

Kekal Stabil, Hidup Selamat



Panduan Praktikal Mengelakkan Diri Daripada
Terjatuh untuk Warga Emas di Singapura



Hak Cipta © 2025 Lions Befrienders Service Association (Singapore).

Semua hak cipta terpelihara. Kisah-kisah dalam buku ini mungkin diinspirasi daripada kejadian sebenar, tetapi semua watak, dialog dan insiden adalah rekaan penulis. Sebarang persamaan dengan individu sebenar adalah kebetulan.

Tiada bahagian daripada buku program ini, Kekal Stabil, Hidup Selamat, boleh diterbitkan semula, diedarkan, atau dipindahkan dalam apa jua bentuk atau melalui sebarang kaedah, termasuk fotokopi, rakaman, atau kaedah elektronik atau mekanikal, tanpa kebenaran bertulis terlebih dahulu daripada Lions Befrienders Service Association (Singapore), kecuali bagi petikan ringkas yang disertakan dalam ulasan kritikal dan beberapa penggunaan bukan komersial lain yang dibenarkan di bawah undang-undang hak cipta.

Untuk permohonan kebenaran, sila hubungi Lions Befrienders Service Association (Singapore).

Kata Pengantar

Kejadian jatuh merupakan antara punca utama kecederaan, ketidakupayaan, dan kemerosotan kualiti hidup dalam kalangan warga emas. Hasil penyelidikan telah menunjukkan dengan jelas bahawa jatuh bukanlah kejadian yang tidak dapat dicegah, tetapi sering dikaitkan dengan faktor-faktor yang boleh dicegah atau sekurang-kurangnya dikurangkan. Oleh itu, saya berasa gembira melihat panduan praktikal yang komprehensif ini tentang pencegahan jatuh bagi warga emas.

Sebagai pakar kesihatan, keprihatinan kami terhadap warga emas ialah memastikan mereka menikmati kualiti hidup yang baik, kekal berdikari, bebas daripada kecederaan dan ketidakupayaan. Kami mempunyai bukti penyelidikan kukuh puluhan tahun yang menyokong strategi pencegahan jatuh dengan berkesan. Terdapat bukti kukuh yang menyokong penilaian mudah untuk mengenal pasti warga emas yang paling berisiko untuk terjatuh, serta strategi pencegahan harian yang boleh diamalkan, bermula daripada rutin selepas bangun tidur, penjagaan diri di rumah, aktiviti luar rumah, hinggalah kepada persediaan malam sebelum tidur.

Panduan ini mengaplikasikan bukti penyelidikan terkini dan amalan terbaik, digabungkan dengan senario kes yang realistik, serta memanfaatkan kepakaran daripada pengalaman (Lions Befrienders Service Association, Singapore) dan institusi universiti (Singapore Institute of Technology). Sumbangan warga emas dan kakitangan Lions Befrienders Service Association (Singapore) turut membantu menjadikan panduan ini praktikal dan relevan. Sama ada anda seorang warga emas, penjaga, pakar kesihatan, pentadbir, pengurus, atau penyokong usaha pencegahan jatuh, anda akan mendapati panduan ini menawarkan nasihat, tip dan strategi yang berguna untuk mencegah kejadian jatuh.

Saya amat mengalu-alukan semua pakar kesihatan, termasuk semua pakar penjagaan kesihatan bersekutu, untuk menggunakan panduan ini dalam amalan mereka atau berkongsi dengan penjaga, dengan tujuan mengurangkan insiden dan kesan akibat terjatuh dalam kalangan warga emas. Saya juga ingin menyampaikan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua penyumbang yang menjayakan panduan ini. Marilah kita semua menggunakan panduan ini sebagai komitmen terhadap keselamatan, kecemerlangan penjagaan, dan kualiti hidup yang lebih baik untuk warga emas kita.

Professor Alan Wong
Presiden
Allied Health Professions Council

Penghargaan

Buku ini dapat dihasilkan melalui dedikasi dan kerjasama ramai individu dan organisasi yang berkongsi komitmen yang sama untuk menyokong warga emas agar mereka dapat hidup dengan selamat dan penuh keyakinan.


Kami ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Lembaga Pengurusan Lions Befrienders Service Association (Singapore) (Penggal 2024–2026) atas sokongan mereka yang tidak berbelah bahagi. Ucapan terima kasih yang mendalam turut ditujukan kepada Puan Karen Wee Siew Lin, Pengarah Eksekutif Lions Befrienders, atas bimbingan beliau yang amat berharga dan dedikasi beliau yang konsisten sepanjang projek ini. Komitmen dan usaha gigih beliau memainkan peranan penting dalam merealisasikan penerbitan buku ini.

Ucapan terima kasih istimewa juga diberikan kepada Singapore Institute of Technology (SIT) dan pasukan projek SIT yang diketuai oleh Associate Professor Tim Xu Tianma, dengan sumbangan daripada Associate Professor Agnes Xue Lishan, Assistant Professor Bernadine Teng Sze Kee, dan Dr. Martin Ang Seng Hock. Kepakaran dan dedikasi mereka sangat mempengaruhi kandungan serta arah tuju buku ini. Setinggi-tinggi penghargaan juga diucapkan kepada Irisa Chu Xiaoqing, penyelaras projek, atas usaha gigih beliau dalam mengatur lawatan, temu bual, dan aktiviti projek.


Penghargaan khas turut ditujukan kepada pasukan projek Lions Befrienders yang diketuai oleh Ng Chong Chee (Dan), dengan sumbangan daripada Emily Ong, Benjamin Yeo, Phil Low, dan Madeline Heng, serta pasukan Home Nursing Foundation (Moses Ku, Lawrence Low, dan Chiang Jiarong) atas sumbangan awal mereka dalam membentuk konsep bahan rujukan ini.

Yang paling utama, kami amat berterima kasih kepada para warga emas dan kakitangan Lions Befrienders Service Association (Singapore) yang sudi mengambil bahagian dalam sesi temu bual dan berkongsi pengalaman mereka. Suara dan pandangan mereka memastikan buku ini praktikal, relevan, dan bermakna untuk komuniti warga emas.

Akhir sekali, kami merakamkan penghargaan yang mendalam kepada semua pihak yang telah menyumbang, sama ada secara besar atau kecil, dalam penghasilan buku pencegahan jatuh ini. Harapan kami agar sumber ini dapat memperkasakan warga emas untuk kekal selamat, berdikari, dan yakin dalam menjalani kehidupan seharian mereka.



Kandungan

- Bab 1** **Pengenalan**
 - Bab 2** **Penilaian risiko sendiri**
 - Bab 3** **Keselamatan selepas bangun tidur pada waktu pagi**
 - Bab 4** **Penjagaan diri asas di rumah**
 - Bab 5** **Penyelenggaraan rumah**
 - Bab 6** **Senaman keseimbangan dan kekuatan**
 - Bab 7** **Pergerakan di luar rumah**
 - Bab 8** **Keselamatan pada waktu malam**
 - Bab 9** **Sumber komuniti**
- 

Jatuh Sekali, Banyak Pengajaran

Encik Gurdeep Singh masih mengingati hari itu dengan jelas. Pada suatu petang, beliau sedang tergesa-gesa melintas jalan sambil menolak trolinya. Lampu isyarat hampir bertukar merah dan dalam keadaan tergesa-gesa itu, roda troli yang ditolaknya tersangkut. Troli itu terbalik dan menyebabkan beliau terjatuh. Kepalanya terhentak dan lututnya tercedera. Mujurlah tiada tulang yang patah. Beliau hanya mengalami bengkak dan kesakitan.

Pada mulanya, Encik Singh tidak mengendakkannya. “Hanya perkara kecil,” fikirnya sambil menyapu ubat di rumah. Namun, kesakitan di lututnya tidak berkurangan. Setiap langkah mengingatkannya tentang peristiwa beliau terjatuh. Tubuh dan pergerakannya mula berasa kurang stabil.

Beliau cuba kekal aktif dengan melakukan senaman ringkas untuk lutut dan keseimbangan tubuhnya, dan pembantu rumah menemaninya ke pasar. Namun, lama-kelamaan, kesakitannya semakin ketara, dan Encik Singh mula elak daripada berjalan jauh. Beliau berhenti menghadiri pusat Active Ageing berhampiran rumahnya dan memilih untuk duduk di rumah sahaja.

Apabila pergerakannya semakin berkurang, sendi-sendi beliau menjadi lebih kaku, dan keseimbangan badannya semakin lemah. Sedikit demi sedikit, Encik Singh hilang keyakinan untuk keluar rumah. Beliau semakin bergantung pada pembantunya, dan kehidupannya terasa lebih terhad daripada sebelumnya.

Semuanya bermula dengan peristiwa beliau terjatuh. Detik itu sahaja menunjukkan betapa cepat kehidupan warga emas boleh berubah — dan mengapa langkah untuk kekal kuat dan stabil amat penting.

Memilih Keseimbangan Berbanding Katil



Puan Lim Siew Kim berusia 78 tahun pada tahun ini. Beliau masih mengingati dengan jelas kali terakhir beliau dimasukkan ke hospital. Bukan masa menunggu yang panjang di unit kecemasan mahupun bunyi mesin-mesin perubatan yang membuat beliau tidak selesa — tetapi drip IV.

Beliau masih teringat rasa pedih ketika jarum dimasukkan di belakang tangannya, serta rasa tidak selesa kerana perlu mengekalkan tangan dalam keadaan tidak bergerak selama beberapa hari. “Saya tidak mahu mengalaminya lagi,” katanya.

Sejak peristiwa itu, Puan Lim sangat berhati-hati. Beliau mengelakkan diri daripada tergesa-gesa, bangun dari kerusi dengan perlahan, dan memastikan lantai sentiasa bebas daripada barang yang boleh menyebabkannya tersandung. Beliau tahu bahawa jika dia tersilap langkah, beliau boleh terjatuh. Sekiranya terjatuh lagi, beliau akan dimasukkan ke hospital serta dicucuk drip IV sekali lagi.

“Saya mesti menjaga diri,” beliau sering mengingatkan anak-anaknya. “Lebih baik kekal sihat dan stabil di rumah daripada terbaring di wad dengan tiub di tangan.”

Kisah Puan Lim bukan sesuatu yang luar biasa. Ramai warga emas berkongsi ketakutan dan kebimbangan yang sama. Langkah berhati-hati beliau mengingatkan kita tentang sesuatu yang penting: kelemahan boleh diatasi. Dengan tabiat yang betul, kesedaran, dan sokongan, tidak mustahil untuk kekal kuat, selamat, dan berdikari. Langkah sedemikian juga dapat mengelakkan lawatan hospital yang tidak perlu serta kenangan menyakitkan yang berkaitan dengannya.

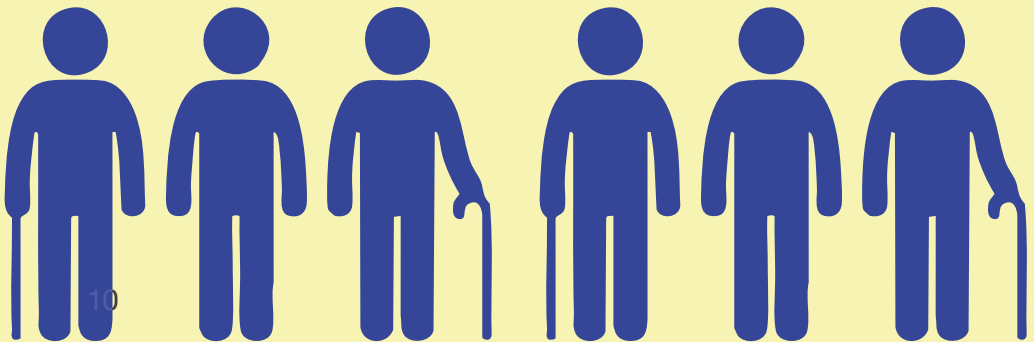
Puan Lim berkongsi kisahnya bukan sekadar untuk menunjukkan pentingnya pencegahan jatuh. Ia juga tentang harga diri, keselesaan, dan kebebasan untuk hidup dengan yakin setiap hari.

PENGENALAN

Kejadian jatuh dalam kalangan warga emas merupakan isu kesihatan awam yang semakin membimbangkan di Singapura, sebuah negara yang sedang melalui proses penuaan penduduk yang pesat. Dengan seorang daripada empat rakyat Singapura dijangka berumur 65 tahun dan ke atas menjelang tahun 2030, usaha untuk menangani risiko dan kesan terjatuh menjadi semakin penting. Kejadian jatuh bukan sahaja punca utama kemasukan ke hospital akibat kecederaan dalam kalangan warga emas, malah sering menandakan permulaan kemerosotan kesihatan, fungsi fizikal, dan tahap kebebasan mereka.

01

Di Singapura, kira-kira seorang daripada tiga penduduk warga emas yang berusia 65 tahun ke atas mengalami sekurang-kurangnya satu kejadian jatuh setiap tahun.



Kesan selepas terjatuh

Kejadian jatuh boleh menyebabkan kecederaan serius (contohnya patah tulang), yang membawa kepada penurunan keseimbangan badan dan pergerakan, kehilangan kebebasan, pengurangan penglibatan dalam aktiviti sosial, serta kemerosotan kualiti hidup.



Kajian Kes: Pengalaman Puan Sim Terjatuh

Latar Belakang

Puan Sim, seorang balu berusia lewat 70-an, merupakan seorang warga emas yang sentiasa berdikari. Beliau mempunyai tiga orang anak dewasa yang kerap melawatnya, namun beliau lebih suka mengurus rutin hariannya sendiri. Sejak beberapa tahun kebelakangan ini, beliau mengalami **sakit lutut yang teruk akibat penyakit artritis**.

Untuk mengurus keadaannya, beliau mendapatkan rawatan dari pelbagai tempat, termasuk klinik kesihatan, akupuntur Perubatan Tradisional Cina (TCM), serta fisioterapi di poliklinik berhampiran rumahnya.

Kejadian Jatuh

Dua bulan yang lalu, Puan Sim tergelincir semasa mandi di bilik airnya. Walaupun beliau tidak mengalami kecederaan serius, kejadian tersebut merupakan satu **pengalaman yang menakutkan**. Sejak kejadian itu, beliau **sangat takut sekiranya terjatuh lagi**, dan hal ini menjejaskan keyakinannya dalam melakukan kerja-kerja seharian.



Kesannya

Puan Sim berasa cemas untuk mandi seorang diri, mengelak daripada melakukan aktiviti sendirian, dan beliau amat takut terjadinya satu lagi kejadian jatuh yang serius akibat kesakitan lutut dan ketidakstabilan badan.

Ketakutan ini telah mengurangkan pergerakan dan aktiviti fizikal beliau serta menjadikan beliau lebih bergantung kepada anak-anaknya untuk mendapatkan bantuan.

Mesej Penting



**Kebanyakan
kejadian jatuh
boleh dicegah.**



**Baca bab-bab seterusnya dan mulakan
perubahan sekarang.**



PENILAIAN RISIKO KENDIRI

Memahami risiko anda terhadap kejadian jatuh merupakan langkah pertama untuk kekal selamat dan berdikari. Anda boleh mulakan dengan menjawab soalan-soalan mudah ini.

1

Periksa diri anda dengan mudah

Sila gunakan 3 soalan berikut untuk membantu anda mengenal pasti risiko terjatuh:

1

Pernahkah anda terjatuh dalam masa 12 bulan lalu?

2

Adakah anda berasa tidak stabil ketika berdiri atau berjalan?

3

Adakah anda bimbang akan kemungkinan terjatuh?



Jika anda menjawab “ya” bagi sebarang soalan di atas, anda mungkin mempunyai risiko terjatuh yang lebih tinggi.

Bincanglah dengan doktor, ahli fisioterapi, atau jurupulih pekerjaan untuk penilaian yang lebih terperinci.

2 Ketahui Faktor Risiko Terjatuh

Kejadian jatuh boleh berlaku apabila terdapat beberapa faktor risiko.

Sesetengah daripadanya berkaitan dengan fungsi tubuh anda.

- 1 Keseimbangan tubuh yang lemah atau kelemahan otot
- 2 Masalah penglihatan atau pendengaran
- 3 Kesakitan kaki atau pemakaian kasut yang tidak sesuai
- 4 Pening atau tekanan darah rendah ketika berdiri
- 5 Sendi yang kaku atau penyakit artritis
- 6 Penyakit kronik (contohnya penyakit kencing manis atau diabetes, angin ahmar, penyakit Parkinson)
- 7 Masalah ingatan atau kekeliruan
- 8 Pengambilan banyak jenis ubat (terutamanya yang menyebabkan mengantuk atau pening)

Mesej Penting



Jujurlah dengan diri anda sendiri tentang perasaan anda ketika bergerak



Kongsi kebimbangan anda dengan ahli keluarga atau pakar kesihatan



Gunakan buku panduan ini untuk menilai setiap aspek kehidupan harian anda



Ambil langkah kecil untuk mengurangkan risiko terjatuh, langkah demi langkah



**Sentiasa peka,
sentiasa langkah
ke hadapan!**

KESELAMATAN SELEPAS BANGUN TIDUR PADA WAKTU PAGI

Banyak kejadian jatuh berlaku dalam masa satu jam pertama selepas bangun tidur, lazimnya disebabkan perubahan postur, rasa pening, atau tergesa-gesa untuk ke tandas. Bab ini menerangkan risiko terjatuh pada waktu pagi dan mengesyorkan beberapa perubahan dalam rutin pagi anda untuk memastikan anda kekal selamat dan stabil.

03

1

Bangun Terlalu Cepat

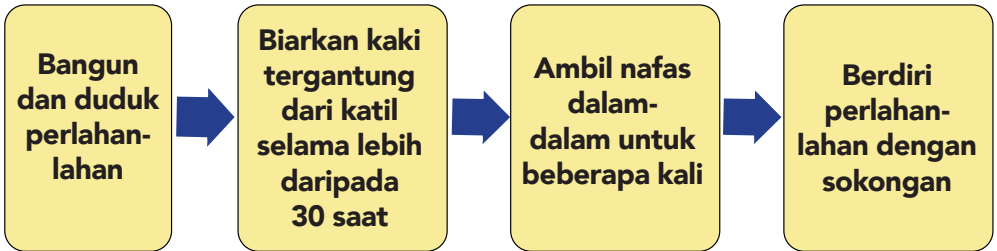
Selepas berbaring sepanjang malam, tubuh anda memerlukan masa untuk menyesuaikan diri.

Duduk atau berdiri terlalu cepat boleh menyebabkan pening dan kepala terasa ringan.



Apa Yang Anda Boleh Lakukan:

Gunakan kaedah "**Berhenti Seketika dan Bangun**":



Letakkan kerusi yang kukuh atau palang katil berhampiran anda untuk mengimbangkan badan.



2

Berasa Pening atau Lemah Ketika Berdiri

Ramai warga emas berasa kaki mereka lemah atau lutut dan sendi mereka kejang selepas bangun tidur. Keadaan ini boleh menyebabkan langkah mereka menjadi tidak stabil atau kaki mereka hilang kekuatan secara tiba-tiba.



?? Apa Yang Anda Boleh Lakukan:

Gerakkan
pergelangan
kaki

Regangkan
kaki

Berdiri
perlahan-
lahan
dengan
sokongan

Berhenti
seketika
sebelum
berjalan



3

Tergesa-gesa ke tandas

Desakan untuk ke tandas dengan cepat, terutamanya pada waktu pagi, boleh menyebabkan anda tergesa-gesa atau terlupa untuk bergerak dengan berhati-hati.



Apa Yang Anda Boleh Lakukan:

1

Pasang palang pemegang berhampiran tandas untuk membantu anda berdiri dan duduk dengan selamat.



2

Sediakan kerusi komod berhampiran anda jika anda sering terjaga pada waktu malam untuk membuang air.



3

Letakkan alat bantuan berjalan berhampiran anda sebelum tidur.



Mesej Penting



Minum air yang mencukupi, tetapi elakkan minum air dalam jumlah yang banyak sebelum tidur untuk mengurangkan desakan yang kuat untuk membuang air kecil pada waktu malam.



Bincanglah dengan ahli keluarga atau penjaga anda tentang pemasangan alat bantuan keselamatan seperti palang pemegang atau lampu sensor yang mengesan pergerakan.



Anda boleh merujuk **Bab 9: Sumber Komuniti**, untuk mengetahui pihak yang boleh dihubungi dan nombor telefon yang boleh anda hubungi bagi mendapatkan bantuan dalam mengubah suai persekitaran rumah anda.

Sentiasa Bertenang, Kekal Selamat!



PENJAGAAN DIRI ASAS DI RUMAH

Banyak kejadian jatuh berlaku semasa aktiviti penjagaan diri di rumah, lazimnya di bilik air atau bilik tidur. Bab ini membantu anda memahami risiko semasa melakukan tugas harian seperti mandi, memakai pakaian, dan menggunakan tandas, serta cara mudah untuk menjadikan rumah anda lebih selamat.

04

1

Mandi dengan Selamat

Bilik mandi ialah ruang yang kecil dengan permukaan keras, dan air boleh menyebabkan lantai menjadi licin. Pergerakan seperti masuk dan keluar dari ruang mandi, membongkok untuk mencuci kaki, atau mencapai sabun boleh menjejaskan keseimbangan badan anda.

!! Risiko Lazim

Lantai basah dan licin



✓ Tip Keselamatan:

✓ Gunakan alas kaki anti-gelincir

✓ Pakai selipar anti-gelincir

✓ Rawatan lantai anti-gelincir

✓ Keringkan lantai dengan segera selepas menggunakan bilik air



Sumber: Taobao



Sumber: Taobao

!! Risiko Lazim

Tiada sokongan atau tempat berpaut ketika mandi



✓ Tip Keselamatan

- ✓ Pasang palang pemegang berhampiran kawasan mandi



!! Risiko Lazim

Tersandung alas kaki yang tidak terletak kemas atau bersepah



✓ Tip Keselamatan

- ✓ Pastikan bilik mandi kemas dan bebas daripada barang yang boleh menyebabkan tersandung

- ✓ Gunakan alas kaki anti-gelincir



!! Risiko Lazim

Hilang keseimbangan badan ketika mandi dalam keadaan berdiri



✓ Tip Keselamatan



Gunakan kerusi mandi jika anda berasa letih atau tidak stabil ketika berdiri.



Source: HDB EASE

2

Dressing and Grooming

!! Risiko Lazim

Hilang keseimbangan badan ketika memakai pakaian



✓ Tip Keselamatan



Duduk di kerusi kukuh yang mempunyai tempat meletak tangan ketika memakai pakaian



Gunakan alat untuk merenggangkan kasut dengan pemegang yang panjang atau alat bantu memakai pakaian jika perlu



3

Menggunakan Tandas

Banyak kejadian jatuh berlaku ketika seseorang cuba duduk atau bangun dari tandas, terutamanya apabila tiada palang pemegang yang berhampiran. Tergesage ke tandas kerana desakan yang kuat untuk membuang air jua boleh menyebabkan kemalangan.

!! Risiko Lazim

Kesukaran untuk duduk atau bangun dari tandas



✓ Tip Keselamatan

- ✓ Pasang palang pemegang di tepi tandas



!! Risiko Lazim

Lantai licin atau pencahayaan yang tidak mencukupi, terutama pada waktu malam

✓ Tip Keselamatan

- ✓ Pastikan lantai kering dan bebas daripada barang-barang berselerak atau halangan
- ✓ Gunakan lampu untuk menerangi laluan untuk berjalan



!! Risiko Lazim

Berjalan dengan memakai stokin atau berkaki ayam, terutama di atas lantai jubin atau permukaan licin, boleh menyebabkan tergelincir.

**✓ Tip Keselamatan**

Sentiasalah bergerak dengan perlahan dan berhati-hati.



Elakkan berjalan dengan memakai stokin atau berkaki ayam, terutama di atas lantai jubin atau permukaan yang licin



Pilih pakaian yang tidak terlalu labuh dan meleret atau boleh mendatangkan risiko tersandung

Mesej Penting



- 1 Sentiasa bergerak dengan perlahan dan berhati-hati
- 2 Gunakan alat sokongan seperti palang pemegang, kerusi mandi, dan alat bantu memakai pakaian
- 3 Pastikan kawasan sekeliling anda terang dan bebas daripada barang yang bersepah
- 4 Maklumkan kepada seseorang jika anda hampir terjatuh atau berasa tidak selamat ketika melakukan sesuatu tugas
- 5 Jangan takut untuk meminta bantuan atau menggunakan alat yang boleh membantu anda untuk berdikari



Jaga diri anda dengan penuh keyakinan

PENYELENGGARAAN RUMAH

Membersihkan dan mengemas rumah dapat membuat anda merasa selesa dan lebih yakin menguruskan persekitaran anda. Namun, sesetengah kerja rumah boleh meningkatkan risiko terjatuh jika anda tidak berhati-hati. Tugas seperti menyapu lantai, memasak, atau mencapai barang di dalam kabinet sering melibatkan pergerakan seperti membongkok, memanjat, atau mengangkat barang. Pergerakan tersebut boleh menjejaskan keseimbangan badan anda.

Bab 5

Bab ini menerangkan bahaya yang biasa berlaku semasa melakukan kerja penyelenggaraan rumah dan menyediakan tip mudah untuk membantu anda kekal selamat ketika melakukan tugas-tugas ringan.

05

!! Risiko Lazim

Memanjat bangku atau kerusi untuk mencapai tempat yang tinggi



✓ Tip Keselamatan

✓ Gunakan bangku bertangga yang kukuh dan mempunyai pemegang, atau minta bantuan orang lain

✓ Simpan barang yang kerap digunakan di rak yang mudah dicapai



!! Risiko Lazim

Tergelincir akibat air yang tertumpah atau produk pembersih



✓ Tip Keselamatan

✓ Bersihkan tumpahan dengan segera untuk mengelakkan tergelincir



!! Risiko Lazim

Tersandung wayar atau objek kecil, contohnya mainan kanak-kanak



✓ Tip Keselamatan



Pastikan lantai bebas daripada barang-barang berselerak dan kekalkan laluan yang selamat untuk berjalan.



!! Risiko Lazim

Tergelincir akibat tikar atau permaidani yang licin



✓ Tip Keselamatan



Gantikan tikar atau permaidani yang licin dengan alas kaki anti-gelincir



Tip Keselamatan Lain

Gunakan lampu atau pencahayaan yang sesuai untuk melihat apa yang anda lakukan dengan jelas



Mesej Penting



Kenali Had Anda dan Mintalah Bantuan

Tidak mengapa jika anda tidak dapat melakukan semuanya sendiri.

Ketahuiilah bila anda perlu:

- 1 Berehat dan elakkan daripada memaksa diri
- 2 Meminta bantuan ahli keluarga, rakan, atau pembantu
- 3 Gunakan khidmat mengemas dan membersihkan rumah sambilan untuk tugas yang berat



Kekal selamat sambil kekal aktif



SENAMAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN SECARA RINGKAS

Mengapa Saya Perlu Melakukan Senaman Ini?

Kejadian jatuh boleh
dicegah! Senaman
ringkas dan mudah
yang boleh dilakukan
di rumah dapat
membantu anda kekal
kuat dan stabil.

Anda tidak perlu ke
pusat gimnasium,
cukup dengan ruang
yang selesa di rumah
(seperti jeriji tingkap,
kerusi yang kukuh,
atau kaunter dapur)

**Pilih ruang yang membuat
anda merasa selamat dan
selesa, ruang yang anda
suka dan merasa yakin
untuk bergerak.**

06

Cara Menggunakan Panduan Ini

- **Mulakan setiap senaman dengan berpaut pada sesuatu yang kukuh di ruang selamat pilihan anda.**
- Apabila anda berasa stabil dan selamat, cuba lakukan senaman yang sama tanpa berpaut.
- Sentiasa pastikan ada alat sokongan berhampiran, walaupun anda melepaskan pegangan pada alat tersebut.
- Jika anda berasa tidak stabil, kembali berpaut pada alat sokongan.
- Berehatlah antara senaman atau set sekiranya perlu.
- Mulakan dengan beberapa ulangan jika anda baru lakukan senaman atau sedang pulih, kemudian tingkatkan secara perlahan dan konsisten!

Berapa Banyak dan Berapa Kerap?

(Ringkasan FITT)

Senaman Keseimbangan

Kekerapan:

Setiap hari, jika mampu

Jangka Masa / Bilangan:

Lakukan setiap posisi selama 30-60 saat, atau ulang langkah 5-10 kali

Senaman Kekuatan

Kekerapan:

2-3 kali seminggu, rehat di antara 2 hari

Jangka Masa / Bilangan:

8-15 ulangan setiap set; lakukan 1-3 set

Cara Untuk Meningkatkan Tahap Senaman

1

Mulakan dengan sokongan:

Berpaut pada suatu alat yang kukuh untuk setiap senaman.

2

Lakukan dengan lebih kerap atau lama:

Secara beransur-ansur, tingkatkan jangka masa anda bertahan di suatu posisi atau kekerapan melakukan senaman.

3

Kurangkan sokongan:

Apabila anda berasa stabil, cuba berpaut hanya dengan sebelah tangan atau hujung jari.

4

Lepaskan pautan (jika selamat):

Cuba lakukan senaman tanpa alat pautan atau sokongan hanya apabila anda benar-benar yakin. Sentiasa pastikan ada alat pautan atau sokongan yang kukuh berdekatan anda.

5

Cabaran tambahan (Pilihan, jika selamat):

Lakukan pergerakan dengan lebih perlahan, berhenti seketika, atau tambah benda yang agak berat (seperti botol air) untuk senaman kekuatan.

Semasa anda berdiri untuk senaman keseimbangan badan, cuba pejam mata selama beberapa saat hanya jika anda berasa selamat.

6

Ikut kemampuan sendiri:

Beralih kepada senaman yang lebih mencabar hanya apabila anda sudah bersedia. Jika anda berasa tidak stabil, gunakan alat sokongan.

Senaman Keseimbangan & Kekuatan



A

Senaman Keseimbangan dalam Keadaan Berdiri

Mulakan senaman-senaman ini dengan berdiri tegak dan berlatih untuk mengimbangkan badan.

1 Berdiri dengan Dua Kaki Dirapatkan

Berdiri tegak dengan kedua-dua kaki dirapatkan. Pegang tempat sokongan yang kukuh (kerusi/jeriji tingkap) dengan kedua-dua tangan. Tahan selama 10-30 saat.



Mengapa? Membantu anda berasa lebih stabil ketika berdiri atau beratur.

2 Berdiri Separuh-Tandem

Letakkan satu kaki dengan tidak terlalu jauh di hadapan kaki yang satu lagi. Paut pada sokongan. Tahan selama 10-30 saat, kemudian tukar kepada kaki yang sebelah.



Mengapa? Melatih anda berdiri di ruang sempit (bas atau tangga bergerak).

3 Berdiri dengan Satu Kaki

Dengan berpaut pada sokongan, angkat satu kaki dan tahan selama 10-30 saat. Tukar dan angkat kaki yang sebelah.



Mengapa? Membantu anda memakai seluar dan melangkah melepasi halangan.

B Senaman Keseimbangan Bergerak

Apabila anda sudah selesa berdiri tegak, cuba senaman berikut yang melibatkan pergerakan kaki atau peralihan berat badan.

4

Melangkah ke Sisi (Side-Stepping)

Paut pada alat sokongan; langkah ke sisi sebanyak 5–10 langkah, kemudian kembali semula. Ulang pergerakan yang sama untuk kedua-dua belah kaki.



Mengapa? Membantu anda bergerak melepasi halangan di rumah dengan lebih selamat.

5

Menaikkan Tumit (Tip-Toes)

Diri sambil berpaut pada alat sokongan di tempat selamat pilihan anda. Naikkan tumit sehingga anda berdiri di hujung jari kaki, kemudian turunkan tumit.



Mengapa? Memperkuat pergelangan kaki untuk berjalan, menaiki tangga, dan mengekalkan keseimbangan badan di permukaan tidak rata.

6

Berjalan Secara Seiring (Heel-to-Toe Walk)

- Diri berhampiran dinding atau kaunter untuk sokongan.
- Letakkan tumit sebelah kaki di hadapan kaki yang sebelah lagi, seolah-olah berjalan di atas garisan lurus.
- Jalan 5–10 langkah ke hadapan. Pusing dan berjalan semula dengan cara yang sama.
- Paut pada alat sokongan atau pastikan ia berada dalam jangkauan jika diperlukan.



Mengapa? Membantu meningkatkan keseimbangan badan dan koordinasi ketika berjalan di ruang sempit atau tempat sesak.

Senaman Kekuatan

Selepas melakukan senaman keseimbangan badan, lakukan senaman kekuatan berikut untuk kaki dan lengan anda.

7 Naikkan Kaki ke Sisi

Diri tegak dan berpaut pada alat sokongan di tempat pilihan anda. Angkat satu kaki ke sisi, kemudian turunkan kembali. Tukar kaki yang sebelah.



Mengapa?

Baik untuk membantu pergerakan ke sisi dan mengekalkan keseimbangan badan.

8 Separa Cangkung

- Diri dan berpaut pada alat sokongan di tempat pilihan anda.
- Tolak pinggul ke belakang seolah-olah anda hendak duduk, dan bengkokkan lutut sedikit.
- Pastikan lutut tidak melepasi jari kaki dan tumit kekal di lantai.
- Cangkung di posisi dan tahap yang selesa — jangan cangkung terlalu rendah.
- Fokus pada pergerakan pinggul ke belakang, bukan lutut ke hadapan.
- Bangun ke posisi berdiri.



Mengapa?

Menguatkan otot paha, pinggul, dan punggung untuk menyokong pergerakan harian seperti berdiri, menaiki tangga, dan duduk.

9 Bangun dan Duduk

- Duduk di atas kerusi yang kukuh yang diletakkan di tempat yang selesa. Pastikan alat sokongan berada berdekatan dengan anda.
- Condongkan bahu ke hadapan dan berdiri (gunakan alat sokongan jika perlu).
- Duduk semula dengan perlahan.



Mengapa?

Penting untuk pergerakan harian seperti bangun dari katil, kerusi, dan tandas.

10 Bengkokkan Kaki Sambil Berdiri

- Diri tegak sambil berpaut pada alat sokongan yang kukuh.
- Bengkokkan satu lutut sehingga kaki terangkat ke belakang, seolah-olah anda cuba menyentuh punggung dengan tumit. Turunkan lutut dan kaki. Ulang dengan kaki yang sebelah lagi.



Mengapa?

Menguatkan otot belakang paha untuk berjalan dan mengekalkan keseimbangan badan.

11 Naikkan Jari Kaki

- Diri sambil berpaut pada kerusi atau kaunter.
- Pastikan tumit di lantai dan angkat bahagian hadapan kaki (jari kaki) setinggi yang boleh, kemudian turunkan perlahan-lahan.



Mengapa?

Menguatkan bahagian hadapan kaki anda untuk membantu keseimbangan badan dan berjalan dengan lebih selamat.

12 Tolakan Dinding

- Diri menghadap dinding, tangan diangkat pada paras bahu dan diletakkan di dinding, di tempat selamat pilihan anda.
- Bengkokkan siku dan condongkan badan ke arah dinding (mengikut tahap keselesaan anda), kemudian tolak tangan anda lalu berdiri tegak.



Tip: Diri lebih dekat dengan dinding untuk menjadikan senaman lebih mudah.

Jika anda mengalami sakit bahu atau pergelangan tangan, elakkan senaman ini atau berbincang dulu dengan ahli terapi atau doktor.

Mengapa?

Menguatkan otot lengan untuk membantu anda menolak pintu atau menyokong diri.

Penafian

Senaman-senaman ini adalah berdasarkan penyelidikan dan garis panduan antarabangsa untuk pencegahan jatuh dalam kalangan warga emas.

Jika anda mempunyai masalah kesihatan, kesakitan, atau keadaan perubatan tertentu, dapatkan nasihat doktor, ahli fisioterapi atau profesional kesihatan sebelum memulakannya.

Hentikan senaman jika anda berasa sakit, pening, atau sesak nafas.

**Kekal stabil,
kekal kuat,
dan nikmati
pergerakan!**





PERGERAKAN DI LUAR RUMAH

Meluangkan masa di luar rumah membantu anda berhubungan dengan orang-orang di sekeliling. Namun, berada di luar rumah juga mendatangkan risiko, seperti laluan yang tidak rata, jalan raya yang sibuk, dan halangan yang tidak dijangka boleh meningkatkan risiko terjatuh.

Bab ini mengetengahkan tip mudah untuk membantu anda kekal selamat dan yakin ketika berada di luar rumah.

07

1

Berhati-hati Di Permukaan Tidak Rata dan Tebing Jalan

Laluan pejalan kaki mungkin mempunyai rekahan, permukaan yang tidak rata, cerun, atau jubin yang longgar.



Tebing jalan di tempat lintasan juga berbahaya jika terlalu tinggi atau tidak rata.



2

Berhati-hati dengan Permukaan Licin



3 Tip Keselamatan Lain untuk Pergerakan di Luar Rumah

Kasut yang tidak selamat



Kasut anti-gelincir



Lintas jalan menggunakan lampu isyarat atau lintasan zebra.



Gunakan lif sekiranya boleh



Elakkan daripada menggunakan tangga bergerak





Penggunaan alat bantuan berjalan dengan betul



Jika perlu, pakailah cermin mata untuk penglihatan yang lebih baik dan jelas



Rancang laluan anda sebelum keluar rumah. Semak waktu ketibaan bas dan rancang masa anda dengan baik.



JANGAN tergesa-gesa!



Aplikasi MyTransport

Sentiasa aktif, sentiasa peka!



KESELAMATAN PADA WAKTU MALAM

Warga emas biasanya bangun pada waktu malam untuk ke tandas atau minum air. Namun, bergerak secara tiba-tiba dari katil, terutamanya ketika mengantuk atau dalam keadaan keliru, boleh menjejaskan keseimbangan badan dan meningkatkan risiko terjatuh. Bab ini menawarkan cara-cara mudah untuk menjadikan kawasan tidur anda lebih selamat dan lebih selesa.

08

- ✓ Pastikan katil anda tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah, sesuaikan ketinggian katil jika perlu untuk memudahkan anda naik dan turun dari katil



- ✓ Letakkan kerusi kukuh atau palang pemegang di sebelah katil untuk membantu anda mendapatkan keseimbangan

- ✓ Pastikan laluan dari katil ke tandas tidak terhadang, tiada tikar atau permaidani, kasut atau wayar yang boleh menyebabkan anda tersandung



- ✓ Cuba pergi ke tandas sebelum tidur bagi mengurangkan rasa mendesak untuk membuang air

- ✓ Letakkan kerusi komod di sebelah katil jika anda sering terjaga untuk membuang air



- ✓ Makan ubat seperti yang diarahkan oleh doktor, terutamanya ubat tidur atau ubat tekanan darah





Simpan Barang-barang Keperluan Berdekatan Anda

- Sebotol air
- Tongkat atau alat bantu berjalan
- Cermin mata
- Tisu atau tisu basah
- Telefon bimbit atau butang panggilan kecemasan



Elakkan minum terlalu banyak air sebelum waktu tidur



Terjaga pada waktu malam:



Gunakan lampu sensor yang boleh mengesan pergerakan atau lampu palam di bilik tidur, laluan di ruang tamu, dan tandas.





Apabila hendak bangun dari katil, duduk dengan perlahan dan berhenti seketika sebelum berdiri



Gunakan alat bantuan berjalan jika perlu, dan pastikan ia berada dekat dengan katil anda



Gunakan palang pemegang sebagai sokongan tambahan di dalam tandas



JANGAN berdiri atau berjalan jika anda masih berasa mengantuk atau pening



Tidur lena, kekal selamat



SUMBER KOMUNITI

Anda tidak perlu kekal aktif atau mencegah jatuh seorang diri. Terdapat banyak program komuniti, pusat-pusat yang disediakan, dan perkhidmatan di Singapura yang menyokong kesihatan, keselamatan, dan mengekalkan kemampuan anda untuk berdikari.

Bab ini memperkenalkan sumber-sumber berguna yang boleh membantu anda kekal kuat, stabil, dan terus berhubung dengan orang-orang di sekeliling.

09

1 Pusat Penuaan Aktif (Active Ageing Centres - AACs)

Terdapat Pusat Penuaan Aktif (AACs) di seluruh Singapura. Pusat-pusat ini menawarkan pelbagai aktiviti dan perkhidmatan seperti:

Sesi senaman
berkumpulan
dan tarian

Ceramah dan
pemeriksaan
kesihatan

Aktiviti
sosial dan
kumpulan
hobi

Bengkel
mobiliti dan
pencegahan
jatuh

Pusat Penuaan Aktif (AACs) merupakan tempat yang sesuai untuk berjumpa orang lain, kekal aktif, dan mendapatkan sokongan daripada kakitangan serta sukarelawan.



Cari **Pusat Penuaan Aktif** yang paling dekat dengan anda di sini:



<https://supportgowhere.life.gov.sg/services/SVC-AACAAACHASACS/active-ageing-centres-aac>



Tip:

Kebanyakan **Pusat Penuaan Aktif (AACs)** tidak mengenakan bayaran dan semua warga emas yang tinggal berdekatan digalakkan untuk turut serta!

2

Program Pencegahan Jatuh dan Penuaan Sihat

Usaha untuk kekal aktif dan mempelajari cara mencegah jatuh menjadi lebih mudah apabila anda menyertai program komuniti. Program-program ini direka untuk membantu warga emas:

Meningkatkan kekuatan dan keseimbangan badan

Mempelajari cara mencegah daripada terjatuh

Kekal yakin dan berdikari

Mendapat kawan baharu dan terus berhubung



Beberapa program pencegahan jatuh berasaskan komuniti yang tersedia di Singapura termasuk:

Program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat (Live Well, Age Well Programmes)

Inisiatif ini menyediakan latihan kekuatan dan keseimbangan secara berperingkat untuk membantu anda membina kekuatan, keseimbangan, dan kestabilan, sekaligus membolehkan anda bergerak dengan lebih mudah dan yakin dalam kehidupan harian.

Anda juga akan mempelajari cara menambah makanan kaya kalsium dalam diet untuk memastikan tulang anda kekal kuat. Selain itu, anda akan diajar kemahiran pemulihan selepas jatuh, termasuk cara melindungi diri, mengurangkan kecederaan, dan mendapatkan bantuan jika anda terjatuh.

Aktiviti di bawah program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat (Live Well, Age Well) disediakan di Pusat Komuniti/ Kelab Komuniti (CC), Jawatankuasa Penduduk (RC), Pusat Rangkaian Penduduk (RN), Pusat Penuaan Aktif (AAC), serta lokasi komuniti yang lain. Kunjungi tempat-tempat ini untuk mengetahui lebih lanjut dan cara untuk mendaftar.

Ketahui lebih lanjut tentang program Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat (Live Well, Age Well) di:

<https://www.healthhub.sg/programmes/aap>



Katakan Tidak Kepada Kelemahan Fizikal (Say No To Frailty)

Program ini merupakan program percuma berasaskan komuniti untuk warga emas menguruskan kelemahan fizikal, mengurangkan risiko terjatuh, dan membina gaya hidup sihat. Program ini merupakan sesi mingguan yang merangkumi aktiviti fizikal, tip pemakanan, dan panduan keselamatan di rumah.

Layari:

<https://occupymytime.wixsite.com/saynotofrailty>



Program Promosi Penuaan Sihat untuk Anda (Healthy Ageing Promotion Programme for You - HAPPY)

HAPPY merupakan program kesejahteraan mingguan yang direka untuk membantu anda mengekalkan kecergasan tubuh dan minda. Melalui regangan lembut, permainan pergerakan ringan, teknik istirahat, dan meditasi, para peserta dapat menguatkan keseimbangan badan serta meningkatkan keupayaan mengurus tugas harian.

Untuk memastikan setiap warga emas dapat menyertai program ini, setiap sesi dijalankan dalam format hibrid, di pusat dan juga secara dalam talian melalui Zoom. Dengan ini, warga emas yang tidak berupaya untuk keluar rumah juga dapat menyertai dan memperoleh manfaat daripada program tersebut.



Gerak Aktif, Rasa Kuat (Move It Feel Strong)

Ambil bahagian dalam sesi senaman berkumpulan yang bertenaga (seperti Zumba Gold, aerobik impak rendah) yang bukan sahaja menyegarkan tubuh anda, tetapi juga membuka peluang untuk berhubung dengan orang lain dalam komuniti anda. Senaman yang menyeronokkan ini memberi tumpuan kepada pergerakan mudah tetapi berkesan yang direka untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan serta fleksibiliti dan merupakan elemen penting untuk mengekalkan daya berdikari apabila usia meningkat. Penyertaan secara konsisten juga dapat membantu mengurangkan sakit dan kekejangan sendi, mengurangkan risiko terjatuh, serta meningkatkan kesejahteraan fizikal dan mental secara keseluruhan, sekaligus membolehkan anda kekal aktif, yakin dan terus berhubung dengan orang-orang di sekeliling.



3 | Sudut Senaman di Kawasan Kejiranan Anda

Tahukah anda bahawa kebanyakan kawasan **perumahan HDB** dilengkapi sudut senaman yang direka khas untuk warga emas?

Stesen-stesen senaman ini membantu untuk meningkatkan:

Kekuatan kaki dan keseimbangan badan

Fleksibiliti dan postur badan

Koordinasi dan pergerakan sendi

Peluang untuk berjumpa rakan baharu dan terus berhubung dengan orang-orang di sekeliling

Biasanya, sudut senaman terletak berdekatan taman, di kolong blok, atau pusat masyarakat. Sesetengah sudut senaman dilengkapi dengan arahan dan gambar untuk membantu anda menggunakan peralatan dengan betul.



Tips:

Gunakan sudut senaman **pada waktu pagi atau petang** ketika cuaca lebih sejuk

Pakai **kasut yang selesa** dan bawa air minuman

Ajak rakan untuk ikut serta, ia lebih selamat dan menyeronokkan!

4

Jadikan Rumah Anda Lebih Selamat

Peningkatan bagi Warga Tua Aktif (EASE) HDB

Program EASE menjadikan rumah anda lebih selamat dan selesa dengan menampung sebahagian kos pengubahsuaian penting di rumah.



Palang pemegang di tandas dan di sekitar rumah



Rawatan anti-gelincir untuk jubin lantai bilik mandi



Tanjakan (maksimum lima tanjakan bagi setiap rumah) dan kemudahan mesra warga emas yang lain





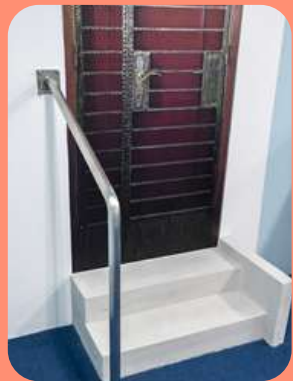
Tempat duduk
mandian boleh lipat



Penurunan bendul pintu
masuk bilik air



Palang tangan yang
dipasang di dinding pintu
masuk utama rumah



✓ Penyembur bidet



✓ Suis jampelang



✓ Alat isyarat kebakaran rumah



Warga emas boleh memohon melalui Home Improvement Programme (HIP) atau terus menggunakan EASE e-Service / Mobile@HDB. Lazimnya, permohonan diproses dalam masa seminggu dan pemasangan dilakukan tidak lama selepas permohonan.

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai EASE (Permohonan Terus), sila hubungi Talian Khidmat Cawangan HDB (HDB Branch Service Line) di **1800-225-5432** dari 8:00 pagi hingga 5:00 petang pada hari bekerja (kecuali cuti umum).

Layari:

<https://www.hdb.gov.sg/residential/living-in-an-hdb-flat/for-our-seniors/ease>



5 Kekal Berhubung dan Meminta Bantuan

Menjaga diri sendiri juga bermaksud mengetahui bila anda perlu meminta bantuan. Jika anda kekal berhubung dengan masyarakat sekeliling, anda boleh:

Mengurangkan
rasa **sunyi** dan
terasing

Mendapatkan
bantuan dan
sokongan tepat
pada masanya

Membuat
anda berasa
lebih yakin dan
berdaya

Berikut ialah cara-cara untuk kekal berhubung:

*Sertai aktiviti berkumpulan di **pusat komuniti atau AAC***

*Kerap berbual dengan **ahli keluarga, jiran, atau sukarelawan***

*Sertai kumpulan **WhatsApp atau Facebook** warga emas untuk mendapatkan maklumat terkini mengenai aktiviti yang dianjurkan*

*Dapatkan rujukan **daripada doktor keluarga atau poliklinik** untuk perkhidmatan **fisioterapi, terapi cara kerja, atau saringan risiko terjatuh.***

Age Strong: Perjalanan Digital Menuju Kesejahteraan Menyeluruh

Sertailah "Age Strong", sebuah program kesihatan digital yang komprehensif melalui aplikasi Healthy 365, direka untuk membantu anda meningkatkan kesejahteraan keseluruhan melalui aktiviti mudah setiap hari.

Nikmati senaman yang direka khas mengikut tahap kecergasan anda, sertai kuiz yang menyeronokkan dan kaya nilai pendidikan, serta jejak perkembangan anda ketika melengkapkan tugas harian. Raikan pencapaian anda dan dapatkan ganjaran apabila anda mencapai tahap tertentu. Anda akan berasa lebih terdorong dan lebih mudah untuk kekal aktif, mengamalkan pemakanan sihat, dan mengekalkan gaya hidup sihat setiap hari.



Mulakan perjalanan Age Strong anda hari ini dengan memuat turun aplikasi **Healthy 365** dan mengikut langkah-langkah pendaftaran. Ambillah langkah pertama menuju gaya hidup yang lebih sihat dan lebih aktif!

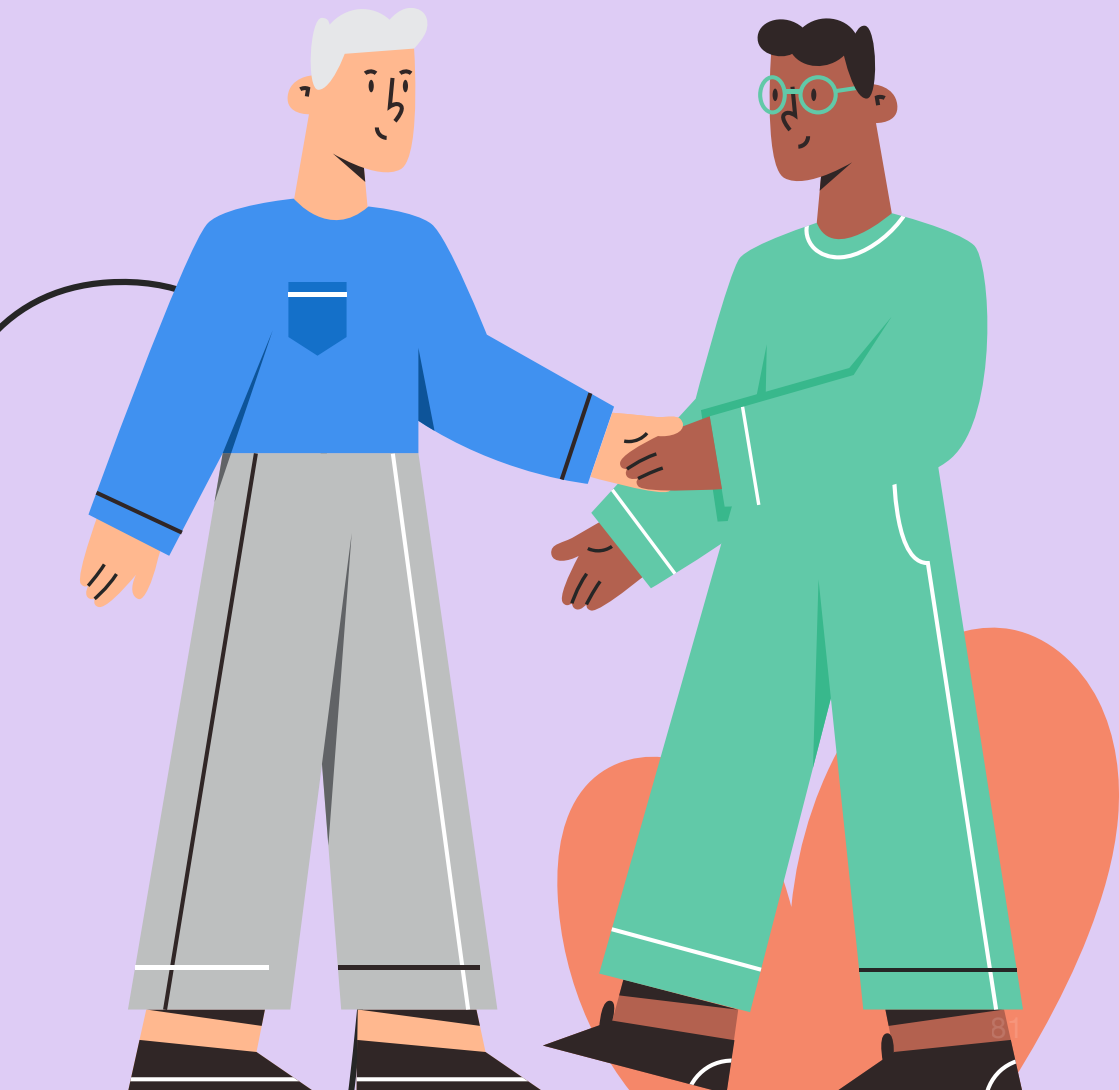


Ingat

**Anda Tidak Keseorangan.
Bantuan sentiasa
tersedia. Anda hanya
perlu menghulurkan
tangan dan
mendapatkan sokongan.**



Ambillah langkah pertama dengan menyertai salah satu program, melawat AAC terdekat, atau sekadar berjalan santai ke sudut senaman di kawasan kejiranan anda. Melibatkan diri di dalam aktiviti kemasyarakatan merupakan salah satu cara terbaik untuk kekal selamat, aktif dan gembira apabila usia kian meningkat.



Lampiran

Lampiran A: Senarai Semak Faktor Risiko Jatuh (Fall Risk Factors Checklist) (STEADI)

Sejarah Terjatuh

Ada?

Pernahkah anda terjatuh dalam masa 12 bulan lalu? Ya Tidak

Adakah anda bimbang akan terjatuh atau rasa seperti akan terjatuh semasa berdiri atau berjalan? Ya Tidak

Keadaan Kesihatan

Ada?

Masalah kadar denyutan jantung dan/atau aritmia Ya Tidak

Ketidakmampuan kognitif Ya Tidak

Hilang kawalan membuang air kecil atau besar Ya Tidak

Kemurungan Ya Tidak

Masalah tapak kaki Ya Tidak

Lain-lain masalah kesihatan Ya Tidak

Ubat-ubatan (Preskripsi, Pembelian di Kaunter, Makanan Tambahan)

Ada?

Ubat psikoaktif Ya Tidak

Opioid Ya Tidak

Ubat yang boleh menyebabkan rasa mengantuk atau kekeliruan Ya Tidak

Ubat yang boleh menyebabkan hipotensi (tekanan darah rendah) Ya Tidak

Gaya Berjalan, Kekuatan & Keseimbangan Badan

Ada?

Ujian Timed Up and Go (TUG) \geq 12 saat

Ya Tidak

Ujian 30 saat Chair Stand: skor di bawah purata

Ya Tidak

Penglihatan

Ada?

Penglihatan lebih teruk daripada 20/40 atau tiada pemeriksaan mata dalam masa lebih setahun

Ya Tidak

Hipotensi Postural

Ada?

Penurunan tekanan darah apabila bergerak dari posisi berbaring ke berdiri atau kepala terasa ringan/pening ketika berdiri

Ya Tidak

Sumber:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – STEADI Program

More info: www.cdc.gov/steady



Kekal Stabil, Hidup Selamat

Panduan Praktikal Mengelakkan Diri Daripada
Terjatuh untuk Warga Emas di Singapura



நிலையாக இருங்கள், பாதுகாப்பாக வாழுங்கள்



சிங்கப்பூரில் உள்ள முதியவர்களுக்கான
எளிய விழுதல் தடுப்பு வழிகாட்டி



பதிப்புரிமை © 2025 லயன்ஸ் பிஃப்ரெண்டர்ஸ் சர்வீஸ்
அசோசியேஷன் (சிங்கப்பூர்).

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. இந்த கையேட்டில் உள்ள கதைகள் நிஜ வாழ்க்கை நிகழ்வுகளால் ஈர்க்கப்பட்டிருக்கலாம், ஆனால் அனைத்து கதாபாத்திரங்கள், உரையாடல்கள் மற்றும் சம்பவங்கள் ஆசிரியர்களின் படைப்புகள். உயிருள்ள அல்லது இறந்த உண்மையான நபர்களுடன் அல்லது உண்மையான நிகழ்வுகளுடன் எந்த ஒற்றுமையும் முற்றிலும் தற்செயலானது.

“நிலையாக நின்று, பாதுகாப்பாக வாழுங்கள்” என்ற இந்த கையேட்டின் எந்தப் பகுதியாக இருந்தாலும், புகைப்பட நகல் எடுப்பு, பதிவு, அல்லது பிற மின்சார/இயந்திர முறைகள் மூலமாகவவும்— லயன்ஸ் பிஃப்ரெண்டர்ஸ் சர்வீஸ் அசோசியேஷன் (சிங்கப்பூர்) எழுத்து மூலம் அனுமதி பெறாமல்—மீண்டும் வெளியிடேவா, பகிரவோ முடியாது.

விமர்சன மதிப்புகள் அல்லது பதிப்புரிமை சட்டம் அனுமதிக்கும் வணிகம் அல்லாத சில பயன்பாடுகளுக்கான சுருக்கமான மேற்கோள்கள் மட்டுமே விதிவிலக்காக அனுமதிக்கப்படும். அனுமதி கோரிக்கைகளுக்கு, லயன்ஸ் பிஃப்ரெண்டர்ஸ் சர்வீஸ் அசோசியேஷனைத் தெதரடர்பு கொள்ளவும் (சிங்கப்பூர்)

முன்னுரை

முதியவர்களிடம் காயங்கள், இயலாமை, மற்றும் வாழ்க்கைத் தரம் குறைவதற்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று வீழ்ச்சி. ஆராய்ச்சிகள் இது தடுக்க முடியாத விபத்து மட்டும் அல்ல, பல காரணிகள் மூலம் ஏற்படக்கூடியது என்றும் நிரூபிக்கின்றன. அதனால், முதியவர்களுக்கான இந்த பயனுள்ள வீழ்ச்சி தடுப்பு வழிகாட்டி வெளியிடப்பட்டதை நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக பார்க்கிறேன்.

சுகாதார நிபுணர்களாக, முதியவர்களுக்கான எங்கள் அக்கறை ஒரு நல்ல வாழ்க்கைத் தரம் மற்றும் செயல்பாட்டு சுதந்திரம், காயம் மற்றும் இயலாமை இல்லாதது. முதியவர்களிடையே வீழ்ச்சிக்கு எதிராக பயனுள்ள தடுப்பு உத்திகளை ஆதரிக்கும்பல தசாப்தங்களாக வலுவான ஆராய்ச்சி சான்றுகள் எங்களிடம் உள்ளன. வீழ்ச்சிக்கு அதிகம் வாய்ப்புள்ளளை அடையாளம் காண மதிப்பீடுகளை எளிய ஆதரிக்கும் வலுவான சான்றுகள் உள்ளன, அத்துடன் காலையில் எழுந்திருப்பது, வீட்டில் சுய பாதுகாப்பு, வெளிப்புற நடவடிக்கைகள் வைர தூக்கத்திற்கான இரவு நேர தயாரிப்பு வைர பின்பற்றக்கூடிய பயனுள்ள அன்றாட தடுப்பு உத்திகள் உள்ளன.

இந்த வழிகாட்டி மிகவும் சமீபத்திய கிடைக்கக்கூடிய ஆராய்ச்சி சான்றுகளையும் சிறந்த நடைமுறைகளையும் இணைத்து, **உண்மையான அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட வழக்கு** எடுத்துக்காட்டுகளையும் வழங்குகிறது (லயன்ஸ் பிஃப்ரெண்டர்ஸ் சர்வீஸ் அசோசியேஷன், சிங்கப்பூர்) மற்றும் பல்கலைக்கழகம் (சிங்கப்பூர் தொழில்நுட்ப நிறுவனம்) ஆகியவற்றிலிருந்து நிபுணத்துவத்தைப் பயன்படுத்துகிறது. லயன்ஸ் பிஃப்ரெண்டர்ஸ் சர்வீஸ் அசோசியேஷனின் (சிங்கப்பூர்) முதியவர்கள் மற்றும் ஊழியர்களின் குரல்களும் இந்த வழிகாட்டியை நடைமுறை மற்றும் பொருத்தமானதாக மாற்ற உதவுகின்றன. நீங்கள் ஒரு மூத்தவராக இருந்தாலும், ஒரு மூத்தவருக்கு பராமரிப்பாளராக இருந்தாலும், பயிற்சி செய்யும் சுகாதார நிபுணர், ஒரு நிர்வாகி அல்லது மேலாளராக இருந்தாலும் அல்லது வீழ்ச்சியைத் தடுக்க ஆதரிக்கும் வழக்கறிஞராக இருந்தாலும், முதியவர்களிடையே வீழ்ச்சியைத் தடுப்பதற்கான நடைமுறை ஆலோசனைகள், உதவிக்குறிப்புகள் மற்றும் உத்திகளை நீங்கள் காணலாம்.

அனைத்து தொடர்புடைய சுகாதார நிபுணர்கள் உட்பட அனைத்து சுகாதார நிபுணர்களும் இந்த வழிகாட்டியை தங்கள் நடைமுறையில் பயன்படுத்த வேண்டும் அல்லது பராமரிப்பாளர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு நான் கடுமையாக பரிந்துரைக்கிறேன், முதியவர்களிடையே வீழ்ச்சியின் நிகழ்வு மற்றும் தீவிரத்தை குறைக்கும் நோக்கத்துடன். அனைத்து பங்களிப்பாளர்களுக்கும் இந்த வழிகாட்டியை சாத்தியமாக்கிய அனைவருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். இந்த வழிகாட்டியை நாம் அனைவரும் நமது முதியவர்களுக்கு பாதுகாப்பு, கவனிப்பு சிறப்பு மற்றும் நல்ல வாழ்க்கைத் தரத்திற்கான அர்ப்பணிப்பாகப் பயன்படுத்துவோம்.

பேராசிரியர் ஆலன் வோங்

தலைவர்

துணை சுகாதார தொழில்கள் பேரவை

ஒப்புதல்கள்

பலரின் அர்ப்பணிப்பும் குழுப்பணியும், முதியவர்கள் பாதுகாப்பாகவும் நம்பிக்கையுடனும் வாழ்வதற்கு ஆதரவளிக்க வேண்டும் என்ற பொதுவான உறுதிப்பாட்டைப் பகிர்ந்து கெள்ளும் அனைவரின் முயற்சியால் இந்த கையேடு உருவாகியது.

லயன்ஸ் பிஃப்ரெண்டர்ஸ் சர்வீஸ் அசேசாசியேஷன் (சிங்கப்பூர்) நிர்வாகக் குழுவின் (காலம் 2024-2026) அவர்களின் அசைக்க முடியாத ஆதரவுக்கு எங்கள் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறோம். இந்த திட்டம் முழுவதும் அவரது விலைமதிப்பற்ற வழிகாட்டுதல் மற்றும் அசைக்க முடியாத அர்ப்பணிப்புக்காக லயன்ஸ் பிஃப்ரெண்டர்ஸின் நிர்வாக இயக்குனர் திருமதி கேரன் வீ சியூலினுக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றி செல்கிறது. இந்தக் கையேட்டை வெற்றிபெறச் செய்வதில் அவரது அர்ப்பணிப்பும் உந்துதலும் முக்கியப் பங்கு வகித்தன.

சிங்கப்பூர் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் டெக்னாலஜி (SIT) மற்றும் இணைப் பேராசிரியர் டிம் சூ தியான்மா தலைமையிலான எஸ்ஐடி திட்டக் குழுவினருக்கும், மேலும் இணைப் பேராசிரியர் ஆக்னஸ் சூ லிஷான், உதவிப் பேராசிரியர் பெர்னாடின் டெங் சே கீ, மற்றும் டாக்டர் மார்ட்டின் ஆங் செங் ஹாக் ஆகியோரின் பங்களிப்புகளுக்கும் எங்கள் சிறப்பு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

அவர்களின் நிபுணத்துவம் மற்றும் அர்ப்பணிப்பு கையேட்டின் உள்ளடக்கம் மற்றும் திசையை பெரிதும் வடிவமைத்தது. திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் இரிசா சூ சியாவோகிங்கிற்கு ஒரு பெரிய நன்றி, தள வருகைகள், நேர்காணல்கள் மற்றும் திட்ட நடவடிக்கைகளை ஏற்பாடு செய்வதில் அவரது அயராத முயற்சிகள்.

எமிலி ஓங், பெஞ்சமின் யோ, பில் லோ மற்றும் மேட்லைன் ஹெங் ஆகியோரின் பங்களிப்புகளுடன், என்ஜி சோங் சீ (டான்) தலைமையிலான லயன்ஸ் பிஃப்ரெண்டர்ஸ் திட்டக் குழுவிற்கும் சிறப்பு பாராட்டு செல்கிறது, மேலும் இந்த வளத்தின் கருத்தாக்கத்திற்கு அவர்களின் ஆரம்ப பங்களிப்புகளுக்காக ஹோம் நர்சிங் ஃபவுண்டேஷன் குழு (மோசஸ் கு, லாரன்ஸ் லோ மற்றும் சியாங் ஜியாரோங்) ஆகியோரின் பங்களிப்புகளுடன்.

மிக முக்கியமாக, நேர்காணல்களில் அன்புடன் பங்கேற்று தங்கள் அனுபவங்களை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்ட லயன்ஸ் பிஃப்ரெண்டர்ஸ் சர்வீஸ் அசேசாசியேஷனின் (சிங்கப்பூர்) மூத்தவர்கள் மற்றும் ஊழியர்களுக்கு நாங்கள் மிகவும் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறோம். இந்த கையேடு நடைமுறைக்குரியதாகவும், பொருத்தமானதாகவும், மூத்த சமூகத்திற்கு அர்த்தமுள்ளதாகவும் இருப்பதை அவர்களின் குரல்கள் உறுதி செய்தன.

இறுதியாக, இந்த வீழ்ச்சி தடுப்பு கையேட்டை உருவாக்க பெரிய மற்றும் சிறிய வழிகளில் பங்களித்த அனைவருக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றிகள். இந்த வளம் மூத்தவர்கள் பாதுகாப்பாகவும், சுதந்திரமாகவும், அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையுடனும் இருக்க அதிகாரம் அளிக்கும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

உள்ளடக்கம்

- அத்தியாயம் 1** முன்னுரை
- அத்தியாயம் 2** சுய ஆபத்து மதிப்பீடு
- அத்தியாயம் 3** காலையில் எழுந்த
பிறகு பாதுகாப்பு
- அத்தியாயம் 4** வீட்டில் அடிப்படை சுய
பாதுகாப்பு
- அத்தியாயம் 5** வீட்டு பராமரிப்பு
- அத்தியாயம் 6** சமநிலை மற்றும்
வலுப்படுத்தும்
பயிற்சிகள்
- அத்தியாயம் 7** வெளிப்புற நடமாட்டம்
- அத்தியாயம் 8** இரவில் பாதுகாப்பு
- அத்தியாயம் 9** சமூக வளங்கள்

ஒரு வீழ்ச்சி, பல பாடங்கள்

திரு குர்தீப் சிங் அந்த நாளை தெளிவாக நினைவில் வைத்திருக்கிறார். ஒரு மதியம், அவர் தனது தள்ளுவண்டியுடன் சாலையின் குறுக்கே வேகமாக சென்றார். போக்குவரத்து விளக்கு சிவப்பு நிறமாக மாறத் தயாராக இருந்தது, அவரது அவசரத்தில், தள்ளுவண்டி சக்கரங்கள் சிக்கிக்கொண்டன. அது சாய்ந்து, அவரை கீழே இழுத்தது. அவர் பலமாக கீழே விழுந்தார், முழங்காலில் காயம் ஏற்பட்டு தலையில் மோதினார். அதிர்ஷ்டவசமாக, எலும்பு முறிவு இல்லை - சில வீக்கம் மற்றும் வலி மட்டுமே.

முதலில், மிஸ்டர் சிங் அதை புறக்கணித்தார். "ஒரு சிறிய வீழ்ச்சி," என்று வீட்டில் தைலத்தைப் பூசும்போது அவர் நினைத்தார். ஆனால் முழங்கால் வலி நீங்கவில்லை. ஒவ்வொரு அடியும் அவருக்கு வீழ்ச்சியை நினைவூட்டியது, மேலும் அவர் குறைந்த நிலையை உணரத் தொடங்கினார்.

அவர் எளிய முழங்கால் மற்றும் சமநிலை பயிற்சிகளுடன் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முயன்றார், மேலும் அவரது உதவியாளர் அவருடன் சந்தைக்கு சென்றார். ஆனால் சிறிது நேரம் கழித்து, வலி கூர்மையாக அதிகரித்தது, திரு சிங் நீண்ட தூரம் நடப்பதைத் தவிர்த்தார். அவர் அருகிலுள்ள ஆக்டிவ் ஏஜிங் சென்ட்ரலுக்குச் செல்வதை நிறுத்திவிட்டு, அதற்கு பதிலாக வீட்டிலேயே தங்க முடிவு செய்தார்.

குறைவான அசைவுடன், அவரது மூட்டுகள் விறைப்படைந்தன, மேலும் அவரது சமநிலை பலவீனமடைந்தது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, திரு சிங் வெளியே செல்வதில் நம்பிக்கையை இழந்தார். அவர் தனது உதவியாளரை அதிகமாக நம்பியிருந்தார், மேலும் வாழ்க்கை முன்பை விட சிறியதாக உணர்ந்தார்.

இது ஒரு வீழ்ச்சியுடன் தொடங்கியது. அந்த ஒற்றை கணம் வயதானவர்களுக்கு வாழ்க்கை எவ்வளவு விரைவாக மாறக்கூடும் என்பதைக் காட்டியது - மேலும் வலுவாகவும் நிலையாகவும் இருக்க நடவடிக்கை எடுப்பது ஏன் இவ்வளவு முக்கியம் என்பதைக் காட்டுகிறது.

படுக்கைக்கு மேல் சமநிலையைத் தேர்ந்தெடுப்பது

மேடம் லிம் சியூ கிம் இந்த ஆண்டு 78 வயதாகிறது. கடைசியாக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டதை அவர் இன்னும் நினைவில் வைத்திருக்கிறார். அவசர அறையில் நீண்ட காத்திருப்பு அல்லது இயந்திரங்களின் சத்தம் அவளை மிகவும் குழப்பமடையச் செய்தது அல்ல - அது IV சொட்டு தான்.

ஊசி தனது கையின் பின்புறத்தில் சென்றபோது கூர்மையான குத்தலையும், பல நாட்களாக தனது கையை அசையாமல் வைத்திருக்க வேண்டியிருந்த அசௌகரியத்தையும் அவள் நினைவு கூர்ந்தாள். "நான் மீண்டும் அதை கடந்து செல்ல வேண்டாம்," என்று அவள் தனக்குத்தானே சொல்கிறாள்.

அப்போதிருந்து, மேடம் லிம் கூடுதல் கவனமாக இருந்தார். அவள் அவசரப்படுவதைத் தவிர்க்கிறாள், ஒரு நாற்காலியில் இருந்து எழும்போது அவளுடைய நேரத்தை எடுத்துக்கொள்கிறாள், மேலும் தரை குப்பைகள் இல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்கிறாள். ஒரு சிறிய தவறான நடவடிக்கை வீழ்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும் என்பது அவளுக்குத் தெரியும், மேலும் ஒரு வீழ்ச்சி மற்றொரு மருத்துவமனையில் தங்கியிருப்பது மற்றும் மற்றொரு IV சொட்டு செலுத்துவதற்கும் வழிவகுக்கும்.

"நான் என்னை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்," என்று அவர் அடிக்கடி தனது குழந்தைகளுக்கு நினைவூட்டுகிறார். "என் கையில் குழாய்களுடன் வார்டில் படுத்திருப்பதை விட வீட்டில் நன்றாகவும் நிலையாகவும் இருப்பது நல்லது."

மேடம் லிம்மின் கதை அபூர்வமானது அல்ல. பல மூத்தவர்கள் ஒரே மாதிரியான அச்சங்களையும் கவலைகளையும் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். ஆனால் அவளுடைய கவனமாக படிகள் முக்கியமான ஒன்றை நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன: பலவீனத்தை நிர்வகிக்க முடியும். சரியான பழக்கவழக்கங்கள், விழிப்புணர்வு மற்றும் ஆதரவுடன், வலுவான, பாதுகாப்பான மற்றும் சுயாதீனமாக இருக்க முடியும் - தேவையற்ற மருத்துவமனை வருகைகள் மற்றும் அவற்றுடன் வரும் வேதனையான நினைவுகளைத் தவிர்க்க முடியும்.

மேடம் லிம் தனது கதையைப் பகிர்ந்து கொண்டது, வீழ்ச்சியைத் தடுப்பது ஏன் முக்கியம் என்பதைக் காட்டுவதற்காக மட்டுமல்ல, இது கண்ணியம், ஆறுதல் மற்றும் ஒவ்வொரு நாளும் நம்பிக்கையுடன் வாழ்வதற்கான சுதந்திரம் பற்றியது.

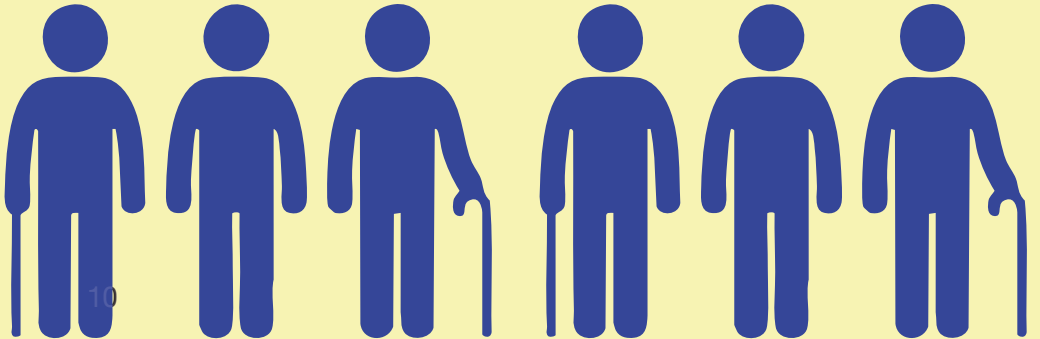
முன்னுரை

விரைவான மக்கள் தொகை முதுமையை எதிர்கொள்ளும் சிங்கப்பூரில் வயதானவர்களிடையே வீழ்ச்சி வளர்ந்து வரும் பொது சுகாதார கவலையைக் குறிக்கிறது. 2030 ஆம் ஆண்டுக்குள் நான்கில் சிங்கப்பூரர்களில் ஒருவர் 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவராக இருப்பார் என்று எதிர்பார்க்கப்படுவதால், வீழ்ச்சியின் ஆபத்து மற்றும் தாக்கத்தை நிவர்த்தி செய்வது அதிகரித்து வருகிறது. வயதானவர்களிடையே காயம் தொடர்பான மருத்துவமனை சேர்க்கைக்கு வீழ்ச்சி முக்கிய காரணம் மட்டுமல்ல, அவை பெரும்பாலும் உடல்நலம், செயல்பாடு மற்றும் சுதந்திரத்தில் கீழ்நோக்கிய சுழலின் தொடக்கத்தையும் குறிக்கின்றன.

அத்தியாயம் 1

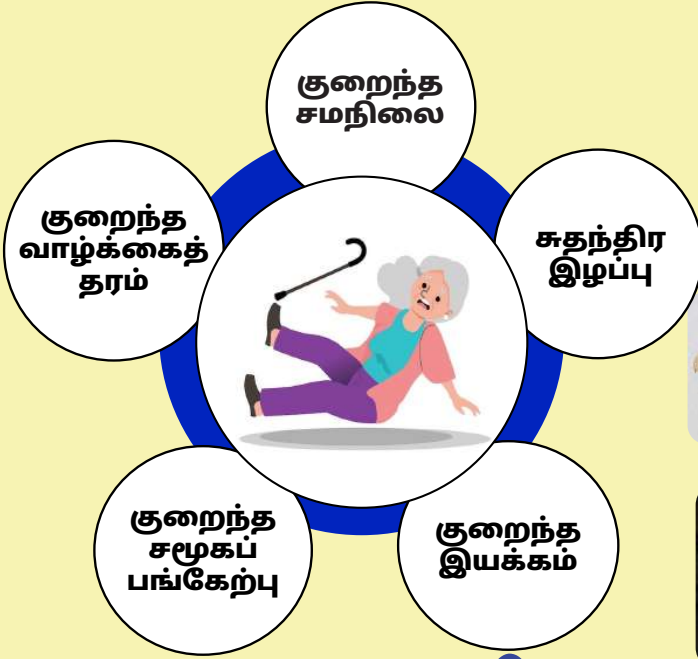
01

சிங்கப்பூரில், 65 வயது
மற்றும் அதற்கு
மேற்பட்ட சமூகத்தில்
வசிக்கும் மூன்றில்
ஒருவர் ஆண்டுதோறும்
குறைந்தது
ஒரு வீழ்ச்சியை
அனுபவிக்கிறார்.



வீழ்ச்சிக்குப் பிறகு விளைவுகள்

வீழ்ச்சி கடுமையான காயங்களுக்கு வழிவகுக்கலாம் (எ.கா., எலும்பு முறிவுகள்), சமநிலை மற்றும் இயக்கம் குறைவு, சுதந்திரம் இழப்பு, சமூக பங்கேற்பு குறைதல் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரம் குறைதல் ஆகியவற்றிற்கு வழிவகுக்கும்.



வழக்கு ஆய்வு: நீர்வீழ்ச்சியுடன் மேடம் சிம்மின் அனுபவம்

பின்னணி

70 களின் பிற்பகுதியில் இருக்கும் விதவையான மேடம் சிம், எப்போதும் ஒரு சுதந்திரமான நபர். அவரது மூன்று வயது வந்த குழந்தைகள் அவரைத் தொடர்ந்து சந்திக்கிறார்கள், ஆனால் அவர் அன்றாட வழக்கங்களை தானே நிர்வகிக்க விரும்புகிறார். கடந்த சில ஆண்டுகளாக, **கீல்வாதம் காரணமாக கடுமையான முழங்கால் வலியுடன்** போராடி வருகிறார்.

அவரது நிலையை நிர்வகிக்க, அவர் தனது ஜி.பி கிளினிக்கு, பாரம்பரிய சீன மருத்துவம் (டி.சி.எம்) குத்தாசி மருத்துவம் மற்றும் அருகிலுள்ள பாலிகிளினிக்கில் பிசியோதெரபி உள்ளிட்ட பல ஆதாரங்களில் சிகிச்சை பெற்றுள்ளார்.

வீழ்ச்சி சம்பவம்

இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு, மேடம் சிம் தனது குளியலறையில் குளிக்கும் போது வழக்கி விழுந்தார். அவருக்கு பெரிய காயங்கள் எதுவும் ஏற்படவில்லை என்றாலும், இந்த சம்பவம் ஒரு **பயங்கரமான அனுபவமாக** இருந்தது. அப்போதிருந்து, அவர் **விழுந்துவிடுவோமோ என்ற வலுவான பயத்தை** வளர்த்துக் கொண்டார், இது அன்றாட பணிகளைச் செய்வதில் அவரது நம்பிக்கையை பாதித்தது.



தாக்கம்

மேடம் சிம் தனியாக குளிப்பதைப் பற்றி கவலைப்படுகிறார், அவர் ஒரு முறை சுயாதீனமாக செய்த செயல்பாடுகளைத் தவிர்க்கிறார், மேலும் முழங்கால் வலி மற்றும் நிலையற்ற தன்மை காரணமாக மற்றொரு கடுமையான வீழ்ச்சிக்கு பயப்படுகிறார்.

இந்த பயம் அவரது இயக்கம் மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளைக் குறைத்துள்ளது, இது அவளை தன் குழந்தைகளை அதிகம் நம்பியிருக்க கட்டாயப்படுத்துகிறது.

முக்கிய செய்தி



**பெரும்பாலான
வீழ்ச்சிகள் தடுக்க
முடியும்.**



**மீதமுள்ள அத்தியாயங்களைப்
படித்து இப்போது ஒரு
மாற்றத்தை செய்யுங்கள்.**



சுய ஆபத்து மதிப்பீடு

விழுவதற்கான உங்கள் தனிப்பட்ட
ஆபத்தைப் புரிந்துகொள்வது
பாதுகாப்பாகவும்
சுயாதீனமாகவும் இருப்பதற்கான
முதல் படியாகும். சில எளிய
கேள்விகளை நீங்களே
கேட்பதன் மூலம் நீங்கள்
தொடங்கலாம்.

அத்தியாயம் 2

1

விரைவான சுய சோதனை

வீழ்ச்சி அபாயத்தை அடையாளம் காண உதவும்
3 முக்கிய கேள்விகளைப் பயன்படுத்தவும்:

1

கடந்த வருடத்தில் நீங்கள் விழுந்துவிட்டீர்களா?

2

நிற்கும் போது அல்லது நடக்கும்போது நீங்கள்
நிலையற்றதாக உணர்கிறீர்களா?

3

விழுவதைப் பற்றி கவலைப்படுகிறீர்களா?



இந்த கேள்விகளில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு
நீங்கள் "ஆம்" என்று பதிலளித்தால், நீங்கள்
விழுவதற்கான அதிக ஆபத்தில் இருக்கலாம்.

**மேலும் விரிவான மதிப்பீட்டிற்கு உங்கள்
மருத்துவர், பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது
தொழில்சார் சிகிச்சையாளரிடம்
பேசுங்கள்.**

2

வீழ்ச்சிக்கான ஆபத்து காரணிகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

பல ஆபத்து காரணிகள் ஒன்றிணையும் போது வீழ்ச்சி ஏற்படலாம். சில உங்கள் உடல் செயல்பாட்டுடன் தொடர்புடையவை.

உடல் தொடர்பான ஆபத்து காரணிகள்

- 1 மோசமான சமநிலை அல்லது தசை பலவீனம்
- 2 பார்வை அல்லது கடேகும் திறன் பிரச்சினைகள்
- 3 கால் வலி அல்லது மோசமான காலணிகள்
- 4 நிற்கும் போது தலைச்சுற்றல் அல்லது குறைந்த இரத்த அழுத்தம்
- 5 மூட்டு விறைப்பு அல்லது கீல்வாதம்
- 6 நாள்பட்ட நோய்கள் (எ.கா., நீரிழிவு, பக்கவாதம், பார்கின்சன் நோய்)
- 7 ஞாபக மறதி அல்லது குழப்பம்
- 8 பல மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது (குறிப்பாக மயக்கம் அல்லது தலைச்சுற்றலை ஏற்படுத்தும்)

முக்கிய செய்தி

!!

நீங்கள் நடமாடும்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி நீங்களே நேர்மையாக இருங்கள்

!!

உங்கள் கவலைகளை ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது சுகாதார நிபுணருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்

!!

உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் மதிப்பாய்வு செய்ய இந்த கையேட்டைப் பயன்படுத்தவும்

!!

அபாயங்களை அகற்ற சிறிய நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும், ஒரு நேரத்தில் ஒரு பகுதி



விழிப்புடன்
இருங்கள்,
முன்னால்
இருங்கள்!



காலையில் எழுந்த பிறகு பாதுகாப்பு

எழுந்த முதல் மணி நேரத்தில்
பல வீழ்ச்சிகள் நிகழ்கின்றன,
பெரும்பாலும் தோரணை
மாற்றங்கள், தலைச்சுற்றல்
அல்லது கழிப்பறைக்கு
விரைந்து செல்வதால். இந்த
அத்தியாயம் காலையில் வீழ்ச்சி
அபாயத்தை விளக்குகிறது
மற்றும் உங்களை
பாதுகாப்பாகவும் சீராகவும்
வைத்திருக்க உங்கள் காலை
வழக்கத்தில் மாற்றங்களை
பரிந்துரைக்கிறது

அத்தியாயம் 3

03

1

மிக விரைவாக எழுந்திருப்பது

இரவு முழுவதும் படுத்த பிறகு, உங்கள் உடலுக்கு சரிசெய்ய நேரம் தேவை.

மிக வேகமாக உட்கார்ந்திருப்பது அல்லது நிற்பது தலைச்சுற்றல் மற்றும் மயக்கம் ஏற்படுத்தும்



?? நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்:

"இடைநிறுத்தி எழுந்திரு" முறையைப் பயன்படுத்தவும்:

மெதுவாக எழுந்து உட்காருங்கள்



உங்கள் கால்களை 30 வினாடிகளுக்கு மேல் தொங்கவிடுங்கள்.



சில ஆழமான மூச்சை இழுக்கவும்



ஆதரவுடன் மெதுவாக எழுந்து நில்லுங்கள்

சமநிலைக்கு ஒரு உறுதியான நாற்காலி அல்லது படுக்கை தண்டவாளத்தை அருகில் வைக்கவும்.



2

நிற்கும்போது தலைச்சுற்றல் அல்லது பலவீனமாக உணர்தல்

பல வயதானவர்கள் எழுந்த பிறகு முழங்கால்கள் மற்றும் மூட்டுகளில் கால் பலவீனம் அல்லது விறைப்பை உணர்கிறார்கள். இது நிலையற்ற படிகள் அல்லது கால்களில் திடீர் வலிமை இழப்பை ஏற்படுத்தும், சில நேரங்களில் "முழங்கால்கள் வழிவகுத்தல்" என்று விவரிக்கப்படுகிறது.



?? நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்:

கணுக்கால்களை பம்ப் செய்யவும்



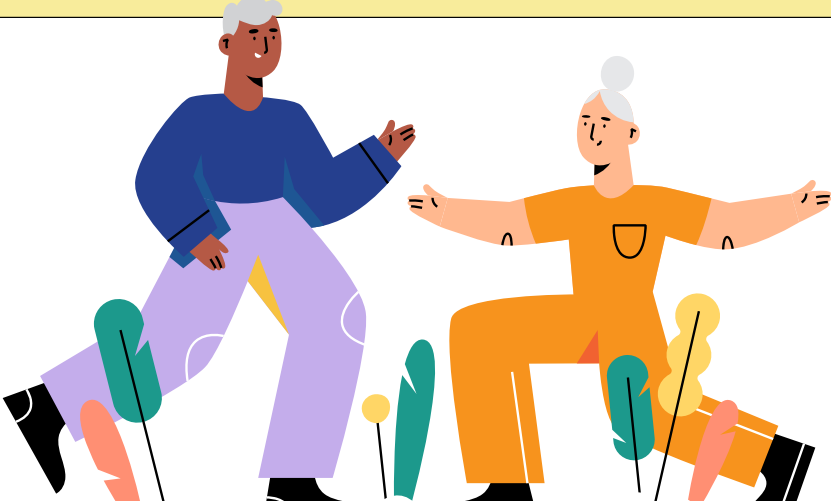
கால்களை நீட்டவும்



ஆதரவுடன் மெதுவாக எழுந்து நிற்கவும்



நடப்பதற்கு முன் சிறிது நேரம் இடைநிறுத்தவும்



3

கழிப்பறைக்கு விரைந்து செல்கிறது

விரைவாக கழிப்பறைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியம், குறிப்பாக காலையில் முதல் விஷயம், அவசரமாகச் செல்லவோ அல்லது கவனமாக நகர மறந்துவிடவோ வழிவகுக்கும்.



?? நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்:

1

ஆதரவுக்காக கழிப்பறைக்கு அருகில் கைப்பிடிகளை நிறுவவும்.



2

நீங்கள் அடிக்கடி இரவில் கழிப்பறைக்குச் செல்ல அவசரமாக எழுந்தால் அருகில் ஒரு கமோட் நாற்காலியை வைத்திருங்கள்.



3

படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் உங்கள் நடைபயிற்சி உதவியை அருகில் வைக்கவும்



முக்கிய செய்தி !!



நீரேற்றமாக இருங்கள், ஆனால் இரவு நேர அவசரத்தைக் குறைக்க தூங்குவதற்கு முன்பே அதிக அளவு தண்ணீர் குடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.



கைப்பிடிகள் அல்லது மோஷன்-சென்சார் விளக்குகள் போன்ற எளிய பாதுகாப்பு உதவிகளை நிறுவுவது பற்றி உங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது பராமரிப்பாளரிடம் பேசுங்கள்.



வீட்டில் சுற்றுச்சூழல் மாற்றங்களுக்கு உங்களுக்கு உதவ யாரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும், எந்த எண்ணை அழைக்க வேண்டும் என்பதைக் கண்டறிய நீங்கள் அத்தியாயம் 9, சமூக வளங்களைப் பார்க்கலாம்.

**மனஅமைதியுடன்
இருங்கள், பாதுகாப்பாக
இருங்கள்!** 😊

வீட்டில் அடிப்படை சுய பாதுகாப்பு

வீட்டில் தனிப்பட்ட பராமரிப்பு நடவடிக்கைகளின் போது பல வீழ்ச்சிகள் நிகழ்கின்றன, பெரும்பாலும் குளியலறை அல்லது படுக்கையறையில். குளிப்பது, உடை அணிதல் மற்றும் கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துதல் போன்ற அன்றாட பணிகளைச் செய்யும் போது ஏற்படும் அபாயங்களைப் புரிந்துகொள்ள இந்த அத்தியாயம் உங்களுக்கு உதவுகிறது மற்றும் உங்கள் வீட்டை பாதுகாப்பானதாக மாற்றுவதற்கான எளிய வழிகளைக் காட்டுகிறது.

அத்தியாயம் 4

04

1

பாதுகாப்பாக குளித்தல்

குளியலறைகள் கடினமான தரையுடன் கூடிய சிறிய இடங்கள், மேலும் தண்ணீர் தரையை வழக்கும் வகையில் மாற்றும். குளியலறைக்குள் உள்ளேயும் வெளியேயும் செல்வது, உங்கள் கால்களைக் கழுவ குளிவது அல்லது சோப்பைத் தேடுவது போன்ற செயல்கள் உங்கள் சமநிலையைப் பாதிக்கும்.

!! பொதுவான அபாயங்கள்

வழக்கும் ஈரமான தரை



✓ பாதுகாப்பு உதவிக்குறிப்புகள்:



வழக்கும் தன்மை இல்லாத பாய்களைப் பயன்படுத்தவும்



வழக்கும் தன்மை இல்லாத செருப்புகளை அணியுங்கள்



தரை வழக்கும் தன்மை இல்லாத பாதுகாப்பு பராமரிப்பு



உடனேயே தரையை காய வைக்கவும்



மூலம்: Taobao



மூலம்: Taobao

!! பொதுவான அபாயங்கள்

குளிக்கும் போது பிடிக்க
ஆதரவு இல்லை



✓ பாதுகாப்பு
உதவிக்குறிப்புகள்

✓ குளியலறைக்கு அருகில்
கைப்பிடி கம்பியை நிறுவவும்.



!! பொதுவான அபாயங்கள்

குளியலறைக்கு அருகில்
கைப்பிடி கம்பியை
நிறுவவும்.



✓ பாதுகாப்பு
உதவிக்குறிப்புகள்

✓ குளியலறையை
சுத்தமாகவும், குப்பைகள்
இல்லாமல் வைத்திருக்கவும்

✓ வழுக்கும் தன்மை இல்லாத
குளியல் பாய்களைப்
பயன்படுத்தவும்.



!! பொதுவான அபாயங்கள்

நின்று
குளிக்கும்போது
சமநிலை இழப்பு



✓ பாதுகாப்பு உதவிக்குறிப்புகள்



நிற்கும்போது நீங்கள்
சோர்வாக அல்லது
நிலையற்றதாக
உணர்ந்தால் குளியல்
நாற்காலியைப்
பயன்படுத்தவும்



மூலம்: HDB EASE

2

ஆடை அணிதல் மற்றும் சீர்ப்படுத்துதல்

!! பொதுவான அபாயங்கள்

ஆடை அணியும் போது
சமநிலை இழப்பு



✓ பாதுகாப்பு உதவிக்குறிப்புகள்



ஆடை அணியும்போது
கைப்பிடிக்கக் கொண்டு
நிலையான நாற்காலியில்
உட்காரவும்.



தேவைப்பட்டால் நீண்ட
கைப்பிடி ஷூஹாரன் அல்லது
டிர்ஸ்ஸிங் ஸ்டிக்கைப்
பயன்படுத்தவும்



3

கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துதல்

கழிப்பறையில் இருந்து உட்காரவோ அல்லது எழுந்திருக்கவோ முயற்சிக்கும்போது பல வீழ்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன, குறிப்பாக அருகில் எந்த ஆதரவும் இல்லாதபோது. அவசரம் காரணமாக கழிப்பறைக்கு அவசரமாக செல்வதும் விபத்துக்களை ஏற்படுத்தும்.

!! பொதுவான அபாயங்கள்

கழிப்பறையில் உட்காரவோ அல்லது அங்கிருந்து எழுந்திருக்கவோ சிரமம்.



✓ பாதுகாப்பு உதவிக்குறிப்புகள்

✓ கூடுதல் ஆதரவுக்காக கழிப்பறைக்கு அருகில் கைப்பிடி கம்பத்தை நிறுவவும்



!! பொதுவான அபாயங்கள்

வழுக்கும் தரை அல்லது மோசமான வெளிச்சம், குறிப்பாக இரவில்

✓ பாதுகாப்பு உதவிக்குறிப்புகள்

✓ தரை வறண்டு, தடைகள் இல்லாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.

✓ குளியலறைக்கு செல்லும் பாதையை ஒளிர்ச் செய்ய இரவு விளக்கைப் பயன்படுத்தவும்



!! பொதுவான அபாயங்கள்

சாக்ஸ் அல்லது வெறும்
கால்களில் நடப்பது,
குறிப்பாக ஓடு அல்லது
மென்மையான தரையில்,
மிகவும் வழுக்கும்



✓ பாதுகாப்பு உதவிக்குறிப்புகள்



எப்போதும் மெதுவாகவும்
கவனமாகவும் நகருங்கள்



சாக்ஸ் அல்லது வெறும் காலில்
நடப்பதைத் தவிர்க்கவும், குறிப்பாக
ஓடு அல்லது மென்மையான தரையில்
நடப்பதைத் தவிர்க்கவும்



தரையில் இழுக்காத அல்லது தடுமாறாத
ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

முக்கிய செய்தி



1

எப்போதும் மெதுவாகவும் கவனமாகவும்
நகருங்கள்

2

கைப்பிடி கம்பத்தை, குளியல்
நாற்காலிகள் மற்றும் டிரஸ்ஸிங்
கருவிகள் போன்ற ஆதரவு கருவிகளைப்
பயன்படுத்தவும்

3

உங்கள் சுய பாதுகாப்பு பகுதிகளை
நன்கு வெளிச்சமாகவும், தடைகள்
இல்லாமல் வைத்திருக்கவும்.

4

நீங்கள் கிட்டத்தட்ட விழுந்துவிட்டீர்களா
அல்லது சில பணிகளைச் செய்வதில்
பாதுகாப்பற்றதாக உணர்ந்தால்
யாரிடமாவது சொல்லுங்கள்

5

உதவி கேட்கவோ அல்லது உங்கள்
சுயாதீனத்தை ஆதரிக்கும்
கருவிகளைப் பயன்படுத்தவோ பயப்பட
வேண்டாம்



நம்பிக்கையுடன்
கவனித்துக்
கொள்ளுங்கள்

வீட்டு பரா- மரிப்பு

உங்கள் வீட்டை சுத்தமாகவும்
நேர்த்தியாகவும் வைத்திருப்பது
வசதியாகவும் கட்டுப்பாட்டாகவும்
உணர் உதவுகிறது, ஆனால்
நீங்கள் கவனமாக இல்லாவிட்டால்
சில வீட்டு வேலைகள் விழும்
அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
தரையைத் துடைத்தல், சமையல்
அல்லது அலமாரிகளில் உள்ள
பொருட்களை எடுப்பது போன்ற
பணிகள் பெரும்பாலும் குனித்தல்,
ஏறுதல் அல்லது பொருட்களை
எடுத்துச் செல்வது ஆகியவை
அடங்கும், இது உங்கள்
சமநிலையை பாதிக்கலாம்.

இந்த அத்தியாயம் வீட்டு
பராமரிப்பின் போது ஏற்படும்
பொதுவான ஆபத்துகளை
விளக்குகிறது மற்றும்
லேசான வீட்டு வேலைகளைச்
செய்யும் போது பாதுகாப்பாக
இருக்க உதவும் எளிய
உதவிக்குறிப்புகளை
வழங்குகிறது.

அத்தியாயம் 5

05

1 சுத்தம் செய்தல், வீட்டு பராமரிப்பு மற்றும் சமையல்

!! பொதுவான அபாயங்கள்

உயரமான இடங்களை அடைய படி அல்லது நாற்காலிகளில் ஏறுதல்



✓ பாதுகாப்பு குறிப்புகள்

✓ கைப்பிடிகளுடன் உறுதியான படி பயன்படுத்தவும் அல்லது உதவி கேளுங்கள்

✓ அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களை எளிதில் அடையக்கூடிய அலமாரிகளில் சேமிக்கவும்



!! பொதுவான அபாயங்கள்

சிந்திய நீர் அல்லது துப்புரவு பொருட்களில் வழக்குதல்



✓ பாதுகாப்பு குறிப்புகள்

✓ வழக்கத்தைத் தவிர்க்க உடனடியாக சிந்தியவற்றை சுத்தம் செய்யவும்



!! பொதுவான அபாயங்கள்

கம்பிகள் அல்லது சிறிய பொருட்களில் தடுமாறுதல், எ.கா., பொம்மைகள்



✓ பாதுகாப்பு குறிப்புகள்

- ✓ நடைபாதைகளை தடைகள் இல்லாமல் வைத்திருங்கள்



!! பொதுவான அபாயங்கள்

வழுக்கும் விரிப்புகள் மீது வழுக்குதல்



✓ பாதுகாப்பு குறிப்புகள்

- ✓ வழுக்கும் விரிப்புகளை வழுக்கும் அல்லாத பாய்களுடன் மாற்றவும்.



✓ மற்ற பாதுகாப்பு குறிப்புகள்

நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பார்க்க சரியான விளக்குகளைப் பயன்படுத்தவும்



முக்கிய செய்தி



**உங்கள் வரம்புகளை அறிந்து
உதவி கேளுங்கள்**

எல்லாவற்றையும் நீங்களே செய்ய
முடியாவிட்டால் பரவாயில்லை.

**எப்போது செய்ய வேண்டும் என்பதை
அறிந்து கொள்ளுங்கள்:**

- 1 ஓய்வு எடுத்து உங்களை உழைக்கத்
தவிர்க்கவும்
- 2 ஒரு குடும்ப உறுப்பினர், நண்பர்
அல்லது உதவியாளரிடம் உதவுமாறு
கேளுங்கள்
- 3 பெரிய துப்புரவு வேலைகளுக்கு
பகுதிநேர வீட்டு உதவி சேவையைப்
பயன்படுத்துவதைக் கவனியுங்கள்



**சுறுசுறுப்பாக
இருக்கும்போது
பாதுகாப்பாக இருங்கள்**

நிலையாக இருங்கள், பாதுகாப்பாக வாழுங்கள்



சமநிலை மற்றும் வலிமை பயிற்சிகள் எளிமையாக்கப்பட்டுள்ளன

வீழ்ச்சியைத் தடுக்க
முடியும்! எளிய வீட்டு
பயிற்சிகள் நீங்கள்
வலுவாகவும்
சீராகவும் இருக்க
உதவுகின்றன.

நான் ஏன் இந்த
பயிற்சிகளை
செய்ய வேண்டும்?

உங்களுக்கு ஒரு
உடற்பயிற்சி கூடம்
தேவையில்லை,
வீட்டில் ஒரு வசதியான,
பழக்கமான இடம்
(ஜன்னல் கம்பிகள்,
உறுதியான நாற்காலி
அல்லது சமையலறை
மேசை)

அத்தியாயம் 6

உங்களுக்கு பாதுகாப்பாகவும்
முக்கியத்துவம்
கொண்டதாகவும்
தோன்றும் இடத்தைத் தேர்வு
செய்யுங்கள்; நீங்கள் விரும்பி
இருப்பதும், நம்பிக்கையுடன்
நகர முடியும் இடமாகவும்
இருக்க வேண்டும்.

06

இந்த வழிகாட்டியை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது

- நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த பாதுகாப்பான இடத்தில் உறுதியான ஒன்றைப் பிடித்து (ஆதரவுடன்) ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் தொடங்குங்கள்.
- நீங்கள் நிலையானதாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உணரும்போது, நீங்கள் பிடிக்காமல் அதே பயிற்சியை முயற்சி செய்யலாம்
- நீங்கள் விட்டுவிட்டாலும் கூட எப்போதும் அருகிலேயே ஆதரவை வைத்திருங்கள்.
- நீங்கள் நிலையற்றதாக உணர்ந்தால், ஆதரவைத் திரும்ப பயன்படுத்தவும்.
- பயிற்சிகள் அல்லது ஒவ்வொரு பயிற்சி சுற்றுக்கும் இடையில் தேவையானபோது ஓய்வு எடுக்கவும்.
- நீங்கள் புதியவராக இருந்தால் அல்லது மீண்டு வரும் நிலையில் இருந்தால், குறைந்த முறை கொண்டு தொடங்கி , மெதுவாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் முன்னேறுங்கள்!

எத்தனை மற்றும் எவ்வளவு அடிக்கடி? (FITT சுருக்கம்)

சமநிலை பயிற்சிகள்

எத்தனை முறை:

ஒவ்வொரு நாளும், முடிந்தால்

எவ்வளவு நேரம் / எத்தனை:

ஒவ்வொரு நிலையையும் 30-60 வினாடிகள் வைத்திருங்கள் அல்லது 5-10 முறை மீண்டும் செய்யவும்

வலிமை பயிற்சிகள்

எத்தனை முறை:

வாரத்திற்கு 2-3 முறை, இடையில் ஒரு ஓய்வு நாள்.

எவ்வளவு நேரம் / எத்தனை:

ஒரு பயிற்சி சுற்றுக்கு 8-15 முறை செய்யவும்; 1-3 பயிற்சி சுற்று எப்படி முன்னேறுவது

எப்படி முன்னேறுவது

1

ஆதரவுடன் தொடங்கவும்:

எல்லா பயிற்சிகளுக்கும் உறுதியான ஒன்றைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்

2

மேலும் செய்ய:

நீங்கள் ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சியையும் எவ்வளவு நேரம் வைத்திருக்கிறீர்கள் அல்லது எத்தனை முறை செய்கிறீர்கள் என்பதை படிப்படியாக அதிகரிக்கவும்.

3

குறைந்த ஆதரவைப் பயன்படுத்தவும்:

நீங்கள் நிலையானதாக உணரும்போது, ஒரு கையால் அல்லது உங்கள் விரல் நுனியால் பிடிக்கவும்.

4

விடுங்கள் (பாதுகாப்பாக இருந்தால்):

நீங்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் இருக்கும்போது மட்டுமே ஆதரவு இல்லாமல் உடற்பயிற்சிகளை முயற்சி செய்யவும். எப்போதும் உறுதியான ஒன்றை அருகில் வைத்திருங்கள்.

5

கூடுதல் சவால் (விரும்பினால், பாதுகாப்பாக இருந்தால் மட்டுமே):

மெதுவாகச் செய்யுங்கள், இடைநிறுத்துங்கள் அல்லது வலிமை பயிற்சிகளுக்கு ஒரு சிறிய எடையைச் சேர்க்கவும் (தண்ணீர் பாட்டில் போன்றவை); நீங்கள் பாதுகாப்பாக உணர்ந்தால் மட்டுமே நிற்கும் சமநிலை பயிற்சிகளின் போது சில வினாடிகள் கண்களை மூட முயற்சி செய்யவும்.

6

உங்கள் சொந்த வேகத்தில் செல்லுங்கள்:

நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது மட்டுமே கடினமான பயிற்சிகளை செய்யுங்கள். நீங்கள் நிலையற்றதாக உணர்ந்தால், மேலும் ஆதரவோடு செய்யுங்கள்.

சமநிலை மற்றும் வலிமை பயிற்சிகள்



A

அசையாமல் நிற்கும்சமநிலை பயிற்சிகள்

நீங்கள் அசையாமல் நின்று உங்கள் சமநிலையைப் பயிற்சி செய்யும் இந்த பயிற்சிகளுடன் தொடங்குங்கள்.

1

இரண்டு கால்கள் ஒன்றாக நிற்கவும்

கால்களை ஒன்றாக வைத்து நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். இரு கைகளாலும் ஒரு உறுதியான ஆதரவை (நாற்காலி / ஜன்னல் கம்பிகள்) லேசாக பிடிக்கவும். 10-30 வினாடிகள் நிற்கவும்.



ஏன்?

வரிசையில் நிற்கும்போது அல்லது காத்திருக்கும்போது நிலையானதாக உணருங்கள்.

2

அரை-“டேன்டெம்” நின்ற நிலை

ஒரு காலை மற்றொன்றுக்கு சற்று முன்னால் வைத்து, ஆதரவைப் பிடிக்கவும். 10-30 வினாடிகளைப் நிற்கவும், பின்னர் கால்களை மாற்றவும்.



ஏன்?

குறுகிய இடங்களுக்கு (பஸ், எஸ்கலேட்டர்) சிறந்தது.

3

ஒற்றைக் காலில் நிற்பது

ஆதரவைப் பிடிக்கவும், காலை உயர்த்துங்கள், 10-30 வினாடிகளைப் நிற்கவும். கால்களை மாற்றவும்.



ஏன்?

பேன்ட் அணிவதற்கும், தடைகள் மீது காலை எடுத்து வைப்பதற்கும் உதவுகிறது

B

நகரும் சமநிலை பயிற்சிகள்

நீங்கள் அசையாமல் நிற்க வசதியாக இருந்தவுடன், உங்கள் கால்களை நகர்த்தும் அல்லது உங்கள் எடையை மாற்றும் இந்த பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்.

4

பக்கமாக நடப்பது

ஆதரவைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்; பக்கமாக 5-10 படிகள் பக்கமாக நடப்பது, பின்னர் பின்னோக்கி. இரு பக்கங்களையும் மீண்டும் செய்யவும்.



ஏன்?

வீட்டில் உள்ள தடைகளைச் சுற்றி பாதுகாப்பாக செல்லுங்கள்.

5

குதிகால் உயரங்கள் (நுனி-கால்விரல்களில்)

நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த பாதுகாப்பான இடத்தில் பிடித்து நிற்கவும், கால்விரல்களில் உயரவும், பின்னர் கீழே இறங்கவும்.



ஏன்?

நடப்பதற்கு கணுக்கால்களை பலப்படுத்துகிறது, படிக்கட்டுகள் மற்றும் சீரற்ற தரையில் சமநிலைப்படுத்துகிறது.

6

அரை-“டேன்டெம்” நின்ற நிலை

- ஆதரவுக்காக ஒரு சுவர் அல்லது மேசை அருகில் நிற்கவும்.
- ஒரு பாதத்தின் குதிகால் நேர் கோட்டில் நடப்பது போல மற்றொரு பாதத்திற்கு முன்னால் வைக்கவும்.
- 5-10 படிகள் முன்னோக்கி செல்லுங்கள். திரும்பி அதே வழியில் திரும்பி நடக்கவும்.
- ஆதரவைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது தேவைக்கேற்ப அதை அடையக்கூடிய இடத்தில் வைத்திருங்கள்.



ஏன்?

குறுகிய அல்லது நெரிசலான இடங்களில் நடப்பதற்கான உங்கள் சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்த உதவுகிறது

வலிமை பயிற்சிகள்

சமநிலை பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு, உங்கள் கால்கள் மற்றும் கைகளுக்கு இந்த வலிமை பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.

7

பக்கமாக காலை உயர்த்துதல்

நிமிர்ந்து நில்லுங்கள், நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த இடத்தில் இருங்கள். ஒரு காலை பக்கமாக உயர்த்தி, கீழே இறக்கவும். கால்களை மாற்றவும்.



ஏன்?

பக்கவாட்டில் அடியெடுத்து வைப்பதற்கும், சமநிலையை வைத்திருப்பதற்கும் நல்லது.

8

சிறிய அளவில் குனிந்து நிற்கும் பயிற்சி

- நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த இடத்தில் நில்லுங்கள்
- நீங்கள் உட்கார்ந்து முழங்கால்களை சற்று வளைக்கப் போகிறீர்கள் என்பது போல உங்கள் இடுப்பை பின்னால் தள்ளுங்கள்.
- உங்கள் முழங்கால்களை உங்கள் கால்விரல்களுக்குப் பின்னால் வைக்கவும், உங்கள் குதிகால் தரையில் வைக்கவும்.
- வசதியாக உணரும் வரை மட்டுமே கீழே செல்லுங்கள் - மிகவும் குறைவாக உட்கார வேண்டாம்.
- உங்கள் முழங்கால்களை முன்னோக்கி அல்ல, உங்கள் இடுப்பை பின்னோக்கி நகர்த்துவதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- மீண்டும் எழுந்து நில்லுங்கள்.



ஏன்?

நிற்பது, படிக்கட்டுகளில் ஏறுவது மற்றும் உட்கார்ந்திருப்பது போன்ற அன்றாட இயக்கங்களை ஆதரிக்க தொடை, இடுப்பு மற்றும் பிட்ட தசைகளை வலுப்படுத்தவும்.

9 உட்கார்ந்து நிற்கவும்

- உங்கள் வசதியான இடத்தில், அருகிலேயே ஆதரவோடு, ஒரு உறுதியான நாற்காலியில் உட்காருங்கள்.
- உங்கள் தோள்களை முன்னோக்கி கொண்டு வாருங்கள், எழுந்து நில்லுங்கள் (தேவைப்பட்டால் ஆதரவைப் பயன்படுத்தவும்).
- மெதுவாக உட்காருங்கள்.



ஏன்?

படுக்கை, நாற்காலி, கழிப்பறை ஆகியவற்றிலிருந்து எழுந்திருப்பதற்கு முக்கியம்.

10 நிற்கும் கால் சுருட்டை

- நிமிர்ந்து நிற்கவும், நிலையான ஒன்றைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு முழங்காலை வளைக்கவும், அதனால் உங்கள் கால் உங்கள் பின்னால் உயர்த்தும், நீங்கள் உங்கள் பின்புறம் (புட்டத்தை) உதைக்க முயற்சிப்பது போல. அதை மீண்டும் கீழே இறக்கவும். உங்கள் மற்றொரு காலால் மீண்டும் செய்யவும்



ஏன்?

உங்கள் தொடைகளின் பின்புறத்தை நடப்பதற்கும் உங்கள் சமநிலையை பராமரிப்பதற்கும் வலுவாக்குகிறது.

11 சுவர் புஷ்-அப்

- ஒரு நாற்காலி அல்லது மேசை பிடித்துக் கொண்டு நில்லுங்கள்.
- உங்கள் குதிகால் தரையில் வைத்து, உங்கள் கால்களின் முன்புறத்தை (உங்கள் கால்விரல்கள்) உங்களால் முடிந்தவரை உயர்த்தவும், பின்னர் அவற்றை மெதுவாக கீழே இறக்கவும்.



ஏன்?

சமநிலை மற்றும் பாதுகாப்பான நடைக்கு உதவ உங்கள் கீழ் கால்களின் முன்புறத்தை பலப்படுத்துகிறது.

12 சுவர் புஷ்-அப்

- நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த பாதுகாப்பான இடத்தில், தோள்பட்டை உயரத்தில் கைகளை ஒரு சுவரை எதிர்கொண்டு நிற்கவும்.
- முழங்கைகளை வளைத்து, சுவரை நோக்கி சாய்ந்து (வசதியாக இருக்கும் வரை), பின்னர் பின்னால் தள்ளவும்.



உதவிக்குறிப்பு: அதை எளிதாக்க சுவருக்கு அருகில் நிற்கவும்.

உங்களுக்கு தோள்பட்டை அல்லது மணிக்கட்டு வலி இருந்தால், இந்த பயிற்சியைத் தவிர்க்கவும் அல்லது முதலில் உங்கள் சிகிச்சையாளர் அல்லது மருத்துவரைச் சரிபார்க்கவும்.

ஏன்?

கதவுகளைத் தள்ளுவதற்கும், உங்களை ஆதரிப்பதற்கும் வலுவான கைகள்.

பொறுப்புத் துறப்பு

இந்த பயிற்சிகள் வயதானவர்களில் வீழ்ச்சியைத் தடுப்பதற்கான ஆராய்ச்சி மற்றும் சர்வதேச வழிகாட்டுதல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

உங்களுக்கு உடல்நலக் கவலைகள், வலி அல்லது மருத்துவ நிலைமைகள் இருந்தால், தொடங்குவதற்கு முன் உங்கள் மருத்துவர், பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது சுகாதார நிபுணரை பார்த்து ஆலோசனை பெறுங்கள்.

வலி, தலைச்சுற்றல் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால் நிறுத்துங்கள்.

நிலையாக
இருங்கள்,
வலுவாக
இருங்கள்,
நகருவதை
மகிழுங்கள்!





வெளிப்புற நடமாட்டம்

வெளியே செல்வது நீங்கள் இணைந்திருக்க உதவுகிறது. ஆனால் வெளியே இருப்பது புதிய அபாயங்கள், சீரற்ற பாதைகள், பரபரப்பான தெருக்கள் மற்றும் எதிர்பாராத தடைகள் விழுவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.

உங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும்போது பாதுகாப்பாகவும் நம்பிக்கையுடனும் இருக்க உதவும் எளிய உதவிக்குறிப்புகளை இந்த அத்தியாயம் பகிர்ந்து கொள்கிறது.

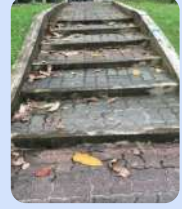
அத்தியாயம் 7

07

1

சீரற்ற மேற்பரப்புகள் மற்றும் தடைகளைக் கவனியுங்கள்

நடைபாதைகளில் விரிசல்கள், சாய்வான பகுதிகள் அல்லது தளர்ந்த ஓடுகள் இருக்கலாம்.



சாலை கடக்கும் இடங்களில் உள்ள தடைகள் அதிக உயரமோ அல்லது சமமற்றதாக இருந்தால், தடுமாற்றம் ஏற்படலாம்.



2

வழுக்கும் மேற்பரப்பைக் கவனியுங்கள்



வெளிப்புற நடமாட்டத்தில் பிற பாதுகாப்பு உதவிக்குறிப்புகள்

பாதுகாப்பற்ற
காலணிகள்



வழுக்கும்
தன்மை இல்லாத
காலணிகள்



போக்குவரத்து
விளக்குகள் அல்லது
ஜீப்ரா கிராசிங்கைப்
உள்ள இடங்களில் மட்டுமே
சாலையை கடக்கவும்.



முடிந்தால் எப்போதும்
மின்தூக்கி (லிஃப்ட்)
பயன்படுத்துங்கள்.



மின்சார நகரும்
படிக்கட்டு (எஸ்கலேட்டர்)
பயன்படுத்துவதை
தவிர்க்கவும்.





நடைபயிற்சி உதவிப் பொருட்களை சரியாகப் பயன்படுத்துதல்



தேவைப்பட்டால், சிறந்த மற்றும் தெளிவான பார்வைக்கு கண்ணாடி அணியுங்கள்



உங்கள் பயணங்களுக்கு முன் உங்கள் வழியைத் திட்டமிடுங்கள். பேருந்து வருகை நேரத்தை சரிபார்த்து, உங்கள் நேரத்தை நன்றாக திட்டமிடுங்கள்.



அவசரப்படாதே!



MyTransport எப்

சுறுசுறுப்பாக இருங்கள், விழிப்புடன் இருங்கள்!



இரவில் பாதுகாப்பு

வயதானவர்கள் கழிப்பறைக்குச்
செல்ல அல்லது தண்ணீர்
குடிக்க இரவில் எழுந்திருப்பது
பொதுவானது. ஆனால் படுக்கையில்
இருந்து திடீரென்று நகர்வது,
குறிப்பாக தூக்கம் அல்லது
குழப்பமாகவும் போது, உங்கள்
சமநிலையை பாதிக்கும் மற்றும்
விழும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
இந்த அத்தியாயம் உங்கள் தூங்கும்
இடம் பாதுகாப்பாகவும் வசதியாகவும்
மாற்றுவதற்கான எளிய வழிகளை
வழங்குகிறது.

அத்தியாயம் 8

08



உங்கள் படுக்கை மிக அதிகமாகவோ அல்லது மிகக் தாழ்வாகவோ இல்லை, எளிதாக அணுக தேவைப்பட்டால் சரிசெய்யவு



ஆதரவுக்காக உங்கள் படுக்கைக்கு அருகில் ஒரு உறுதியான நாற்காலி அல்லது கைப்பிடியை வைத்திருங்கள்



படுக்கையிலிருந்து கழிப்பறைக்கு செல்லும் பாதை தெளிவாக உள்ளது, விரிப்புகள், காலணிகள் அல்லது கம்பிகள் இல்லாமல்



இரவு நேர அவசரத்தைக் குறைக்க படுக்கைக்கு முன் கழிப்பறைக்குச் செல்ல முயற்சிக்கவும்



நீங்கள் அடிக்கடி அவசரமாக எழுந்தால் படுக்கைக்கு அருகில் ஒரு கமோட் நாற்காலியை வைக்கவும்



குறிப்பிட்டபடி உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், குறிப்பாக தூக்கம் அல்லது இரத்த அழுத்தத்திற்கு





அத்தியாவசிய பொருட்களை அருகில் வைத்திருங்கள்

- ஒரு பாட்டில் தண்ணீர்
- உங்கள் நடை குச்சி அல்லது நடை ஃப்ரேம்
- உங்கள் கண்ணாடிகள்
- திசு அல்லது ஈரமான துடைப்பான்கள்
- கையடக்க தொலைபேசி அல்லது அவசர அழைப்பு பொத்தான்



படுக்கைக்கு முன்பே அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்



இரவில் எழுந்திருப்பது:



படுக்கையறை, நடைபாதை மற்றும் கழிப்பறையில் மோஷன்-சென்சார் அல்லது பிளக்-இன் இரவு விளக்குகளைப் பயன்படுத்தவும்





உட்கார்ந்த நிலையிலிருந்து
மெதுவாக எழுந்து
நிற்கும் முன் சிறிது நேரம்
இடைவேளை எடுக்கவும்.



தேவைப்பட்டால் நடைபயிற்சி
உதவியைப் பயன்படுத்தவும்,
அதை உங்கள் படுக்கைக்கு
அருகில் வைக்கவும்



சிறந்த ஆதரவுக்காக
கழிப்பறையில்
கைப்பிடியை
பயன்படுத்தவும்



தூக்கம் அல்லது தலைச்சுற்றல்
இருக்கும்போது நிற்கவோ
நடக்கவோ கூடாது



நன்றாக தூங்குங்கள், பாதுகாப்பாக இருங்கள்



சமூக வளங்கள்

சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்,
விழுதலைத் தடுப்பதற்கும்,
நீங்கள் தனியாக முயற்சி செய்ய
வேண்டியதில்லை. உங்கள்
உடல்நலம், பாதுகாப்பு மற்றும்
சுதந்திரத்திற்கு ஆதரவளிக்க
சிங்கப்பூரில் உள்ள பல சமூகத்
திட்டங்கள், மையங்கள் மற்றும்
சேவைகள் இங்கே உள்ளன.

இந்த அத்தியாயம் நீங்கள்
வலுவான, நிலையான மற்றும்
சமூக ரீதியாக இணைக்கப்பட
உதவும் பயனுள்ள ஆதாரங்களை
அறிமுகப்படுத்துகிறது.

அத்தியாயம் 9

09

1 | துடிப்பான முதுமை நிலையம் (AACs)

துடிப்பான முதுமை நிலையம் (AACs) சிங்கப்பூர் முழுவதும் அமைந்துள்ளன.

இவை பலவகையான செயல்பாடுகள் மற்றும் சேவைகளை வழங்குகின்றன:

குழு பயிற்சிகள் மற்றும் நடன அமர்வுகள்

உடல்நலப் பேச்சுக்கள் மற்றும் பரிசோதனைகள்

சமூக நடவடிக்கைகள் மற்றும் பொழுதுபோக்கு குழுக்கள்

வீழ்ச்சி தடுப்பு மற்றும் இயக்கம் வகுப்புகள்.

AAC-கள் மற்றவர்களைச் சந்திக்கவும், சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும், பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வர்களிடமிருந்து ஆதரவைப் பெறவும் ஒரு சிறந்த இடம்.



உங்கள் அருகிலுள்ள AAC ஐ இங்கே கண்டறியவும்:



<https://supportgowhere.life.gov.sg/services/SVC-AACAAACHASACS/active-ageing-centres-aac>



உதவிக்குறிப்பு:

பெரும்பாலான AAC-களில் இலவசமாக சேரலாம், அருகில் வசிக்கும் அனைத்து மூத்தவர்களை வரவேற்கப்படுகிறார்கள்!

2 | வீழ்ச்சி தடுப்பு மற்றும் ஆரோக்கியமான வயதான திட்டங்கள்

நீங்கள் ஒரு சமூகத் திட்டத்தில் சேரும்போது சுறுசுறுப்பாக இருப்பதும், வீழ்ச்சியைத் தடுப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதும் எளிது.

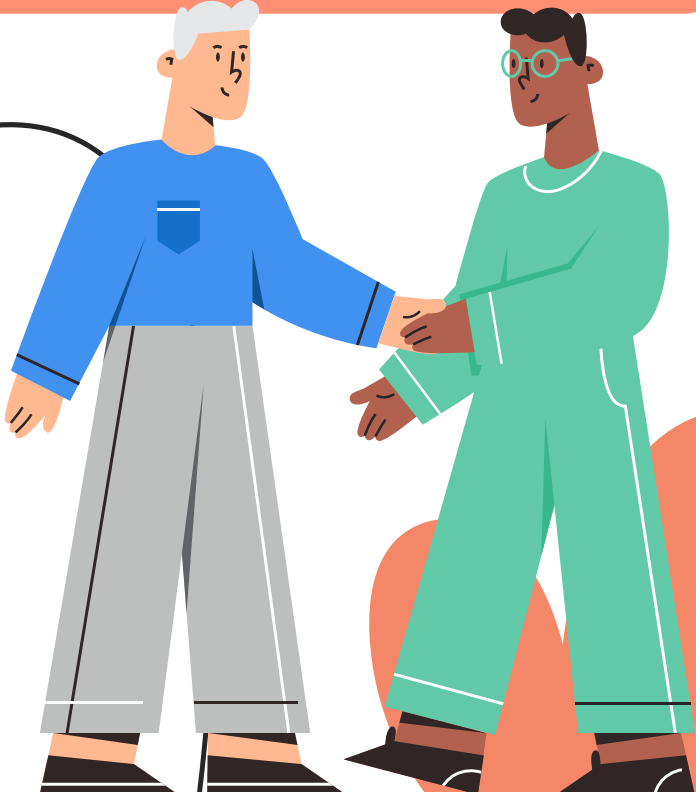
இந்த திட்டங்கள் முதியவர்களுக்கு உதவுவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன:

சமநிலை மற்றும் வலிமையை மேம்படுத்தவும்

வீழ்ச்சியைத் தடுப்பது எப்படி என்பதை அறிக

சுயாதீனமாகவும் நம்பிக்கையுடனும் இருங்கள்

புதிய நண்பர்களை உருவாக்கி இணைந்திருங்கள்



சிங்கப்பூரில் கிடைக்கும் சில சமூக அடிப்படையிலான வீழ்ச்சி தடுப்பு திட்டங்கள்:

நன்றாக வாழுங்கள், வயது நன்றாக வாழுங்கள் திட்டங்கள்

இந்த முயற்சி உங்கள் வலிமை, சமநிலை மற்றும் ஸ்திரத்தன்மையை உருவாக்க படிப்படியான வலிமை மற்றும் சமநிலை பயிற்சியை வழங்குகிறது, இது அன்றாட வாழ்க்கையில் அதிக எளிதாகவும் நம்பிக்கையுடனும் செல்ல உதவுகிறது. உங்கள் எலும்புகளை வலுவாக வைத்திருக்க உங்கள் உணவில் கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை எவ்வாறு சேர்ப்பது என்பதையும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். கூடுதலாக, நடைமுறை வீழ்ச்சி-மீட்பு திறன்கள் உங்களுக்கு கற்பிக்கப்படும், உங்களை எவ்வாறு பாதுகாப்பது, காயங்களைக் குறைப்பது மற்றும் நீங்கள் எப்போதாவது வீழ்ச்சியை அனுபவித்தால் உதவிக்கு அழைக்க ஆகியவற்றைக் காண்பிக்கும்.

சமூக மையங்கள் / கிளப்புகள், குடியிருப்பாளர்கள் குழுக்கள் (RC), குடியிருப்பாளர்கள் நெட்வொர்க் (RN) மையங்கள், செயலில் உள்ள முதியோர் மையங்கள் மற்றும் பிற சமூக இடங்களில் லிவ் வெல், ஏஜ் வெல் (Live Well, Age Well) திட்டங்களின் கீழ் செயல்பாடுகள் கிடைக்கின்றன. மேலும் அறிய இந்த இடங்களைப் பார்வையிடவும், நீங்கள் எவ்வாறு பதிவு செய்யலாம் என்பதை அறியவும்.

லிவ் வெல், ஏஜ் வெல் (Live Well, Age Well) திட்டத்தைப் பற்றி மேலும் அறிக:

<https://www.healthhub.sg/programmes/aap>



பலவீனத்திற்கு வேண்டாம் என்று சொல்லுங்கள்

பலவீனத்தை நிர்வகிப்பதற்கும், வீழ்ச்சி அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை உருவாக்குவதற்கும் மூத்தவர்களுக்கான ஒரு இலவச, சமூக அடிப்படையிலான திட்டம். உடல் செயல்பாடு, ஊட்டச்சத்து உதவிக்குறிப்புகள் மற்றும் வீட்டு பாதுகாப்பு ஆலோசனையுடன் வாராந்திர அமர்வுகள் இதில் அடங்கும்.

வருகை:

<https://occupymytime.wixsite.com/saynotofrailty>



உங்களுக்கான ஆரோக்கிய முதுமை ஊக்குவிப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டம் (HAPPY)

HAPPY இது உங்கள் மனதையும் உடலையும் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதில் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்க வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு வாராந்திர ஆரோக்கிய திட்டமாகும். மென்மையான நீட்சி, ஒளி இயக்கம் அடிப்படையிலான விளையாட்டுகள், தளர்வு பயிற்சிகள் மற்றும் தியானம் மூலம், பங்கேற்பாளர்கள் உங்கள் சமநிலையை வலுப்படுத்தலாம் மற்றும் இரட்டை பணிகளை நிர்வகிக்கும் திறனை மேம்படுத்தலாம். இந்த திட்டத்தை அணுகக்கூடியதாக மாற்றுவதற்காக, அமர்வுகள் மையத்திலும் ஆன்லைனிலும் ஜூம் (Zoom) மூலம் நடத்தப்படும் கலப்பின வடிவத்தில் வழங்கப்படுகின்றன, இது வீட்டில் உள்ள மூத்தவர்கள் கூட பங்கேற்று பயனடைய முடியும் என்பதை உறுதி செய்கிறது.



நகருங்கள், வலிமையாக உணருங்கள்

கலகலப்பான குழு உடற்பயிற்சி அமர்வுகளில் பங்கேற்கவும் (எ.கா. ஜிம்பா கோல்ட், குறைந்த தாக்கம் கொண்ட ஏரோபிக்ஸ்) இது உங்கள் உடலை உற்சாகப்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள மற்றவர்களுடன் இணைவதற்கான வாய்ப்புகளையும் உருவாக்குகிறது. இந்த சுவாரஸ்யமான உடற்பயிற்சிகள் வலிமை, சமநிலை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்த வடிவமைக்கப்பட்ட எளிய, ஆனால் பயனுள்ள இயக்கங்களில் கவனம் செலுத்துகின்றன, அவை உங்கள் வயதில் சுதந்திரத்தை பராமரிப்பதற்கான முக்கிய கூறுகள். வழக்கமான பங்கேற்பு மூட்டு வலி மற்றும் விறைப்பைக் குறைக்கவும், வீழ்ச்சியின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும், ஒட்டுமொத்த உடல் மற்றும் மன நல்வாழ்வை மேம்படுத்தவும், சுறுசுறுப்பாகவும், நம்பிக்கையுடனும், சமூக ஈடுபாட்டுடனும் இருக்க உங்களை அனுமதிக்கும்.



3

உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள உடற்பயிற்சி பகுதிகள்

பல HDB குடியிருப்பு பகுதிகளில், மூத்தவர்களுக்காக சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட வெளிப்புற உடற்பயிற்சி மூலைகள் உள்ளன என்பது உங்களுக்கு தெரியுமா?

இந்த உடற்பயிற்சி நிலையங்கள் இவை மேம்படுத்த உதவுகின்றன:

கால் வலிமை மற்றும் சமநிலை

நகிழ்வாத்தன்மை மற்றும் தோரணை

ஓராங்கிணைப்புமற்றும் மூட்டு இயக்கம்

பாதிய நண்பர்களை உருவாக்கி
இணைந்திராங்கள்

அவை பொதுவாக பூங்காக்கள், வீட்டுக் கட்டிடங்கள் அல்லது சமூக மையங்களுக்கு அருகில் அமைந்துள்ளன. சிலர் உங்களுக்கு வழிகாட்ட வழிமுறைகள் மற்றும் படங்களுடன் பொருத்தப்பட்டுள்ளனர்.



உதவிக்குறிப்புகள்:

காலை அல்லது மாலையில் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்போது உடற்பயிற்சி மூலையைப் பயன்படுத்தவும்

வசதியான காலணிகளை அணிந்து, தண்ணீரை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

உங்களுடன் சேர ஒரு நண்பரிடம் கேளுங்கள், ஒன்றாக இருந்தால் பாதுகாப்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும்!

4

உங்கள் வீட்டை பாதுகாப்பாக வைத்தல்

முதுமைக்கால வாழ்க்கையை வசதியாகவும் இஸ் (EASE) திட்டம்

இஸ் (EASE) திட்டம் மூத்த குடியிருப்பாளர்களின் வீடுகளை பாதுகாப்பாகவும் வசதியாகவும் மாற்ற உதவுகிறது. இது அவசியமான வீட்டு மாற்றங்களுக்கு உதவித்தொகை வழங்குவதன் மூலம் செயல்படுகிறது.



கழிப்பறைகளிலும்
வீட்டின் சுற்றிலும் பிடிக்கும்
கைப்பிடி நிறுவுதல்



குளியலறை தரை
ஓடுகளுக்கான வழக்காத
தடுப்பு தயாரிப்பு



வளைவுகள் (ஒரு
பிளாட்டுக்கு ஐந்து
வரை) மற்றும் மூத்த
குடிமக்களுக்கு ஏற்ற
பிற சாதனங்கள்





மடிக்கக்கூடிய குளிக்க இருக்கைகள்



குளியலறையில் குறைக்கப்பட்ட தடைகள்



வாசல்களில் சுவரில்-நிறுவப்பட்ட கைப்பிடிகள்



✓ பிடெட் ஸ்ப்ரேக்கள்



✓ ராக்கர் ஒளி சுவிட்சுகள்



✓ வீட்டு தீ-அலாரம் சாதனங்கள்



மூத்தவர்கள் வீட்டு மேம்பாட்டுத் திட்டம் (HIP) வழியாக அல்லது நேரடியாக EASE ஈ-சர்வீஸ்/ மொபைல்@HDB ஐப் பயன்படுத்தி விண்ணப்பிக்கலாம், வழக்கமான விண்ணப்பங்கள் ஒரு வாரத்திற்குள் செயலாக்கப்பட்டு, நிறுவல் விரைவில் முடிக்கப்படும்.

EASE (நேரடி விண்ணப்பம்) தொடர்பாக உங்களுக்கு கேள்விகள் இருந்தால், வார நாட்களில் காலை 8:00 மணி முதல் மாலை 5:00 மணி வரை (பொது விடுமுறை நாட்கள் தவிர்த்து) **1800-225-5432** என்ற எண்ணில் HDB அலுவலக சேவை எண்ணை அழைக்கவும்.

வருகை

<https://www.hdb.gov.sg/residential/living-in-an-hdb-flat/for-our-seniors/ease>



5

இணைந்திருப்பது மற்றும் உதவி கேட்பது

உங்களை கவனித்துக் கொள்வது என்பது எப்போது உதவி கேட்க வேண்டும் என்பதையும் அறிவதாகும். உங்கள் சமூகத்துடன் இணைந்திருப்பதாள் இவை செய்யலாம்:

தனிமை மற்றும் பிரிவினையை குறைக்க உதவு

சரியான நேரத்தில் ஆதரவைப் பெற உங்களுக்கு உதவும்

உங்களை அதிக நம்பிக்கையுடனும் சுயபலத்தை உணர வைக்கவும்

இணைந்திருக்க வழிகள் இங்கே:

சமூக மையம் அல்லது AAC இல் குழு நடவடிக்கைகளில் சேருங்கள்

உங்கள் குடும்பத்தினர், பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களுடன் அல்லது தன்னார்வலர்களுடன் தவறாமல் பேசுங்கள்

நிகழ்வுகள் பற்றிய தகவல்களைப் பெற **மூத்தோர் WhatsApp அல்லது Facebook குழு**வில் சேருங்கள்

பிசியோதெரபி, தொழில்சார் சிகிச்சை அல்லது வீழ்ச்சி ஆபத்து ஸ்கிரீனிங் ஆகியவற்றுக்கான பரிந்துரைகளுக்கு உங்கள் **குடும்ப மருத்துவர் அல்லது பாலிகிளிளிக்கை அணுகவும்**

ஏஜ் ஸ்ட்ராங் (Age strong) : முழுமையான நல்வாழ்வுக்கான டிஜிட்டல் பயணம்

ஆரோக்கியமான 365 பயன்பாட்டில் (Healthy 365 app) கிடைக்கும் ஒரு விரிவான டிஜிட்டல் சுகாதாரத் திட்டமான " ஏஜ் ஸ்ட்ராங் (Age strong)" இல் பங்கேற்கவும், இது உங்கள் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்த உதவும் வகையில் எளிதாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் உடற்பயிற்சி நிலைக்கு ஏற்ப தனிப்பயனாக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சிகளை அனுபவிக்கவும், வேடிக்கையான மற்றும் கல்வி வினாடி வினாக்களில் ஈடுபடவும், மேலும் அன்றாட பணிகளை முடிக்கும்போது உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும். உங்கள் சாதனைகளைக் கொண்டாடுங்கள் மற்றும் நீங்கள் குறிக்கோள் எட்டும்போது வெகுமதிகளைப் பெறுங்கள், இது சுறுசுறுப்பாக இருப்பதையும், நன்றாக சாப்பிடுவதற்கும், ஒவ்வொரு நாளும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பராமரிப்பதற்கும் எளிதாகவும் ஊக்கமளிக்கிறது.



ஆரோக்கியமான 365 பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்குவதன் மூலமும், பதிவு செய்வதற்கான படிகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் இன்றே உங்கள் **ஏஜ் ஸ்ட்ராங் (Age strong)** பயணத்தைத் தொடங்குங்கள். ஆரோக்கியமான, சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை நோக்கி உங்கள் முதல் படியை எடுங்கள்!



ஞாபகப்படுத்திக்கொள்

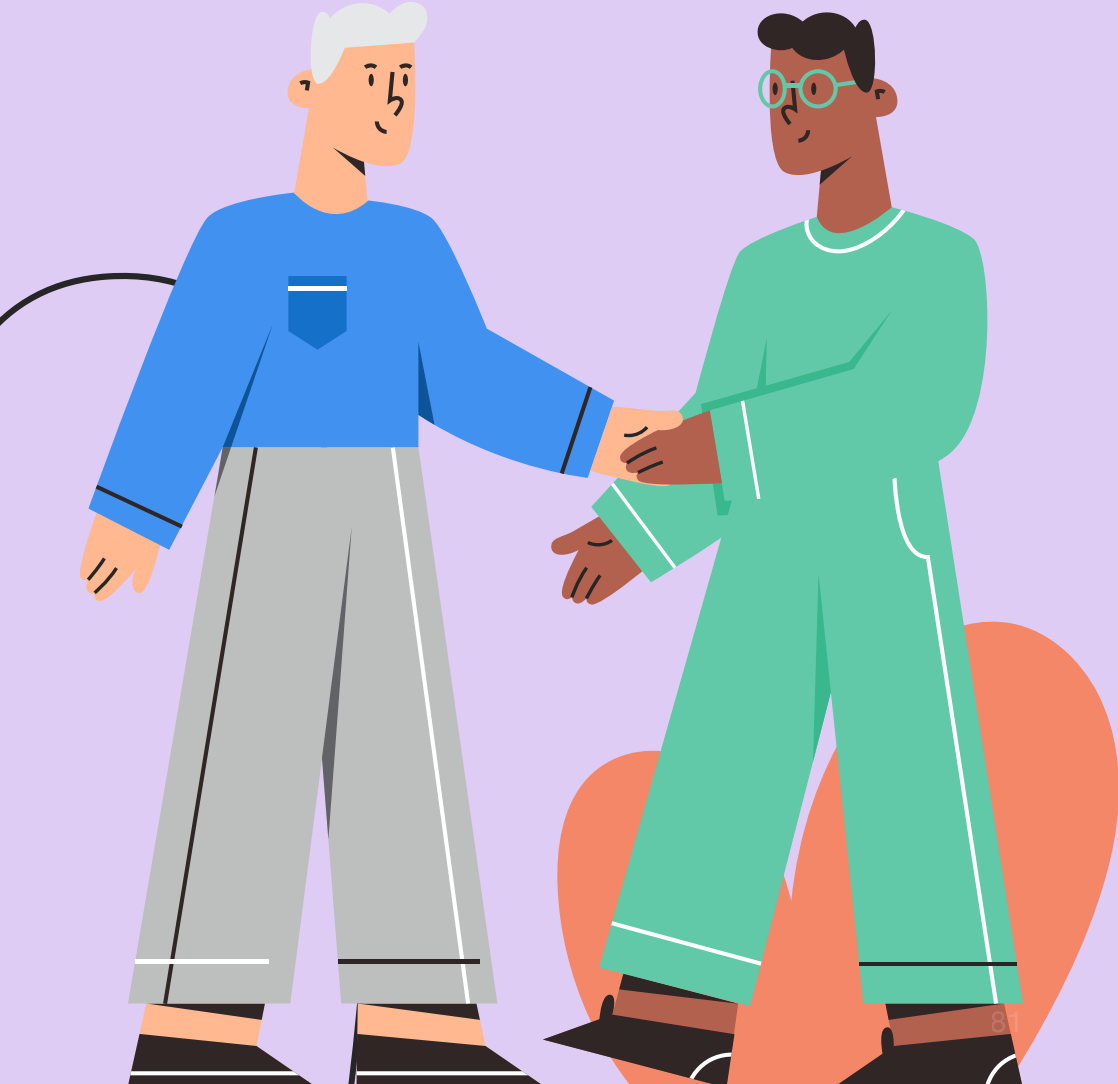
நீங்கள் தனியாக
இல்லை

எப்போதும் உதவி
கிடைக்கிறது.
உங்களால் செய்ய
வேண்டியது ஒரே
ஒன்று – உதவியை
நாடுவது



ஒரு திட்டத்தில் சேர்வதன் மூலமோ, உங்கள் அருகிலுள்ள AAC ஐப் பார்வையிடுவதன் மூலமோ அல்லது உங்கள் அருகிலுள்ள உடற்பயிற்சி மூலக்கு நடந்து செல்வதன் மூலமோ முதல் படியை எடுக்கவும். உங்கள் சமூகத்தில் நாடுபடுவது உங்கள் வயதில் பாதுகாப்பாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்றாகும்.

நிலையாக இருங்கள், பாதுகாப்பாக வாழுங்கள்



பின் இணைப்பு

பின் இணைப்பு A: வீழ்ச்சி ஆபத்து காரணிகள் சரிபார்ப்பு பட்டியல் (STEADI)

வீழ்ச்சி வரலாறு

கடந்த வருடத்தில் ஏதேனும் வீழ்ச்சி ஏற்பட்டதா?

ஆம் இல்லை

விழுவதைப் பற்றி கவலைப்படுகிறீர்களா அல்லது நிற்கும் போது அல்லது நடக்கும்போது நிலையற்றதாக உணர்கிறீர்களா?

ஆம் இல்லை

மருத்துவ நிலைமைகள்

இதய துடிப்பு மற்றும் / அல்லது அரித்மியா பிரச்சினைகள்

ஆம் இல்லை

அறிவாற்றல் குறைபாடு

ஆம் இல்லை

மலம்/மூத்திரம் கட்டுப்பாட்டில்லாமை

ஆம் இல்லை

மனநிலையிலான கவலை / டிப்ரஷன்

ஆம் இல்லை

கால் பிரச்சினைகள்

ஆம் இல்லை

பிற மருத்துவ பிரச்சினைகள்

ஆம் இல்லை

மருந்துகள் (மருந்துகள், தன்னிச்சை மருந்துகள், சப்ளிமெண்ட்ஸ்)

மனநிலை மாற்றும் மருந்துகள்

ஆம் இல்லை

ஓபியாய்டுகள்

ஆம் இல்லை

தூக்கமூட்டும் அல்லது குழப்பமூட்டும் மருந்துகள்

ஆம் இல்லை

ரத்த அழுத்தத்தை (Hypotension) குறைக்கும் மருந்துகள்

ஆம் இல்லை

நடை, வலிமை மற்றும் சமநிலை

டைம்ட் அப் அண்ட் கோ (TUG) சோதனை 12 வினாடிகள்

30-Sec சராசரிக்கு கீழே மதிப்பெண்

தற்போது?

ஆம் இல்லை

ஆம் இல்லை

பார்வை

பார்வை 20/40 ஐ விட மோசமாக உள்ளது அல்லது ஒரு வருடத்திற்கும் மேலாக கண் பரிசோதனை இல்லை

தற்போது?

ஆம் இல்லை

நிலையற்ற ரத்த அழுத்தம் (Postural Hypotension)

படுக்கையிலிருந்து எழுந்து நிற்கும்போது ரத்த அழுத்தம் குறைவு அல்லது தலை சுழற்சி/ தலைச்சுற்றல் ஏற்படும் நிலை

தற்போது?

ஆம் இல்லை

மூலம்:

நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையங்கள் (CDC) - STEADI

நிரல் மேலும் தகவல்:
www.cdc.gov/steady



நிலையாக இருங்கள், பாதுகாப்பாக வாழுங்கள் 😊

சிங்கப்பூரில் உள்ள முதியவர்களுக்கான
எளிய விழுதல் தடுப்பு வழிகாட்டி

