



BULLETIN SA KAGALINGAN

HULYO 2024



Kapaki-pakinabang ba ang bulletin na ito?

PAG-IWAS SA MGA PAGKAHULOG/PAGKATUMBA

Mag-click Dito

Kagawaran ng California para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad

Ang mga nasa hustong gulang na may mga kapansanang intelektwal at kapansanan sa pag-unlad (I/DD) ay nasa mas mataas na panganib na mahulog/matumba at mas malamang na makaranas ng pinsala pagkatapos mahulog/matumba. Ipinapakita ng special incident report (SIR) data ng DDS na ang mga pagkahulog/pagkatumba ay isang nangungunang dahilan ng mga baling buto o fracture. Karamihan sa mga pagkahulog/pagkatumba ay maiiwasan. Sa bawat pagkahulog/pagkatumba, lumalaki ang tsansang mahulog o matumbang muli. Ang bulletin na ito ay nagpapaliwanag kung paano ito maiiwasan, at kung ano ang gagawin kapag nahulog/natumba ang isang tao.

MGA ESTADISTIKA PAGKAHULOG/PAGKATUMBA

SA PAGITAN NG NOBYEMBRE 2022 AT OKTUBRE 2023, MAYROONG **590** SIR NA NAG-ULAT NG MGA PAGKAHULOG/PAGKATUMBA, NA NAGRESULTA SA **464** NA BALING BUTO O FRACTURE.

14% NG MGA PAGKAHULOG/PAGKATUMBA NA IYON NA NAGRESULTA SA MGA FRACTURE (66 NA SIR) AY NANGAILANGAN NG PAGKAKAOSPITAL.

Ang tahanan ang pinakakaraniwang lokasyon para sa mga pagkahulog/pagkatumba na nagreresulta sa mga fracture.

Ang mga silid-tulugan at banyo ay ang pinakamapanganib na lugar sa loob ng bahay.

Ang mga pagkabali ng balakang, bukong-bukong, at binti ay ang pinakakaraniwan na iniuulat na mga fracture.

Mahigit kalahati ng lahat ng fracture mula sa mga pagkahulog/pagkatumba na iniulat sa mga SIR ay sa mga indibidwal na 50-69 na taong gulang.



PINAGMULAN: DDS SIR DATA

Naiiwasan ang mga Pagkahulog/Pagkatumba

Karamihan sa mga pagkahulog/pagkatumba ay sanhi ng isang kumbinasyon ng mga personal at pangkapaligirang salik ng panganib. Narito ang ilang paraan na makakatulong kang maiwasan ang mga pagkahulog/pagkatumba. [Magsanay sa Apat na "E"](#):



1. PAGTATASA



2. EHERSISYO



3. KAPALIGIRAN



4. EDUKASYON



Ang mga Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginagawa ng Kagawaran para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, kawani ng regional center, iba pa tungkol sa mga espesipikong panganib sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Bulletin Survey](#)

1. Pagtatasa: Ano ang nagpapataas sa panganib para sa isang tao na mahulog/matumba?



Ang pagtatasa ng personal na panganib ay ang unang hakbang sa pag-iwas sa pagkahulog/pagkatumba. Kung mas marami ang panganib na mayroon ang isang to, mas malaki ang kanyang tsansang mahulog/matumba.

Ang panganib ng pagkahulog/pagkatumba ay mas mataas kung ang indibidwal ay:

65 taong gulang at pataas

Ang mas matatanda ay may mas mataas na panganib ng pagkahulog/pagkatumba kaysa sa mga indibidwal na mas bata

Nakakaranas ng mga pangingsay (seizure)

Nahihilo o pakiramdam na lumulutang kapag tumatayo o umiikot

Gumagamit ng device sa pagkilos tulad ng wheelchair, tungkod o walker

Umiinom ng maraming gamot

Nalilito o may depression o pagkawala ng memorya

O may:

Kasaysayan ng pagkahulog/pagkatumba

Mahinang balanse at kahinaan ng kalamnan

Kahirapan sa pagtayo mula sa mababang upuan o higaan

Mahinang paningin o pandinig

Kahirapan sa paglalakad

Pananakit ng paa o nagsusuot ng hindi tamang sapatos

Takot na mahulog/matumba

Kasaysayan ng pananakit sa sarili

Pinagmulan: DDS Clinical Services, [Journal of Gerontological Nursing](#)

2. Ehersisyo: Paano ito nakakatulong?



Ang pisikal na aktibidad ay makakatulong na dagdagdan ang lakas, mobility at balanse para sa lahat ng indibidwal, lalo na para sa mga nanganganib na mahulog/matumba. [Tingnan ang Pag-iwas at Kagalingan: Bulletin sa Pisikal na Kalusugan](#) para sa higit na impormasyon tungkol sa pisikal na aktibidad at ehersisyo.

3. Kapaligiran: Ano ang magagawa para pagbutihin ang kaligtasan sa tahanan?



Ang karamihan sa mga pagkahulog/pagkatumba sa tahanan. Ang mga pagkahulog/pagkatumba ay dahil sa mga panganib na simpleng ayusin ngunit madaling makaligtaan. Tukuyin at pagkatapos ay alisin o ayusin ang lahat ng mga panganib sa kapaligiran. Ang karamihan sa mga panganib ay nangangailangan ng mga simpleng pag-aayos na makakapag-iwas sa pinsala o kamatayan.

Alisin ang mga bagay sa mga sahig na maaaring makapatid sa indibidwal.

Pulutin ang mga bagay na nahulog sa sahig

Kahit ang mga paper clip o piraso ng papel ay maaaring magdulot pagdulas at pagtumba isang tao
Mabilis na i-mop ang mga natapong likido, grasa o pagkain

Maghintay hanggang sa matuyo ang sahig bago pahintulutan ang sinuman na ma access ang lugar
Tiyaking may sapat na ilaw ang bahay

3. Kapaligiran: Ano ang magagawa para pagbutihin ang kaligtasan sa tahanan? —

ipinagpapatuloy

Paalalahanan ang mga indibidwal na nasa panganib na mahulog/matumba na magsuot ng angkop na sapatos, hindi mga tsinelas o medyas o stockings.

Tulungan ang mga indibidwal na nanganganib na mahulog/matumba kapag umaakyat o bumababa ng hagdan

Magkabit ng mga non-slip bath at shower mat at hawakan sa banyo

Ayusin ang hindi pantay na mga lakaran tulad ng napunit, nalukot o hindi nakakabit mabuti na rug o mat

Tanggalin at panatilihin malayo ang mga kurdon sa lakaran

Pinagmulan: [Mayo Clinic](#)

4. Edukasyon: Paano ako magsasanay sa pag-iwas sa pagkahulog/pagkatumba? —



Gawing priyoridad ang pag-iwas sa pagkahulog/pagkatumba.

Alamin kung paano matutukoy ang mga panganib ng pagkahulog/pagkatumba at anong mga hakbang sa pag-iwas dito ang maaaring gawin.

Matutong tukuyin, alisin, o ayusin ang mga panganib sa kapaligiran, o i-ulat ang mga problema kung kinakailangan.

Ang mga indibidwal na may osteoporosis ay nasa mas mataas na panganib para sa fracture. Pag-isipan ang mga screening sa osteoporosis para sa mga indibidwal na nasa mataas na panganib na mahulog/matumba. (Pinagmulan: [U.S. Preventative Service Task Force 2023](#)).

Magkaloob at makilahok sa patuloy na pagsasanay sa pag-iwas sa pagkahulog/pagkatumba at ang protokol ng iyong ahensya para sa pamamahala sa pagkahulog/pagkatumba kung naaangkop.

Gamitin ang [checklist](#) na ito upang matulungan kang matukoy kung maaaring nasa panganib na mahulog/matumba ang isang tao. Kung sa tingin mo ay maaaring nanganganib siya, talakayin ang iyong mga nalaman sa kanyang doktor at support team.

Pinagmulan: [DDS Clinical Services](#)

ANG PAG-IWAS SA PAGKAHULOG/PAGKATUMBA AY NAGAGAWA SA ILANG HAKBANG —



HAKBANG 1: Tukuyin at tanggalin/bawasan ang mga panganib sa pagkahulog/pagkatumba.

HAKBANG 2: Tukuyin ang mga pagbabago sa katayuan ng kalusugan ng indibidwal at alertuhan ang iyong mga katrabaho at iba pa na nagtatrabaho kasama ng indibidwal.

HAKBANG 3: Tiyakin na ang plano ng pangangalaga para sa indibidwal ay kinabibilangan ng pag-iwas sa pagkahulog/pagkatumba.

HAKBANG 4: Patuloy na tasahing muli ang mga hakbang 1-3 at i-adjust kung kinakailangan.

Ang kalakip na Pagtatasa Pagkatapos Mahulog/Matumba ay maaaring gamitin upang tasahin ang panganib ng pagkahulog/pagkatumba.

Pinagmulan: [DDS Clinical Services](#)

Ang Programa na Dignidad sa Tahanan, Pag-iwas sa Pagkahulog/Pagkatumba (Dignity at Home Fall Prevention Program) ay isang mapagkukunan mula sa Kagawaran para sa Pagtanda (Department of Aging) na nagkaloob ng mga serbisyo sa komunidad para sa mas nakakatanda at mga indibidwal na may kapansanan. Ang programang ito ay nagkaloob ng mga serbisyo na tulad ng mga muling pagtatasa ng kapaligiran sa tahanan at mga pagbabago sa tahanan. Basahin ang higit pa tungkol sa Dignity at Home Fall Prevention Program: [Dignity At Home Fall Prevention Program](#).



Ano ang Gagawin kung Nahulog/Natumba ang Isang Tao

Kahit na may pag-iingat, maaari pa ring mangyari ang mga pagkahulog/pagkatumba.

Mga Hakbang na Gagawin Kung Nahulog/Natumba ang Isang Tao



1. MANATILING KALMADO AT MAKINIG

Maaaring nagulat ang indibidwal na iyon. Makinig sa kung ano ang sinasabi sa iyo ng taong iyon. Maingat at mabilis na tasahin ang sitwasyon.

2. MAG-OBSERBA

Obserbahan kung paano nakaposisyon ang taong iyon. Tingnan kung may mga palatandaan ng mga baling buto, pagdurugo, problema sa paghinga.



3. MAGTANONG

Tanungin kung ano ang kanyang nararamdaman.

Tanungin ang taong iyon kung tumama ba ang kanyang ulo.



4. TUMAWAG SA 911

Kung mukhang labis na nasaktan ang taong iyon, tumawag sa 911 para sa emerhensyang tulong. Huwag siyang galawin.

Kung tumama ang kanyang ulo, o maaaring nagkaroon ng pinsala sa ulo, maaaring walang nakikitang anumang pagdurugo o sugat. Maaaring mayroon siyang concussion, pagdurugo sa loob, o iba pang pinsala, lalo na kung umiinom siya ng ilang partikular na gamot, tulad ng panlaban sa pamumuo ng dugo.

Maaaring kailanganin ng indibidwal na masuri ng isang doktor at mabantayan nang husto sa loob ng 24 na oras pagkatapos mahulog/matumba.

Habang binabantayan ang vital signs ng indibidwal, maging mapagmasid sa anumang mga sumusunod na alalahanin at sabihin kaagad sa isang medikal na propesyonal ang:

Pakiramdam na naduruwal o pagsusuka

Pagkahilo, pagkalito o kahirapang mag-isip

Kawalan ng malay, pagkaantok o hindi magising

Seizure (panginginig o kumikibot) gaano man kaikli o katagal

Panghihina o bawas na koordinasyon

Mas lumaki ang isang pupil kaysa sa isa

Mga problema sa pananalita



5. MAG-ABISO

Abisuhan ang doktor ng indibidwal na iyon at bigyan siya ng mga detalye ng insidente.

Ipaalam sa kanya kung kailan, saan, at paano nahulog/natumba ang indibidwal at kung may anumang mga pinsala.

Mga Hakbang na Gagawin Kung Nahulog/Natumba ang Isang Tao (ipinagpapatuloy) —



6. MAGDOKUMENTO

Idokumento kung ano ang nangyari (ang pagkahulog/pagkatumba at ang follow-up). Subaybayan gamit ang isang patuloy na pagtatala ng bawat karanasan ng pagkahulog/pagkatumba ng indibidwal para mabuo ang isang tala ng mga nangyaring pagkahulog/pagkatumba.

Paano Idodokumento ang Pagkahulog/Pagkatumba

Dapat nakadokumento ang bawat pagkahulog/pagkatumba. Isama ang:

Mga Sintomas: Ano ang nangyari bago at pagkatapos din ng pagkahulog?

Lugar: Saan nangyari ang pagkahulog/pagkatumba?

Aktibidad: Ano ang ginagawa ng indibidwal na iyo noong siya ay nahulog/natumba?

Oras: Kailan naganap ang pagkahulog/pagkatumba (petsa at oras)?

Insidente: Mayroon bang naging pinsala? Nakatanggap ba ng paggamot ang tao?

Gumamit ng [tala ng pagkahulog/pagkatumba](#) para matulungang idokumento ang mga pagkahulog/pagkatumba.

Pinagmulan: [DDS](#)



Mga Karagdagang Sanggunian



[Dignity at Home Fall Prevention Program \(ca.gov\)](#)



[Ang Apat na E: Mga Tip sa Pag-iwas sa Pagkahulog/Pagkatumba \(The Four E's: Preventing Falls Tip Sheet\)](#)



[Checklist ng mga Panganib sa Pagkahulog/Pagkatumba \(Risk for Falling Checklist\)](#)



[Mga Estratehiya sa Pag-iwas sa Pagkahulog/Pagkatumba \(Fall Prevention Leadership Strategies\)](#)



[Ano ang Gagawin Kung Nahulog/Natumba ang Isang Tao \(What to do if Someone Falls\)](#)

Pagtatasa Pagkatapos Mahulog/ Matumba

Petsa ng pagkahulog/pagkatumba:
UCI # (Kukumpletuhin ng Vendor):
ng Insidente ng SANDIS (Kukumpletuhin ng RC):

Edad ng Indibidwal: 0-18 19-25 26-40 41-55 55 at pataas

Paano nangyari ang pagkahulog/pagkatumba?

Paano maiwasan ang pagkahulog/pagkatumba?

Paano nangyari ang pagkahulog/pagkatumba? (lagyan ng tsek ang lahat ng kahon na naaangkop)

Bahay	Programa sa Araw	Trabaho	Setting sa Komunidad	Sala
Silid-tulugan	Banyo	Kusina	Silid-kainan	Silid na Pampamilya
Bakuran/Patio	Parke	Restawran	Retail/Shopping	Aklatan
Parking Lot	Bangketa	Ang lugar ng pagkatumba ay bago o hindi pamilyar sa indibidwal		

Iba pa:

Naging dahilan din ba ang mga medikal na problema sa pagkahulog/pagkatumba?

(Kung Oo, lagyan ng tsek ang lahat ng naaangkop)

Gumamit ng pantulong na device sa paglalakad noong siya ay nahulog/natumba: Walker Tungkod Wheelchair

Sinturon na Pantulong sa Paglalakad (Gait belt)

Ang indibidwal ay nakakaranas ng mga pagbabago sa: Paningin Pandinig Lakad Kalusugan

Mga pagbabagong medikal kamakailan Medikal na dyagnosis kamakailan Problema sa Pangingsay (Seizure)

Iba pa:

Ang pag-iwas sa pagkahulog/pagkatumba ay nagagawa sa ilang hakbang:

HAKBANG 1: Tukuyin at tanggalin/bawasan ang mga panganib sa pagkahulog/pagkatumba.

HAKBANG 2: Tukuyin ang mga pagbabago sa katayuan sa kalusugan ng indibidwal at alertuhan ang LAHAT ng kawani

HAKBANG 3: Gumawa ng bagong plano para sa indibidwal

HAKBANG 4: Patuloy na tasahing muli ang mga hakbang 1-3; i-adjust kung kinakailangan.

HAKBANG 1: Tukuyin at tanggalin/bawasan ang mga panganib sa pagkahulog/pagkatumba (lagyan ng tsek ang lahat na naaangkop)

Ang mga carpet/rug ay hindi maiging nakakabit sa sahig o hindi patag na nakalapat

Pagbabago sa sahig/bungad

Paglipat mula sa isang posisyon papunta sa iba

Walang mga hawakan na available

Walang mga rubber mat para sa bathtub

Hindi sapat na liwanag, masyadong madilim, at/o walang ilaw panggabi

Nawawala, depektibo, o hindi tamang ginagamit na device pantulong

Pagkabigo ng indibidwal/kawani na sumunod sa mga protokol sa tulong (paglipat)

Hindi nakatuon na tagapag-alaga/indibidwal

May nakaharang na sapatos, damit, alagang-hayop, bata, o iba pang sagabal sa daanan

Masyadong malayong lakarin ang destinasyon

Basa, mayelo, o mabatong daanan, may ginagawa (konstruksyon), madaming tao, o iba pang mga panganib

Ang indibidwal ay nagmamadali/hindi nag-iingat

Hindi nakatuon ang tumutulong na kawani

Hindi angkop na sapatos: Maling laki (masyadong malaki/maliit) Hindi nakatali ang sintas ng sapatos

Maling sapatos para sa kapaligiran

Iba pa:

HAKBANG 2: Tukuyin ang mga pagbabago sa katayuan ng kalusugan ng indibidwal at alertuhan ang LAHAT ng kawani (lagyan ng tsek ang lahat ng naaangkop)

- Nahilo ang indibidwal/na-disorient dahil sa bago, binago, o nakaligtaang gamot
 - Nakaranas ang indibidwal ng kawalan ng lakas sa binti o pagbabago sa lakad dahil sa pagbabago sa kalusugan/diagnosis
 - Nakaranas ang indibidwal ng pangangapos ng hininga
 - Nakaranas ang indibidwal ng pagkalito kaugnay ng paggamit ng bagong (mga) device sa pagkilos
 - Ang mga pag-uugali at/o kalusugan ng pag-iisip ng indibidwal ay maaaring nakapagdulot ng pagtumba
 - Nakaranas ang indibidwal ng pangingisay (seizure)
 - Nakaranas ang indibidwal ng hindi bababa sa isang pagkatumba nitong nakaraang anim na buwan
 - Nagpakita ang indibidwal ng anumang pananakit o kawalan ng kaginhawahan bago matumba
- Iba pa:

HAKBANG 3: Gumawa ng plano para maiwasan ang pagkahulog/pagkatumba, gumawa ng naaangkop na mga pagbabago sa kapaligiran, sanayin ang kawani sa plano ng trabaho, at maghanap ng mga karagdagan pang panganib sa pagkahulog/pagkatumba. Kung kailangan ang isang Plano sa Pag-uugali, maglakip ng nakumpletong kopya sa form na ito.

Mangyaring tugunan ang lahat ng nakatsek na kahon at maglakip ng karagdagang mapagkukunan kung kinakailangan.

HAKBANG 4: Patuloy na muling tasahin ang kasalukuyang plano at gawin ang mga kinakailangang pagbabago. Ang planong ito ay isang aktibong dokumento at dapat talakayin sa Service Coordinator sa bawat pagpupulong. Idinisenyo ang plano para mabawasan ang pagkahulog/pagkatumba sa pamamagitan ng mas higit pang pagtuon sa mga estratehiya sa pag-iwas na mahulog/matumba.

Hinihiling ba ang tulong mula sa Regional Center upang makumpleto ang plano para sa pagkahulog/pagkatumba?

Kung Oo, mangyaring ilarawan:

Lagda ng Tagapagkaloob ng Serbisyo

Pangalan ng Pasilidad

Petsa

Para sa Paggamit Lamang ng Regional Center

Petsa ng Insidente:

Pinsala bilang resulta ng insidente:

Petsa na Inaprubahan o Tinanggihan ng Komite sa Serbisyo sa Komunidad:

Mga Tala: