

TIPS MENGURANGKAN RISIKO JATUH

✓ Lakukan senaman

- Senaman yang betul dan berterusan boleh mengurangkan risiko jatuh.
- Postur badan yang betul dan senaman boleh meningkatkan daya imbang badan.
- Regangan dan senaman menguatkan otot boleh melindungi sendi dan mengelakkan kelemahan otot.
- Penekanan senaman adalah kepada daya kelenturan (fleksibiliti) badan.
- Ia melibatkan pergerakan seluruh sendi dan otot.
- Contohnya berjalan kaki.

✓ Tingkatkan ciri keselamatan di rumah

- Pastikan lantai tidak licin, tangga ada pemegang, cahaya lampu terang, tandas duduk dan lain-lain.

✓ Gunakan alat bantu berjalan

- Gunakan tongkat, 'walking frame' dan lain-lain.

✓ Jumpa doktor secara berkala termasuk doktor mata

✓ Jaga kaki anda

✓ Jangan merokok

✓ Elakkan dari minum minuman keras

✓ Elakkan dari memusingkan badan dengan laju

Untuk keterangan lanjut, sila hubungi
Jabatan Fisioterapi atau klinik kesihatan terdekat.
www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
<http://fh.moh.gov.my>



JATUH

Penjagaan Warga Emas



Semua orang berisiko untuk terjatuh. Satu per tiga daripadanya berlaku di dalam rumah di kalangan orang yang berumur 60 tahun ke atas.

FAKTOR PENYEBAB & CARA MENGATASI

Faktor Penyebab	Cara Mengatasi
1. Kelemahan otot kaki	<ul style="list-style-type: none"> Senaman menguatkan otot seperti naik tangga, berjalan, kayuh basikal statik.
2. Penglihatan kabur/rabun	<ul style="list-style-type: none"> Buat pemeriksaan mata. Pegang pemegang tangga semasa naik atau turun tangga
3. Kurang keseimbangan badan	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan latihan keseimbangan seperti senaman guna 'fitball', tai chi, dan lain-lain.
4. Kurang kordinasi	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan latihan kordinasi seperti senamrobik, tai chi, dan lain-lain.

FAKTOR PENYEBAB & CARA MENGATASI

Faktor Penyebab	Cara Mengatasi
5. Pakaian terlalu labuh dan kasut licin	<ul style="list-style-type: none"> Pakai pakaian yang sesuai (tidak mengganggu pergerakan). Guna kasut yang tidak licin.
6. Penggunaan alat bantu berjalan yang tidak sesuai	<ul style="list-style-type: none"> Jika anda perlu menggunakan alat bantu berjalan sila dapatkan nasihat daripada Pegawai / Ahli Fisioterapi yang terdekat.



FAKTOR PENYEBAB & CARA MENGATASI

Faktor Penyebab	Cara Mengatasi
7. Cahaya yang malap	<ul style="list-style-type: none"> Dapatkan cahaya yang cukup untuk semua ruang dalam rumah. Gunakan lampu tidur pada waktu malam.
8. Lantai yang licin, berminyak atau basah	<ul style="list-style-type: none"> Sentiasa lap lantai supaya tidak licin. Berhati-hati ketika berjalan. Sentiasa berjalan hampir dengan dinding untuk menyokong diri.
9. Halangan laluan	<ul style="list-style-type: none"> Pastikan tempat laluan tidak bersepah.
10. Katil yang tinggi	<ul style="list-style-type: none"> Pilih katil yang sesuai (pastikan kaki cecah lantai semasa duduk di katil).