



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-inprenta/photocopy ng mga materyal na Tagasuporta at Indibidwal.
- Mag-imprenta/photocopy ng Pagsusuri ng Kaalaman: Pag-iwas sa Pagkabuwal

Presentasyon:

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

- **limprenta 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.