

KERAP berlaku di kalangan warga emas. Ia merupakan penyebab utama kecederaan pada warga emas. Jatuh boleh mengakibatkan komplikasi di kalangan warga emas dan menjejaskan kualiti hidup warga emas. Oleh itu, pencegahan di peringkat kesihatan pertama adalah penting dan berkesan untuk mengurangkan risiko jatuh dan mencegah jatuh di kalangan warga emas.

Kurangkan Risiko Terjatuh di Rumah

Majoriti terjatuh berlaku di rumah. Pastikan rumah anda selamat



Gunakan alas lantai yang tahan gelincir.



Lantai bebas dari alas lantai/permaidani dengan ruang berjalan yang tidak terhalang.



Pasang pemegang di dalam bilik mandi bagi sokongan tambahan.



Panduan mencegah jatuh

Selain memastikan rumah yang selamat dan kemas, lakukan perubahan terhadap pelbagai faktor risiko.

Lakukan senaman

- Latihan kekuatan dan keseimbangan
- Sentiasa aktif. Harus berusaha untuk melakukan aktiviti fizikal selama 150 minit setiap minggu.
- Dapatkan nasihat doktor jika anda tidak pasti untuk menjalankan kegiatan fizikal.

Kuatkan tulang

- Mereka yang berusia 51 tahun ke atas memerlukan 1,000mg kalsium sehari.

Contoh makanan yang kaya kalsium

- satu gelas susu kacang soya dengan simbol 'Healthier Choice' (250ml).
- dua sudu teh ikan bilis yang tidak digoreng.
- dua potong sardin rendah sodium (simbol 'Healthier Choice').
- dapatkan pendedahan cahaya matahari.

Pemeriksaan Mata Secara Tetap

- Jumpa pakar penjagaan mata setahun sekali untuk memeriksa daya penglihatan.
- Ini akan membantu memastikan mereka mempunyai daya penglihatan yang jelas atau kaca mata yang sesuai dan mengenal pasti penyakit mata seperti glaukoma dan katarak.

Gunakan Kasut Yang Muat Dan Tahan Gelincir

- Pilih kasut yang tahan gelincir dengan kancing, tali atau lekapan Velcro untuk cengkaman yang lebih baik.
- Elak memakai kasut dengan tapak melengkung, kasut yang berat, elak selipar atau saiz yang lebih besar.
- Pilih kasut yang muat dan tukar kepada kasut yang baru apabila kasut menjadi buruk kerana cengkamannya akan berkurangan.



Layari: www.HealthyAgeing.sg/FallsPrevention