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

KKM/15000/2009

JATUH

Penjagaan Warga Emas

Kementerian Kesihatan Malaysia

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	• Senaman menguatkan otot seperti naik tangga, berjalan, kayuh basikal statik.
2. Penglihatan kabur/rabun	• Buat pemeriksaan mata. • Pegang pemegang tangga semasa naik atau turun tangga
3. Kurang keseimbangan badan	• Lakukan latihan keseimbangan seperti senaman guna *'fitball'*, tai chi, dan lain-lain.
4. Kurang kordinasi	• 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	• Pakai pakaian yang sesuai (tidak mengganggu pergerakan). • Guna kasut yang tidak licin.
6. Penggunaan alat bantu berjalan yang tidak sesuai	• 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	• Dapatkan cahaya yang cukup untuk semua ruang dalam rumah. • Gunakan lampu tidur pada waktu malam.
8. Lantai yang licin, berminyak atau basah	• Sentiasa lap lantai supaya tidak licin. • Berhati-hati ketika berjalan. • Sentiasa berjalan hampir dengan dinding untuk menyokong diri.
9. Halangan laluan	• Pastikan tempat laluan tidak bersepah.
10.Katil yang tinggi	• Pilih katil yang sesuai (pastikan kaki cecah lantai semasa duduk di katil).