



## MGA LEARNING TOOL

1. [Pagkukunan ng Tagapaglaan ng Serbisyo – Tag-init 2017: Pag-iwas sa Pagkabuwal Newsletter](#)
2. [Pagkukunan ng Tagapaglaan ng Serbisyo – Giya sa Pagsasanay para sa Pag-iwas sa Pagkabuwal](#)
3. [Pagkukunan ng Tagapaglaan ng Serbisyo - Mga Istratehiya sa Pamumuno ng Tagapaglaan ng Pag-iwas sa Pagkabuwal](#)
4. [Pagkukunan ng Tagapaglaan ng Serbisyo - Pagsusuri sa Kaalaman: Pag-iwas sa Pagkabuwal](#)
5. [Pagkukunan ng Tagasuporta - Puwede Mong Mapigilan ang Pagkabuwal](#)
6. [Pagkukunan ng Tagasuporta - Checklist ng mga Panganib sa Pagkabuwal](#)
7. [Pagkukunan ng Tagasuporta - Ano ang Dapat Gawin Kapag May Nabuwal](#)
8. [Pagkukunan ng Isa na Gustong Makaalaman – 6 na Tip Para Maiwasan Mong Mabuwal](#)
9. [Pagkukunan ng Isa na Gustong Makaalaman - Ano ang Kong Dapat Gawin Kapag Nabuwal](#)
10. [Pagkukunan ng Isa na Gustong Makaalaman - Suriin ang mga Panganib na Maaaring Ikabuwal Mo](#)
11. [Pagkukunan ng Isa na Gustong Makaalaman - Video: Maiiwasan Mong Mabuwal\\*](#)

\*Hindi available sa packet na ito. Mangyaring bisitahin ang DDS SafetyNet para mapanood ang mga video na ito.

## PANGKALAHATANG IMPORMASYON

Ang mga Learning Tool ng SafetyNet ay dinisenyo upang tumulong sa pagbibigay ng impormasyon sa isang partikular na paksa at gagamitin sa iba't-ibang kasanayan sa pag-aaral. Maaaring magamit ang mga Learning Tool na ito sa isahang pakikipag-usap sa isang indibidwal, o sa isang maliit at malalaking grupo. Bago simulan ang isang sesyon ng pag-aaral, dapat repasuhin ng presenter lahat ng paksa sa Mga Learning Tool ng SafetyNet. Maaaring maghanap ang tagasanay ng karagdagang materyal sa mga link na nakalagay sa Newsletter Article ng SafetyNet.

## BAGO ANG PAGSASANAY

Dapat ang presenter ay:

- Maghanda ng sapat na oras at kumportableng lugar para sa pagsasanay at talakayan.
- Maghanda ng anumang kagamitan na kailangan, tulad ng isang laptop at projector.
- Mag set-up ng kinakailangang kagamitan.
- Mag-print o mag-photocopy ng sapat na materyal para magkaroon ng kopya ang bawat indibidwal.

## **PAGSASANAY**

Ang presenter:

- Ipapakita ang mga video.
- Pangungunahan ang pagtalakay sa nilalaman at maghihikayat para sa bukas na komunikasyon.
- Rerepasuhin at tatalakayin ang impormasyon na nasa bawat handout.
- Magbibigay ng mga tanong upang masuri ang pang-unawa.
- Gagawa pa ng mga karagdagang repaso at talakayan kung kinakailangan.
- Magbibigay ng pagsasanay sa maramihang mga sesyon upang masiguro ang sapat na pagkasakop at pang-unawa sa paksa.



## Puwede Mong Pigilin ang Pagkabuwal\*

### Bakit dapat kong ikabahala ang pagkabuwal?

Ang pagkabuwal ay malaking panganib sa kalusugan. Ang pagkabuwal ang nangungunang sanhi ng pagkaospital dahil sa pinsala. Ang pagkabuwal ay banta sa kalusugan at kalidad ng buhay ng isang tao.

Ang mga adulto na may kapansanan sa pag-iisip ay may mas mataas na panganib mabuwal – 1 sa 3 kumpara sa 1 sa 5 sa pangkalahatang populasyong may edad mahigit 65. Karagdagan pa, mas malamang na makaranas ng pinsala, gaya ng baling buto o pinsala sa ulo, pagkatapos mabuwal. At, sa bawat pagkabuwal, ang tsansang mabuwal ay tumataas.

### Ano ang magagawa ko para mapigilan ang pagkabuwal?

Mapigilan ang pagkabuwal. Bilang tagapaglaan ng serbisyo, puwede kang makatulong para mapigilan ang pagkabuwal sa pamamagitan ng pagsasanay sa mga kawani na gawin ang apat na “E”:

- Evaluation
- Exercise
- Environment
- Education

Karamihan ng pagkabuwal ay sanhi ng kombinasyon ng personal at mga salik sa kapaligiran. Kasama sa personal na salik ay ang mga side-effect ng mga gamot, karamdaman, malabong paningin, ikang paglakad at balanse, at kahinaan ng kalamnan. Ang salik sa kapaligiran gaya ng kakulangan sa liwanag, mabuway na muwebles, kalat at iba pang panganib sa tahanan, ay dumadagdag din sa panganib ng pagkabuwal.

### Evaluation – Ano ang nagpapataas sa tsansa ng pagkabuwal ng isang tao?

Ang ebalwasyon ng personal na panganib ang unang hakbang para mapigilan ang pagkabuwal. Ang tsansang mabuwal ay tumataas kung ang tao ay: nabuwal na dati,

\*Para sa karagdagang impormasyon, ang mga link sa tools sa pag-iwas sa pagkabuwal at sa index ng mga materyal ng Pag-iwas sa Pagkabuwal, magpunta sa SafetyNet – **Artikulo ng Tagasuporta: Puwede Mong Pigilin ang Pagkabuwal**  
<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-article-you-can-prevent-falls>

hirap maglakad, mahina ang balanse; hirap tumayo mula sa mababang upuan o kama; Malabo ang paningin o pandinig; maraming gamot na iniinom; masakit ang paa o nagsusuot ng hidi angkop na sapatos; o may takot sa pagkabuwal. Pasimulan ang ebalwasyon sa kawani sa pamamagitan ng pagtatanong ng mga simpleng tanong na ito:

- Nabuwal na ba siya noong nakaraang mga taon?
- Hirap ba siyang tumayo o maglakad?
- May takot ba siya sa pagkabuwal?

Kung “Oo” ang sagot sa anumang tanong na ito, higit pang ebalwasyon ang kailangan. Kumpletohin ang “Pagkukunan ng Tagasuporta: Checklist ng Panganib sa Pagkabuwal” (<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-resource-risk-falling-checklist>) para matulungang kilalanin ang salik ng personal na panganib.

Ang susunod na hakbang ay makipag-usap sa kanyang doktor tungkol sa kanyang panganib na mabuwal. Ipakipag-usap ang medikal na kondisyon gaya ng epilepsy o osteoporosis na maaaring magpataas sa panganib na mabuwal at mapinsala. Ang impeksyon sa ihi ay maaaring maging sanhi ng pagkalito at hapo.

Makipag-usap sa doktor para maintindihan kung paano nakakaapekto sa lakas at balanse ng tao. Magpatingin ng mata sa isang doktor at magpalit ng salamin taun-taon. Ang mga gamit na pantulong gaya ng mga wheelchair, tungkod at walker ay nilayong makabawas sa panganib. Gayunman, maaari itong lumikha ng karagdagang panganib kung hindi mamintini at magamit ng tama. Gayundin, siguruhing na nakasuot ang tao ng komportable at angkop na sapatos.





# DDS SafetyNet

For Health, Safety, and a Better Life

## Pag-iwas sa Pagkabuwal - ipinagpatuloy



### Exercise – Paano ito makakatulong?

Ang lahat ay maaaring makinabang sa ehersisyo. Pisikal na aktibidad – paglalakad, paghahardin, pagsayaw, paglangoy, Tai Chi – ay makakatulong para madagdagan ang lakas, pagkilos at balanse para sa lahat, pero lalo na para sa nanganganib mabuwal.

Puwedeng galugarin ng kawani ang komunidad. Maglakad-lakad. Humanap ng mga klase sa simbahan, parke at mga serbisyong paglilibang, o mga center para sa matatanda. Lahat ng ito ay nagbibigay ng mga klaseng ehersisyong dinisenyo para dagdagan ang lakas at balanse.

Ang pagkuha ng interes at pagpayag ng tao sa isang programa ng ehersisyo ay hindi laging madali. Ang Go4Life (<https://go4life.nia.nih.gov/>) ay nagbibigay ng mga ideyang pampasigla para sa kawaning tagasuporta at sa taong nasa panganib. Ang site ay naglalaan ng mga aktibidad at ehersisyong dinisenyo para makatulong sa mga tao na pabutihin ang balanse at maiwasan ang pagkabuwal. Magtulungan para makagawa ng isang plano para sa ligtas na pisikal na aktibidad (ano, kailan, saan) at gawin ito. Lahat ay makikinabang.

### Environment – Ano ang magagawa ko para mapabuti ang kaligtasan sa tahanan?

Karamihan sa pagkabuwal ay nangyayari sa tahanan. Ang pagkabuwal ay madalas na dahil sa mga panganib na madaling ayusin – pero madali ring makaligtaan. Hanapin at ayusin ang mga panganib sa tahanan gamit ang “Suriin ang Kaligtasan: Checklist Para Maiwasan ang Pagkabuwal” ([https://www.cdc.gov/steady/pdf/check\\_for\\_safety\\_brochure-a.pdf](https://www.cdc.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf)). Tignan ang

sahig, hagdan at baitang, kusina, banyo at silid tulugan, kung may: kulang sa liwanag na silid, mga pasilyo at hagdanan at baitang; sira o di-pantay na baitang at iba pang matutuntungan, itapon ang mga basahang maaring makapatid, walang hawakang hagdanan o sa banyo; sira o umuugang muwebles; basa at madulas na sahig; hindi inaasahang mga harang; at, kordon, kawad at mga kalat. Karamihan ng bagay ay madaling ayusin at talagang makapagliligtas ng buhay ng tao.

Maging alerto rin sa mga panganib sa labas gaya ng di-pantay na bangketa, hakbangan, at madulas na kalsada pagkatapos umulan. Siguruhing tama and sukat at angkop ang suot na sapatos para sa aktibidad at klima.

### Education – Paano ko maisasagawa ang kasanayang pag-iwas sa pagkabuwal?

Sanayin ang mga kawani na malaman ang mga panganib sa pagkabuwal at kung ano ang mga hakbang na dapat gawin. Sanayin ang mga kawani para malaman, alisin, o ayusin ang mga panganib sa kapaligiran, o i-report ang mga problema kapag kinakailangan. At sa huli, siguruhing ang mga tao at kawani na nasa panganib ay alam kung paano mapigilan ang pagkabuwal at alam ang gagawin kapag may nabuwal.

Ang Mga Learning Tool ng SafetyNet Fall Prevention ay dinisenyo para tulungan kang maturuan kapwa mga kawani at mga taong nasa panganib (<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/training-guide-fall-prevention>).

Bumuo ng plano para sa pag-iwas sa pagkabuwal para sa bawat taong napag-alamang nasa panganib. Hingin ang suporta ng mga kawani, ng taong nasa panganib, at kung kailangan, ang kanilang doktor, physical therapist at iba pa sa pagbuo at pagpapatupad ng plano. Siguruhing alam ng lahat ang gagawin. Panatilihin mataas ang kaalaman. Tignan ang tagumpay. Regular na makipagpulong ang mga kawani at mga taong nasa panganib para talakayin ang pagpapatupad ng mga plano para maiwasan ang pagkabuwal. Repasuhin ang mga dokumento ng anumang pagkabuwal. Pag-usapan kung ano ang mabisa at hindi mabisa para sa indibidwal. Gumawa ng mga pagbabagi kung kailangan.



## Giya sa Pagsasanay ng Pag-iwas sa Pagkabuwal

### Sumaryo:

Ang pagkabuwal ay malaking panganib sa kalusugan. Ang pagkabuwal ang nangungunang sanhi ng pinsalang kaugnay ng pagkaospital. Ang pagkabuwal ay nagbabanta sa kalusugan at kalidad ng buhay ng isang tao. Ang mga adulto na may kapansanan sa pag-iisip ay may mas mataas na panganib mabuwal – 1 sa 3 kumpara sa 1 sa 5 sa pangkalahatang populasyong may edad mahigit 65. Karagdagan pa, mas malamang na makaranas ng pinsala, gaya ng baling buto o pinsala sa ulo, pagkatapos mabuwal. At, sa bawat pagkabuwal, ang tsansang mabuwal ay tumataas. Puwedeng mapigilan ang maiwasan ang pagkabuwal. Magpopokus ang training packet na ito sa pag-iwas sa pagkabuwal sa pamamagitan ng apat na **E**.

### Tunguhin:

Pagkatapos ng klase, ang mga kalahok ay dapat na:

- Maintindihan ang kahalagahan ng pag-iwas sa pagkabuwal.
- Maipaliwanag ang 4 na **E** —
  - \* **E**valuation
  - \* **E**xercise
  - \* **E**nvironment
  - \* **E**ducation
- Makilala ang mga hakbang na dapat gawin kapag may nabuwal.

### Materyal na Kailangan:

Depende sa pamamaraan ng presentasyon na pipiliin mo, kailangan mong:

#### Gagamiting Materyales:

- Chart o poster paper
- Mga marker
- Mga handout
- Kagamitan para maipakita sa TV o monitor

#### Mga Materyal ng Tagapaglaan:

- Tagsibol 2017 Newsletter: Puwede Mong Pigilin ang Pagkabuwal - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/spring-2017-newsletter-you-can-prevent-falls-0>
- Mga Istratehiya sa Pamumuno ng Tagapaglaan ng Pag-iwas sa Pagkabuwal - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/fall-prevention-provider-leadership-strategies>

#### Mga Materyal ng Tagasuporta:

- Artikulo ng Tagasuporta: Puwede Mong Pigilin ang Pagkabuwal - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-article-you-can-prevent-falls>



## Giya sa Pagsasanay - ipinagpatuloy

- Pagkukunan ng Tagasuporta - Checklist ng mga Panganib sa Pagkabuwal  
<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-resource-risk-falling-checklist>
- Pagkukunan ng Tagasuporta - Ano ang Dapat Gawin Kapag May Nabuwal  
<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-resource-what-do-if-someone-falls>
- Pagsusuri sa Kaalaman: Pag-iwas sa Pagkabuwal-  
<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/knowledge-check-fall-prevention>

### Mga Pagkukunan ng mga Indibidwal:

- Tip Sheet #1 Suriin ang iyong mga Panganib na Mabuwal -  
<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-check-your-risk-falling>
- Tip Sheet #2 6 Hakbang para Maiwasan Mong Mabuwal -  
<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-6-steps-keep-you-falling>
- Tip Sheet #3 Ano ang Dapat Kong Dapat Gawin Kapag Nabuwal -  
<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-what-do-if-i-fall>
- Video: Maiwasan Mo ang Mabuwal-  
<http://ddssafety.net/node/983>

### Preparasyon:

Repasuhin lahat ng materyal ng SafetyNet na nalista sa itaas. Karagdagan pa, dapat na repasuhin ng mga manager, tagapagsanay, at administrador ang Mga Istratehiya sa Pamumuno ng Tagapaglaan ng Pag-iwas sa Pagkabuwal at Tagsibol 2017 na Newsletter: Puwede Mong Mapigilan ang Pagkabuwal. Depende sa pamamaraan o materyal na napili mong gamitin:

- Mag-set up ng kagamitan para sa presentasyon.
- Mag-impenta/photocopy ng mga materyal na Tagasuporta at Indibidwal.
- Mag-impenta/photocopy ng Pagsusuri ng Kaalaman: Pag-iwas sa Pagkabuwal

### Presentasyon:

Maraming paraan para ipresenta ang materyal na ito, kabilang ang:

- **Impenta ang mga materyal na Tagasuporta at Indibidwal** at pag-aralan ito sa pamamagitan ng talakayan bilang isang grupo. Tapusin ang sesyon sa pamamagitan ng Pagsusuri ng Kaalaman: Pag-iwas sa Pagkabuwal at isang talakayan ng mga sagot.
- **Gumamit ng computer at isang projector**, isang TV monitor, o monitor na may koneksyon ng internet para ipalabas ang mga materyal na **Tagasuporta at Indibidwal** (i-download man mula sa website o direkta sa website). Tapusin ang sesyon sa pamamagitan ng



## sa Pagsasanay - ipinagpatuloy

Pagsusuri ng Kaalaman: Pag-iwas sa Pagkabuwal at isang talakayan ng mga sagot.

- **limprenta ang mga materyal na Tagasuporta at Indibidwal bilang handout para sa pansariling pag-aaral.** Pagkatapos ay kukumpletohin ng bawat kalahok ang Pagsusuri sa Kaalaman: Pag-iwas sa Pagkabuwal at tatalaykin ang mga sagot kasama ang mga kawani bilang isang grupo.

### Mga mungkahing aktibidad para sa mga Sesyon tungkol sa Pag-iwas sa Pagkabuwal:

- Gamitin ang **Pagkukunan ng Tagasuporta - Checklist ng mga Panganib sa Pagkabuwal** para suriin ang panganib na mabuwal ang isang indibidwal na iyong sinusoportahan. Magpatulong sa mga tagasuportang kawani, taong nasa panganib, at kung kailangan, sa physical therapist at iba pa sa pagbuo at pagpapatupad ng plano. Siguruhing alam ng lahat kung ano ang gagawin. Isama sa plano ang:
  - Isang plano para sa regular na aktibidad na bagay sa interes at kakayahan ng tao;
  - Isang plano para sa tamang paggamit at pagmimintini ng mga pantulong na device;
  - Taunang appointment sa kanyang doktor sa mata para masuri ang paningin;
  - Taunang pagbisita sa kanyang doktor para masuri ang mga gamot at pag-usapan ang medikal na kondisyon na nagpapataas sa panganib na mabuwal; at,
  - Isang plano para sa regular na muling-pagsusuri sa personal at kapaligirang panganib.
- Ipakita kung paano gamitin ang **Talaan ng Pagkabuwal (Pagkukunan ng Tagasuporta Ano Ang dapat Gawin Kapag May Nabuwal)** sa pamamagitan ng kunwari o aktuwal na mga impormasyon at hilinging itala ito ng isang kawani.
- Talakayin ang **Suriin ang mga Panganib: Checklist Para sa Pag-iwas sa Pagkabuwal sa Tahanan** bilang grupo para suriin ang bahay o lugar ng trabaho. Hilingin sa mga kawani na kumpletohin ang checklist at pagkatapos ay talakayin ang mga sagot bilang grupo.
- Ipamigay ang **Pagsusuri ng Kaalaman: Pag-iwas sa Pagkabuwal** sa dulo ng sesyon ng Pag-iwas sa Pagkabuwal. Hilingin sa mga kalahok na kumpletohin, pero banggitin na hindi ito iiskoran. Sa oras na makumpleto na, talakayin ang mga sagot sa grupo. Repasuhin ang mga materyal kung kailangan.



## Mga Istratehiya sa Pamumuno ng Tagapaglaan ng Pag-iwas sa Pagkabuwal

Bilang administrador o tagapamahala ng Direct Support Professionals, heto ang ilang tip at halimbawa ng mga istratehiya ng tagapamahala na makakatulong para mabawasan ang pagkabuwal sa inyong oraganisasyon.

### Alaming mabuti ang sanhi ng pagkabuwal

1. Sa anong oras sa maghapon madalas mangyari ang pagkabuwal —hal. sa hapon o sa dulo ng DSP shift?
2. Sa anong lugar ng bahay, programa sa umaga, o trabaho ang pinaka malamang mangyari ang pagkabuwal --- hal. sa hagdan, sa mga likuan?
3. May mga aktibidad bang ugnay sa pagkabuwal?
4. Anong mga katangian ang malamang na sanhi ng pagkabuwal?
5. Anong bagay ang mayroon sa pasilidad na maaaring makadagdag o makabawas sa pagkabuwal?

Sa oras na malaman kung ano ang mga karaniwang dahilan ng pagkabuwal ng taong iyong sinusuportahan, heto ang ilang halimbawa ng istratehiya na maaaring makatulong sa iyo na makagawa ng Plano sa Pag-iwas sa Pagkabuwal sa pangkalahatan at para sa espisipikong indibidwal.

### Ilang Halimbawa ng Pangunguna sa Pag-iwas sa Pagkabuwal

1. **Ituring ang mga kawani bilang kapwa propesyonal.**
  - o Pakinggan ang kanilang ideya kung paano maiwasan ng husto ang pagkabuwal ng mga indibidwal na kanilang inaalagaan.
2. **Kilalanin ang iyong mga kawani at alamin ang kanilang buhay.**
  - o Anong mga stress ang kinakaharap nila sa kanilang buhay?
  - o Pagod ba sila?
  - o Anong magagawa mo para matulungan sila?
3. **Huwag ang pairalin ang top-down approach para maiwasan ang pagkabuwal.**
  - o Ang top-down approach ay nabibigong samantalain ang katotohanang kilala ng mga kawani ang mga taong kanilang inaalagaan at, lalo na, kung sila ay mas nanganganib mabuwal.
4. **Huwag masyadong umasa sa pagsasanay o pag-ulit ng pagsasanay lamang.**
  - o Kapag may masamang nangyari, magsimula sa ideyang ang pangyayari ay katunayan na may problema sa organisasyon.
  - o Ang basta pagtitiwala sa pagsasanay ay nagpapakita na ang pagkabuwal ay nangyayari dahil ang kawani ay hindi nabigyan ng sapat na pagsasanay.
  - o Alamin kung ang mga paraan mo ng pagsasanay ay mabisa.

Sa Pamamagitan ng mga paraang binuo ng DSP, malapit mo ng mabawasan at maiwasan ang mga pagkabuwal ng mga indibidwal na sinusuportahan mo.





## **Pagsusuri sa Kaalaman: Pag-iwas sa Pagkabuwal**

**1. Isulat ang apat na E at ipaliwanag ng maiikli ang bawat isa:**

**E**

**E**

**E**

**E**

**2. Ipaliwanag ang mga hakbang kung ano ang gagawin kung may mabuwal na tao.**



## Mga Sagot

1.

### ■ Evaluation:

- Suriin ang personal na salik ng panganib. Kilalanin ang mga taong may mataas na tsansa na manganib.
- Siguruhing ipasuri ang paningin taun-taon at laging bago ang salamin.
- Patignan sa isang doktor o parmasyotiko lahat ng gamot, kabilang ang mga gamot na binibili ng walang reseta, para sa panganib na pagkabuwal.

### ■ Exercise – Exercise – Exercise:

- Magtaguyod ng malusog na pamumuhay kabilang ang mga gawaing pisikal. Ang pakikibahagi sa isang programa ng mabuting balanse o ehersisyo ay susi sa pag-iwas sa pagkabuwal.

### ■ Environment:

- Siguruhin ang kaligtasan sa tahanan at komunidad. Magsagawa ng pagsusuri sa kaligtasan sa tahanan at gumawa ng kinakailangang pagbabago.

### ■ Education:

- Gawing priyoridad ang pag-iwas sa pagkabuwal. Pag-aralan mo, suportahan ang mga kawani at mga taong nanganganib ayon sa kahalagahan nito.
- Gumawa at magpatupad ng plano ng pag-iwas sa pagkabuwal na sinadya para sa mga indibidwal na nasa panganib.

2.

1. **Makinig** sa sinasabi sa iyo.
2. **Obserbahan** ang posisyon ng katawan ng tao at tignan kung may dugo, baling buto, o hirap sa paghinga.
3. **Itanong** sa kung ano ang nararamdaman niya.
4. **Tumawag sa 911 para humingi ng tulong!** Kung mukhang malubhang nasugatan, maraming dugo, o nagsasabing may matinding kirot, **tumawag sa 911. Huwag silang galawin.**



5. **Abisuhan** ang kanyang doktor at ibigay sa kanila ang detalye ng pagkabuwal – kailan, saan at paano nabuwal ang tao
6. **Itala** ang nangyari – kapwa ang pagkabuwal at sumunod na nangyari. Magtabi ng listahan ng pagkabuwal para makabuo ng kasaysayan ng mga pagkabuwal. Kumpletohin ang bawat pagtala pagkatapos ng bawat pagkabuwal.



SafetyNet: Tag-sibol 2017

## Artikulo ng Tagasuporta: Pwede mong mapigilan ang pagkabuwal

### **Balangkas:**

***Bakit dapat akong mabahala tungkol sa pagkabuwal?***

***Ano ang magagawa ko para mapigilan ang pagkabuwal?***

- ***Evaluation – Ano ang nagpapataas ng tsansang mabuwal ang isang tao?***
- ***Exercise – Paano ito makakatulong?***
- ***Environment – Ano ang magagawa ko para gawing mas ligtas ang tahanan?***
- ***Education – Paano ko maisasagawa ang pagpigil sa pagkabuwal?***

***Ano ang dapat kong gawin kapag may taong nabuwal?***

***Tandaan ang 4 na E: Evaluation – Exercise – Environment – Education***

***Listahan ng Pagkukunan sa SafetyNet at Mga Link sa Iba pang Pagkukunan***

***Bakit dapat akong mabahala tungkol sa pagkabuwal?***

Ang pagkabuwal ay malaking panganib sa kalusugan. Ang pagkabuwal ang nangungunang sanhi ng pagkaospital dahil sa pinsala.

Ang mga adulto na may kapansanan sa pag-iisip ay may mas mataas na panganib mabuwal – 1 sa 3 kumpara sa 1 sa 5 sa pangkalahatang populasyong may edad mahigit 65. Karagdagan pa, mas malamang na makaranas ng pinsala, gaya ng baling buto o pinsala sa ulo, pagkatapos mabuwal. At, sa bawat pagkabuwal, ang tsansang mabuwal ay tumataas.



Ang mga taong nabuwal, kung hindi sila napinsala, ay maaaring magkaroon ng takot mabuwal. Ang takot sa pagkabuwal ay maaaring maging dahilan para malimitahan ang kanilang aktibidad, kapwa sa sosyal at pisikal. Muli, ang tsansang mabuwal ay tumaas.

### **Ano ang magagawa ko para maiwasan ang pagkabuwal?**

Pwedeng maiwasan ang pagkabuwal. Bilang tagasuporta, pwede mong maiwasan ang pagkabuwal sa paggawa ng apat na “E”:

- ✓ **E**valuation
- ✓ **E**xercise
- ✓ **E**nvironment
- ✓ **E**ducation

Karamihan ng pagkabuwal ay sanhi ng kombinasyon ng personal at mga salik sa kapaligiran. Kasama sa personal na salik ay ang mga side-effect ng mga gamot, karamdaman, malabong paningin, ikang paglakad at balanse, at kahinaan ng kalamnan. Ang salik sa kapaligiran gaya ng kakulangan sa liwanag, mabuway na muwebles, kalat at iba pang panganib sa tahanan, ay nakakadagdag din sa pagkabuwal.

### **Evaluation – Ano ang nagpapataas sa tsansa ng pagkabuwal ng isang tao?**

Ang ebalwasyon sa personal na panganib na mabuwal ay ang unang hakbang sa pagpa-plano para maiwasan ang pagkabuwal.

Ang panganib ay tumataas para sa tao na:

- Nabuwal na dati;
- Hirap maglakad;
- May mahinang balanse at kalamnan;
- Nahihirapang tumayo mula sa mababang upuan o kama;
- May mahinang paningin o pandinig;
- Nahihilo kapag nakatayo o lumilingon;
- Kulang sa Bitamina D;
- Gumagamit ng pantulong gaya ng silyang-de-gulong, tungkod o walker;



- Umiinom ng maraming gamot;
  - Umiinom ng gamot gaya ng tranquilizer, sedative, antidepressant o antipsychotic;
  - Umiinom ng gamot, kabilang ang nabibiling walang reseta, na nakakaantok.
- Dumaranas ng pagkalito, depresyon o pagkawala ng memorya;
- Sumasakit ang paa o nag-susuot ng maling sukat ng sapatos; at,
- May takot sa pagkabuwal.

Simulan ang ebalwasyon sa pamamagitan ng pagtatanong ng mga simpleng tanong na ito.

- ✓ Nabuwal na ba ang taong ito noong nakaraang taon?
- ✓ Mukhang nahihirapan ba ang tao na tumayo o maglakad?
- ✓ Natatakot ba silang mabuwal?

Kung ang sagot ay “Oo” sa anumang tanong na ito, kailangan pa ng higit na ebalwasyon. Kumpletohin ang “Pagkukunan ng Tagasuporta: Checklist ng Panganib sa Pagkabuwal”

(<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-resource-risk-falling-checklist>) para makatulong na makilala ang mga personal na salik.

Ang susunod na hakbang ay makipag-usap sa kanyang doktor tungkol sa kanyang panganib na mabuwal. Ipakipag-usap ang medikal na kondisyon gaya ng epilepsy o osteoporosis na maaaring magpataas sa panganib na mabuwal at mapinsala. Ang impeksyon sa ihi ay maaaring maging sanhi ng pagkalito at hapo.

Ang paggamot sa osteoporosis ng calcium supplement at pagbubuhat ng weights ay makakatulong makabawas ng panganib mapinsala. Itanong sa doktor ang tungkol sa pangangailan ng supplement at kung anong aktibidad ang pinakamabuti.



Makipag-usap sa doktor para maintindihan kung paano nakakaapekto ang mga gamot sa lakas at balanse ng tao. Ang taong umiinom ng apat o higit pang gamot ay may dobleng panganib na mabuwal.

Bukod pa sa ibang bagay, maaaring magrekomenda ng:

- Pagpapalit ng gamot;
- Pagkunsulta sa isang physical therapist; at,
- Pagkuha ng iba pang test.

Magpatingin ng mata sa isang doktor at magpalit ng salamin taun-taon. Ang malabong paningin ay nagpapahirap sa taong umakyat-baba sa hagdan, makita ang taas ng sahig at makita ang mga bagay na maaaring makatisod sa kanila at mabuwal.

Ang mga gamit pantulong gaya ng wheelchair at walker ay dapat na makabawas sa panganib. Gayunman, maaaring gumawa ito ng karagdagang salik ng panganib kung hindi pangangalagaan at gagamitin ng tama. At, siguruhing ang tao ay komportable at may angkop na sapatos.

### **Exercise – Paano ito makakatulong?**

Ang lahat ay maaaring makinabang sa ehersisyo. Pisikal na aktibidad – paglalakad, paghahardin, pagsayaw, paglangoy, Tai Chi – ay makakatulong para madagdagan ang lakas, pagkilos at balanse para sa lahat, pero lalo na para sa nanganganib mabuwal.

Ang Ehersisyo at pisikal na aktibidad ay makakatulong sa isang tao na:

- Panatilihin at pagbutihin ang kanilang pisikal na lakas at tigas;
- Paunlarin ang kanilang kakayahang gawin ang pangaraw-araw na gawain;
- Pabutihin ang kanilang balanse;
- Pamahalaan at pagbutihin ang diabetes, sakit sa puso, osteoporosis at iba pang karamdaman; at,
- Bawasan ang depresyon at pagaangin ang mood at kabuuang



kalusugan.

Galugarin ang komunidad. Maglakad-lakad. Humanap ng mga klase sa simbahan, parke at mga serbisyong paglilibang, o mga center para sa matatanda. Lahat ng ito ay nagbibigay ng mga klaseng ehersisyong dinisenyo para dagdagan ang lakas at balanse.

Ang pagkuha ng interes at pagpayag ng tao sa isang programa ng ehersisyo ay hindi laging madali. Ang Go4Life (<https://go4life.nia.nih.gov/>) ay nagbibigay ng mga ideyang pampasigla para sa kawaning tagasuporta at sa taong nasa panganib. Ang site ay naglalaan ng mga aktibidad at ehersisyong dinisenyo para makatulong sa mga tao na pagbutihin ang balanse at maiwasan ang pagkabuwal.

Magtulungan para makagawa ng isang plano para sa ligtas na pisikal na aktibidad (ano, kalian, saan) at gawin ito. Lahat ay makikinabang.

### **Environment – Ano ang magagawa ko para mapabuti ang kaligtasan sa tahanan?**

Karamihan sa pagkabuwal ay nangyayari sa tahanan. Ang pagkabuwal ay madalas na dahil sa mga panganib na madaling ayusin – pero madali ring makaligtaan. Hanapin at ayusin ang mga panganib sa tahanan gamit ang “ Suriin ang Kaligtasan: Checklist Para Maiwasan ang Pagkabuwal”

([https://www.cdc.gov/steady/pdf/check\\_for\\_safety\\_brochure-a.pdf](https://www.cdc.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf)). Tignan ang sahig, hagdan at baitang, kusina, banyo at silid tulugan kung may:

- Kulang sa liwanag na mga silid, pasilyo at hagdanan;
- Sira o hindi pantay na baitang at iba pang matutuntungan;
- Itapon ang mga basahan na pwedeng makapatid.
- Walang hawakan ang hagdanan o banyo;





- Sira o umuugang muwebles;
- Madulas at basang lapag;
- Hindi inaasahang mga harang; at
- Mga kawad, kordon, at kalat.

Kilalanin at alisin o ayusin lahat ng panganib sa paligid. Karamihan ay madaling ayusing mga bagay at talagang magliligtas ng **buhay** ng tao.

Mag-ingat din sa mga panganib sa labas gaya ng di-pantay na bangketa, hakbangan, at madulas na kalsada pagkatapos ng ulan. Siguruhing nakasuot ng angkop na sapatos para sa aktibidad at klima.

### **Education – Paano ko magagawa ang kasanayang pag-iwas sa pagkabuwal?**

Gawing priyoridad ang pag-iwas sa pagkabuwal at matuto kung paano makikilala ang mga panganib sa pagkabuwal at ang mga hakbang na dapat gawin. Matutong kilalanin, alisin, o ayusin ang mga panganib sa kapaligiran, o i-report ang mga problema kung kailangan. Sa huli siguruhing ikaw at ang mga taong nasa panganib ay matuto kung paano maiwasan ang pagkabuwal at kung ano ang gagawin kung may mabuwal.

Ang SafetyNet Fall Prevention learning tools ay dinisenyo para tumulong na maturuan mo ang iyong sarili at ang taong nasa panganib (<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/training-guide-fall-prevention>).

Bumuo ng plano para sa pag-iwas sa pagkabuwal para sa bawat taong napag-alamang nasa panganib. Bumuo at magpatupad ng plano ng pag-iwas sa pagkabuwal at kung kinakailangan, ang kanilang doktor, physical therapist at iba pa. Siguruhing lahat ay alam kung ano ang gagawin. Kabilang ang:

- Plano para sa regular na pisikal na aktibidad na bagay sa interes at mga kakayahan ng tao;



- Isang plano para sa tamang paggamit at pagmimintini ng mga device na pantulong;
- Taunang pagpapatingin sa doktor sa mata para suriin ang paningin;
- Taunang pagpapatingin sa doktor para suriin muli ang mga gamot at pag-usapan ang mga medikal na kalagayan na nagpapataas ng panganib na mabuwal; at
- Isang plano para muling repasuhin ang personal at pangkapaligirang panganib.

Panatilihin mataas ang kaalaman. Tignan ang tagumpay. Personal at regular na puntahan ang taong nasa panganib para talakayin ang pagpapatupad ng mga plano para maiwasan ang pagkabuwal. Repasuhin ang naidokumentong pagkabuwal. Pag-usapan kung ano ang mabisa at hindi mabisa para sa indibidwal na iyon. Gumawa ng mga pagbabago sa plano kung kinakailangan.

Patuloy na suriin ang mga panganib sa personal at kapaligiran. Sa ilang “madalas mabuwal,” hindi laging nalalaman ang dahilan ng pagkabuwal. Sa halip, bumuo ng plano ng pagsuporta na makakabawas sa panganib na masaknan hangga’t maaari.

### **Ano ang dapat kong gawin kung may mabuwal?**

Manatiling kalmado. Dapat tandaan na ang taong nabuwal ay maaaring natakot o na-shock pa nga. Maingat at mabilis na alamin ang sitwasyon.

1. **Makinig** sa kung ano ang sinasabi niya sa iyo.
2. **Obserbahan** ang posisyon ng katawan ng tao at tignan kung may palatandaan ng pagdugo, baling buto, o hirap sa paghinga.
3. **Tanungin** kung ano ang pakiramdam niya.
4. **Tumawag sa 911 para humingi ng tulong!** Kung mukhang malubhang nasugatan, maraming dugo, o nagsasabing may matinding kirot, **tumwag sa 911. Huwag silang galawin.**
5. **Abisuhan** ang kanyang doktor at ibigay ang mga detalye ng pagkabuwal – kailan, saan at paano nabuwal ang tao.
6. **Itala** ang nangyari – kapwa ang pagkabuwal at sumunod na



nangyari. Magtabi ng listahan ng pagkabuwal para makabuo ng kasaysayan ng mga pagkabuwal. Kumpletohin ang bawat pagtala pagkatapos ng bawat pagkabuwal at isama ang:

- Nakaraang Pagkabuwal - Ano ang kasaysayan ng pagkabuwal niya?
- Mga Sintomas – Ano ang nangyari bago mabuwal?
- Lokasyon – Saan siya nabuwal?
- Aktibidad – Ano ang kanyang ginagawa sa oras ng pagkabuwal?
- Oras – Ano ang petsa at oras?
- Insidente – Nagkaroon ba ng pinsala? Nalapatan ba siya ng lunas?

#### **Tandaan ang 4 na E: Evaluation – Exercise – Education**

Maiiwasan ang pagkabuwal. Bilang tagasuporta, pwede kang makatulong na panatilihin ang taong iyong sinusoportahan:

##### ■ **Evaluation:**

- o Suriin ang personal na salik ng panganib. Kilalanin ang mga taong may mataas na tsansa na manganib.
- o Siguruhing ipasuri ang paningin taun-taon at laging bago ang salamin.
- o Patignan sa isang doktor o parmasyotiko lahat ng gamot, kabilang ang mga gamot na binibili ng walang reseta, para sa panganib na pagkatumba.

##### ■ **Exercise – Exercise – Exercise:**

- o Itaguyod ang malusog na pamumuhay kabilang ang mga gawaing pisikal. Ang pakikibahagi sa isang programa ng mabuting balanse o ehersisyo ay susi sa pag-iwas sa pagkabuwal.



##### ■ **Environment:**

- o Siguruhin ang kaligtasan sa tahanan at komunidad. Magsagawa ng pagsusuri sa kaligtasan sa tahanan at gumawa ng kinakailangang pagbabago.



■ **Education:**

- o Gawing priyoridad ang pag-iwas sa pagkabuwal. Pag-aralan mo, suportahan ang mga kawani at mga taong nanganganib ayon sa kahalagahan nito.
- o Gumawa at magpatupad ng plano ng pag-iwas sa pagkabuwal na sinadya para sa mga indibidwal na nasa panganib.

**Listahan ng SafetyNet Resource at Mga link sa Iba pang Resources**

Para sa mga rekomendasyon sa paggamit at mga link sa “Pwede Mong Maiwasan ang Pagkabuwal” checklist, tip sheet, at mga video para maiwasan ang pagkabuwal para sa mga tagsuporta, tignan ang:

**Mga materyal ng Tagasuporta**

- Artikulo para sa Tagasuporta: Mapipigilan mo ang Pagkabuwal - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-article-you-can-prevent-falls>
- Pagkukunan ng Tagasuporta: Checklist ng mga Panganib sa Pagkabuwal - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-resource-risk-falling-checklist>
- Pagkukunan ng Tagasuporta: Ano ang Dapat Gawin Kapag may Nabuwal - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-resource-what-do-if-someone-falls>
- Pagsusuri ng Kaalaman: Pag-iwas sa Pagkabuwal - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/knowledge-check-fall-prevention>

**Mga tool para sa indibidwal:**

- Tip Sheet #1 Suriin ang mga Panganib na Maaaring Ikabuwal Mo - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-check-your-risk-falling>



- Tip Sheet #2 6 na Hakbang Para Maiwasan Mong Mabuwal - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-6-steps-keep-you-falling>
- Tip Sheet #3 Ano ang Dapat Gawin Kapag Nabuwal? - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-what-do-if-i-fall>
- Video: Maiwasan Mong Mabuwal - <http://ddssafety.net/node/983>

**Para sa karagdagang impormasyon tungkol pag-iwas sa pagkabuwal magpunta sa:**

- Suriin ang Kaligtasan: Checklist sa Pag-iwas sa Pagkabuwal sa Tahanan - [https://www.cdc.gov/steady/pdf/check\\_for\\_safety\\_brochure-a.pdf](https://www.cdc.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf)
- Pigilan ang Pagkabuwal - [www.stopfalls.org](http://www.stopfalls.org)
- Centers for Disease Control and Prevention - Pagpigil sa mga Aksidente , Kamatayan at Pinsala ng Matatanda - [www.cdc.gov/steady](http://www.cdc.gov/steady)
- Go 4 Life - [www.go4life.nia.nih.gov/](http://www.go4life.nia.nih.gov/)



## Pagkukunan ng Tagasuporta: Checklist ng mga Panganib sa Pagkabuwal

Pakibilugan ang “Oo” o “Hindi” para sa bawat pangungusap sa ibaba.			Bakit ito mahalaga
Oo (2)	Hindi (0)	Mabuwal ka ng noong nakaraang taon.	Ang mga taong minsan ng nabuwal ay malamang na mabuwal uli.
Oo (2)	Hindi (0)	Gumagamit ka o pinayuhang gumamit tungkod o walker para makalakad ng maayos.	Ang mga taong pinayuhan ng gumamit ng tungkod o walker ang mas malamang na mabuwal.
Oo (1)	Hindi (0)	Minsan pakiramdam mo ay sumusuray ka kapag naglalakad.	Ang pagsuray o pangangailangan ng alalay habang naglalakad ay palatandaan ng mahinang balanse.
Oo (1)	Hindi (0)	Humahawak ka sa mga muwebles para hindi mabuwal kapag naglalakad sa bahay.	Ito ay palatandaan din ng mahinang balanse.
Oo (1)	Hindi (0)	Nag-aalala ka na mabuwal.	Ang mga taong nag-aalala na baka mabuwal ay mas malamang na mabuwal.
Oo (1)	Hindi (0)	Kailangan mong itukod ang mga kamay mo para tumayo mula sa pagkakaupo.	Ito ay palatandaan ng mahinang kalamnan ng mga binti, at isang malaking sanhi ng pagkabuwal.
Oo (1)	Hindi (0)	Medyo hirap kang sumampa sa bangketa.	Ito ay palatandaan din ng mahinang kalamnan sa binti.
Oo (1)	Hindi (0)	Madalas kang magmadaling pumunta sa banyo.	Ang pagmamadaling pumunta sa banyo, lalo na sa gabi ay nagpapataas ng tsansa na mabuwal ka.
Oo (1)	Hindi (0)	Nawalan ka ng pakiramdam sa paa.	Ang pamamahhid ng paa ay maaaring maging sanhi ng pagkatapilok at pagkabuwal.
Oo (1)	Hindi (0)	May iniinom kang gamot na minsan ay nakakahilo at nakakapag-paantok sa iyo.	Kung minsan ang side-effect ng gamot ay nagpapataas sa panganib na mabuwal.
Oo (1)	Hindi (0)	Umiinom ka gamot para makatulog o para sumigla.	Ang mga gamot na ito minsan ay nakakapagpataas ng panganib na mabuwal ka.
Oo (1)	Hindi (0)	Palagi kang malungkot o depress.	Ang mga sintomas ng depresyon gaya ng masamang pakiramdam o kahinaan, ay kaugnay sa pagkabuwal.
Kabuuang _____		Pagsamahin ang bilang ng sagot na “Oo”. Kung ang isang inbidwal ay makakuha ng 4 na puntos o higit pa, sila ay nanganganib na mabuwal. Ipakipag-usap ang brochure na ito sa kanilang doktor.	

Ang checklist na ito ay hango mula sa Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center at mga kaanib nito at na subok na mabisang self-assessment tool (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011:42(6)493-499). May permisong hinango mula sa mga may akda. Makukuha rin sa website ng CDC.



## Pagkukunan ng Tagasuporta – Ano ang Dapat Gawin Kung May Mabuwal?

**Manatiling Kalmado.** Tandaan na ang taong nabuwal ay maaaring takot o na-shock pa nga. Maingat at mabilis na alamin ang sitwasyon.

1. **Makinig** sa sinasabi ng tao sa iyo.
2. **Obserbahan** ang posisyon ng katawan at tignan kung may palatandaan ng pagdurugo, baling buto, o hirap sa paghinga.
3. **Itanong** kung ano ang pakiramdam niya.
4. **Tumawag sa 911** para humingi ng tulong! Kung mukhang malubhang nasugatan, maraming dugo, o nagsasabing may matinding kirot, **tumawag sa 911. Huwag silang galawin.**
5. **Abisuhan** ang kanyang doktor at ibigay ang mga detalye ng pagkabuwal – kailan, saan at paano nabuwal ang tao.
6. **Itala** ang nangyari – kapwa ang pagkabuwal at sumunod na nangyari. Magtabi ng listahan ng pagkabuwal para makabuo ng kasaysayan ng mga pagkabuwal. Kumpletohin ang bawat pagtala pagkatapos ng bawat pagkabuwal at isama ang:
  - **Mga Sintomas** – Anong nangyari bago mabuwal?
  - **Lokasyon**– Saan nabuwal ang tao?
  - **Aktibidad** – Ano ang ginagawa ng tao ng siya ay mabuwal?
  - **Oras** – Anong araw at oras?
  - **Insidente** – Nagkaroon ba ng pinsala? Naipagamot ba siya?

### Tandaan ang 4 E: Evaluation – Exercise – Environment – Education

Ang pagkabuwal ay maaaring mapigilan. Bilang tagasuporta, makakatulong kang panatilihing ligtas ang taong sinusupportahan mo:

#### ◆ Evaluation

- Suriin ang personal na salik ng panganin. Kilalanin ang taong nasa panganib.
- Siguruhing ipasuri ang paningin taun-taon at laging bago ang salamin
- Patignan sa isang doktor o parmasyotiko lahat ng gamot, kabilang ang mga gamot na binibili ng walang reseta, para sa panganib na pagkabuwal.

#### ◆ Exercise – Exercise – Exercise

- Itaguyod ang malusog na pamumuhay kabilang ang mga gawaing pisikal. Ang pakikibahagi sa isang programa ng mabuting balanse o ehersisyo ay susi sa pag-iwas sa pagkabuwal.

#### ◆ Environment

- Siguruhin ang kaligtasan sa tahanan at komunidad. Magsagawa ng onsite check sa kaligtasan ng tahanan at gumawa ng kinakailangang pag-aayos.

#### ◆ Education

- Gawing priyoridad ang pagpigil sa pagbuwal. Turuan ang sarili at mga taong nasa panganib sa kahalagahan nito.
- Bumuo at magsagawa ng indibidwal na plano pagpigil sa pagbuwal para sa mga taong nasa panganib.



## Halimbawa ng Log ng Pagkabuwal

<b>Sintomas</b> Anong nangyari bago mabuwal?	<b>Lokasyon</b> Saan nabuwal ang tao?	<b>Aktibidad</b> Ano ang ginagawa ng tao ng siya siya ay mabuwal?	<b>Oras</b> Anong araw at oras?	<b>Insidente</b> Nagkaroon ba ng pinsala? Naipagamot ba siya?





## Tip Sheet: 6 Na Hakbang Para Mapigilan Ka sa Pagkabuwal

**Mag-ingat! Huwag mabuwal! Karamihan ng pagkabuwal ay naiiwasan.** Gawin ang mga simpleng hakbang na ito at iwasang mabuwal.

### 1. Humanap ng Magandang Programa ng Ehersisyo.

Gumawa ng ehersisyong makakatulong sa iyo na mapaunlad ang balanse at lakas mo. Paghahalaman, paglalalakad-lakad, paglangoy, at Tai Chi ay makakabuti sa iyo. Humanap ng aktibidad na gusto at gawin ito!



### 2. Kausapin ang Iyong Doktor Tungkol sa mga Panganib na Mabuwal Ka.

Sabihin ang ikinababahala mo. Itanong kung anong ehersisyo ang bagay sa iyo. Magtanong tungkol sa pag-inom ng Calcium at Bitamina D para panatilihin malakas ang iyong buto. Itanong kung ano pa ang magagawa mo para manatiling ligtas.



### 3. Kausapin ang Iyong Doktor Tungkol sa mga Gamot na Iniinom Mo.

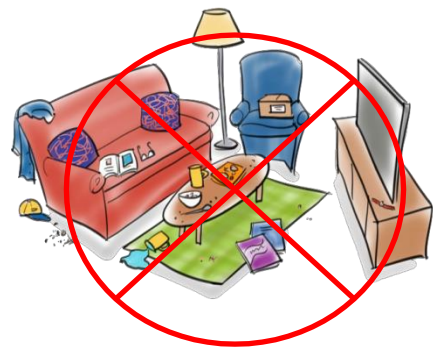
Itanong ang tungkol sa mga side effect na maaaring magpataas ng panganib mong mabuwal. Siguruhin ding itanong ang mga gamot na nabibibili nang walang reseta.

### 4. Ipasuri ang Iyong Paningin Minsan sa Isang Taon

Bumili ng bagong salamin kung kailangan. Ipasuri ang iyong pandinig kung nahihirapan kang makarinig.

### 5. Gawing Ligtas ang Iyong Tahanan.

Tignanang paligid ng iyong tahanan. Alisin ang kalat at mga bagay na maaaring makatisod o makadulas sa iyo. Siguruhing maliwanag ang ilaw sa mga silid at pasilyo. Lagyan ng hawakan ang mga hagdanan. Magkabit ng mga grab bars sa banyo. Magsuot ng ligtas at kumportableng sapatos.



### 6. Kausapin ang mga Sumusuporta at Miyembro ng Pamilya.

Magkasamang panoorin ang companion video na “Pwede mong Maiwasang Mabuwal” [<http://ddssafety.net/node/983>] Gumawa ng sarili mong plano ng pag-iwas sa pagkabuwal. Kausapin ang iba tungkol sa kung ano ang maitutulong nila para mapanatili kang ligtas.



## Tip Sheet: Ano ang Dapat Gawin Kapag Nabuwal

### Kapag Nabuwal ka –

- Huwag munang gumalaw.
- Manatiling kalmado.
- Tignan kung napinsala ka.
- Kung may taong nasa malapit, humingi ng tulong.

### Kung hindi ka nasaktan at kaya mong tumayo -

- Magdahan-dahan. Tumagilid, pagkatapos ay itukod ang iyong mga siko.
- Gamitin mo ang iyong mga braso para itukod ang iyong kamay at tuhod.
- Gumapang papunta sa isang matatag na upuan o kama at humawak dito.
- Ilapat ang mas malakas na paa sa sahig.
- Humilig paharap at tumayo gamit ang iyong mga kamay at paa sa harap.
- Maupo sandali hanggang makapagpahinga.

### Kung alam mong hindi ka makakatayo o nakakaramdam ng kirot kapag gumalaw-

- Tumawag sa 911.
- Kung mayroon kang personal na alarm, humingi ng tulong.
- Kung hindi ka makatawag sa telepono, SUMIGAW, gumawa ng ingay, kalampagin ang sahig o dingding. Gawin ang lahat para makahingi ng tulong.



### PATIUNANG MAGHANDA

- Kumuha ng mobile phone at palaging itabi ito sa iyo.
- Ilagay ang numero ng telepono ng mga kapitbahay o kaibigan na malapit, na pwedeng tumulong sa iyo, sa iyong telepono.
- Baka gusto mong kumuha ng personal na alarm at isuot ito.
- Magsanay ng mga hakbang sa pagtayo na nasa itaas kasama ang iba pa.



## Tip Sheet: Suriin ang Iyong Panganib na Mabuwal

Kahit sino ay maaaring mabuwal at masaktan. Pero, may ilang bagay na makakadagdag sa tsansang mabuwal ka. Tignan ang listahang ito ng mga karaniwang panganib sa pagkabuwal. Bilugan ang **OO** o **HINDI** sa mga tanong ito:

1. Ikaw ba ay nabuwal na minsan o higit pa nitong nakaraang taon? OO HINDI
2. Umiinom ka ba ng 4 o higit pang gamot sa isang araw? OO HINDI
3. Kailangan mo bang humawak sa mga muwebles, tungkod o walker para mmakalakad ng maayos? OO HINDI
4. Nahihilo ka ba minsan kapag tatayo mula sa upuan o kama? OO HINDI
5. Malabo ba ang mata mo? OO HINDI
6. Mahina ba ang pandinig mo? OO HINDI
7. Namamanhid ba ang mga paa mo? OO HINDI
8. Sumasakit ba ang paa mo? Mali ba ang sukat ng sapatos mo? OO HINDI
9. May nakakalat bang basahan, kulang sa liwanang, o kalat sa iyong bahay? OO HINDI
10. Pakiramdam mo ba'y kailangan mong mag-ehersisyo? OO HINDI
11. May takot ka ba sa pagkabuwal? OO HINDI
12. Minsan ba ay nagmamadali kang pumunta sa banyo? OO HINDI
13. Umiinom ka ba ng mahigit sa isang alak araw-araw? OO HINDI

**Mas maraming “OO” na binilugan, mas mataas ang panganib na mabuwal ka. Ang mabuting balita ay na pwedeng maiwasan ang pagkabuwal.** Para sa higit pang impormasyon para maiwasan ang pagkabuwal, panoorin ang video na **Maiwasan Mong Mabuwal** (<http://ddssafety.net/node/983>) o **Tip Sheet: Anim na Hakbang Para Maiwasang Mabuwal** (<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-6-steps-keep-you-falling>).

*Hango mula sa Fall Prevention, StopFalls, Napa Valley Fall Risk Screening.*