

Kumilos

Mga Aktibidad para sa Puso at Daluyan ng Dugo

3 beses kada isang linggo sa 30 minuto, nang hindi bababa sa 10 minuto bawat beses:

Maglakad, sumayaw, lumangoy, magmartsa habang nakatayo, sumali sa klase

Lakas at Balanse

Mag-ehersisyo 2 beses kada isang linggo:

Tai chi, yoga, aerobics sa tubig, pag-uunat

Magtanong sa iyong doktor o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Magpatingin

- Paningin
- Pandinig
- Mga gamot
- Balanse
- Kahandaan sa pag-ehersisyo



Maging Mas Ligtas sa Tahanan

- Maglagay ng mga naaangkop na hawakan
- Tanggalin ang mga rug o basahan na madaling gumalaw
- Tiyaking walang kalat ang mga dinadaan
- Gumamit ng mga ilaw tuwing madilim



Maging Mas Ligtas Habang Naglalakad

- Gumamit ng matibay at hindi madulas na sapatos
- Gumamit ng tungkod o walker kung inirekomenda ng doktor o kung nakatutulong ito
- Iangat ang iyong mga paa
- Tumingin sa iyong dinadaan
- Gumamit ng mga hawakan

Alamin ang Mga Katotohanan

- Halos isa sa bawat tatlong mas nakatatandang nasa hustong gulang ang nahuhulog bawat taon.
- Ang mga pagkahulog ang nangungunang dahilan ng pagpapaospital na may kaugnayan sa pinsala ng mga mas nakatatandang nasa hustong gulang.
- Higit sa kalahati ng mga mas nakatatandang nasa hustong gulang ang inililipat sa mga tahanan para sa pangangalaga (nursing home).
- Maaaring maiwasan ang mga pagkahulog.

Alamin ang Mga Salik ng Panganib

- Kahinaan ng kalamnan
- Mga problema sa balanse
- Mga nakaraang pagkahulog
- Pagkawala o mga pagbabago sa paningin
- Huminang pandinig
- Hindi pagkilos
- Mga gamot

Alamin ang Iyong Mga Mapagkukunan

- Tumawag sa 211 para sa impormasyon at mga pagsangguni
- Mga klase para sa pag-eehersisyo sa mga sentro ng mga nakatatanda, sentro ng komunidad, gym
- Mga Ahensiya sa Lugar para sa Pagtanda para sa impormasyon o tulong para sa nakatatanda
- Washington State Department of Health (Kagawaran ng Kalusugan ng Estado ng Washington)



DOH 971-003 November 2011 Tagalog
Available sa ibang anyo o format para sa mga taong may mga kapansanan.

**Stay Active & Independent
for Life (SAIL, Manatiling
Aktibo at Nakapagsasarili
Habangbuhay)**



**GABAY SA PAG-IWAS
SA PAGKAHULOG**