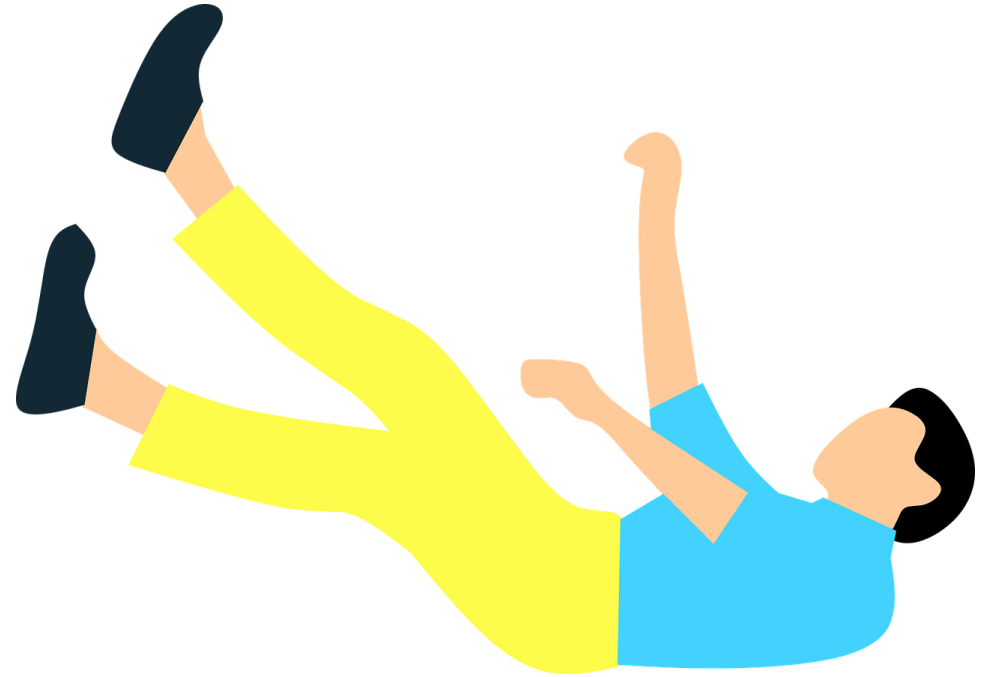


# **The Four E's (Ang Apat na E): Ang Pag-iwas sa mga Pagkatumba**

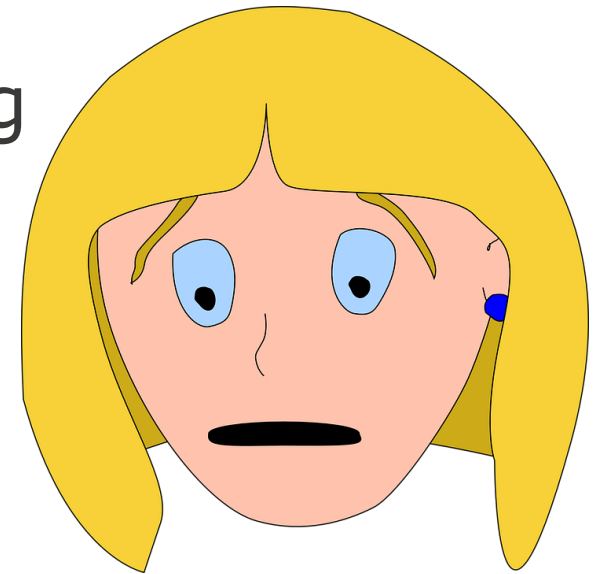
# Ang panganib ay maaaring mapanganib sa mga suportado natin

- Ang pagkatumba ay nangungunang sanhi ng pansila na nauugnay sa pagkakaospital
- Mataas ang panganib na matumba ang mga adultong may kapansanan sa pag-iisip
- Malamang na makaranas sila ng pinsala pagkatapos na mitumba
- Sa bawat pagkatumba, tumataas ang tsansang matumbang muli



# Ang pag-ulan ay maaaring maging sanhi ng pinsala sa maraming paraan

- Ang mga taong natutumba, kahit pa hindi sila napinsala, ay nagkakaroon ng takot na mitumba
- Nagiging dahilan ang takot na matumba na malimitahan ang kanilang mga gawain araw-araw, sa pakikisalamuha man o sa pisikal
- Muli, tumataas ang tsansang matumbang muli



# Ano ang puwede kong gawin para maiwasan ang pagkatumba?

Tandaan mo lang Ang Apat na **E**

**1. Evaluation** (Pagsusuri)

**2. Exercise** (Ehersisyo)

**3. Environment** (Kapaligiran)

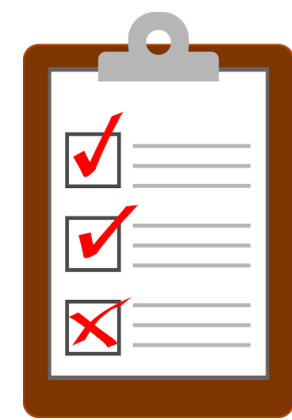
**4. Education** (Edukasyon)



Karamihan ng pagkatumba ay sanhi ng pinagsama-samang personal na mga salik sa panganib at mga salik sa panganib sa kapaligiran

# 1. Evaluation: Pagsusuri sa panganib

- The risk of falling is increased for a person who:
  - Natumba na noon;
  - Nahihirapang maglakad;
  - Mayroong hindi maayos na balanse at mahinang kalamnan;
  - Nahihirapang tumayo mula sa isang mababang upuan o higaan;
  - Mayroong malabong paningin o pandinig;
  - Nahihilo o nalulula kapag tumatayo o lumilingon;
  - Mayroong kakulangan sa Bitamina D;
  - Gumagamit ng device na pangtulong tulad ng wheelchair, tungkod o walker;
  - Maraming iniinom na gamot;
  - Nakakaranas ng kalituhan, depresyon o pagiging malilimutin;
  - Mayroong masakit na paa o nagsusuot ng hindi angkop na sapin sa paa; at
  - Mayroong takot na matumba.



# 1. Evaluation: Nagsisimula

- Simulan ang pagsusuri sa pamamagitan ng pagtanong ng mga simpleng tanong na ito:
  - ✓ Natumba na ba siya nitong nakalipas na taon?
  - ✓ Mukha bang siyang hindi matatag kapag tumatayo o naglalakad?
  - ✓ Nag-aalala ba siya na baka matumba?
- Kung ang sagot ay "Oo" sa alinman sa mga tanong na ito, kailangan ng higit pang pagsusuri
- Siguraduhin na makumpleto ang isang panganib ng pagbagsak ng **checklist** bago makita ang isang doktor!

# 1. Evaluation: Nakikipag-usap sa isang doktor

- Mga bagay na dapat banggitin sa doktor:
  - Mga medikal na kondisyon
  - Kamakailang mga isyu sa medikal
  - Anumang mga gamot
- Maaaring magrekumenda ang doktor ng
  - Pagbabago ng gamut
  - Pagpapakonsulta sa isang physical therapist
  - Pagkuha ng iba pang pagsusuri



## 2. Exercise – Maaari itong makatulong

- Lahat ay puwedeng makinabang sa ehersisyo!
- Natutulungan ng ehersisyo at pisikal na gawain ang isang tao:
  - Panatilihin at pasulungin ang kanilang pisikal na kalakasan at kalusugan
  - Pasulungin ang kanilang kakayahang gawin ang mga pang-araw-araw na gawain
  - Pasulungin ang kanilang balanse
  - Pangasiwaan at kontrolin ang diyabetes, sakit sa puso, osteoporosis at iba pang sakit
  - Bawasan ang pagkadama ng depresyon at pasulungin ang kondisyon ng emosyon at ang pangkalahatang kalusugan





## 2. Exercise – Ano ang subukan

- Tuklasin ang komunidad
- Maglakad-lakad
- Humanap ng mga klase na iniaalaok sa komunidad
- **Go4Life** (<https://go4life.nia.nih.gov/>) magbigay ng nakagaganyak na mga ideya para sa kawani ng suporta at mga taong nanganganib na mitumba
- Magtulungan para gumawa ng isang plano para sa ligtas na gawaing pisikal (ano, kailan, saan) at isagawa ito!

## 3. Environment: Dagdagan ang kaligtasan sa bahay

Karamihan ng mga natutumba ay nangyayari sa bahay

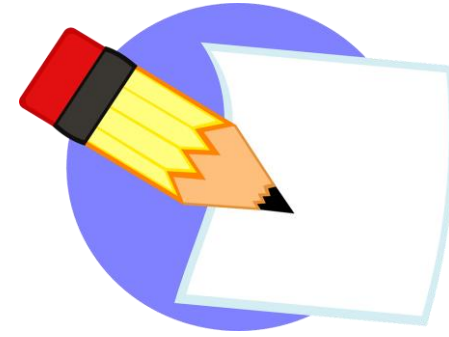
- Hanapin ang:
  - Mga hindi gaanong naiilawang silid, pasilyo at hagdan
  - Sira o hindi pantay na baytang o iba pang sahig
  - Itapon ang mga basahan na madaling makatisod
  - Walang mga hawakan sa mga hagdan o sa banyo
  - Sira o hindi matatag na muwebles
  - Basa at madulas na mga sahig
  - Mga hindi inaasahang sagabal
  - Mga wire, kable at kalat
- Tukuyin at tanggalin o ayusin lahat ng panganib sa paligid
- Maging maingat din sa mga panganib sa labas tulad ng hindi pantay na mga bangketa, gilid ng bangketa, at madulas na kalye pagkatapos ng pag-ulan
- Tiyaking may sapatos ang isa na babagay sa ginagawa niya o sa panahon



## 4. Education: Pag-iwas sa pagkahulog sa kasanayan

- Alamin kung paano makilala ang mga panganib
- Alamin ang mga hakbang sa pag-iwas
- Pag-aralang tukuyin, tanggalin, o kumpunihin ang mga panganib sa paligid, o ipagbigay-alam ang mga problema kung kinakailangan
- Tiyaking alam mo at ng taong nasa peligro ang alam kung ano ang gagawin kung ang isang tao ay bumagsak





## 4. Education - Fall prevention plan

- Gumawa ng **planong pag-iwas na matumba** para sa bawat natukoy na tao na nanganganib na mitumba
- Kasama na ang:
  - Isang plano ng regular na pisikal na gawaing babagay sa mga interes at kakayahan ng isang tao
  - Isang plano ng tamang paggamit at pagmamantini ng mga device na pantulong
  - Isang taunang pakikipagkita sa doktor sa mata para suriin ang paningin ng taong iyon
  - Isang taunang pagpapatingin sa kanyang doktor para repasuhin ang mga gamot at pag-usapan ang tungkol sa mga medikal na kondisyong nagpapataas ng panganib na matumba; at
  - Isang plano ng regular na pagsusuri ng pampersonal at pangkapaligirang mga panganib

## 4. Education – Tuloy lang!!

- Regular na makipagkita sa taong iyon na nanganganib na matumba para pag-usapan ang pagpapatupad ng mga plano ng pag-iwas sa pagkatumba.
- Repasuhin ang dokumento mula sa anumang pagkatumba:
  - Makipag-usap tungkol sa kung ano ang gumana o hindi gumana para sa indibidwal
  - Gumawa ng mga pagbabago sa plano kung kinakailangan
- Patuloy na suriin mga panganib.
- Sa ilang "mga madalas na natutumba," hindi laging matutukoy ang sanhi ng mga madalas na pagkatumba. Sa halip, bumuo ng isang planong suporta na babawas sa maraming panganib ng pagkapinsala hangga't maaari.

# Maaaring mapigilan ang Falls sa...

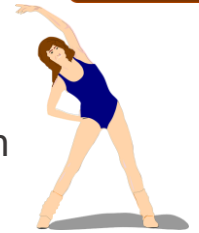
## 1. Evaluation:

- Suriin para sa mga personal na kadahilanan sa panganib. AY pinaka-panganib sa mga indibidwal.
- Tiyakin na ang mga tao ay may taunang tinitingnan ang paningin.
- Magkaroon ng isang doktor o parmasyutiko na regular na suriin ang lahat ng mga gamot.



## 2. Exercise:

- Itaguyod ang malusog na pamumuhay kabilang ang pisikal na aktibidad.
- Ang pakikilahok sa isang mahusay na balanse o programa ng ehersisyo ay susi upang maiwasan ang pagkahulog.



## 3. Environment:

- Tiyakin ang kaligtasan sa tahanan at pamayanan.
- Magsagawa ng mga tseke sa kaligtasan sa tahanan ng bahay at gumawa ng mga pagbabago.



## 4. Education:

- Turuan ang iyong sarili at ang mga tao na nasa peligro tungkol sa kahalagahan nito.
- Paunlarin at ipatupad ang mga indibidwal na plano sa pag-iwas sa pagkahulog para sa mga taong nasa peligro.

