

6 na Hakbang para Maiwasan ang Pagkatumba

Masasaktan kapag natumba ang mga taong sinusuportahan mo. Makakatulong ang anim na simpleng hakbang na nasa ibaba na mabawasan mga panganib na kaugnay ng mga pagkatumba. Marami ka pang makikitang impormasyon tungkol sa pag-iwas sa pagkatumba sa website ng DDS Health Toolkit.



Humanap ng Mabuting Programa ng Ehersisyo

Humanap ng mga ehersisyo na magpapabuti ng iyong balanse, lakas, at kakayahang bumaluktot.

Tulongan ang indibidwal na sinusuportahan mo na makahanap ng programang masisiyahan silang gawin at magugustuhan nila.



Tanungin ang Doktor Tungkol sa Pagiging Nanganganib na Matumba ng Indibidwal

Tulongan ang doktor na mataya ang pagiging nanganganib na matumba ng indibidwal. Tulongan ang indibidwal na sundin ang mga rekomendasyon ng doktor.



Linawin ang tungkol sa mga Gamot sa (Healthcare Provider (Tagapagbigay ng Serbisyong Pangangalagang Pangkalusugan)

Tiyaking hindi patataasin ng mga side effect ng mga gamot ang kanilang pagiging nanganganib na matumba. Suportahan ang indibidwal habang tinatanong nila ang doktor o parmasyotiko.



Suriin ang Paningin Isang Beses isang Taon

Paalalahanan ang indibidwal na kailangan nilang ipasuri ang kanilang paningin taon-taon. Tiyaking sinusuot nila ang tamang iniresetang mga salamin.



Panatiliing Ligtas ang Bahay

Tingnan ang palibot ng bahay at tanggalin ang anumang bagay na puwedeng maging sanhi ng pagkatumba. Tiyaking naiilawang mabuti ang bahay. Magkabit ng mga barandilya sa mga hagdan kung kinakailangan.



Makipag-usap sa Indibidwal

Tanungin ang indibidwal kung paano mo sila matutulungan at masusuportahan. Gumawa ng plano sa pag-iwas na matumba kasama ng indibidwal.