



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 tikas;
- 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 prioridad 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/)