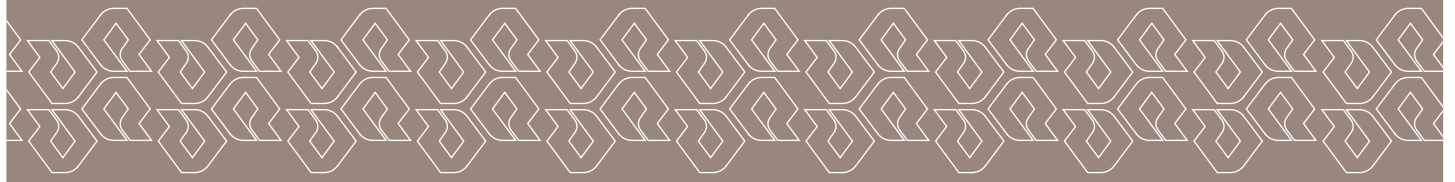


Preventing Pressure Ulcers
Vietnamese

Ngăn Ngừa Lở Loét Da Vì Nằm/Ngồi Lâu

Tập sách hướng dẫn dành cho bệnh nhân



Do Ban Dịch Vụ Y Tế và Chăm Sóc Cao Niên Đô Thị, Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh Chính Phủ Tiểu Bang Victoria, Melbourne, Victoria phát hành.

Tháng Mười 2004

Tập sách này còn được phổ biến theo hình thức PDF tại khu mạng của VQC <http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/>

© 2004 Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh, Tiểu Bang Victoria giữ bản quyền

Có thể tự do sao chụp tài liệu này để dùng vào mục đích giáo dục và vô vị lợi.

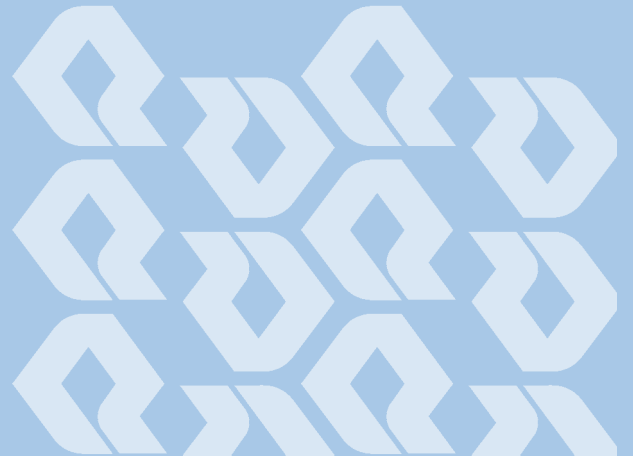
Bãi Miễn: Chi tiết y tế này chỉ để dùng vào mục đích giáo dục tổng quát mà thôi. Xin tham khảo ý kiến của chuyên viên y tế để biết chắc chi tiết nào thích hợp với quý vị.

Translations by All Graduates Interpreting & Translating Services

Victorian Quality Council Secretariat
Phone 1300 135 427
Email vqc@dhs.vic.gov.au
Website www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

Mục lục

Lở loét da vì nằm/ngồi lâu là gì?	3
Các thời kỳ của tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu	3
Tại sao lở loét da vì nằm/ngồi lâu lại quan trọng?	3
Ai bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu?	3
Lượng định nguy cơ bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu	3
Tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu bắt đầu cách nào?	4
Chúng xuất hiện ở đâu trên cơ thể?	5
Cách ngăn ngừa bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu?	6
Đổi tư thế, đổi tư thế, đổi tư thế	6
Phải làm gì nếu khó chuyển động	6
Trang bị đặc biệt	8
Chăm sóc làn da	9
Trước đây đã bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu	9
Không nhịn tiểu và/hoặc tiêu được	9
Giác quan bị thay đổi	9
Máu tuần hoàn không đều	10
Chăm sóc bàn chân	10
Chế độ ăn uống cân bằng	11
Hút thuốc lá	11
Cách nhận ra những dấu hiệu cảnh báo sớm	12
Những dấu hiệu cần để ý	12
Những dấu hiệu cần cảm nhận thấy	12



Ngăn Ngừa Lở Loét Da Vì Nằm/Ngồi Lâu

Quý vị được đưa tập sách hướng dẫn này vì quý vị thuộc diện dễ bị hoặc đã bị hoặc đang bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu.

Tập sách hướng dẫn này trình bày thêm về tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu – tình trạng này là tình trạng gì, bắt đầu như thế nào, cách quý vị có thể ngăn ngừa và nhận ra những dấu hiệu cảnh báo sớm.

Tập sách hướng dẫn này được biên soạn cho bệnh nhân nhưng cũng có chi tiết hữu dụng cho người chăm sóc.

Nếu muốn biết thêm chi tiết về cách ngăn ngừa tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu, xin quý vị hỏi y tá hoặc chuyên viên y tế.

Ý kiến của Brian Johnson – bệnh nhân bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu.

‘Người ta thường bảo tôi “đẩy người lên khỏi giường bằng bàn chân còn khỏe”. Vì bị mất hầu hết cảm giác ở bàn chân cho nên tôi không biết bàn chân đã bị thương tổn (bàn chân kia).

Tôi không thể đi đâu ra khỏi nhà trong nhiều tháng trời...và mất gần 12 tháng thì gót chân mới lành và để lại vết sẹo.

Tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu là gì?

Lở loét da vì nằm/ngồi lâu là chỗ đau, phần da bị thương tổn vì bị sức nặng của cơ thể đè lên một thời gian lâu và liên tục. Trường hợp này còn gọi là chỗ đau vì bị đè nặng lâu hoặc chỗ đau vì nằm yên một chỗ trong giường lâu.

Các thời kỳ của tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu

Lở loét da vì nằm/ngồi lâu được chia thành bốn thời kỳ, tùy chỗ loét sâu hay nông. Có thể quý vị nghe thấy y tá và bác sĩ nói là bị loét da thời kỳ 1, 2, 3 hay 4. Thời kỳ 1 là nhẹ nhất còn thời kỳ 4 là nặng nhất.

Tại sao lở loét da vì nằm/ngồi lâu lại quan trọng?

Lở loét da vì nằm/ngồi lâu có thể xảy ra rất nhanh, do đó, điều quan trọng là phải nhận ra những dấu hiệu cảnh báo và hành động nhanh chóng để ngăn ngừa bằng không sẽ bị nặng hơn. Tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và làm cho quý vị lâu bình phục, khiến cho quý vị phải nằm viện lâu hơn.

Thông thường tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu nhìn có vẻ không đáng lo ngại, thoát đầu làn da chỉ đỏ lên nhưng thịt bên dưới làn da có thể đã bị thương nặng hơn. Tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu có thể làm cho quý vị bị

đau đớn và sưng tấy, đôi khi gây ra trường hợp máu bị nhiễm độc hoặc nhiễm trùng xương. Trong trường hợp trầm trọng, chỗ loét có thể ăn sâu và hủy hoại bắp thịt hoặc xương.

Ai bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu?

Quý vị sẽ dễ bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu nếu một trong những điều dưới đây có liên hệ đến quý vị:

- Nằm trong giường hay ngồi trên ghế và không thể tự chuyển động được hoặc chuyển động được rất ít
- Bị mất cảm giác hoặc máu tuần hoàn không đều
- Da thường xuyên bị ẩm vì mồ hôi hoặc không nhin tiểu hoặc tiêu được
- Ăn uống thiếu chất dinh dưỡng
- Bị bệnh

Lượng định nguy cơ bị lở loét da

Muốn lượng định nguy cơ bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu, nhân viên sẽ khám và hỏi quý vị một số câu hỏi nhất định về sức khỏe tổng quát, về làn da và khả năng tự chuyển động của quý vị. Việc này gọi là 'lượng định nguy cơ'. Cùng với họ quý vị có thể tìm cách tốt nhất để ngăn ngừa hoặc giảm bớt nguy cơ bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu.

Tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu bắt đầu như thế nào?

Mạch máu cung cấp oxy và chất dinh dưỡng cho tất cả mọi bộ phận trong cơ thể, kể cả làn da. Nếu da bị đè nặng liên tục một chỗ thì oxy và chất dinh dưỡng khó được vận chuyển đến chỗ đó đầy đủ.

Tưởng tượng mạch máu giống như ống nước, nếu quý vị đạp chân lên ống nước thì nước không chảy qua được nữa, do đó nếu xương của người quý vị đè nặng lên mạch máu thì máu khó chảy qua được. Trong trường hợp này da và những mô khác sẽ bị thương.

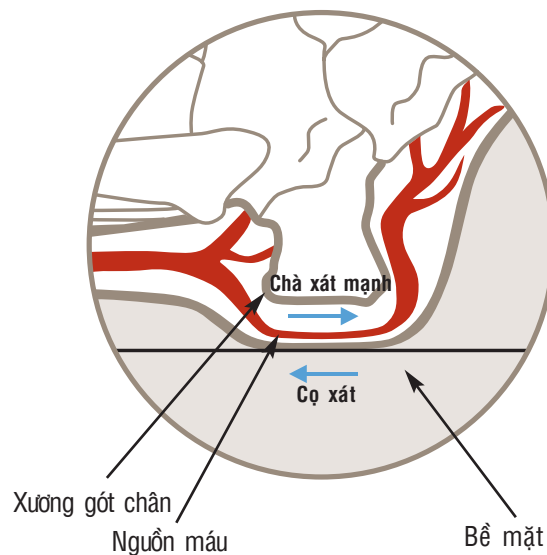
Đối với những người dễ bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu, nếu bị trọng lượng của thân thể đè nặng liên tục, thì nguồn máu có thể bị gián đoạn khiến cho phần da và mô của chỗ đó bị thương.

Mặc dù sức đè nặng liên tục là nguyên nhân chính gây ra tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu, các yếu tố khác như cọ xát (vì cọ vào nhau, kéo lê) và chà xát mạnh (trượt trên giường) cũng có thể góp phần làm cho da bị thương rồi bị lở loét.

Nâng người hoặc chuyển động người không đúng cách thì sức ma sát với bề mặt giường hoặc ghế có thể làm tróc lớp

da trên cùng. Cứ bị cọ xát mãi thì dễ bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu.

Trượt (chà xát mạnh) làm cho lớp da trên cùng bị bóc ra. Trường hợp này có thể xảy ra khi quý vị trượt xuống hoặc lên khi nằm trên giường hoặc ngồi trên ghế.



Gót chân có dấu hiệu bị chà xát mạnh và cọ xát

Nếu không chuyển động được nhiều, da thường xuyên bị ẩm, máu không tuần hoàn đều và ăn uống thiếu chất dinh dưỡng thì những yếu tố này có thể làm cho quý vị dễ bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu.

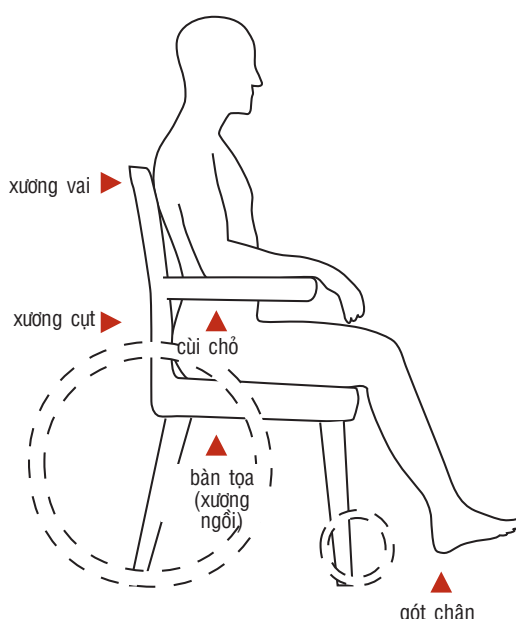
Chỗ lở loét da vì nằm/ngồi lâu xuất hiện ở đâu trong cơ thể?

Tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu thường xuất hiện ở những phần cơ thể xương xẩu, nhưng cũng có thể xảy ra hầu như ở bất cứ nơi nào bị đè nặng khá lâu. Nói chung tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu thường xuất hiện ở những chỗ xương sát với da và lớp da bị đè nặng lên bề mặt cứng như mặt ghế hoặc nệm chẳng hạn.

Giải đồ dưới đây cho thấy chỗ lở loét da vì nằm/ngồi lâu có thể xảy ra trong những tư thế hoặc vị trí khác nhau.

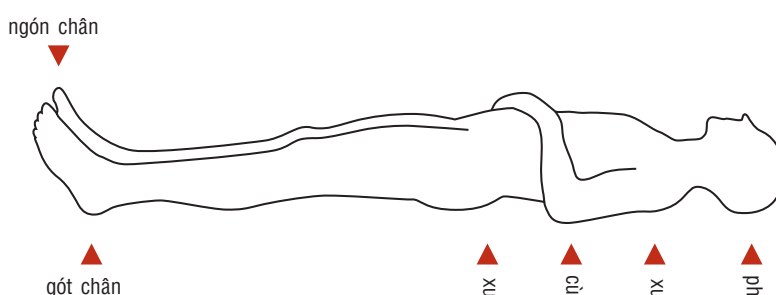
Khi ngồi:

- xương cụt (coccyx)
- bàn tọa (xương ngồi)
- phần sau gót chân
- cùi chỏ
- xương vai



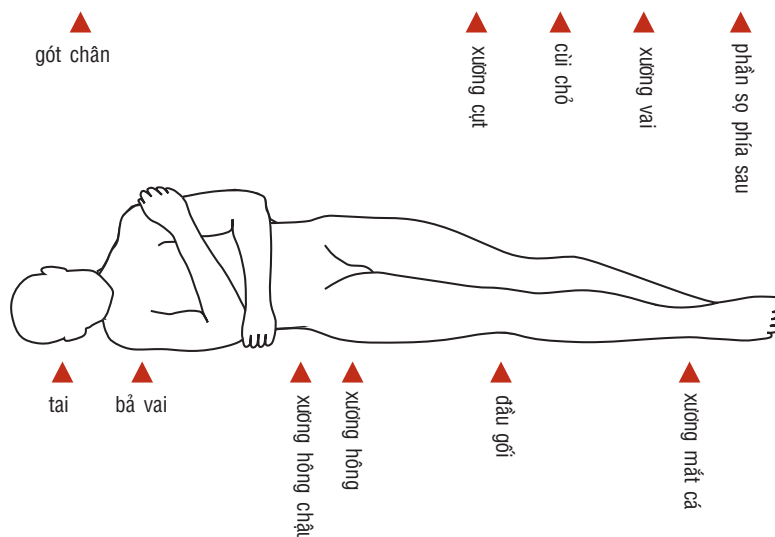
Khi nằm ngửa:

- phần sọ phía sau
- xương vai
- cùi chỏ
- xương cụt (coccyx)
- gót chân
- ngón chân



Khi nằm nghiêng:

- tai
- bả vai
- xương hông chậu
- xương hông
- đầu gối
- xương mắt cá



Cách ngăn ngừa bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu?

Ba cách ngăn ngừa bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu quan trọng nhất là:

- ☑️ Đổi tư thế, đổi tư thế, đổi tư thế – để giảm sức ép đè nặng
- ☑️ Chăm sóc da
- ☑️ Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng

Đổi tư thế, đổi tư thế, đổi tư thế

Phải làm gì nếu quý vị không chuyển động được nhiều

Khi bị bệnh hoặc không chuyển động được nhiều, quý vị khó tự đổi tư thế hoặc xoay trở. Dưới đây là một số cách giúp quý vị giảm bớt nguy cơ bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu. Điều quan trọng là thường xuyên đổi tư thế, vì nhờ vận động máu sẽ lưu chuyển đến da, bắp thịt và khớp xương nhiều hơn. Y tá hoặc chuyên viên vật lý trị liệu có thể chỉ dẫn cho quý vị những động tác tập thể dục trong thời kỳ hồi phục.

Lúc nằm trong giường

- Cứ một tiếng trở người ít nhất một lần, và trở người nhiều lần hơn nếu không nằm trên bề mặt dễ chịu cho thân thể hoặc giường đặc biệt. Nếu không thể tự xoay trở thì nhờ y tá giúp đổi tư thế thường xuyên.
- Khi nằm xuống, phần đầu giường và chân giường phải bằng phẳng, người nằm hơi nghiêng (góc chừng 30 độ) và tựa lên gối, như vậy xương cụt, xương hông đỡ bị đè nặng và dồn sức nặng lên phần mông có nhiều thịt hơn.



Nằm hơi nghiêng góc 30 độ

- Giảm bớt sức đè nặng lên phần cẳng chân bằng cách hơi co chân lên và kẹp cái gối giữa hai đầu gối và mắt cá.

- Nhớ nâng người đúng cách, đừng kéo lê khi đổi tư thế.
- Mặc áo dài tay và mang vớ. Yêu cầu nhân viên đặt ‘tấm bưng tuột’ giữa bề mặt giường hoặc ghế và thân thể quý vị để giảm bớt sức ma sát.
- Tránh ngồi lên ra giường hoặc quần áo bị gấp nếp, và tránh tì lên dây kéo hoặc nút áo quần.



Nằm tư thế đầu hơi nâng cao góc 30 độ

- Nếu nâng cao phần đầu giường thì đừng nâng cao quá góc 30 độ, bằng không quý vị sẽ có xu hướng tuột dần xuống dưới chân giường và như vậy làn da có thể bị thương vì sự cọ xát và chà xát mạnh. Nếu quý vị nằm trên loại giường có thể nâng cao phần nệm dưới đầu gối một chút thì rất tốt vì quý vị ít bị tuột.
- Điều quan trọng khi ăn thì phải ngồi để khỏi bị nghẹn và dễ tiêu hóa. Tuy nhiên quý vị chỉ nên ngồi chừng nửa tiếng mà thôi.

Khi ngồi ghế

- Ngồi đúng tư thế là điều quan trọng, do đó quý vị nên tránh dùng ghế theo kiểu cong lưng. Ngồi thẳng lưng, đặt mông sát vào lưng ghế, lưng tựa vào lưng ghế. Góc chân để đầu gối cao bằng với hông. Đừng bao giờ ngồi kiểu đầu gối cao hơn hông.



Ngồi đúng tư thế

- Khi ngồi, nhắc mông lên khỏi mặt ghế chừng 15 giây. Cứ 15 phút lại làm như vậy một lần. Điều này cũng quan trọng khi quý vị ngồi trên bàn cầu hoặc ghế bàn cầu di động (commode) lâu, cứ 15 phút quý vị nhớ chúi người ra phía trước để làm giảm bớt sức đè nặng lên bàn tọa. Chúi người ra phía trước trong tư thế ngồi nếu quý vị bị đau vì đè nặng lâu hoặc có chỗ bị khó chịu.

- Tựa lên đồ gác tay để đẩy người lên, nghiêng mình qua một bên hoặc nhấc một bên mông lên.
- Tránh dùng nghiêng mình qua một bên quá lâu – vì cơ thể sẽ đè nặng nhiều hơn lên cả mông lẫn cùi chỏ.
- Nếu thấy khi ngồi ghế mà người cứ bị tuột ra phía trước, quý vị nên yêu cầu được nói chuyện với Chuyên Viên Phục Hoạt (Occupational Therapist – OT) để họ có thể đề nghị loại ghế hoặc đệm gối để quý vị có thể ngồi thẳng lưng.
- Nằm nghỉ trong ngày – để bàn tọa được nghỉ ngơi.



Ngồi sai cách

Trang bị đặc biệt

Nếu dễ bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu, nhân viên có thể dùng các trang bị đặc biệt để giúp làm giảm bớt trọng lượng cơ thể đè nặng lên một chỗ nào đó, thí dụ như dùng nệm hơi hoặc nệm biến đổi, gối và đồ chèn gót chân.

Chăm sóc da

Khi tuổi đời càng cao, lớp da càng mỏng dần và mất sức đàn hồi. Lớp mô và mỡ dưới da cũng mỏng dần, do đó mạch máu dễ bị thương, vì vậy khi lớn tuổi da quý vị dễ bị thương tổn.

- Cố gắng gìn giữ da luôn sạch sẽ và khô ráo. Báo cho nhân viên biết nếu quần áo hoặc ra giường/chăn/nệm bị ẩm.
- Thường xuyên xem xét làn da. Dùng tấm kính để xem xét những phần da khó thấy. Nếu không thể tự làm được thì nhờ nhân viên xem xét giúp để tránh bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu.
- Thoa kem dưỡng da để da khỏi bị khô, nứt nẻ và bảo vệ da chống lại không khí khô hoặc lạnh.
- Tắm bồn hoặc tắm vòi sen bằng nước ấm (đừng tắm nước nóng) và xà bông ít chất tẩy. Lau khô da nhẹ nhàng để tránh làm cho da bị thương thêm nữa.
- Tránh xoa bóp da ở những phần cơ thể xương xẩu.

Trước đây đã bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu

Nếu trước đây đã bị lở loét da vì nằm/ngồi lâu, chỗ sẹo cũ là chỗ yếu và dễ bị loét trở lại hơn. Sau khi chỗ lở loét da vì nằm/ngồi lâu đã lành, làn da mới không được tốt như làn da cũ. Làn da mới chỉ độ chừng 80% làn da cũ.

Không nhịn tiểu và/hoặc tiêu được

Khi da bị ẩm vì ướt và các chất khác dính vào da trong một khoảng thời gian, vi trùng có thể sinh sôi nảy nở. Khi vi trùng bám trên da dù lâu hay mau, quý vị có thể bị ngứa và da bị thương tổn thêm.

- Nếu dùng đồ dành cho người tiêu/tiểu són, quý vị nên kiểm tra thường xuyên và thay cái mới nếu cần.
- Nếu tiểu hoặc đi tiêu bất ngờ, thì chùi sạch da càng sớm càng tốt hoặc nhờ nhân viên giúp. Nếu muốn biết thêm chi tiết về cách đối phó với chúng tiêu/tiểu són, xin quý vị hỏi y tá.

Giác quan bị thay đổi

Một số bệnh trạng có thể làm cho khả năng biết đau hoặc khó chịu không còn như lúc bình thường, như vậy quý vị dễ bỏ qua những dấu hiệu cảnh báo cần phải đổi tư thế hoặc xoay trở để làm giảm bớt tình trạng trọng lượng cơ thể đè nặng lên một chỗ nào đó.

Máu không tuần hoàn tốt

Một số bệnh trạng như bệnh động mạch, bệnh tiểu đường, bệnh thiếu máu và phù (sưng) khiến cho máu không tuần hoàn tốt và làm cho tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu dễ xảy ra ở những chỗ như bàn chân, gót chân. Khi máu không tuần hoàn tốt, vết thương khó lành hơn.

- Nếu không cảm thấy được sức đè nặng hoặc máu không tuần hoàn tốt, điều quan trọng là quý vị kiểm tra da hai lần một ngày. Dùng tấm kiếng cầm tay, hoặc nhờ y tá hay người chăm sóc giúp nếu không làm được một mình.

Chăm sóc bàn chân

Chăm sóc bàn chân tốt là điều quan trọng, đặc biệt nếu quý vị bị mất cảm giác hoặc nguồn máu cung cấp cho chân bị ảnh hưởng vì hút thuốc lá, bệnh tiểu đường, bệnh động mạch hoặc đột quỵ.



Giày mang vừa vặn

Chúng tôi đề nghị quý vị:

- Rửa chân hàng ngày bằng xà bông ít chất tẩy, nước ấm và lau khô các kẽ chân.
- Xem xét chân hàng ngày. Dùng tấm kiếng cầm tay để cho chắc quý vị có thể nhìn thấy hết mọi chỗ. Nhờ nhân viên giúp nếu không thể tự xem xét một mình.
- Cắt ngắn móng chân và làm cho tầy cạnh.
- Không bao giờ phải nong giày cho vừa. Giày phải mang vừa vặn ngay từ đầu. Nên đi mua giày vào buổi chiều khi chân nở to nhất.
- Trước khi mang giày, kiểm tra bên trong xem có đất đá hoặc cạnh bén hay không.
- Mang vớ thường hoặc vớ dài làm bằng nhiều sợi tự nhiên (như vải hoặc len) vì chúng thấm nhiều mồ hôi hơn.
- Đi gặp chuyên viên túc khoa nếu cần người giúp cắt móng chân, vết chai, chọn giày dép hoặc chăm sóc bàn chân nói chung.



Chế độ ăn uống thực phẩm cân bằng

Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng và giữ cho người không ốm không mập là điều quan trọng để ngăn ngừa tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu. Việc ăn uống bổ dưỡng đóng vai trò quan trọng để giúp cơ thể làm cho các vết thương chóng lành.

- Thịt nạc, gia cầm, trứng và sản phẩm làm từ sữa là nguồn chất sắt và chất đạm (prôtêin) dồi dào, giúp cho da mau lành.
- Cá nhiều chất dầu như cá thu, cá mòi hoặc cá hồi có nhiều dầu cá có tác dụng tăng cường sức đề kháng tự nhiên của cơ thể và giúp chống viêm nhiễm.

- Sinh tố C và E là những sinh tố quan trọng giúp vết thương chóng lành, do đó quý vị nên ăn thật nhiều trái cây, rau, bánh mì nâu (wholegrain) và ngũ cốc.
- Nếu sụt cân quá nhanh hoặc ăn không ngon miệng một thời gian dài, thì quý vị dễ bị chứng suy dinh dưỡng và tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu. Tương tự nếu cơ thể nặng quá, quý vị cũng dễ bị lở loét vì sức đè nặng khi nằm/ngồi lâu. Trong trường hợp này quý vị cần đi gặp chuyên viên dinh dưỡng để họ giúp quý vị ăn uống lành mạnh hơn.
- Nếu bị bệnh tiểu đường, quý vị nên cố gắng giữ cho lượng đường trong máu ở trong khoảng bác sĩ đề nghị, nhờ vậy vết thương chóng lành.

Hút thuốc lá

- Hút thuốc lá làm hư hại mạch máu và ảnh hưởng đến da. Quý vị nên bỏ thuốc lá. Ngoài việc gây hư hại lâu dài, mỗi hơi thuốc lá hoặc xì-gà làm cho mạch máu co thắt lại, khiến máu lưu chuyển ít hơn.



Cách nhận ra những dấu hiệu cảnh báo sớm

Xem xét da quý vị ngày hai lần. Báo ngay cho nhân viên biết nếu để ý thấy có bất cứ dấu hiệu khả nghi hoặc rõ ràng là da bị thương. Nếu không thể tự xem xét da một mình, thì nhờ nhân viên giúp hoặc xem xét giùm.

Những dấu hiệu cần để ý (đặc biệt là phần da ở những chỗ xương xẩu) là:

- Da bị đỏ / tím / xanh
- Rộp
- Sưng
- Da khô hoặc mảng da khô
- Chỗ da bóng láng
- Vết nứt nẻ, vết chai, da nhăn nhúm

Những dấu hiệu khi rời mố là:

- Chỗ da bị cứng
- Chỗ da ấm
- Da phồng ở những điểm xương xẩu

Nếu thấy da có chỗ bị đỏ hoặc khả nghi, thì đổi tư thế, và sau chừng 30 đến 45 phút mà chỗ da bị đỏ vẫn không hết, thì tránh dùng ngồi hoặc nằm đè lên chỗ đó 24 tiếng đồng hồ. Nhớ báo cho nhân viên biết nếu quý vị để ý thấy được những dấu hiệu cảnh báo sớm.

Cách trị chỗ lở loét da vì nằm/ngồi lâu hay nhất là đừng đè nặng lên chỗ đó cho đến khi đã lành hẳn.

Xin nhớ ...

- Đổi tư thế, đổi tư thế, đổi tư thế**
- Chăm sóc da**
- Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng**

Thông tin khác về tình trạng lở loét da vì nằm/ngồi lâu

Australian Wound Management Association
(Hiệp Hội Săn Sóc Vết Thương Úc Châu)
tại www.awma.com.au

Wound Management Association of
Victoria (Hiệp Hội Săn Sóc Vết Thương
Tiểu Bang Victoria) số (03) 9526 6912

Dinh dưỡng và Chuyên viên Dinh dưỡng

Xem dưới đề mục 'Dieticians' trong Yellow pages (niên giám điện thoại giấy vàng) hoặc nhờ chuyên viên y tế liên lạc với Khoa Nutrition/Dietetics (Dinh Dưỡng/Chế Độ Ăn Uống) tại bệnh viện địa phương để hỏi thêm chi tiết.

Chuyên viên Túc khoa (bàn chân)

Xem dưới đề mục 'Podiatrists' trong Yellow pages (niên giám điện thoại giấy vàng) hoặc nhờ chuyên viên y tế liên lạc với Khoa Podiatry (Túc khoa) tại bệnh viện địa phương để hỏi thêm chi tiết.

Cảm tạ

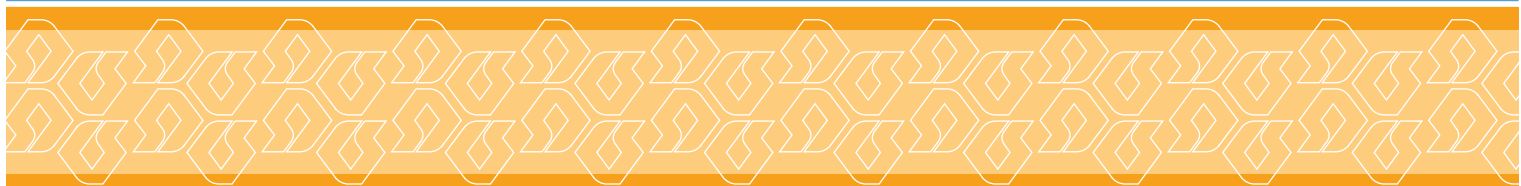
Tập sách hướng dẫn này được đúc kết từ nhiều nguồn thông tin.

Chúng tôi xin cảm tạ nhân viên Bệnh Viện Sir Charles Gairdner, Nedlands, Tây Úc và Viện Quốc Gia về Lâm Sàng Úc Việt, Luân Đôn, Anh Quốc cho những tài liệu được dùng làm cơ sở của hầu hết những chi tiết trong tập sách.

Danh sách tài liệu tham khảo đầy đủ và phiên bản PDF của tập sách hướng dẫn này được phổ biến tại khu mạng (website) của Victorian Quality Council (Hội Đồng về Chất Lượng Tiểu Bang Victoria)

www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

Nhiều tấm hình trong tập sách hướng dẫn này do nhân viên Bệnh Viện Frankston, Peninsula Health giúp chụp.



Thông tin Địa phương

Nếu có thắc mắc hoặc muốn nhờ góp ý kiến hoặc biết thêm chi tiết, xin quý vị nói chuyện với y tá.