

TÀI LIỆU TẬP HUẤN

# SÁCH HẸM NGƯỜI

BỆNH NHÂN VÀ  
NGƯỜI NHÀ  
KIẾN THỨC CHĂM SÓC  
CHO NGƯỜI BỆNH  
THƯỜNG NGUYỄN SỰ NG

**HANDICAP  
INTERNATIONAL**



# LÔI NOI ÑAU

Cuon sach nho nay ñөөc trien khai nhờ la mot phan cua đồ an hợp tac giũa Benh vien Ñieu đồong – Phuc hoi chөө nang – Ñieu trò benh nghe nghiệp TP.Ho Chí Minh vớ to chөө Handicap International trong viec hình thanh mot trung tam phuc hoi chөө nang ton thөөng tuy song tai Viet Nam.

Sach nay mo ta nhөөng kien thөөc cô ban ve ton thөөng tuy song cung nhờ viec cham soc ton thөөng nay. Sach ñөөc viet tren tieu chí de ñөөc đồoi dang cau hoi va tra lờ, danh cho benh nhan va gia ñinh benh nhan. Sau khi ñөөc sach, benh nhan neu co thac mac hoac muon tìm hieu nhөөng thông tin them nữa, xin ñөөng ngan ngai hay lien he vớ chung toi theo ñừa chặ sau:

Khoa Phuc hoi chөө nang ton thөөng tuy song; Benh vien Ñieu đồong - Phuc hoi chөө nang – Ñieu trò benh nghe nghiệp TP.Ho Chí Minh. So 125/61 Au Đồong Lan, phөөng 2, quan 8, TP.Ho Chí Minh.

Ñien thoai: 08 - 8 569 147; 08 – 8 518 733

Fax : 08 – 8 516 953

## NỘI DUNG

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| I. TUY SONG LA GÌ, NƠI CÓ VAI TRÒ NHỎ THE NÀO TRONG HOẠT ĐỘNG CỦA CÔ THE CHÚNG TA?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Trang 4                                                  |
| II. NẾU GÌ SẼ XẢY RA KHI BAN BỎ TON THƯỜNG TUY SONG?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Trang 6                                                  |
| III. AI SẼ LÀ NGƯỜI CHĂM SÓC BAN TRONG LÚC BAN NAM NẾU TRỞ TẠI KHOA PHỤC HỒI CHỨC NĂNG TUY SONG?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Trang 8                                                  |
| IV. TRONG THỜI GIAN NAM TẠI KHOA BAN SẼ NẾU TRỞ NHỎ THE NÀO?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Trang 10                                                 |
| V. NHỮNG NẾU MÀ BAN CẦN LƯU Ý TỐI  ;<br>a. CHĂM SÓC DA CỦA BAN NHỎ THE NÀO?<br>b. CHĂM SÓC NỖNG TIÊU CỦA BAN SAU TON THƯỜNG NHỎ THE NÀO?<br>c. CHỖ ĐÓNG TRỊNH TẬP RUỘT SAU TON THƯỜNG<br>d. BAN CẦN CÓ CÁCH ĐỂ AN NHỎ THE NÀO LA THÍCH HỢP ?<br>e. RỐI LOẠN THẬN KINH GIAO CAM LA GÌ VÀ BAN SẼ LÀM GÌ NẾU NÓ XẢY RA?<br>f. BAN BẢO VỆ PHỔI CỦA MÌNH NHỎ THE NÀO ?<br>g. CAM GIÁC NÁU<br>h. CỘNG KHỚP<br>i. GONG CỎ | Trang 11<br>15<br>16<br>18<br>20<br>21<br>22<br>23<br>23 |
| VI. VẬT LÝ TRỞ LẠI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Trang 24                                                 |
| VII. HOẠT ĐỘNG TRỞ LẠI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Trang 27                                                 |
| VIII. LÀM THE NÀO ĐỂ BAY TỎ CAM XÚC CỦA MÌNH?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Trang 31                                                 |
| IX. SAU KHI TON THƯỜNG TÔI CÓ THE SINH HOẠT TÌNH DỤC NẾU KHÔNG ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Trang 33                                                 |
| X. TÔI CÓ THE CHƠI THE THAO NẾU KHÔNG?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Trang 34                                                 |
| XI. THÔNG TIN BAN CẦN BIẾT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Trang 36                                                 |

## I. TUY SONG LÀ GÌ, NÓ CÓ VAI TRÒ NHỎ THE NÀO TRONG HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ THỂ CHÚNG TA?

Cột sống là bộ khung xương chính của cơ thể bạn. Nhiều đốt sống sắp lên nhau tạo thành cột sống. Tuy sống thì chạy dọc bên trong các đốt sống này. Các đốt sống bằng xương sẽ bảo vệ tủy sống bên trong. Tuy sống là một phần của hệ thần kinh trung ương của bạn. Nó xuất phát từ não và đi xuống nên vùng giữa lưng và kết thúc ở mông.

Khi bị tổn thương, tủy sống của bạn có thể bị tổn thương ô nhiễm cho não từ vùng cơ nên mong. Tuy sống giống như một dây cáp nên thoải mái nó bao gồm nhiều sợi thần kinh nhỏ bên trong. Tuy sống cũng hoạt động giống như cáp nên thoải mái, nó truyền thông tin từ não nên các phần khác của cơ thể và ngược lại.

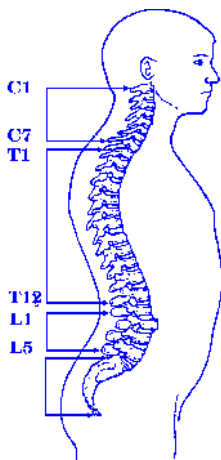
Bộ não giống như một máy vi tính, nó sẽ sắp xếp phân loại các thông tin nhận được và ra lệnh cho các bộ phận khác của cơ thể đáp ứng với các kích thích đó. Do đó khi bị tổn thương, dây thần kinh não bị đứt thì cơ quan nhận thông tin từ nó sẽ bị mất kiểm soát từ não.

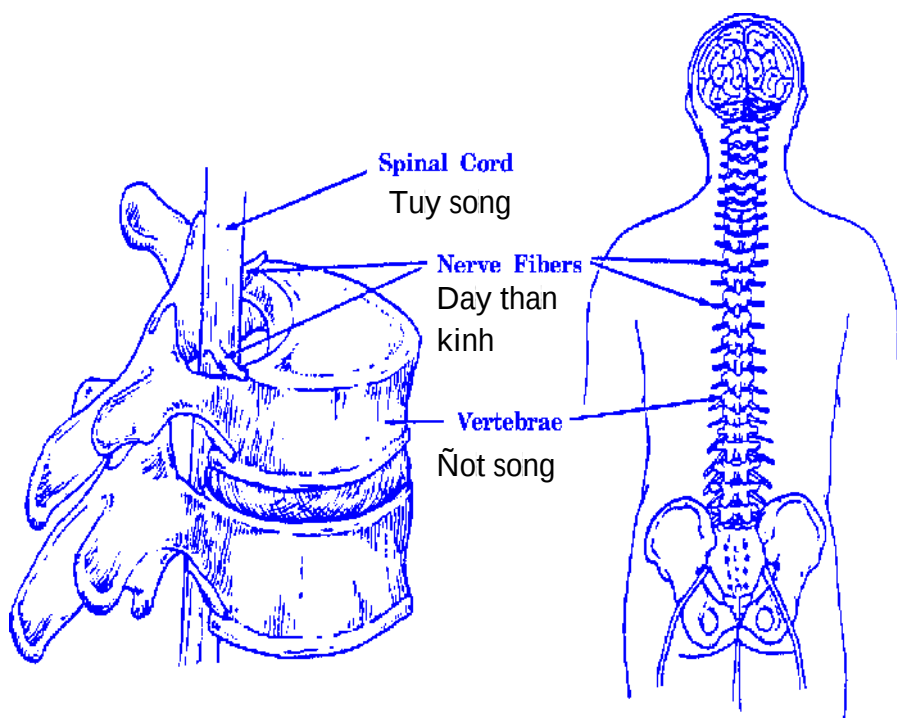
Đốt sống cổ

Đốt sống ngực

Đốt sống thắt lưng

Đốt sống cụt, đuôi





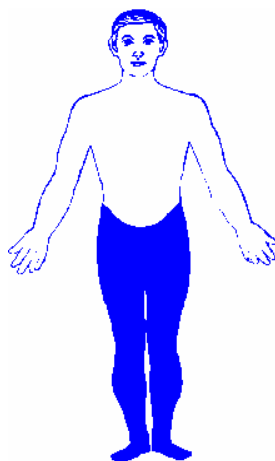
## II. NẾU GÌ SẼ XẢY RA KHI BÀN BÒ TON THƯỜNG TUY SONG?

Khi tuy song bàn tròn thường:

- Tất cả những dây thần kinh ở trên mức bàn tròn thường vẫn hoạt động bình thường.
- Đôi mức bàn tròn thường, giọng nói cấp nên thoải mái bàn bàn nổi, không còn dây thần kinh nên dần truyền thông tin nên nao và tổ nao ra nữa. Một số cơ quan trong cơ thể đôi mức bàn tròn thường sẽ không còn làm việc nữa lúc trước bàn tròn thường, như : tim, mạch máu, phổi, bong bóng, ruột, tử cung, ...

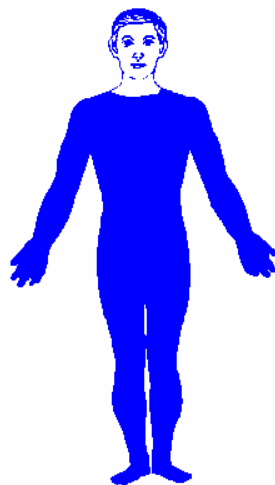
❖ Nếu bạn không thể cố gắng hai chân của bạn những vẫn sử dụng hai tay bình thường, tuy song của bạn bàn tròn thường ở vùng “thấp”. Như hình sau, bạn hãy bàn liệt hai chi dưới.

Hình này cho thấy một người bàn tròn thường T-11. Vùng dưới nên chức năng cơ thể không hoạt động sau khi bàn tròn thường. Người này bàn liệt hai chi dưới.



- ❖ Neu ban khong the cõ ñong ñõõc ca hai tay va hai chan cua ban, tuy song cua ban bò thõõng ô vung “cao”. Nhõ hình sau, ban ñã bò liet tõ chi.

Hình nay cho thay mot ngõõi bò ton thõõng tuy C-3. Vung boi ñien chæ phan cô the khong hoat ñong sau khi ton thõõng. Ngõõi nay bò liet tõ chi.



- Ban co the böõc ñi lai nhõ trõõc luc bò ton thõõng khong? Ñieu nay phu thuoc vao day than kinh tuy song bò thõõng nhõ the nao khi ban bò ton thõõng. Bac số ñieu trò cho ban se tra lõi cho ban biet.

### III. AI SẼ LÀ NGƯỜI CHĂM SÓC BAN TRONG LÚC BAN NAM NỮ TRÒ TẠI KHOA PHỤC HỒI CHỨC NĂNG TUY SONG?

Trong thời gian ban nam nữ trò tại khoa tuy song, những người sau đây sẽ có trách nhiệm chăm sóc ban cùng với gia đình ban.

#### BÁC SĨ NỮ TRÒ

Bác sĩ nữ trò là người sẽ chịu trách nhiệm chính trong việc chữa trị cho ban. Bác sĩ sẽ đưa ra những chỉ dẫn cần thiết cho quá trình nữ trò tùy theo tình trạng của ban. Bác sĩ sẽ tham khám bệnh hàng ngày và sẽ giải thích và trả lời mọi thắc mắc cũng như yêu cầu của ban. Bác sĩ cũng sẽ là người ra quyết định xuất viện cho ban. Nên ngại ngùng trao đổi ý kiến với bác sĩ nữ trò cho ban.

#### NỮ DỒNG

Nữ đồng chăm sóc ban theo chỉ dẫn của bác sĩ. Nữ đồng sẽ theo dõi tình trạng sức khỏe của ban bằng việc kiểm tra thông tuyến (thận nhiệt, huyết áp, mạch,...) khi cần thiết. Nữ đồng cũng sẽ hướng dẫn cho ban và người thân của ban cách nào để tổ chức chăm sóc ban thân và phòng ngừa các biến chứng.

#### KỸ THUẬT VIÊN VẬT LÝ TRÒ LIỆU

Kỹ thuật viên vật lý trị liệu sẽ hướng dẫn ban cách vận động và luyện tập cơ thể để trở nên khỏe mạnh. Họ sẽ hướng dẫn ban tập vận động cơ, cách làm giảm co cứng cơ, giảm đau khớp, cách thở cũng như cách họ sẽ theo dõi, tập thể dục, ... .

#### KỸ THUẬT VIÊN HOẠT ĐỘNG TRÒ LIỆU

Kỹ thuật viên sẽ chỉ cho ban thực hiện các sinh hoạt hàng ngày như cách ăn uống, vệ sinh cá nhân, tiêu, tắm rửa, mặc

quan ao,.. bang những phương pháp đa dạng nhất. Hoạt động trò chuyện cũng cho bạn cách thức sử dụng xe lăn và cung cấp cho bệnh nhân các công cụ hỗ trợ cho các sinh hoạt bình thường hàng ngày. Hoạt động trò chuyện có các bài luyện tập hoạt động để chuẩn bị cho bệnh nhân trở về nhà và hòa nhập trở lại với cuộc sống bình thường trước đây. Ngoài ra họ cũng sẽ tổ chức nghe nghiệp vụ phù hợp với sức khỏe của bạn.

## CÁC NHÂN VIÊN TÂM LÝ VÀ HỖ TRỢ XÃ HỘI

Các nhân viên tâm lý cũng có cùng hoàn cảnh tôn trọng tuy song nhờ bạn. Nhóm hoạt động tâm lý sẽ cho trao đổi và chia sẻ kinh nghiệm của mình cho bạn. Họ sẽ đưa ra những lời khuyên cũng nhờ tổ chức cho bạn làm sao để có thể thích nghi với hoàn cảnh mới. Nhân viên tâm lý sẽ lắng nghe những quan tâm và chia sẻ những lo lắng của bạn. Nếu bạn có những tâm tư, tình cảm và cảm nhận của bạn thân mình cũng nhờ họ chia sẻ về kinh nghiệm hay mạnh dạn trao đổi với họ. Họ sẽ đưa ra những lời khuyên và cùng bạn tìm ra những phương pháp giải quyết tốt nhất.

## NHÂN VIÊN THỂ THAO

Một số hoạt động thể thao phù hợp với bạn cũng được tổ chức và huấn luyện, vì thể thao không những chỉ tốt cho phát triển vận động, mà còn làm với niềm vui muốn và lo lắng. Bạn nên hỏi ý kiến của nhân viên này nếu để tham gia các hoạt động thể thao trong khoa cũng với những người khác.

## HỖ TRỢ

Các họ lý có trách nhiệm giữ gìn khoa sạch sẽ và vệ sinh an toàn cho bạn. Họ lý cũng sẽ hướng dẫn bạn biết cách giữ gìn vệ sinh phòng ốc, giường và nội sinh hoạt của mình một cách sạch sẽ.

#### IV. TRONG THỜI GIAN NAM TẠI KHOA BAN SE ÑỒC ÑIEU TRÒ NHỜ THE NAO?

- o Nhóm phục hồi chức năng bao gồm các thành viên trên sẽ chăm sóc và ñieu trò cho bạn trong suốt thời gian nam viện.
- o Khi nhập viện bạn ñọc kiểm tra toàn diện bởi các thành viên trong nhóm. Vài ngày sau, bạn sẽ ñọc thông báo kế hoạch và lịch ñieu trò cùng ñó khoảng thời gian ñó kiến bạn sẽ ở lại khoa tuy song. Bác sĩ có trách nhiệm cung cấp thông tin này cho bạn.
- o Bạn nên tham gia ñầy ñủ các hoạt ñộng khác nhau trong khoa ñó hiểu rõ thêm về tình trạng bệnh của mình cùng ñó thực ñầy qua trình phục hồi diễn ra nhanh hơn.
- o Bạn ñồng ngại ngan, hãy mạnh ñạn trao ñổi và thảo luận những thắc mắc, những suy nghĩ của mình với các bạn khác cùng ñó với bất kỳ nhân viên y tế nào trong khoa. Họ sẽ trả lời các câu hỏi và chia sẻ với bạn một cách ñầy ñủ nhất.
- o Trở về khi ra viện, nhóm phục hồi chức năng sẽ họp lại và xây ñựng cho bạn một chương trình tập luyện tiếp tục khi bạn về nhà và cách thức ñó bạn có thể liên lạc trao ñổi với khoa khi cần giúp ñó.

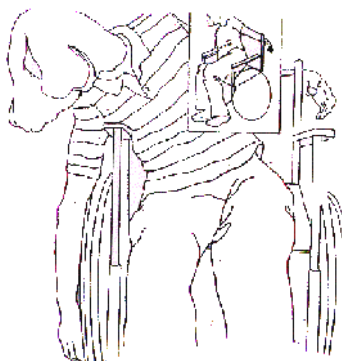
## V. NHÖNG NIEU MA BAN CAN LOU Y TÔI:

### a.CHAM SOC DA CUA BAN NHÖ THE NAO NÛE PHONG CHONG LOET?

Da cua ban bao ve cô the ban khoi nhöng tac nhan gay hai tö moi tröông ngoai. Da ban göi thong tin tôi nao khi có tac nhan gay hai tiep xuc vöi da nhö nong hoac vet cat va nao phat ra thong tin lam cô có lai nÛe da khong con tiep xuc vöi tac nhan có hai nữa. Sau khi bò ton thöông tuy song da ban khong the göi nhöng thong tin nay nhö tröôc nữa. Vì vay ban se khong có cam giac ô vung da döôi möc ño ton thöông khi bò cat, bò nong hoac bò chen ep qua lau, va the la da ô vung nay bò ton thöông. Do ño ban se phai hoc cach tö nhac nhö mình nÛe giö cho da mình nÛôc manh khoe. Neu ban quen khong nÛe y thì da ban se bò loet. Bang cach tö hoc cham soc da, ban se bao ve nÛôc söc khoe cua mình va khong phai vao benh vien trô lai.

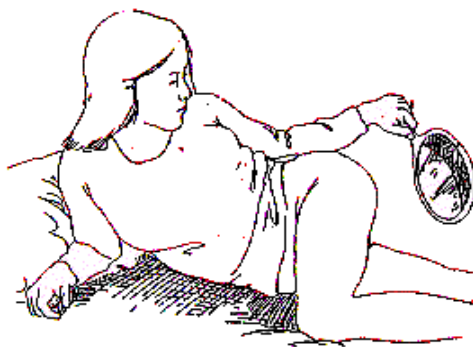
Ban can lam gì nÛe giö da ban khoe manh?

1. Ngoi tren nem khi ban phai ngoi lau tren xe lan, xe hôi, ghe,... hoac bat cö cho nao ban ngoi. Ky thuat vien hoat ñöng trò lieu se giup ban chon mot
2. Thöông xuyen thay ñoi tö the khi ngoi ten nem moi 20 – 30 phut, trong vong 30 giay. Nhan vien trong khoa se chæ cho ban va gia ñinh cach döch chuyen nhö the nao.  
Nöi vöi ngöôi liet tö chi : Di chuyen mong ban bang cach nghieng mình qua ben trai trong vong 30 giay, sau ño qua ben phai cung trong vong 30 giay.  
Nöi vöi benh nhan liet ha chi : Chong hai tay tren thanh xe lan, nhac mong len trong vong 30 giay.



3. Kiểm tra da ban mọi ngày và ban và gia đình sẽ nên học hỏi dân tộc hiện việc này như thế nào. Khi phát hiện thấy những vùng da bị ngứa, da sừng tay, phong rộp da, vết nứt da, da thô cứng hoặc nóng; thì ngừng ngồi hoặc nằm trên vùng ngứa cho đến khi chúng trở về bình thường nhờ thuốc. Những dấu hiệu này báo trước là vết loét sắp xảy ra. Các vùng da bị loét là móng, gót chân, đầu gối, hông, cùi chỏ, ... những nơi không có cơ chế cơ xương ngoài da.

Kiểm tra da qua gương soi mọi ngày

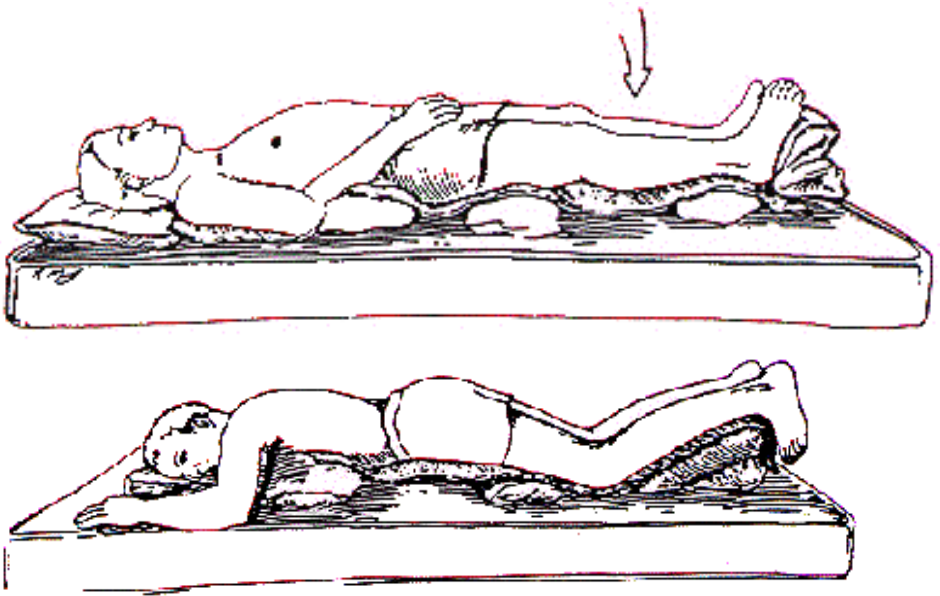


Các vị trí da bỏng loét, bạn nên kiểm tra mỗi ngày



**T**han trong khi tiếp xúc với những vật nóng, che chắn cơ thể khi tiếp xúc với nắng trong thời gian dài.

4. Giữ da bạn sạch và khô. Nếu nước tiểu thấm ướt da thì lau khô ngay. Thay nội quan áo khi ướt. Làm sạch các vết trầy xước hay vết phong với nước và xà phòng. Khi bong hoặc da bị tổn thương lau lạnh hay nới kham bạc số ngay.
5. Xoay trở khi nằm mỗi 2 giờ. Nới một gối giữa hai đầu gối. Xoa bóp các vùng xương sụn da.



Cách ke, lót gối ô tở the nam ãie chong loet

6. Giõ hai ban chan luon sach va kho, cat mong chan khong ãie dai, mang giay rong,kiem tra co vet ran hoac ãõ. Khong mang giay khi co dau hieu nghi ngõ loet.
7. Khi bõi, ban nen mang vô ãie ãie phong chan bò tray xõõt.
8. Ngõng thuoc la ngay neu ban ãiang hut. Khoi thuoc la lam giam mau va oxy cung cap tõi da ban.
9. An ãiay ãũ chat ãiãm (thõt,ca, cac thõc an lam bang sõa), trai cay, khong an nhieu thõc an chien xao, an ãũ 3 bõa moi ngay.
10. Uong ít nhát 2 lít nõõc moi ngay.

**GHI NHỚ : Phòng chống loét dễ hơn điều trị loét ,**

## b. CHAM SOC NÖÔNG TIEU CUA BAN NHÖ THE NAO SAU TON THÖÔNG TUY SONG?

Bang quang (bong ñai) cua ban co nhien vu giö nööc tieu ñay tröök khi ban ñi vao phong ve sinh ñe thai ra ngoai. Khi ñay nööc tieu, bang quang cua ban se göi thong tin ñien nao gay ra cam giac mac tieu. Tuy theo tình hình thuan tien (nhö co nha ve sinh thích hôp) nao ban se ñöa thong tin ñien bang quang cho phep no ñe tong nööc tieu ra ngoai, neu khong thuan tien thì nao se ñöa thong tin ñien öc che khong cho bang quang co va ban co the nín tieu cho ñien khi thuan tien.

Sau khi bò ton thöông cac ñöông day than kinh se khong con truyen ñöök nhöng thong tin nay nöa va ban se khong con kiem soat ñöök viec ñi tieu cua mình.

- 1. Nöu tien khi vao benh vien tai phong cap cöu, ban ñöök ñat mot cai ong thong tieu vao bang quang ñe lay nööc tieu chöa vao mot cai tui. Ñe tranh nguy cô bò nhien trung ban phai giö gìn tui nööc tieu cho sach, khong bao giö ñöök cot ong thong tieu lai va tui nööc tieu phai luon luon thap hôn ong thong tieu. Khong ñöök ñe tui ñöng nuök tieu qua ñay, ban nen thao ra het khi tui ñay ñöök khoang 2/3 tui.

2. Sau khi vao khoa phuc hoi chöc nang, ban se ñöök ñö ap löc bang quang. Tuy theo dang bang quang cua mình, ma ban se ñöök hoc cach tö mình ñat thong tieu ñe lay nööc tieu ra hoac sö dung mot bao ñe hönng nööc tieu. Ñöng lo lang, cac ñieu döông trong khoa se hönng dan cu the cho ban thök hien ky thuat nay de dang. Neu ban khong thök hien ñöök ky thuat nay thì ngöôi than cua ban se ñöök chung toi ch÷ dan ñe thök hien.

3. Uong ít nhat khoang 2 lít nööc moi ngay, khong uong nhieu nööc co gas.

4. Uong thuoc ma bac s÷ ke toa cho ban lien tuc khong tö y bö ngang.

5. Nề giữ gìn bang quang của bạn luôn mạnh khỏe, bạn phải học và thực hiện những gì mà nhiều đồng lứa hướng dẫn cho bạn một cách nghiêm túc. Bạn nên ghi lại nhật ký mỗi tiêu theo màu mà các đồng lứa cung cấp cho bạn.

6. Nếu bác sĩ ngay khi có một trong các triệu chứng sau : sốt, ớn lạnh, có máu trong nước tiểu, nước tiểu hơi có can. Uống nhiều nước hôn những ngày thông nếu thay nước tiểu sẫm màu, nhức hoặc hơi. Các dấu hiệu nghi ngờ nhiễm trùng tiểu là : sốt cao, nước tiểu nhức, có can, hơi, bạn phải nên khám bác sĩ ngay lập tức.



Meo vặt: Uống nữa chanh thông mỗi  
lúc sẽ tránh nhiễm độc nguy cơ nhiễm  
trung vì vi khuẩn không thích  
hợp với môi trường chua !

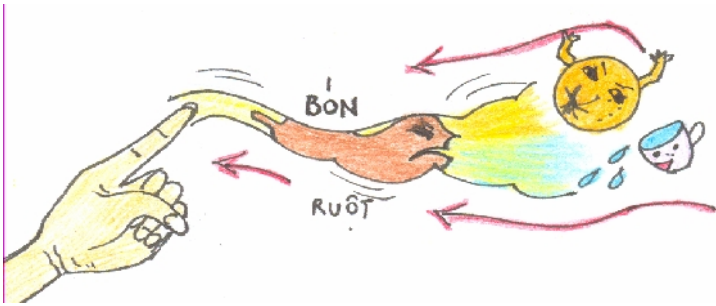
### c. CHỖ ĐỒNG TRÌNH TẬP RUỘT SAU TON THÔNG TUY SONG:

Sau khi ton thông, do các dây thần kinh không dẫn truyền nữa cảm giác muốn đi tiêu trở lại ruột già nên bạn nên vận động nhẹ nhàng và phân ra ngoài của ruột già chậm lại. Bạn sẽ mất cảm giác đi tiêu hoặc đi tiêu không trở lại. Phân ở lại trong ruột già của bạn sẽ làm bụng chướng căng lên và gây cảm giác chán ăn.

Vì thế, nhiều đồng lứa sẽ dạy cho bạn cách lấy phân khi bạn muốn.

1. Bạn sẽ lấy phân chủ yếu mỗi hai ngày, tốt nhất vào buổi sáng sau khi dùng bữa. Đầu tiên bạn sẽ ngồi trên ghế bô

hoặc bón cau, mang gang cơ bôi trơn vào tay, nắn ngon tay vào trong hậu môn và xoay tròn nhẹ để kích thích phản xạ thải tiêu.



2. Không nên thải qua ba ngày mà không lấy phân. Nếu bạn không lấy phân bằng tay nữa thì sẽ dùng một loại thuốc bôi vào hậu môn, những không nên lạm dụng chúng.

3. Nếu phân mềm dễ lấy, bạn cần : thông xuyên van hồng, ăn thức ăn có nhiều chất xơ (rau, trái cây), uống ít nhất 2 lít nước mỗi ngày.



4. Nếu qua 3 ngày mà bạn không lấy phân nữa hoặc bụng bạn phình to,... nên bác sĩ ngay.

#### d.BẠN NÊN AN CHẾ NẤU AN NHỎ THE NAO LÀ THÍCH HỢP?

Bạn cần có một chế độ ăn cân bằng, chế độ ăn này sẽ giúp bạn quang, ruột, da và phổi cùng các cơ quan còn lại của cơ thể luôn khỏe mạnh. Khi nào bạn sẽ có đủ năng lượng để có thể làm bất cứ việc gì mình thích. Những thức ăn nên ăn nhỏ:

- Thịt, cá, gia cầm, bò, heo, ...
- Rau sạch, tươi và ăn sống là tốt nhất. Rau sẽ cung cấp chất xơ giúp bạn có nhu động ruột thông xuyên hơn.
- Trái cây tươi nếu tốt, nhất là trái cây có nhiều chất xơ như cam, bưởi, quýt, v.v.
- Ngũ cốc, gạo lứt, bánh mì, nui, bắp, đậu.
- Uống: Ít nhất 2 lít mỗi ngày, uống nhiều hơn khi trời nóng, ra mồ hôi nhiều hoặc chơi thể thao.

Chăm sóc cần biết chế độ dinh dưỡng cho những người bị chán ăn suy nhược:

- \* Cho nhu động ruột : Ăn 25-35 gr chất xơ mỗi ngày  
Uống khoảng 2 lít nước mỗi ngày.
- \* Cho tim mạch : Qua nhiều cholesterol sẽ dẫn đến nguy cơ cao về bệnh tim mạch. Nếu bạn là người già có vôi vữa nên tránh ăn những thức có chứa nhiều cholesterol : trứng, hải sản, dầu ăn,... Không nên ăn mặn quá, muối làm tăng huyết áp nếu bạn đã có huyết áp cao.
- \* Cho loét : Khi bạn già có loét, nên ăn các món có nhiều chất nhầy ( súp, trứng, thịt ), sinh tố ( rau quả ) và chất khoáng
- \* Cho thận và sỏi bàng quang : Nếu cơ thể bạn dễ có nguy cơ bị sỏi, thì nên tránh ăn pho mai, sữa, kem, sữa chua,... Tốt nhất vẫn là uống nước thật nhiều để rửa sạch thận, bàng quang.

Trong lồng cô the :

Sau khi bỏ ton thông, nhiều quan trọng là cơ thể trong lồng cô the thích hợp và khỏe mạnh cho tổng cả nhân. Sau giai đoạn phục hồi chốc nang, trong lồng cô the của ngôi bỏ ton thông lý tưởng nhất là phải ít hơn ngôi không bỏ ton thông ! Bởi vì ngôi bỏ ton thông không sử dụng nang lồng nhiều bằng ngôi không ton thông.

\* Tình trạng map : Vì những lý do :

- Thay đổi cách sống và sinh hoạt
- Không đủ khả năng vận động thì mức độ tiêu thụ năng lượng cô the.
- Chấn thương và chấn thương an cho quá giờ, quên buồn, ... Cho nên : bạn hãy làm theo chế độ sau đây :
- Bạn phải ý thức mình nặng nề
- Linh hoạt và vận động, luyện tập,...



\* Suy dinh dưỡng :

Nếu bạn bỏ suy dinh dưỡng, cơ thể là cô the của bạn tiêu hóa năng lượng nhiều hơn là bạn ăn. Tình trạng này nguy hiểm cho :

- nguy cơ cao nhiễm trùng và dễ bị loét
- dễ mệt mỏi

## Một Chế Độ Ăn Tốt Cần Bằng Sẽ Giúp Bạn Luôn Khỏe Mạnh

Luôn theo dõi số cân của bạn! Bác sĩ sẽ cho bạn biết thể trọng lý tưởng của bạn. Không nên tăng cân quá mức vì khi đó bạn sẽ khó đi chuyển và khó sử dụng xe lăn của mình. Ngoài ra, thừa cân làm bạn dễ bị bệnh tim mạch hơn những người khác.

## e.ROI LOAN THAN KINH GIAO CAM LA GÌ VA BAN SE LAM GÌ NEU NO XAY RA ?

Này la trôông hôp can phai cap cõu ngay. Hien tởõng nay xay ra ô nhõng ngõõi bõ ton thõõng cao tở mớ T6 trõ len. Hien tởõng nay lam cho huyet ạp tang cao nĩot ngot co the lam ton thõõng nĩen nao cung nhõ tim mach. Ban phai ghi nhõ cac trieu chõng sau nĩe co the tở bao ve mình:

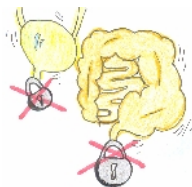
1. Nầu nầu nhieu, nầu nhõ bua bo.
2. Nõo mo hoi tren vung bõ chan thõõng, nõo da, noi da ga ô mat, tay, ngõc (tren mớ ton thõõng).
3. Cam giac buon non
4. Nghet mui nĩot ngot.
5. Nhìn mô, co nĩom trõõc mat.
6. Huyet ạp tang cao tren 140/90 mmHg.
7. Mach cham lai dõõi 60 lan 1 phut.

Khi co hien tởõng nay xay ra, ban can phai lap tởc :

1. Ngoi day nĩat hai chan thõng xuong.
2. Nõi long quan ao, nõt, nep, ... .
3. Nĩat thõng tieu nĩe lay het nõõc tieu.
4. Dung tay lay phan nhe nhang.
5. Nĩen phong cap cõu cua benh vien gan nhac.

Lam the nao nĩe phong chõng hien tởõng nay?

- Tranh bõ bí tieu
- Tranh tao bon lau ngay
- Tranh vet thõng tren ngõõi bõ nĩe can hoac nhiem trung (loet, mong chan moc nĩam vao da,...)

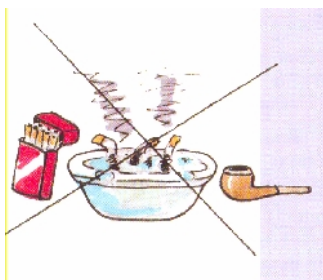


## f.BAN BAO VE PHOI CUA MINH NHÖ THE NAO ?

Sau khi bạn bỏ ton thông ô vung co hay ngöc. Cac cô dung ho trô he ho hap cua bạn bỏ yeu va lam viec khong hieu qua nhö trôc. Nhom cô ho trô cho phan öng ho co the bỏ liet khong lam viec. Ngoai ra viec nam nghê keo dai tren giöông se ngan trô viec thô sau cua bạn. Neu bạn khong the thô sau hoac ho ñu manh thì ñam nhôt se bỏ ö ñöng trong phổi va se dan ñien bỏ viem phổi.

Bạn can phai lam gì ñe bao ve phổi cua mình?

1. Uong ñu nöôc va co che ñö an can bang.
2. Ngoi tren giöông hoac tren xe lan, han che nam.
3. Tap thô ñung cach nhö cac ky thuat vien ña höông dan.
4. Khong hut thuoc va tranh xa ngöôi hut thuoc.
5. Khong tiep xuc vöi ngöôi ñang bỏ benh cum hoac ho.
6. Ve sinh rang ( chat dô bam ô rang cung co the lam nhiem trung ñöông thô ñang yeu san )
7. Giö ñu am khi trôi lanh.
8. Giö ve sinh moi tröông, nha cöa phai thoang mat sach se.



#### g. CAM GIAC ÑAU :

Hầu hết các bệnh nhân tuy song ñieu cam thay ñau do bò ton thõng ô các cô va than kinh. Cam giác ñau la do tình trạng than kinh bò ton thõng hoac mat chõc nang cua he than kinh trung tam ( nao va tuy song ).

Cam giác ñau nhiều hay ít tuy thuoc vao sõi chõu ñõng cua moi ca nhan va ly do ton thõng. Cam giác ñau thõng hay keo dai va cang ñau hõn khi sõi len, cõ ñõng, cam xuc hoac thay ñoi nhiet ñõ. Ña so ngõõi bò ton thõng tuy song thõng gap loai ñau nhõ bò lõa ñõt. Ngoai ra con co cam giác nhõ kim chích, kien can, cham ñien,...

Lam the nao giam ñau ?

Cac loai thuoc giam ñau thõng giup ban phan nao ñõ, nhõng khong giup het ñõõc hoan toan. Lam giam bõt sõi cang thang hoac lo lang trong ngõõi cung co the giup ban bõt ñau.

#### h. THAY ÑOI THAN NHiet :

Thong thõng khi nhiet ñõ trong ngõõi giam, co mach ngoai bien va run giup tang nhiet ñõ cô the. Khi nhiet ñõ cao hõn mõi bình thõng, mach gian ra va ñõ mo hoi lam giam nhiet ñõ cô the.

Sau khi ton thõng tuy song, kha nang ñieu chõnh nhiet ñõ cua cô the bò anh hõng. Nao khong nhan ñõõc thong tin ban bò nong hay lanh dõõi vò trí ton thõng, ban se khong ñõ mo hoi hoac run dõõi vò trí ton thõng. Vì vay cô the ban se khong tõi thích õng vôi nhiet ñõ ô moi trõng ben ngoai. Ngoai ra chung ta kho nhan biet tình trạng sõi cao ô ngõõi bò liet tõi chi, vì trieu chõng khong bieu hien ro rang ô nhõng ngõõi nay.

Chõ dan :

- Ô moi trõng lanh, ban can co ñõ ao quan am hoac uong nõõc am cho cô the.
- Ô moi trõng nong, uong nõõc lanh va co the tam mat.

### i. CÔNG KHỚP :

Mot ngöôi bò liet se de bò co rut do cac cô khong tích cöc di chuyen tai cac khöп xöông, do ño lam giam tam van ñong.

Neu ban khong bò co giat cô va thöông xuyen di chuyen tö giöông sang xe lan thì ban se tranh ñöôc công khöп.

Nhöng sö co giat cô van hien hâu trong mot so tröông hөp, do ño, hoat ñong keo gian cô cua trò lieu vien rat quan trong.

### j. GONG CÔ :

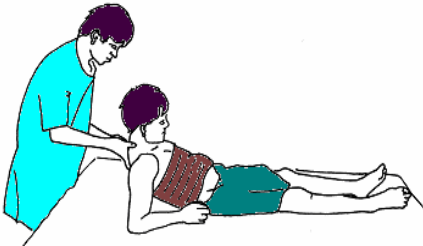
Gong cô ñöôc giai thích nhö roi loan van ñong ñac tröng bôi tang tröông löc cô va tang phan xa. Gong cô se nhe hôn ô benh nhan bò ton thöông hoan toan, va nang hôn ô nhöng ngöôi con kha nang van ñong tö ñong. Ly do gay nen co giat cô, ví du : nhien trung ñöông tieu, vet loet, tao bon, gay xöông, nhien trung mong (do mong chan moc vao trong), cang thang, xuc cam, tình trang söc khoe,... Lam giam co giat cô se giup ban bôi ñau va thoai mai hôn, giup ngan ngöa hoac giam cac bien chöng (vet loet,

co rut cô), ban se ngu tot hôn, de van ñong, de cham soc y te va ve sinh,... Trong mot vai tröông hөp, khi chung ta lam giam co giat cô chung ta giam kha nang van ñong.

## VI. VAT LY TRÒ LIEU

Trong số các mục đích đưa trẻ cho mẹ tập luyện, có mục tiêu quan trọng nhất là chăm sóc bệnh lý trẻ em. Nếu chúng ta không theo dõi tình trạng của trẻ, vào lúc bệnh nặng hơn, việc khám bệnh sẽ khó khăn hơn, thì bệnh KTV massa-VLTL chăm sóc cho bệnh nhân, trong suốt quá trình bệnh nhân mắc bệnh, sẽ giám sát và kích thích đưa hiệu quả hơn. Trong mục tiêu này, bệnh nhân sẽ được khuyến khích tập thể dục:

- Nhằm cho phép bệnh nhân phục hồi nhanh chóng và hiệu quả hơn.
- Nhằm bù đắp tình trạng thiếu hụt năng lượng mà bệnh nhân thiếu.

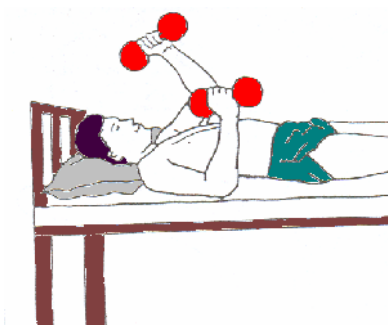


Nếu bệnh nhân không thể đứng (gây trở ngại cho việc tập luyện) gây nên tình trạng thiếu hụt năng lượng, KTV VLTL sẽ chăm sóc bệnh nhân để việc tập luyện cũng như việc đi lại và việc tập thể dục. Tùy theo mức độ bệnh nhân, bệnh nhân sẽ được cho tập thể dục hoặc cho tập thể dục (cho thân hoặc cho tất cả). Như vậy, bệnh nhân được tập thể dục cho tập thể dục tùy thuộc vào việc tập luyện (fig 1)

Theo tiến trình, và trong khi chờ đợi cho việc tập luyện, KTV VLTL sẽ đồng ý làm cho bệnh nhân nghỉ ngơi, tùy theo yêu cầu:

- Thực hiện một buổi khám đầu tiên nhằm cho phép đưa ra những mục tiêu tập thể dục phục hồi chức năng cùng với sự tham gia của chính bệnh nhân. Phiếu khám này sẽ được đưa đến cho bệnh nhân tùy theo yêu cầu.
- Tập thể dục cho phép bệnh nhân phục hồi tình trạng khả năng vận động của bệnh nhân và tập thể dục cho việc tập thể dục đã bị bỏ lỡ khi bệnh nhân.
- Đưa trẻ đến gặp bác sĩ để được khám và tập thể dục, thậm chí có thể dùng các thiết bị để tập thể dục nếu cần thiết.
- Học phòng ngừa loét và tập thể dục đúng trong giai đoạn.
- Học các cách di chuyển trong giai đoạn (fig2)

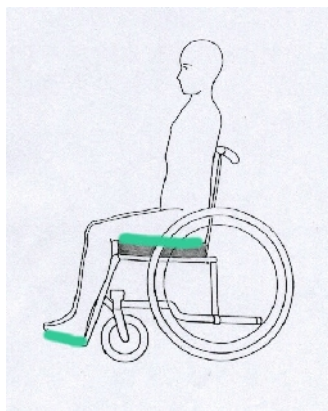




Tập duy trì khớp và làm mềm khớp dựa trên kỹ thuật vận động và kéo dẫn.

Tập mạnh cơ mặt cách nhàn nhàn (fig3)

- Học tập thói quen
- Tập động trên bàn xoay quay, đỡ bù trợ cho giai đoạn nằm lâu thì giảm mà bệnh vẫn trôi qua và chuyển bệnh cho việc tập ngủ. Tập động bàn xoay quay cũng có tác động giảm giảm căng.
- Học tập thói quen đi trong xe lăn và sử dụng xe lăn (fig4)
- Học kỹ thuật cần bệnh vận chuyển trong phòng tập VLTL (ví dụ : chuyển từ bàn tập sang xe lăn). Nhờ kỹ thuật này sẽ dễ dàng phù hợp theo khả năng thể chất và mức độ phức tạp của bệnh.



Một khi xác định đã đủ để các đối tượng, áo nẹp (hoặc nẹp cổ) sẽ được tháo bỏ và một bộ phận tập luyện trở lại tâm hồn sẽ được thực hiện :

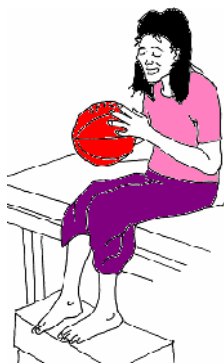
- Điều trị cảm giác đau tùy theo diễn tiến.
- Theo dõi / kích thích nhận thức đầu tiên ở phần cơ thể
- Theo dõi việc tập hô hấp để tránh mất bình thường (fig5)

- Tập động bàn xoay quay sẽ được duy trì nếu cần thiết
- Tập mạnh cơ tăng cường hô hấp (tập tăng cường bắp) để cho phép nhận cảm lạnh bù trợ lại cho



phần yêu liệt ở mắt mắt c để khác.

- Tập chuyên biệt về kéo dẫn nhúng c búng c ng (co c t để ng) n u g ng c ng xu t hi n.(fig6)



Tập thẳng búng ng i tùy theo m c để các c lành ho c đã ph c h i thân.(fig7)



H c các cách di chuy n theo tình hu ng m t thẳng búng khó h n.(fig8)



Tập dáng đi, tùy theo m c để t n th ng và m c để ph c h i c c a b n.(fig9)

- Liên h v i nhân viên h ng d n th thao, d n d n th c hành tham gia các ho t để ng th thao trên xe lăn tùy theo m c để ph c h i c a b n.

- Cùng sống hòa hợp tác với tất cả các nhân viên, mục đích cuối cùng sống là do chính bản thân cho mình được sống tốt đẹp nhất.
- Cuối cùng, trường các khi bản thân xuất hiện, với các khám nghiệm mới nhất của các khả năng và với các biện pháp của bản thân cho phép chứng tỏ bản thân tiếp tục theo dõi với một VLTL. Điều này sẽ cần thiết cho bản thân khi trở về nhà với việc: việc đúng, duy trì công việc, kéo dài.

## VII. HỌ TÊN NG TRƯỜNG

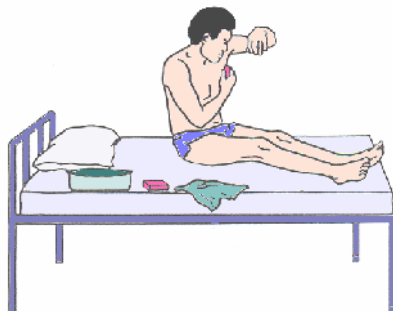
Việc đảm trách với hoạt động trường (tập thể học hỏi các năng lực cách làm việc và sinh hoạt) được nhân cách hóa và sống được tiến hành với một kỹ thuật viên hoạt động trường (KTV HĐTL) theo hướng xuyên suốt đối bản thân trong quá trình tập. Cùng với KTV HĐTL, bản thân xác định mục tiêu riêng của mình để tập thể học hỏi và tập tái thích nghi. Nhờ bài tập này, chức năng, sống được điều chỉnh lại tùy theo nhu cầu và đặc tính của bản thân.

Chúng ta cùng điểm qua 3 vấn đề khác nhau :

Sống tập trong phòng của bản thân và tiếp xúc môi trường sống quanh bản thân, tập thể học hỏi và tập tái thích nghi với điều kiện sống ngày thường.

Khi bản thân mới nhập viện chúng tôi sẽ có thể can thiệp để sống tập cho bản thân, giúp bản thân hiểu được một vài sinh hoạt của bản thân ( ví dụ như : tập uống nước, tập rửa mặt cho mình, ...), bằng cách bản thân cần đặt tập đúng sao cho thoải mái càng nhiều càng tốt và để tránh được những vấn đề rắc rối và đa và trong điều trị bản thân.

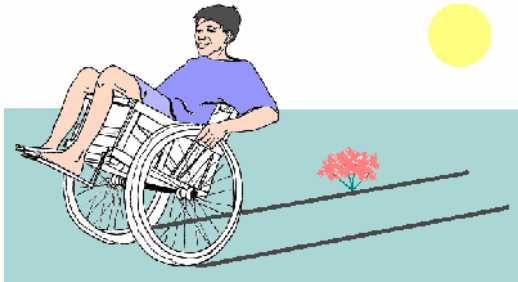
Ví dụ : để học cách thích nghi cho riêng tập thể học hỏi giúp bản thân uống nước, tập rửa mặt bản thân trên giường khi bản thân có thể giữ tập thể học hỏi giữ tập thể học hỏi bản thân ăn tập thể học hỏi, rửa mặt đánh răng tập thể học hỏi mình, v.v... Đặt tập thể học hỏi cho hai cánh tay và hai bàn tay, v.v...



Việc can thiệp tập phục hồi và hoạt động trị liệu nhằm cải thiện khả năng vận động như thăng bằng, vận động nhỏ, lực cơ và việc sử dụng cơ thể, thông qua một chuỗi các bước tập luyện sinh hoạt chức năng có ý nghĩa, tức là những sinh hoạt sẽ giúp ích cho bạn sau này trong đời sống hàng ngày của bạn mà nó liên quan trực tiếp đến việc của bạn.



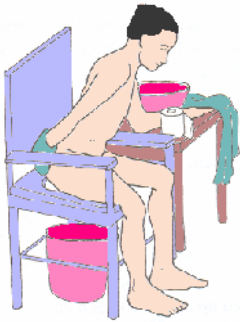
Xin nêu vài ví dụ trong khi đi mua sắm và hoạt động trị liệu, nó có thể bắt đầu từ việc tập cầm nắm và những trò chơi trong đó có sử dụng nhiều loại đồ vật như kích cỡ khác nhau và từ đó chuyển biến cho bạn làm được những sinh hoạt trong đời sống hàng ngày một cách dễ dàng hơn, cho đến khi nào có thể tập luyện trở lại để có được sức và khả năng chuyển động để lái xe đi tìm kiếm mình và trên những cách càng ngày càng xa hơn.



Vì sẽ giúp đỡ của kỹ thuật viên hoạt động trị liệu bạn sẽ được chỉ dẫn để phòng ngừa loét xuất hiện khi ngồi xe lăn.

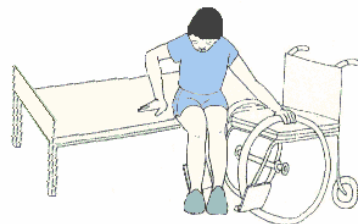


Việc tạo ra tình huống với một hoạt động trợ giúp để phát triển sự độc lập thì đã được bên tiếp tái thích nghi với i sống hàng ngày của bên (cách ăn uống, vệ sinh, mặc quần áo, đi lại và các sinh hoạt ở tại nhà).



**Ví dụ** : cách sắp xếp thích đáng cho bên ăn, hoặc để viết chữ (chỗ cao của bàn,...), sự dùng nắp để giữ viên trong tay bên để ăn, sự dùng các loại đồ dùng có trợ giúp như ghế tắm, một con chuột thích nghi để sử dụng máy vi tính, ...

Nhưng, tùy theo khả năng của bên, cũng có những việc tiếp theo hành các dịch chuyển trong môi trường (dịch chuyển qua ghế, qua bàn, qua ghế, xuống đất, ...), tiếp theo hành di chuyển ở bên ngoài thì cần đi khi bên ngồi trên xe lăn, rồi a chén, giặt giũ,...

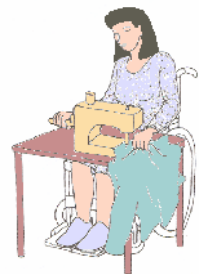


Ngoài ra, tùy vào nhĩng đĩ tính và nhu cũu cũa bĩn, KTV Hoĩ t đĩng trĩ liĩu cũ thĩ sỏt cỏnh vĩi bĩn trong khi liĩng giỏ, tĩo ra tĩnh huĩng và quyĩt đĩnh cũn đĩng cũ trĩ giỏp (đĩ cũ biĩt là loĩi xe lỏn và giỏ i đĩ t lờn cũn giỏ i) cũng vĩi cỏch sỏp xỏp nĩi sinh hoĩ t , hũu giỏp bĩn cũ đĩ cũ cũ mĩt hoĩ t đĩng tĩi đỏ trong mĩt mĩt trĩng nhĩ bĩn đỏng sỏng hiĩn nay hoĩ cũ sỏ sỏng trong tĩng lỏi.

**Vĩ đĩ :** KTV Hoĩ t đĩng trĩ liĩu sỏ đĩ t nhiĩu cũu hũi đĩ bĩn trĩ liĩi vĩ nhũ cũ cũa bĩn đĩ cũng vĩi bĩn tĩm ra cỏch sỏp xỏp tĩo thuĩn liĩi cho cũc sinh hoĩ t hỏng ngỏy cũ cũa bĩn tĩi nhũ (đĩ t mĩt mĩt phĩng nghiĩng cũ liĩi đĩn vỏo nhũ, nỏng giỏ cũn giỏ đĩ giỏ cũng và xe lỏn cũ cũũu cũo cũo cũ nhũ, ...)



Đĩ cũ thĩ trĩ liĩi vĩi cũng ỏn vĩ cũ lỏm cũ, KTV Hoĩ t đĩng trĩ liĩu sỏ liĩng giỏ khĩ nỏng cũ cũa bĩn và sỏ khuyĩn bĩn lỏm nhĩng đĩng cũ thĩch nghi tĩi nĩi lỏm vĩ cũ cũ cũa bĩn , hoĩ cũ là sỏ hỏp tỏc vĩi bĩ phĩn xỏ hũi đĩ hũi cũng nghiĩp cho bĩn theo cỏch đĩ t nhĩ t hũu cũn cũ mĩt nghiĩ mĩi.



## VIII. LAM THE NAO ÑE BAY TO CAM XUC CUA MINH?

Ban ñang khoe manh, co mot ngöôi ñe yeu, mot gia ñinh hanh phuc, va mot viec lam... bong mot tai nan bat ngô ap ñien, khien ban khong the cö ñong, va lam viec nhö tröôc. Moi sinh hoat, tham chí ñôn gian nhat ñieu can phai co ngöôi giup ñô. Cam giac cua ban se nhö the nao?

Cuoc song von ñay ray nhöng ñieu bat ngô, khong the ñoan tröôc, khong ai muon va cang khong the ñieu khien ñöôc tat ca moi viec. Tai nan co the xay ra vôi bat ky ai, du la ngöôi giao hay ngöôi ngheo, du la ngöôi kiet xuất hay chæ la mot ngöôi bình thöông. Vì vay, ban ñöng nen dan vat mình hay tö hoi vì sao tai nan lai ñien vôi mình chö khong phai la ai khac. Chung ta khong the quay ngöôc lai qua khö nen ban cung ñöng ton thoi gian ñe hoai niem ve nhöng ñieu tröôc khi xay ra tai nan. Ban con mot quang ñöông rat dai tröôc mat can phai ñi tiep va ñieu quan trong la ban phai sap xep cuoc song cua mình nhö the nao ñe co the tö lo cho ban than, ñe khong la ganh nang cho nhöng ngöôi than va cuoc song con co y nghĩa.

Khong phai ai cung co the de dang vöôc qua cam giac that vong, buon chan khi môi gap phai tai nan. Ban can phai tiep xuc vôi nhöng ngöôi khac ñe tìm ñöôc sö ñong cam, chia se nhöng kinh nghiệm va giai toa tam ly. Tö van vien ñong ñang la nhöng ngöôi ñong canh ngo vôi ban, ho co the giup ban chia se nhöng kinh nghiệm cua chính ban than mình, cung cap them nhöng kien thöc va ky nang cho cuoc song môi cua ban. Ban cung ñöng ngan ngai ma hay noi ra nhöng suy nghĩ, cam xuc cua mình vôi nhöng nhan vien y te, nhan vien tam ly & xa hoi,... ho se giup ñô ban trong viec hoc cach cham soc söc khoe, phuc hoi chöc nang, hoc cach thöc ñe hoa nhap cong ñong va tham chí ho

con có thể hướng dẫn, mang đến cho bạn cơ hội việc làm, hoặc giúp đỡ bạn nếu bạn gặp khó khăn trong cuộc sống.

Khiêm tốn là một đức tính cần thiết cho việc học tập xa vời, lao động và tạo lập một cuộc sống hạnh phúc. Tuy nhiên, không hạn chế mọi cánh cửa đã khép lại với bạn, bạn vẫn có thể học tập, lao động và thực hiện các hoạt động phù hợp với thể trạng, điều kiện sống của mình. Cuộc sống của bạn sẽ nhờ thế mà là tùy thuộc vào số phận, cách ứng xử và nỗ lực của bạn.

**Hãy yêu bạn thân mình - kẻ cả những khiếm khuyết, và hãy sống hết mình vì một tương lai tốt đẹp hơn !**

## IX. SAU KHI TON THÔNG TOI CO THE SINH HOAT TÌNH DỤC NỮC KHÔNG ?



Nhieu ngöôi ngai, mac cam khong muon noi ve tình dục “SEX” ngay ca khi trao ñôi vöi ngöôi than của mình, ñây la mot ñieu hoan toan bình thöông. Ban co the trao ñôi chu ñe nay vöi bat cö thanh vien nao trong nhom của ban. Ho se co cach giup ñö cho ban khi ban ô trong khoa. Sau ton thöông ban van co the co con ñöc nhö moi ngöôi khac. Van ñe ô ñây la ky thuat thöc hien, chung toi se chæ cho ban – ñöng ngai ngan hay ñat van ñe vöi chung toi.



## X. TOI CO THE CHÔI THE THAO NỮÔNG KHONG?

Nơi với ngòi khuyet tat nơi chung và những ngòi bỏ ton thông tuy song nơi riêng, hoạt ñong the thao la mot khía cạnh ma moi ngòi quan tam ñe co the tiep tục phục hồi the chat và hòa nhập xã hội. Hôn nữa nó giúp moi ngòi gặp gỡ và trao đổi với ngòi khác trong quá trình tham gia các hoạt ñong the thao.

Bằng việc thực hiện một số hoạt ñong the thao phù hợp theo sở thích bạn có thể phát triển cơ bắp, kỹ thuật giở thang bơi, sức ñe kháng và cảm thấy an tâm hơn trong việc di chuyển hàng ngày. Sẽ phát triển các yếu tố trên chắc chắn sẽ giúp bạn trở lại bơi trong cuộc sống thông thường.

Cuộc sống sau khi xảy ra tai nạn có thể làm bạn bất an và gặp khó khăn trở ngại, chơi the thao sẽ giúp bạn vượt qua những ñiều này. Nó giúp bạn giảm nhẹ những lo âu. Quan trọng hơn nữa nó giúp bạn khám phá ra những khả năng mới của cơ thể. Bạn sẽ hiểu biết nhiều hơn về chính cơ thể mình và biết rõ phải làm the nào trong cuộc sống hàng ngày.

Như chơi the thao bạn sẽ có nhiều cơ hội gặp gỡ ngòi khác. Ñó cũng là một phần trong việc tái hòa nhập cộng ñồng xã hội. Hoạt ñong the thao giúp bạn có những quyết ñịnh, kế hoạch hoạt ñong và quan hệ với những thành viên tham gia the thao.

Có một ñiều ñã ñược chứng minh là những ngòi bỏ ton thông tuy song những tham gia các hoạt ñong the thao sẽ dễ dàng tham gia các khoa ñể tạo và có việc làm hơn. Như chơi the thao họ biết cách vượt qua những rào cản trong quá trình tiếp cận. Khi nhìn những ngòi khuyet tat chơi the thao moi ngòi sẽ thấy ñược rằng thộc ñể những con ngòi này có thể làm nhiều hơn những gì mà họ ñã nghĩ.

Nhờ bạn thay lời ích của việc tham gia các hoạt động thể thao là rất nhiều. Thể thao có mặt ở tất cả các lĩnh vực hội nhập và qua trình phục hồi lâu dài của bạn. Nó còn góp phần nâng cao và lâu dài vào những bài tập vật lý trị liệu hay hoạt động trị liệu.

Trong khoa có huấn luyện viên thể thao riêng dành cho người khuyết tật ngồi xe lăn. Anh sẽ huấn luyện cho bạn chơi các môn thể thao nhỏ: bóng bàn, bóng rổ, cầu lông, tennis, quyền anh, thể hình, ... .



## XI. THÔNG TIN BẠN CẦN BIẾT:

Nội dung quyền sở tay này sẽ cung cấp những thông tin tổng quát về tình trạng của bạn và cách làm thế nào để cải thiện bạn thân cùng những mối quan hệ gia đình của bạn thân.

Các thông tin sẽ liên với các bạn thông qua những lời tỏ bày, hướng dẫn từ các nhân viên y tế của khoa trong suốt thời gian điều trị và nằm viện.

Các nhân viên trong khoa hi vọng quyền sách nhỏ này có thể giúp bạn nhiều hơn trong thời gian sắp tới cho việc hòa nhập cộng đồng sau thời gian nằm viện và trở về nhà.

Hãy sử dụng quyền sở tay này bất cứ khi nào bạn cảm thấy không chắc chắn về những hướng dẫn từ các nhân viên y tế cùng nhà khi bạn có các vấn đề thắc mắc cần tra hỏi. Bạn cũng có thể thêm quyền sở tay liên những người khác để cùng đọc tham khảo. Những người khác sẽ có những đóng góp ý kiến có ích cho bạn. Ở cuối quyền sở tay này sẽ có những chỗ trống dành để ghi nhận những ý kiến cá nhân của bạn cùng những ai đã đọc qua quyền sở tay này nhằm để mọi người tham khảo.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn và trân trọng tất cả những ý kiến đóng góp từ bạn đọc về quyền sở tay này. Bạn cũng có thể liên hệ với chúng tôi tại văn phòng điều hành của khoa Tuy Song. Tất cả các kinh nghiệm cùng những ý kiến của bạn sẽ giúp chúng tôi cải thiện các dịch vụ tại khoa Tuy Song tốt hơn.

Chân thành cảm ơn.

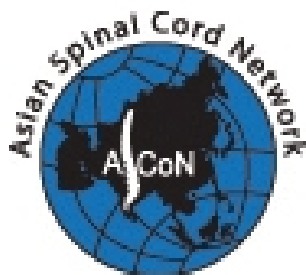
# Xin chân thành cảm ơn các nhà tài trợ :



GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Ministère des Affaires étrangères

Direction de la coopération au développement



## **Handicap International- Belgium**

67 Rue de Spa – B1000- Brussels

Tel: + 32 (0) 2280 16 01

Fax : +32 (0) 2 230 60 30

Belgium

[www.handicapinternational.be](http://www.handicapinternational.be)

## **Handicap International- Viet Nam**

133/5 Hòa Hông, P 12, Q10,

Tp Hồ Chí Minh

Việt Nam

Tel / Fax : +84 (0) 83 864 3931

[www.handicapvietnam.org](http://www.handicapvietnam.org)