(TL 1.14)

# Tư vấn sức khỏe sau sàng lọc

# Cách làm

- Tư vấn sức khỏe cần được tiến hành sau mỗi lần sàng lọc cho từng thành viên CLB/cộng đồng.
- Kéo dài: 5-10 phút.
- Tất cả các cá nhân sẽ nhận được lời khuyên tương tự, ngoại trừ những người có tiền sử bệnh ĐTĐ và/hoặc THA, những người sẽ nhận được lời khuyên bổ sung.

# Điểm tư vấn chung cho tất cả các thành viên CLB/cộng đồng

1

# Chế độ dinh dưỡng hợp lý

## <u>Tính cho 1 người/ngày</u>

Muối: <5g (1 thìa cà phê)

Rau củ quả: 400–500g

Chất béo: 4–5 thìa cà phê

Chất đạm: 100g

2

# Không hút thuốc lá/lào

3

# Không lạm dụng rượu bia

4

# Rèn luyện thân thể thường xuyên và phù hợp

*(ít nhất 30 phút/ngày, 5 ngày/tuần)*

5

# Khám sức khỏe định kỳ và tuân thủ điều trị nếu có bệnh

Khám định kỳ 1 năm 2 lần

6

# Tinh thần thoải mái

- Ngủ đủ giấc (ít nhất khoảng 6 tiếng/ngày)
- Suy nghĩ tích cực
- Thư giãn
- Tham gia hoạt động xã hội

# Tư vấn cụ thể cho người bệnh ĐTĐ

1. Kiểm soát cân nặng bằng cách giảm lượng thức ăn, hoạt động thể lực phù hợp
2. Ưu tiên cho các loại thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp (ví dụ: đậu, trái cây không/ít đường)
3. Nếu đang dùng bất kỳ loại thuốc điều trị ĐTĐ nào có thể khiến đường huyết xuống quá thấp, hãy mang theo đường hoặc đồ ngọt
4. Nếu mắc ĐTĐ, mắt phải được kiểm tra thường xuyên (bệnh võng mạc tiểu đường) theo khuyến cáo của bác sĩ nhãn khoa (6-12 tháng/lần)

# Tư vấn cụ thể cho người bệnh ĐTĐ

5. Tránh đi chân trần hoặc không đi tất
6. Rửa chân trong nước ấm và lau khô đặc biệt là giữa các ngón chân
7. Không cắt vết chai và không bôi/sử dụng các chất hóa học lên các vết chai
8. Kiểm tra bàn chân mỗi ngày và nếu thấy có vấn đề hoặc chấn thương, hãy đến gặp nhân viên y tế

# Cách kiểm tra bàn chân

## Bước 2. Kiểm tra bàn chân

**Kiểm tra:**

1. Phía trên và phía dưới bàn chân

2. Giữa các ngón chân

3. Phía sau gót bàn chân

4. Dùng gương hoặc nhờ ai đó nhìn nếu tôi không thể nhìn được phía dưới bàn chân

**Tìm:**

Chỗ loét

Chỗ sưng tấy bất thường

Mẩn đỏ

Chỗ phồng rộp

Móng chân mọc bên trong

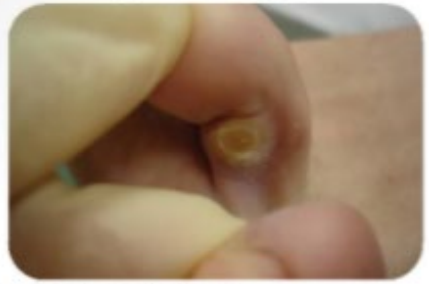
Chỗ thâm tím hoặc vết xước

Khẩn cấp! Tìm sự trợ giúp y tế ngay hôm nay

**Tìm:**

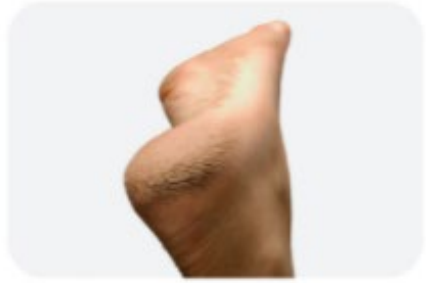
Da nứt giữa các ngón chân

Chỗ thành chai



Cục chai ở chân

Thay đổi về hình dạng



Da nứt

Thay đổi về màu móng chân

Tương đối khẩn! Hãy gặp bác sĩ hoặc chuyên viên điều trị chân trong vòng 7 ngày

# Cách bảo vệ bàn chân

# Tư vấn cụ thể cho các người bệnh THA

1. Làm theo lời khuyên của bác sỹ và thay đổi lối sống
2. Dùng thuốc **THEO ĐƠN** của bác sỹ

# Lời khuyên về thay đổi lối sống

- Ăn uống lành mạnh: nhiều rau xanh, trái cây, ăn nhiều cá hơn thịt, đặc biệt thịt đỏ, uống nhiều nước (8-10 cốc nước, 1,6–2 lít/ngày)
- Giảm mặn: dưới 5g (1 thìa cà phê)/người/ngày
- Giảm đường: dưới 15g (3 thìa cà phê)/người/ngày
- Kiểm soát cân nặng: BMI: 18,5–23,0; Vòng bụng: nam <90 cm, nữ <80 cm
- Tăng cường các hoạt động thể lực: ít nhất 30 phút/ngày, 5 ngày/tuần
- Giảm sử dụng rượu bia
- Không hút thuốc
- Quản lý căng thẳng
- Theo dõi huyết áp tại nhà
- Thực hành thư giãn, thở chậm, thở sâu

# NGHI NGỜ ĐỘT QUỴ

MÉO MIỆNG

TAY YẾU

NÓI NGỌNG

CẤP CỨU

# Bài tập đóng vai (10-20 phút)

1. Nhóm hai người: một người là người bệnh và người kia là TNV
2. Người bệnh mô tả hành vi sức khỏe của họ (hút thuốc, uống rượu, ăn kiêng, v.v.) và tiền sử bệnh KLN cho TNV
3. TNV hãy đưa ra một số lời khuyên cho bệnh nhân của mình
4. Sau khi đóng vai, hãy thảo luận về những gì có thể được cải thiện trong việc tư vấn

Đổi vai và thực hiện lại bài tập (5-10 phút mỗi vòng)