

Department of
OUTPATIENT MANAGEMENT UNIT

Panduan Pencegahan Kejadian Terjatuh - Panduan Untuk Pesakit dan Penjaga



PETUA UNTUK MENGELOKAKAN TERGELINCIR, TERSANDUNG DAN TERJATUH

DI DALAM KLINIK

AWAS



Kerusi yang beroda atau kerusi tanpa sandaran



Membuka pintu yang berayun keluar



Lantai yang basah



Permukaan yang tidak rata

ALAT / PERANTI BANTUAN

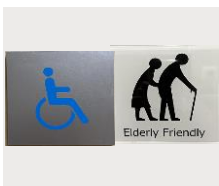


- Kenakan pengunci kerusi roda ketika tidak bergerak atau semasa mengalihkan/memindahkan pengguna
- Pastikan skuter bantuan pergerakan berada dalam had kelajuan tidak melebihi 10km/h

! PENTING!

- Minta bantuan kakitangan klinik jika diperlukan
- Sila maklumkan kepada kami jika anda mengalami kesukaran berjalan
- Jangan tergesa-gesa, tumpukan perhatian semasa berjalan

DALAM TANDAS



Gunakan tandas yang mesra kerusi roda / mesra warga emas



Tarik Loceng Panggilan Untuk Meminta Bantuan



Sokong diri anda dengan memegang susur tangan di tandas



Elakkan menggunakan tandas mencangkung jika anda mempunyai kaki lemah atau berjalan yang tidak stabil



PETUA UNTUK PENJAGA

- Jangan tinggalkan orang tua anda bersendirian
- Sentiasa membantu orang tua anda

PETUA UNTUK MENGELAKKAN TERGELINCIR, TERSANDUNG DAN TERJATUH

BERSIKAP PROAKTIF – KEKAL SELAMAT

1. Bersenam dengan kerap untuk menguatkan otot
2. Periksa mata anda sekali setahun
3. Jangan berjalan jika anda berasa pening



BINA TULANG YANG LEBIH KUAT

1. Makan makanan yang tinggi dengan kandungan kalsium
2. Dapatkan pendedahan cahaya matahari yang mencukupi
3. Dapatkan senaman berbeban secara berkala

PAKAI KASUT YANG BETUL

1. Tapak Kasut Yang Tidak Licin
2. Kasut yang bertutup
3. Kasut yang sesuai



DI RUMAH



Pastikan ruang mempunyai cahaya yang mencukupi



Pastikan persekitaran tidak berselerak



Letakkan barang-barang di tempat yang mudah dicapai



Gunakan tikar lantai yang tidak licin



Pasang susur tangan di tandas



Ikut semua wayar dan kabel



Apa yang perlu saya lakukan jika saya pernah terjatuh dalam masa 6 bulan yang lalu?

- Minta nasihat doktor dan jururawat
- Dapatkan surat rujukan ke Klinik Kes Terjatuh & Keseimbangan (Falls & Balance Clinic)

Imbas kod QR untuk menonton video Pendidikan Pencegahan Kejadian Terjatuh:



Outpatient Management Unit (OMU) TTSH Annex 1, Level 1



Imbas Kod QR dengan telefon pintar
anda untuk mengakses maklumat
dalam talian atau layari
<https://for.sg/ttsh-health-library>

Adakah maklumat ini dapat
membantu? Sila hantar e-mel
kepada kami sekiranya anda
mempunyai sebarang maklum balas
mengenai perkara yang anda baca di
patienteducation@ttsh.com.sg



©Hospital Tan Tock Seng, Singapura 2023. Hak cipta terpelihara. Semua maklumat adalah benar sehingga Nov 2023. Tiada bahagian daripada dokumen ini boleh diterbitkan semula, disalin, disusun semula, disesuaikan, diedarkan, dieksploitasi secara komersial, dipaparkan atau disimpan dalam pangkalan data, system perolehan semula atau dihantar dalam sebarang bentuk sekalipun tanpa kebenaran daripada pihak Hospital Tan Tock Seng. Semua maklumat dan bahan yang terdapat dalam dokumen ini adalah untuk tujuan pemakluman sahaja dan tidak bertujuan untuk menggantikan sebarang nasihat yang diberikan oleh doktor anda atau pakar perubatan profesional yang lain.