



Iwasan ang Mga Pagkatumba



Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan ka na pamahalaan ang kalusugan ng iyong kalusugan. Puwede mong gamitin ang gabay na ito para malaman kung paano maiiwasan ang mga pagkatumba at kung ano ang gagawin kapag natumba ka.

5 BAGAY NA DAPA MONG GAWIN PARA MAIWASAN ANG MGA PAGKATUMBA

1. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol dito.

Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong panganib sa pagkatumba at kung ano ang magagawa mo para manatiling ligtas at mapanatiling malakas ang iyong mga buto.

2. Sundin ang isang programa sa ehersisyo na nagpapabuti sa iyong lakas, balanse, at flexibility.

Isa ito sa pinakamahalagang paraan para mababain ang iyong tsansa ng pagkahulog. Tanungin ang iyong doktor kung ano ang pinakanaaangkop na uri ng ehersisyo para sa iyo at tungkol sa anumang programang masasalihan mo.

3. Suriin ang iyong mga gamot.

Tanungin ang iyong doktor pharmacist para suriin ang iyong mga gamot para malaman kung posiblen kang gawing nahihilo o inaantok ng alinman sa mga ito. May mga gamot na dapat iwasan ang mga nakakatanda, kasama ang ilang ginagamit para sa mga allergy, mood, tulog, o mataas na presyon ng dugo.

4. Suriin ang iyong paningin at pandinig.

Kung makakapansin ka ng anumang isyu sa iyong paningin at pandinig, sabihin ito sa iyong doktor. Kumuha ng bagong salamin sa mata kung kinakailangan at hintaying masanay ka muna sa mga ito. Kung mayroon kang hearing aid, tiyakin na nakasuot ito nanag maayos at suutin ito.

5. Gawing mas ligtas ang iyong bahay.

- ✓ Panatilihing walang nakaharang na puwedeng makapatid, tulad ng mga throw rug, sa mga daanan.
- ✓ Gumamit ng double-sided tape para manatili sa lugar nito ang mga rug.
- ✓ Magkaroon ng matibay na hawakan sa mga hagdan at ilaw na mabubuksan mo mula sa itaas at ibaba.
- ✓ Panatilihin ang mga bagay na ginagamit mo sa mga mas mababang kabinet.
- ✓ Magkabit ng mga grab bar sa tabi ng toilet at sa tub o shower. Kung kailangan mo ng tulong sa mga ito sa bahay mo, tumawag sa:
Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance
Lunes – Biyernes
Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**
Toll-Free: **1.877.932.2738**
Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY):
711/1.800.735.2929
- ✓ Gumamit ng mga non-slip mat sa bathtub at sahig ng shower.
- ✓ Paliwanagin ang iyong ilaw sa bahay. Gumamit ng mga ilaw sa gabi.
- ✓ Magsuot ng mga non-skid na sapatos na ganap na sumusuporta sa iyong paa. Iwasan ang paglalakad ng mga hagdan o sahig nang nakamedyas lang o sapatos na may madulas na suwelas.

6. Manatiling alerto at maingat.

Tandaan na mag-ingat at huwag magmadali.

- Tiyaking sapat ang pagtulog mo.
- Limitahan ang dami ng iinumang alak.
- Tumayo nang dahan-dahan.
- Gumamit ng walking aid tulad ng tungkod o walker kung kailangan mo ng tulong sa balanse. Makakatulung sa iyo ang iyong doktor o physical therapist na tingnan ang fit at i-adjust ito.



KUNG MATUTUMBA KA

- 1. Huminto.** Huwag gumalaw sa loob ng ilang sandali at huminga nang malamim nang ilang beses. Isipin kung nasaktan ka at kung sa palagay mo ay makakatayo ka.
- 2. Kung hindi ka makatayo:**
 - Pumunta sa nakatagilid na posisyon at huminto.
 - Dahan-dahang gumapang gamit ang iyong kamay at tuhod papunta sa matibay na upuan.
 - Ilagay ang iyong mga kamay sa upuan. I-slide ang isang paa paharap para nakalapat ito sa sahig. Panatiliing naka-bend ang binti para nasa sahig ang iyong tuhod. Mula sa posisyong nakaluhod, dahan-dahang ingat ang katawan at umupo sa upuan.
- 3. Kung hindi ka makatayo:**
 - Humingi ng tulong. Gumamit ng telepono o emergency call device kung may magagamit ka sa malapit. Sumigaw at mag-ingay para marinig ka ng ibang tao.
 - Habang naghihintay ng tulong, subukang magkaroon ng kumportableng posisyon.
- 4. Sabihin sa iyong doktor,** kahit hindi ka nasaktan, para magawa mong:
 - Tingnan ang iyong mga pinsala.
 - Malaman kung may anumang problema sa iyong kalusugan, gamot, o paningin.
 - Iwasan ang mga pagkatumba sa hinaharap. Halimbawa, posibleng imungkahi ng iyong doktor ang physical therapy o walking aid.

MGA RESOURCE

Impormasyon sa Mga Nakatatanda ng Alameda County

Toll-Free: **1.800.510.2020** (may iniaalok na interpreter).

agefriendly.acgov.org/get-help/printable

Tumawag para sa mga lokal na resource. Puwede mo ring tingnan ang Gabay sa Resource sa Pag-iwas sa Pagkatumba para sa Mga Nakatatanda ng Alameda County (Alameda County Fall Prevention Resource Guide for Older Adults) sa kanilang website.

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_SS - PRV FALLS 04/2021
HED SS-2 09/2020