưới, cao không quá 70cm.

Khu sinh hoạt chung như phòng khách cần đủ độ rộng để xe lăn có thể quay và di chuyển.

Giường ngủ: cao nhất là 45cm, đệm hoặc ga giường không được lún mà nên nằm đệm bông ép để di chuyển dễ dàng từ giường ra xe và ngược lại.

Các đồ vật trong nhà: để ở tầm thấp hoặc dễ sử dụng.



► **Hỗ trợ tâm lý và các hoạt động sống độc lập khác bao gồm những gì?**

- Các buổi tư vấn tâm lý, hỗ trợ tâm lý được thực hiện bởi người có chuyên môn.
- Các hoạt động sống độc lập trong cộng đồng như:



- Tổ chức cho người khuyết tật được giao lưu, kết bạn, tham gia các buổi sinh hoạt đồng cảnh với các nhiệm vụ đơn giản như đi chợ; đi sang hàng xóm chơi... để tăng tính tương tác.



- Tư vấn, hướng dẫn cho gia đình và người khuyết tật về ngôi nhà an toàn, dễ tiếp cận.

► **Tại sao cần cải tạo nhà cửa hợp lý, tư vấn tâm lý và sống độc lập cho người khuyết tật?**

- Tạo điều kiện cho người khuyết tật có môi trường sống an toàn, thực hiện được các hoạt động sinh hoạt hàng ngày và sống độc lập.
- Giúp người khuyết tật giải tỏa căng thẳng, tiếp thêm nguồn năng lượng để họ tự tin và sống độc lập.
 - Là cơ hội để gia đình người khuyết tật có thể bày tỏ và được giải đáp những băn khoăn trong quá trình chăm sóc cũng như giải tỏa những căng thẳng do quá trình chăm sóc dài ngày gây ra.
- Giúp người khuyết tật có thể hòa nhập, kết thêm bạn mới cũng như thực hiện được các hoạt động cơ bản trong cộng đồng.

CÁC DỊCH VỤ PHỤC HỒI CHỨC NĂNG VÀ TƯ VẤN CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT TẠI BÌNH ĐỊNH

- Bệnh viện Y học cổ truyền và Phục hồi chức năng tỉnh Bình Định
Tổ 05, KV05, phường Nhơn Phú, TP. Quy Nhơn, tỉnh Bình Định
Điện thoại: (0256) 354 8002
- Bệnh viện Đa khoa tỉnh Bình Định - Khoa Vật lý trị liệu
và Phục hồi chức năng
Số 106 Nguyễn Huệ, phường Trần Phú, TP. Quy Nhơn
Điện thoại: (0256) 382 2184
- Bệnh viện Đa khoa khu vực Bồng Sơn
Số 202 Quang Trung, phường Bồng Sơn, TX. Hoài Nhơn,
tỉnh Bình Định
Điện thoại: 096 502 1919
- Bệnh viện Chỉnh hình - Phục hồi chức năng Quy Nhơn
Số 580 Nguyễn Thái Học, TP. Quy Nhơn, tỉnh Bình Định
Điện thoại: (0256) 374 7888
- Bệnh viện Phong - Da liễu Trung ương Quy Hòa
Số 05A đường Chế Lan Viên, phường Ghềnh Ráng, TP. Quy Nhơn,
tỉnh Bình Định
Điện thoại: (0256) 353 2536
- Khoa Y học cổ truyền - Phục hồi chức năng, Trung tâm Y tế huyện/thị xã
/thành phố thuộc tỉnh Bình Định.



Tài liệu về "Các dịch vụ phục hồi chức năng và hỗ trợ sống độc lập cho người khuyết tật" này được thực hiện với sự giúp đỡ của nhân dân Mỹ thông qua Cơ quan Phát triển Quốc tế Hoa Kỳ (USAID). Nội dung của sản phẩm do Trung tâm Nghiên cứu Phát triển Y tế Cộng đồng (CCRD) chịu trách nhiệm và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USAID hay Chính phủ Hoa Kỳ."



USAID
TỰ NHIÊN DÂN MỸ

SỞ Y TẾ
TỈNH BÌNH ĐỊNH



NACCET

CCRD
Trung tâm Nghiên cứu
Phát triển Y tế Cộng đồng



DỰ ÁN HÒA NHẬP II **SỐNG ĐỘC LẬP & TỰ TIN HÒA NHẬP**