

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

Ang tatlong pahinang talaan ng payong ito ay kasamahan ng presentasyong "The Four E's: Sa Pag-iwas sa mga Pagkatumba."

Bakit dapat akong mabahala may kinalaman sa pagkatumba?

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

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

Ano ang puwede kong gawin para maiwasan ang pagkatumba?

Naiiwasan ang pagkatumba. Bilang tagasuporta, makakatulong ka na maiwasan ang pagkatumba sa pamamagitan ng pagsasagawa ng 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 - Ano ang nagpapataas ng panganib na matumba ang isang tao?

Pagsusuri sa personal na panganib sa pagkatumba ang unang hakbang sa pagpapalano para sa pag-iwas na matumba. Mas maraming panganib ang isa, mas malaki ang kanilang tsansang matumba. Ang panganib na matumba ay tumataas para sa taong:

- 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;

Tip Sheet

- 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.

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.

Ang susunod na hakbang ay makipag-usap sa kanyang doktor tungkol sa kanyang panganib na matumba. Simulan sa pagkumpleto ng listahan ng panganib. Pag-usapan ang mga medikal na kondisyon tulad ng epilepsy o osteoporosis na malamang magpataas ng panganib na matumba at mapinsala ang isang tao. Puwede ring maging sanhi ng disoryentasyon at pagkahapo ang mga urinary track infection (UTIs) Makipag-usap sa doktor para maunawaan kung paano puwedeng makaapekto ang mga gamot sa lakas at balanse ng isang tao. Ang isang tao na umiinom ng apat o higit pang gamot ay dalawang beses na nanganganib na matumba.

Kasama sa iba pang bagay, maaaring magrekumenda ang doktor ng pagbabago ng gamot, pagpapakonsulta sa isang physical therapist, o pagkuha ng iba pang pagsusuri. Magpasuri sa doktor sa mata at magpa-renew ng mga inireresetang gamot bawat taon.

Ang mga device na pantulong gaya ng mga wheelchair, tungkod, at walker ay dinisenyo para pababain ang panganib. Gayunman, puwede itong lumikha ng karagdagang salik ng panganib kung hindi mamementina o magagamit nang tama. Tiyaking laging nasa maayos na kondisyon ang mga pantulong na device at nagagamit nang tama. Isa pa, tiyaking may komportable at tamang sapin sa paa ang taong iyon.

2. Ehersisyo - Paano ito nakakatulong?

Lahat ay puwedeng makinabang sa ehersisyo. Makakatulong ang pisikal na gawain para madagdagan ang lakas, kakayahang kumilos at balanse para sa lahat ng indibidwal, pero lalo na sa mga nanganganib na matumba.

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; at
- Bawasan ang pagkadama ng depresyon at pasulungin ang kondisyon ng emosyon at ang pangkalahatang kalusugan.

Tuklasin ang komunidad. Maglakad-lakad. Humanap ng mga klase na iniaalaok sa komunidad.

Hindi laging madali na maging interesado at seryoso sa programang pag-eehersisyo ang mga tao. Go4Life (<https://go4life.nia.nih.gov/>) magbigay ng nakagaganyak na mga ideya para sa kawani ng suporta at mga taong nanganganib na matumba. Nagbibigay din ang site ng mga mungkahing gawain at ehersisyo na espesipikong dinisenyo para makatulong sa mga tao na hindi matumba.

Magtulungan para gumawa ng isang plano para sa ligtas na gawaing pisikal (ano, kailan, saan) at isagawa ito. Lahat ay makikinabang.

3. Kapaligiran - Ano ang magagawa ko para gawing mas ligtas ang tahanan?

Karamihan ng mga natutumba ay nangyayari sa bahay? Ang pagkatumba ay madalas na dahil sa mga sagabal na madaling kumpunihin - pero madali ring balewalain. Tingnan ang mga sahig, hagdan at baytang, kusina, banyo at silid kung may:

- 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; at
- Mga wire, kable at kalat.

Tukuyin at tanggalin o ayusin lahat ng panganib sa paligid. Karamihan ng mga bagay ay simple lang ayusin na literal na makapagliligtas ng buhay ng isa.

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. Edukasyon - Paano ko isasagawa nang aktuwal ang pag-iwas sa pagkatumba?

Gawing prioridad ang pag-iwas sa pagkatumba at pag-aralan kung paano makikilala ang mga panganib na matumba at ang mga gagawing hakbang para

maiwasan ito. Pag-aralang tukuyin, tanggalin, o kumpunihin ang mga panganib sa paligid, o ipagbigay-alam ang mga problema kung kinakailangan.

Gumawa ng **planong pag-iwas na matumba** para sa bawat natukoy na tao na nanganganib na matumba. Ipatupad ang planong pag-iwas na matumba sa taong nananganganib at kung kinakailangan, sa kanilang doktor, physical therapist, at sa iba pa.

Tiyaking alam ng bawat isa kung ano ang gagawin. 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.

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 ang pampersonal at pangkapaligirang 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.

Tandaan ang 4 E's: Evaluation - Exercise - Environment - Education

Para sa karagdagang impormasyon sa pag-iwas sa pagkatumba.

- Ihinto ang mga Pagkatumba - www.stopfalls.org
- Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit - Paghinto sa mga Aksidente, Pagkamatay at Pinsala - www.cdc.gov/steady