

Jatuh

Pengenalan

Jatuh adalah punca utama yang menyebabkan ketidakupayaan dan kematian di kalangan warga emas. Lebih daripada 1/3 warga emas yang tinggal di komuniti jatuh setiap tahun.

Faktor risiko:

Persekitaran

- Alas lantai yang tidak sesuai (loose)
- Lantai yang licin
- Tangga yang curam
- Kurang pencahayaan
- Pemakaian kasut dan pakaian yang tidak sesuai (terlampau longgar/ketat)
- Kekurangan peralatan keselamatan seperti pemegang tangan

Ubat

- Boleh mempengaruhi fungsi mental dan fizikal yang mengakibatkan jatuh

Masalah Perubatan

- Sakit Sendi (Arthritis)
- Tulang rapuh (Osteoporosis)
- Kekurangan Penglihatan (Visual impairment)
- Pening (Dizziness)
- Nyanyuk (Dementia)
- Angin ahmar (Stroke)
- Penyakit Parkinson

Faktor pemakanan

- Diet yang tidak seimbang terutama kekurangan pengambilan kalsium dan vitamin D

Kurang Senaman

Komplikasi

- Akibatnya:
 - Boleh mengakibatkan kecederaan otak dan patah tulang
 - Kemasukan ke hospital
 - Psikologi-ketakutan, hilang keyakinan, keresahan, kemurungan, pengasingan sosial dan fungsi yang terhad
 - Ketidakupayaan yang mengakibatkan pergantungan kepada orang lain
 - Keadaan tidak dapat bergerak boleh mengakibatkan kudis tekanan, kelemahan/kecederaan otot dan jangkitan paru-paru

Rawatan

- Diagnosa dan rawatan terhadap masalah perubatan
- Penilaian oleh jurupulih anggota dan jurupulih cara kerja

Pencegahan

- Cara hidup sihat
- Persekitaran mesra warga emas seperti pencahayaan yang mencukupi dan penyediaan ruang kaki lima
- Mengenalpasti dan mengelakkan faktor risiko seperti di atas
- Penjagaan kaki dan pemakaian kasut yang bersesuaian

Rehabilitasi

- Pendekatan pelbagai bidang boleh memperbaiki keseimbangan semasa berdiri, bergerak dan berjalan
- Untuk mengembalikan keupayaan berdikari dan keyakinan diri
- Memperbaiki persekitaran rumah dan mengalihkan barang-barang yang berisiko
- Mengajar strategi supaya berupaya menghadapi kejatuhan pada masa depan