MGA KATOTOHANAN SA PAGKAHULOG

- 1 sa 4 na matatanda (65+) ay nahuhulog bawat taon
- Animnapung porsyento ng pagkahulog ay nangyayari sa loob ng bahay
- Ang mga pagkahulog ang numero unong dahilan kung bakit na papasok ang isang tao sa nursing home

Ang mga kadahilanan ng panganib para sa pagkahulog ay kinabibilangan ng:

- Edad: 85+
- Pamumuhay nang mag-isa
- May kapansanan sa pandinig at paningin
- Hindi magandang nutrisyon at kakulangan ng aktibidad
- Kasaysayan ng mga pagkahulog

ANO ANG MAAARING GAWIN?

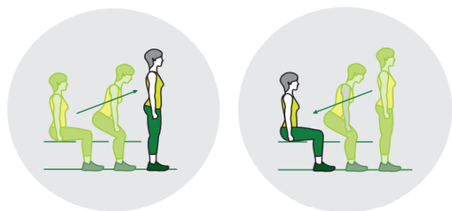
Karamihan sa pagkahulog ay maiiwasan! Narito ang ilang paraan para mabawasan ang iyong panganib:

- Maging pisikal na aktibo
- Ipasuri ang iyong mga gamot sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan
- Pamahalaan ang iyong mga kronikong kondisyon
- Ipasuri ang iyong paningin at pandinig taun-taon
- Gumawa ng mga kinakailangang pagbabago sa bahay
- Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pagkahulog at kung mayroon kang takot na mahulog

EHERSISYO SA PAGTAYO MULA SA UPUAN

Ang regular na pag-eehersisyo sa pagpapalakas, balanse, at pleksibilidad ay maaaring makabawas sa panganib ng pagkahulog.

1. Umupo sa harap ng isang matibay na upuan na nakabaluktot ang iyong mga tuhod at nakalapat ang mga paa sa sahig, kapantay ng mga balikat.
2. Ilagay ang iyong mga kamay sa magkabilang gilid mo, panatilihing tuwid ang iyong likod at leeg at bahagyang pasulong ang dibdib.
3. Huminga ng dahan-dahan. Lumiyad nang pasulong at pakiramdaman ang iyong bigat sa harap ng iyong mga paa.
4. Huminga, at dahan-dahang tumayo, gamit ang iyong mga kamay nang pinakakaunti hangga't maaari.
5. Huminto para sa isang buong paghinga paloob at palabas.
6. Huminga habang **dahan-dahang** umupo.
7. Huminga palabas.
8. Ulitin ang ehersisyo na ito 10-15 beses. Kung ito ay sobra, gawin hanggang umabot sa numerong ito sa paglipas ng panahon.



*Makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangkalusugang pangangalaga dahil maaaring hindi angkop ang ehersisyong ito para sa lahat

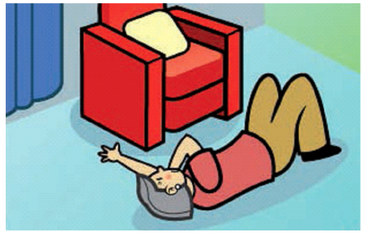
LIGTAS NA PAGTAYO

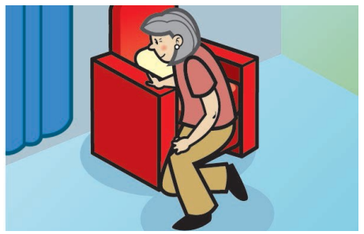
Kung mahulog ka, manatiling kalmado hangga't maaari, at huminga ng malalim upang makapagpahinga. Manatili sa sahig nang ilang sandali at ramdamin kung nasaktan ka. Ang pagbangon ng masyadong mabilis o sa maling paraan ay maaaring magdulot ng pinsala.

Kung sa tingin mo ay makakabangon ka <u>nang walang</u> tulong:

1. Gumulong sa iyong tagiliran. Magpahinga habang sumasaayos ang iyong katawan at presyon ng dugo.
2. Hilahin ang iyong mga tuhod patungo sa iyong katawan at ilagay ang iyong kamay sa lupa sa harap ng iyong dibdib.
3. Itulak ang iyong sarili sa isang parang 'mesa' na posisyon.
4. Gumapang sa isang sopa o upuan. Ilagay ang dalawang kamay sa upuan at dahan-dahang itulak pataas ang sarili. Kung ang isang tuhod ay mas malakas ang pakiramdam, kurbahin ito at ilagay ang iyong timbang dito habang tinutulak mo ang iyong sarili pataas gamit ang dalawang braso sa upuan. Dahan-dahang umikot at umupo sa upuan.

Kung nasaktan ka o hindi makabangon mag-isa, humingi ng tulong sa isang tao o tumawag ng 911. Ang pagdadala ng cell phone o nabibitbit na telepono habang gumagalaw ka sa iyong bahay ay maaaring gawing mas madali ang pagtawag sa isang tao kung nakatira ka mag-isa o nangangailangan ng tulong. Ang isang sistema ng pagtugon sa emerhensiya, kung saan maaari mong pindutin ang isang buton sa isang espesyal na kuwintas o pulseras upang tumawag para sa tulong, ay isa pang opsyon.





MGA TANONG PARA SA IYONG DOKTOR

1. **Maaari bang maging sanhi ng pagkahulog ang aking gamot?** Ipasuri sa iyong doktor ang lahat ng kasalukuyang gamot at suplement. Magtanong tungkol sa mga posibleng epekto o interaksyon mula sa kumbinasyon ng mga gamot.

2. **Dapat ba akong umiinom ng mga nutrisyonal na suplement?** Makipag-usap sa iyong doctor bago simulan ang anumang mga gamot, kabilang ang mga suplement. Maaari kang makinabang sa pagdagdag ng mga bitamina at mineral sa iyong diyeta. Ang pagkakaroon ng masyadong konting bitamina ay maaaring magdulot ng panghihina ng kalamnan, pagbaba ng masa ng buto, at pagbagal ng neyurolohikal na paggana ay maaaring dagdagan ang iyong panganib na mahulog. Panatilihin ang isang listahan ng mga gamot at i-update ito nang regular. Dapat kasama dito ang lahat ng mga reseta, mga gamot na nabibili sa reseta, at mga suplemento.

3. **Paano makakaapekto ang aking kasalukuyang kalusugan sa aking panganib na mahulog?** Ang iyong doktor ay maaaring magsagawa ng pisikal na pagsusuri upang suriin ang iyong katayuan sa pagganap, neyurolohikal, biswal, kapusuan, at kalusugan ng isip upang matukoy kung ikaw ay nasa mas mataas na panganib na mahulog. Humingi ng mga referral kung kinakailangan. Maaari kang makinabang sa pagpapatingin sa isang doktor na dalubhasa sa paningin, pisikal na terapiya, o okupasuonal na terapiya.

4. **Maaari bang mabawasan ng pisikal na aktibidad ang aking panganib na mahulog?** Ang pagiging aktibo sa pisikal ay isa sa pinakamahalagang paraan upang mabawasan ang iyong panganib na mahulog. Maaari itong mapabuti ang lakas, balanse, pleksibilidad, at masa ng buto. Ang Tai Chi at A Matter of Balance ay dalawang programa na nakitaan ng pagbawas sa pagkahulog at pataasin ang mga antas ng aktibidad sa mga matatanda.

Checklist sa Kaligtasan sa Tahanan

MGA SAHIG

- ☐ Alisin ang muwebles at kalat sa mga daanan
- ☐ Ipulupot o idikit ang mga alambre at kordon sa dingding
- ☐ Idikit ang mga alpombra at karpet sa sahig gamit ang tape na may kabilaang pandikit (o tanggalin)
- ☐ Huwag gumamit ng floor wax
- ☐ Alisin ang mga mababang upuan na mahirap maupuan at tayuan ng madali

MGA HAGDAN AT HAKBANG

- ☐ Alisin ang mga bagay sa hagdan
- ☐ Ayusin ang sira o hindi pantay na mga hakbangan
- ☐ Ayusin ang mga maluwag na hawakan ng kamay, o maglagay ng mga bago sa magkabilang gilid ng hagdan
- ☐ Mag-install ng ilaw sa itaas at switch ng ilaw sa itaas at ibaba ng hagdan
- ☐ Maglapat ng reflective tape sa ibaba at itaas ng hagdan

KUSINA

- ☐ Panatilihin ang mga bagay na madalas mong ginagamit sa mas mababang mga istante (sa baywang ang taas)
- ☐ Magtabi ng Vial of Life o kasalukuyang listahan ng impormasyong pangkalusugan sa iyong refrigerator kung sakaling magkaroon ng emerhensiya
- ☐ Huwag gumamit ng upuan bilang isang step stool

KWARTO

- ☐ Iayos ang taas ng kama sa isang komportableng posisyon

PAG-ILAW

- ☐ Maglagay ng lampara malapit sa kama kung nasaan ito madaling abutin
- ☐ Magkabit ng ilaw sa gabi (nightlight) para makita mo kung saan ka naglalakad (may mga nightlight na bumubukas mag-iisa kapag madilim)
- ☐ Palitan ang mga nasunog na bombilya

DAMIT/KAGAMITAN

- ☐ Magsuot ng sapatos na manipis at hindi madulas na suwelas
- ☐ Magsuot ng pantalon at mga damit na tinahi ang laylayan para hindi umabot sa sahig
- ☐ Magdala ng mobile o nabibitbit na telepono sa lahat ng oras
- ☐ Isaalang-alang ang isang sistema ng pagtugon sa emerhensiya

MGA BANYO

- ☐ Maglagay ng hindi madulas na apakan sa sahig ng paliguan
- ☐ Magkabit ng mga hawakan (grab bar) sa tabi at loob ng paliguan, at sa tabi ng banyo
- ☐ Isaalang-alang ang paggamit ng nakataas na upuan sa banyo, upuan sa shower, at/o hinahawakang shower head

SA LABAS

- ☐ Ayusin ang mga bitak at puwang sa sidewalk o driveway
- ☐ Gupitin ang mga palumpong sa mga daanan patungo sa pintuan

Protektahan at Panatilihin ang Iyong Pagsasarili

Isang Gabay sa Pag-iwas sa Pagkahulog

County ng San Diego Health and Human Services Agency,
Aging & Independence Services
Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa (858) 495-5500
o bisitahin ang:
www.SanDiegoFallPrevention.org

COUNTY OF SAN DIEGO HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY | LIVE WELL SAN DIEGO | SAN DIEGO FALL PREVENTION TASK FORCE