



Kekal Berdikari **Elakkan Dari Terjatuh**



Changi
General Hospital
SingHealth

Pendahuluan

Apabila terjatuh tanpa sebab, itu adalah satu tanda amaran bagi kesihatan yang merosot. Terjatuh tanpa sebab bukanlah sesuatu yang normal walaupun tubuh kita semakin berusia.

Kecederaan yang berpunca daripada terjatuh adalah penyebab utama mengapa seseorang individu itu dikejarkan ke hospital dan kadang kala, ianya boleh mendatangkan maut. Ini adalah penyebab utama meningkatnya keperluan untuk penjagaan.

Mencegah gejala terjatuh adalah penting untuk membantu mengekalkan gaya hidup yang sihat dan berdikari.

Buku kecil ini akan membantu anda mengenal pasti beberapa jenis bahaya, dan mencadangkan beberapa perubahan mudah dan praktikal untuk mengurangkan kemungkinan anda terjatuh dan membantu anda kekal berdikari.



Dapatkan aplikasi pembaca kod QR dari kedai aplikasi telefon pintar anda (“cari QR reader”) dan imbas kod ini menggunakan aplikasi tersebut, atau layari: **www.cgh.com.sg/nofalls** untuk membaca lebih lanjut mengenai cara mengelakkan terjatuh.

Terdapat empat faktor risiko utama yang menyebabkan gejala terjatuh.

Ubat-Ubatan dan Keadaan Perubatan

Muka surat 3



Penglihatan yang Kurang Baik

Page 4



Kurang Bersenam

Muka surat 5



Bahaya Persekitaran

Muka surat 7



Ubat-Ubatan

- Sesetengah ubat-ubatan boleh menyebabkan rasa mengantuk.
- Minta pembekal penjagaan kesihatan anda semak semula ubat-ubat anda termasuk ubat-ubat tradisional dan yang dibeli di kaunter.



Keadaan Perubatan

- Adakah anda menghadapi sebarang masalah dengan aktiviti harian atau kesukaran bergerak? Jika ya, tanya pada pembekal penjagaan kesihatan anda bagaimana untuk memperbaiki aktiviti harian anda dan cara-cara untuk mengurangkan kesakitan yang menghadkan pergerakan anda.
- Bagi setiap hari anda tidak bergerak bebas, anda perlu lakukan aktiviti selama tiga hari untuk kembali kepada kekuatan anda yang biasa.



Penglihatan yang Kurang Baik

Jika anda tidak dapat melihat dengan jelas, ia boleh meningkatkan risiko terjatuh. Penglihatan yang kurang baik mungkin disebabkan oleh keadaan perubatan seperti katarak atau glaukoma, atau kerana usia tua.

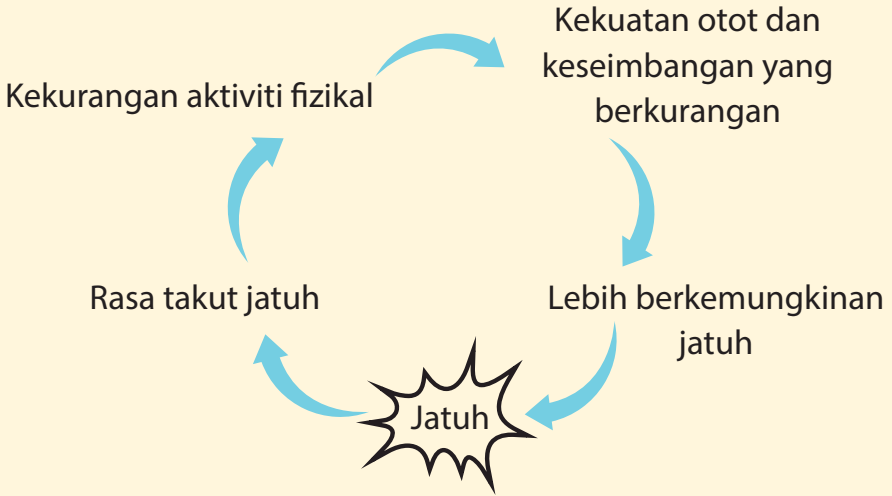
Penglihatan yang kurang baik dan cahaya silau mengurangkan keupayaan untuk melihat bahaya di sekeliling anda.

Dapatkan pemeriksaan mata sekurang-kurangnya sekali setahun oleh doktor mata atau optometris.

Kanta pelbagai fokus (multifocal) akan membuat halangan di lantai sukar dilihat, menyebabkan anda tersandung dan terjatuh.



Kurang Bersenam



Mulakan Program Senaman Secara Kerap

Jenis aktiviti-aktiviti fizikal yang terbaik adalah aktiviti yang anda suka lakukan.

Sebagai permulaan, sertakan lebih banyak aktiviti ke dalam rutin harian anda seperti berjalan secara kerap di sekitar kawasan kejiranan anda pada tahap kelajuan yang selesa. Ini akan meningkatkan daya tahan dan tahap tenaga anda.



Tambahan, aktiviti fizikal anda juga perlu menyertakan senaman kekuatan dan keseimbangan. Ia akan meningkatkan fleksibiliti dan koordinasi anda.

Sudut kecergasan dengan peralatan senaman seperti yang ditunjukkan di bawah, sedia terdapat di kejiranan. Bersenam sekurang-kurangnya 150 minit (2.5 jam) setiap minggu, yang boleh dipecahkan kepada sesi-sesi pendek setiap hari.

Sebelum bersenam:

1. Pakai kasut yang sesuai.
2. Pakai pakaian yang selesa.
3. Biasakan diri anda dengan peralatan.
4. Minum air secukupnya.



** Bincangkan dengan doktor dan ahli fisioterapi anda tentang program senaman yang disyorkan untuk anda.

Jaga Kecergasan. Kekal Sihat!

Bahaya Persekitaran

Bagaimana Menjadikan Bilik Tidur Anda Selamat



Gunakan telefon bimbit atau tanpa wayar atau pun loceng peribadi jika anda perlu meminta bantuan.



Letakkan barang-barang yang kerap digunakan di atas meja sisi katil.



Pastikan katil adalah pada ketinggian yang betul. Anda seharusnya dapat meletakkan tapak kaki anda di lantai dengan rata apabila anda duduk di tepi katil.



Bagaimana Menjadikan Tandas dan Bilik Mandi Anda Selamat





Duduk di kerusi mandi yang stabil dengan sokongan belakang sewaktu mandi agar lebih selamat.

Letakkan keperluan untuk mandi di tempat yang mudah dicapai.

Bentangkan tikar tahan gelincir di lantai tandas atau bilik mandi kerana jubin yang bersabun dan basah adalah sangat licin.


Bagaimana Menjadikan Dapur Anda Selamat

Letakkan barang-barang yang kerap digunakan di paras dada atau pinggang. Simpan barang-barang berat di tempat yang mudah dicapai atau dalam kabinet yang lebih rendah.

Pusingkan pemegang peralatan memasak yang panjang ke dalam apabila memasak.

Jangan letakkan barangan yang panas atau tajam di hujung meja/rak.





Pastikan terdapat cahaya yang mencukupi dan tidak menyilaukan di kaunter dapur dan tempat memasak, terutamanya apabila menghiris atau memotong makanan.

Bersihkan tumpahan dengan segera.

Jangan tinggalkan ambal/kain di atas lantai.

Jangan berdiri di atas bangku atau kerusi untuk mencapai rak yang tinggi. Mintalah bantuan.

Bagaimana Kekal Selamat Semasa Di Luar



Gunakan susur tangan jika perlu apabila menaiki tangga



Berhati-hati apabila melangkah bendul jalan



Elakkan air bertakung



Berhati-hati dengan permukaan jalan yang tidak rata

Buat perancangan lebih awal untuk mengelakkan tingkah laku berisiko seperti:



Mengejar bas



Melintas sembarangan



Melangkah halangan

Alat Bantuan Berjalan

Sesetengah orang akan mendapat manfaat daripada penggunaan alat bantuan berjalan. Bincangkan dengan pembekal penjagaan kesihatan anda tentang alat bantuan berjalan yang sesuai untuk anda.

Contoh alat-alat bantuan berjalan yang tidak sesuai termasuk:



Apabila menggunakan alat bantuan berjalan yang disarankan, sila pastikan postur yang baik.



Berjalan Dengan Selamat: Gunakan Kasut Yang Sesuai

Bentuk kaki boleh berubah semakin kita berusia. Minta supaya kaki anda diukur setiap kali membeli kasut baru. Kasut yang tidak muat dengan baik boleh meningkatkan kemungkinan anda terjatuh.

Tapak tumit yang kuat dengan hujung yang bulat.

Velcro, kancing atau tali kasut untuk menahan kaki di tempat yang betul.



Bahagian depan kasut atau kotak jari harus cukup dalam dan lebar untuk menampung jari kaki dengan selesa, tetapi jangan terlalu longgar.

Tumit yang rendah, lebar dan tahan gelincir supaya mencengkam lantai dengan baik.



Apa Yang Harus Dilakukan Apabila Anda Terjatuh

Itu adalah penting untuk bangun atau mendapatkan bantuan secepat mungkin. Terbaring di lantai untuk jangka masa yang lama boleh menyebabkan lebih banyak masalah seperti:

- Dehidrasi
- Jangkitan paru-paru
- Kerosakan kulit
- Kerosakan otot

Jika anda bersendirian:



1. **Jangan panik!**

- Cuba gerakkan badan, lengan, dan kaki anda.
- Jika anda dalam kesakitan dan tidak dapat bergerak dan bangun, teriak untuk meminta bantuan.
- Duduk atau baring di lantai dalam posisi yang selesa sehingga bantuan tiba.
- Jika anda tidak merasa sakit, miringkan badan dan berehat sehingga anda berasa cukup kuat untuk bergerak.



2. **Bergerak/merangkak ke sokongan yang terdekat, seperti perabot yang kukuh.**



3. **Naikkan satu lutut dan gunakan kaki dan tangan anda yang menyokong untuk mengangkat diri anda.**



4. **Tolak diri anda naik dan pusing perlahan-lahan dan duduk.**



5. **Duduk atau berehat sehingga anda berasa cukup kuat untuk meminta bantuan. Dapatkan bantuan perubatan jika perlu.**

Cara-cara Terbaik Untuk Membantu Orang Yang Terjatuh

Biarkan orang yang terjatuh bangun sendiri, anda seharusnya membimbing beliau sahaja.



1. Tenangkan Orang Tersebut.

- Jika tiada kecederaan dan kesakitan yang ketara, bantu beliau miringkan badan perlahan-lahan dan biarkan beliau berehat.
- Jika beliau dalam kesakitan dan tidak dapat bangun, dapatkan bantuan. Bantu beliau duduk atau baring dalam posisi yang selesa sehingga bantuan tiba.



2. Letakkan dua kerusi yang kukuh berdekatan.

- Bimbing beliau untuk meletakkan kedua-dua tangan di atas kerusi dan naikkan badan dalam posisi berlutut.



3. **Bimbing beliau supaya menolak naik dirinya sendiri ke posisi separuh berdiri dan letakkan kerusi kedua di belakangnya.**



4. **Bimbing beliau untuk bersandar di kerusi di belakangnya.**
- Jangan mengangkat beliau kerana kecederaan yang tidak dikesan mungkin menjadi lebih serius jika anda cuba mengangkat beliau. Pastikan belakang anda tegak semasa membantu.
 - Dapatkan bantuan perubatan jika perlu.

Senarai Semak Untuk Pencegahan Dari Terjatuh

Ubat-ubatan dan Keadaan Perubatan

- Adakah anda merasa mabuk apabila anda duduk/ berdiri tegak atau mempunyai masalah dengan pergerakan? Berjumpa doktor untuk mendapatkan pemeriksaan penuh.
- Semak semula ubat-ubatan anda secara kerap.
- Ambil langkah-langkah untuk menguatkan dan melindungi tulang anda. Diet yang tinggi dengan kalsium dan vitamin D akan membantu.

Penglihatan

- Dapatkan ujian mata sekurang-kurangnya sekali dalam setahun.

Senaman

- Bersenam sekurang-kurangnya 150 minit (2.5 jam) dalam seminggu. Ini boleh dipecahkan kepada sesi-sesi yang pendek (contohnya 30 minit) setiap hari.

Bahaya Persekitaran

- Pastikan rumah anda tidak berselerak dan selamat untuk bergerak bebas.
- Pastikan laluan yang biasa digunakan di rumah berada dalam keadaan terang.

Wujudkan Pelan Tindakan Bantuan

Sebuah Pelan Tindakan Bantuan adalah penting dalam keadaan kecemasan.

1. Bersikap Proaktif — Rancang Terlebih Dahulu

- Berikan nombor telefon kecemasan kepada jiran-jiran supaya mereka dapat menghubungi ahli keluarga atau rakan anda.
- Berikan salinan kunci anda kepada ahli keluarga atau jiran yang dipercayai supaya mereka dapat masuk ke rumah anda untuk memberikan bantuan semasa kecemasan.
- Letakkan telefon di tempat-tempat yang biasa digunakan seperti bilik mandi, dapur atau bilik tidur. Sebagai alternatif, bawa telefon bimbit bersama anda pada setiap masa.

2. Bersikap Responsif — Tahu Apa Yang Harus Dilakukan

- Jika ada seseorang bersama anda, teriak untuk meminta bantuan mereka.
- Jika anda bersendirian, cuba dapatkan telefon.
- Aktifkan penggera atau loceng bantuan peribadi anda untuk memberi isyarat kepada pembantu, ahli keluarga anda atau jiran-jiran anda.

3. Bersikap Melindungi — Cegah Kecederaan di Masa Hadapan

- Jika anda berusia 65 tahun atau lebih, dapatkan nasihat perubatan jika anda pernah jatuh sebelum ini.
- Berhati-hati setiap masa. Warga tua berkemungkinan besar untuk terjatuh lagi apabila mereka pernah terjatuh sebelum ini.
- Untuk mengelakkan lebih banyak kecederaan, dapatkan bantuan profesional lebih awal lagi.



Singapore
General Hospital



Changi
General Hospital



Sengkang
General Hospital



KK Women's and
Children's Hospital



National Cancer
Centre Singapore



National Dental
Centre Singapore



National Heart
Centre Singapore



National
Neuroscience Institute



Singapore National
Eye Centre



SingHealth
Community Hospitals



Polyclinics
SingHealth

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

2 Simei Street 3 Singapore 529889
Tel: 6788 8833 Fax: 6788 0933
Reg No 198904226R

CGH Appointment Centre

For appointments and enquiries,
please call: (65) 6850 3333

Operating hours:
8.30 am to 8.00 pm (Monday to Friday)
8.30 am to 12.30 pm (Saturday & Sunday)
Closed on Public Holidays

For more information, please visit www.cgh.com.sg



Information is correct at the time of printing (September 2019) and subject to revision without prior notice.

All information provided within this publication is intended for general information and is provided on the understanding that no surgical and medical advice or recommendation is being rendered. Please do not disregard the professional advice of your doctor.