Tan Tock Seng
HOSPITAL

Department of

OUTPATIENT MANAGEMENT UNIT

விழுவதை தவிர்க்கும் நண்பர் நோயாளிகள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டி

சறுக்குதல், வழுக்குதல் மற்றும் வீழ்ச்சிகளைத் தடுப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

மருத்துவமனையில்

கவனம் தேவை

சக்கரங்கள் அல்லது பின்சாய்வு ஆதரவு இல்லாத நாற்காலி

வெளிநோக்கி திறக்கும் கதவுகள்

ஈரமான தரை

சீரற்ற மேற்பரப்புகள்

நகர்வதற்குஉதவி/சாதனம்

- நிலையாக நிற்கும் போது மற்றும் இடமாற்றம் செய்யும் போது உங்கள் சக்கர நாற்காலியைப் பூட்டுங்கள்
- மொபிலிட்டி ஸ்கூட்டர் வேக வரம்பை 10 கிமீ/மணிக்குள் வைத்திருங்கள்

முக்கியம்!

- நீங்கள் நடக்கும் போது தள்ளாடினால் மருத்துவமனை ஊழியர்களிடம் உதவி கேட்கவும்
- அவசரப்பட வேண்டாம் நடக்கும் போது கவனமாக இருங்கள்

கழிவறையில்

சக்கர நாற்காலி/முதியோர்களுக்கு ஏற்ற கழிவறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

உதவிக்கு அழைப்பு மணியை இழுங்கள்

ஆதரவாக பிடி கம்பிகளைப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள்

உங்களுக்கு பலவீனமான கால்கள்/நிலையற்ற நடை இருந்தால் உட்காரும் கழிவறைகளை தவிர்க்கவும்

பராமரிப்பாளர்களுக்கு குறிப்புகள்

- நீங்கள் பராமரிக்கும் முதியவர்களை தனியே விடாதீர்கள்
- அவர்களுக்கு எப்பொழுதும் உறுதுணையாய் இருங்கள்

சறுக்குதல், வழுக்குதல் மற்றும் வீழ்ச்சிகளைத் தடுப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

செயல் ஊக்கத்துடன் இருங்கள் பாதுகாப்பாக இருங்கள்

1. உங்கள் தசைகளை வலுப்படுத்த தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
2. உங்கள் வருடாந்திர கண் பரிசோதனைக்கு செல்லவும்
3. உங்களுக்கு மயக்கம் ஏற்பட்டால் நடக்க வேண்டாம்

வலிமையான எலும்புகளை உருவாக்குங்கள்

1. கால்சியம் அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்
2. போதுமான சூரிய ஒளி கிடைக்க வேண்டும்
3. வழக்கமான எடை தாங்கும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

சரியான காலணிகளை அணியுங்கள்

1. போதுமான உராய்வு கொண்ட காலணிகள்
2. முழுவதும் மூடிய காலணி
3. சரியாகப் பொருந்தும் காலணி

வீட்டில்

போதுமான வெளிச்சத்தை உறுதி செய்ய வேண்டும்

வீட்டுச் சூழலை குப்பைகள் இல்லாமல் உறுதி செய்ய வேண்டும்

பொருட்களை எளிதில் எடுக்கக் கூடிய இடத்தில் வைக்கவும்

வழுக்காத மிதியடிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

கழிவறையில் பிடி கம்பிகளை நிறுவவும்

கம்பிகள் மற்றும் கேபிள்களை கட்டவும்

கடந்த ஆறு மாதங்களில் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முறை நான் விழுந்திருந்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உங்கள் மருத்துவர்/தாதியரிடம் ஆலோசனை கேட்கவும்
- விழுதல் மற்றும் சமநிலை மருத்துவமனைக்கு ஒரு பரிந்துரை பெறவும்

வீழ்ச்சி தடுப்பு தகவல் காணொளியைப் பார்க்க QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்:

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

இணையவழி தகவலை அணுக அல்லது பார்வையிட உங்கள் திறன்பேசி மூலம் QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்:

https://for.sg/ttsh-health-library

இந்த தகவல் பயனுள்ளதாக இருந்ததா?

patienteducation@ttsh.com.sg

இல் நீங்கள் படித்தது குறித்து ஏதேனும் கருத்து இருந்தால், தயவுசெய்து எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

Tan Tock Seng HOSPITAL
National Healthcare Group

© டான் டோக் செங் மருத்துவமனை, சிங்கப்பூர் 2023. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. நவம்பர் 2023 முதல் அனைத்து தகவல்களும் சரி என உறுதி செய்யப்பட்டது. டான் டோக் செங் மருத்துவமனையின் முன் அனுமதியின்றி இந்த ஆவணத்தின் எந்தப் பகுதியையும் மீண்டும் உருவாக்கவோ, நகலெடுக்கவோ, மாற்றியமைக்கவோ, தழுவப்படவோ , விநியோகிக்கவோ, வணிக ரீதியாகப் பயன்படுத்தவோ, காட்சிப்படுத்தவோ, தரவுத்தளத்தில், மீட்டெடுக்கும் அமைப்பில் சேமிக்கவோ அல்லது எந்த வடிவத்திலும் அனுப்பவோ கூடாது. இந்த ஆவணத்தில் காணப்படும் அனைத்து தகவல்களும் உள்ளடக்கமும் தகவல் நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே மற்றும் உங்கள் சொந்த மருத்துவர் அல்லது பிற மருத்துவ நிபுணர்களால் வழங்கப்படும் எந்த ஆலோசனைக்கும் மாறாக ஆகாது.

PECC-OMU-ED-2023-1807T-v1