

# Tahukah Anda?

Satu daripada tiga orang dewasa berumur 65 tahun ke atas jatuh setiap tahun, dan satu pertiga daripada mereka jatuh lebih daripada sekali. Jatuh boleh menyebabkan kesakitan, hilang upaya, hilang daya berkari atau kematian awal.

Jatuh boleh menjejaskan hidup anda dan kehidupan orang di sekeliling anda. Jatuh boleh menyebabkan anda

- mengalami patah tulang,
- berada di hospital sepanjang tempoh yang lama, atau
- kehilangan harga diri dan keyakinan diri anda.

[Sumber: Program Pencegahan Jatuh, 23 Ogos 2018, HPB]

## Perhatian Khusus kepada Penjaga



**Kunci brek** sebelum memindahkan pesakit dan apabila kerusi roda tidak bergerak.

Bantu membetulkan pesakit supaya pesakit **diduduk dalam kedudukan tegak.**

**Elak daripada menggantung beg** pada pemegang menolak.



# 8 Panduan Mengurangkan Risiko Jatuh di Poliklinik



Beritahu kakitangan kami jika anda berasa pening, tidak sihat, dalam kesakitan, atau mempunyai penglihatan yang kabur. Jika anda telah diperiksa oleh kakitangan kami sebagai berisiko tinggi akan jatuh, sila gunakan kerusi roda yang disediakan.



Jangan bangun dari kerusi roda tanpa bantuan.



Beritahu doktor jika anda:

- Berasa pening selepas mula makan ubat-ubatan yang baru,
- Mengalami penglihatan yang kabur, atau
- Telah jatuh sebanyak dua kali atau lebih dalam tempoh enam bulan yang lalu



Jangan melihat telefon bimbit anda semasa berjalan.



Apabila nombor giliran anda dipanggil, jangan tergesa-gesa bangun dari tempat duduk anda. Sentiasa awasi sebarang kaki kerusi atau beg yang mungkin ada di laluan anda.



Pakai kasut anti-gelincir yang betul.



Apabila berpuasa untuk ujian darah, pastikan anda minum air kosong secukupnya.



Selepas ujian darah, berehat selama sekurang-kurangnya lima minit. Mula berjalan hanya apabila anda berasa sihat. Jangan berjalan jika anda berasa pening.