



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

**Mag-ingat! Huwag mabuwal! Karamihan ng pagkabuwal ay naiwasan.** 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.

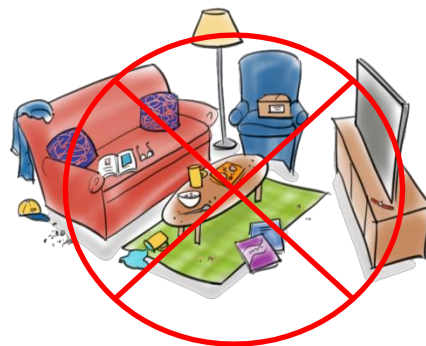
Itanong ang tungkol sa mga side effect na maaaring magpataas ng panganib mong mabuwal. Siguruhin ding itanong ang mga gamot na nabibibili nang walang reseta.

### 4. Ipasuri ang Iyong Pangingin 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.