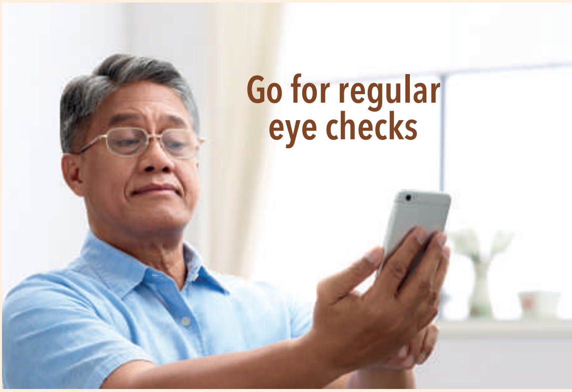
YOU CAN AGE WELL

Health Promotion Board



YOU CAN PREVENT FALLS

• GUIDEBOOK •

Enjoy Life Without Falling

Get more from life by staying mobile and independent. Learn about the risk of falls and take steps to prevent them.

This is a guide on how you can reduce the risk of falls and keep yourself in shape so that you can enjoy your golden years.

Are you at risk of falling? Put a (√) next to the question if your answer is yes:

Question	Yes
Have you fallen in the past 12 months?	
Do you avoid going out because you are afraid of falling?	
Do you feel like you are going to fall when standing up or walking?	

Source: Alexandra Health System

If you are 65 or older and have answered 'Yes' to any of these questions, you may be at higher risk of falling. **You can prevent falls!** Take steps to reduce your risk of falls with these 5 easy tips.

If you have fallen or have come close to falling, talk to your doctor for a further falls risk assessment.

Reduce Your Risk Of Falls With These 5 Easy Tips

TIP 1
Keep Your Home Safe And Neat

The home is where you spend most of your time. It's also the most common place for falls among seniors.

Complete the Home Safety Checklist on pages 2 to 6 and learn simple steps to make your home safer.

Home Safety Checklist

All Rooms

- [ ] Remove all loose mats or ensure they are firmly secured with slip-resistant backing.

Home Safety Checklist

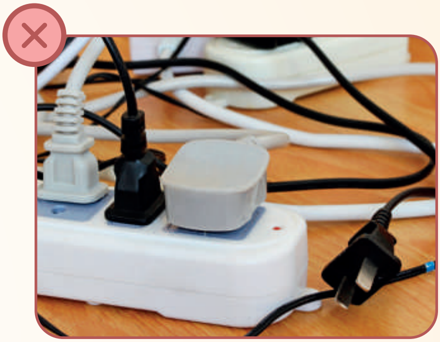
All Rooms

- [ ] Clean up all spills. Keep your floor dry at all times.

- [ ] Place commonly used items on shelves that can be easily reached. If you need to get an item from a high cabinet, get someone to help you.

All Rooms

☐ Bundle up wires and tuck them against the wall.



☐ Make sure all rooms are well-lit.

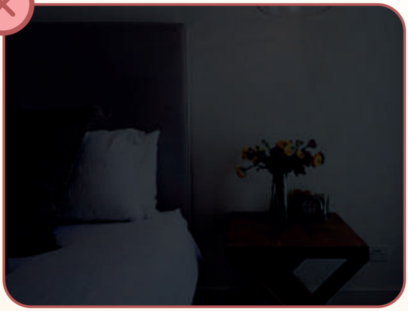
Home Safety Checklist

All Rooms

- [ ] Keep floors free of clutter and maintain clear paths for walking.

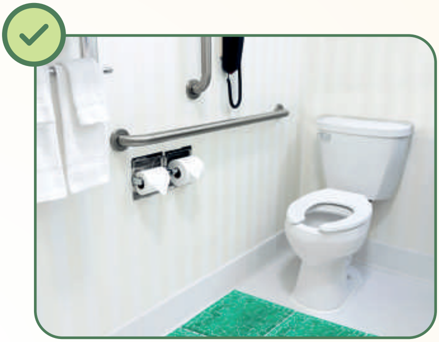
Bedrooms

- [ ] Keep a bedside lamp that you can easily switch on at night.



Bathrooms

☐ Install grab bars for extra support.



Subsidy Available

Singapore citizen households can enjoy government subsidies for home improvement items under the Enhancement for Active Seniors (EASE) programme. Visit **go.gov.sg/hpbfalls-ease** or call **1800-225-5432*** between 8am and 5pm on weekdays for more information.

*Airtime charges apply for mobile calls to 1800 service lines.

TIP
2
Exercise Regularly

Stay active. Aim for 150 minutes of physical activity weekly. In addition, do strength and balance exercises (e.g. Tai Chi and Qigong) at least twice a week.

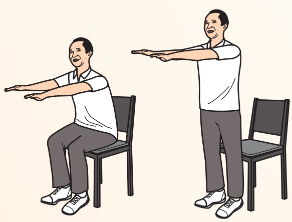
If you are not sure which physical activities you can do, please consult your doctor.

Try these 7 Easy Exercises

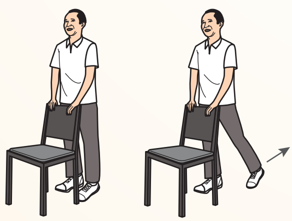
Warm-up

1. Stationary March with Arm Swing/Seated March

Strength Exercises

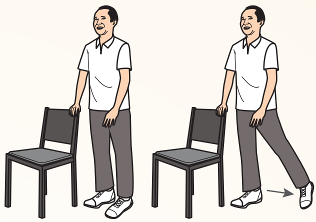


2. Sit to Stand

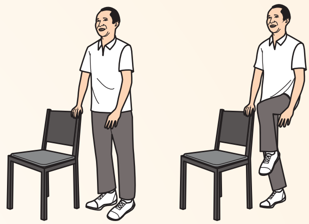


3. Standing Hip Extension

Balance Exercises

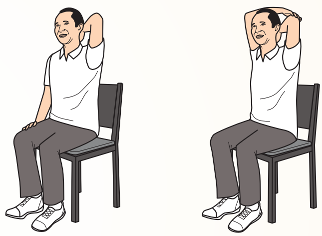


4. Side Leg Raise



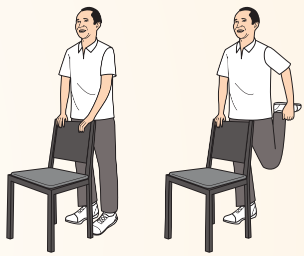
5. Single Leg Stand

Flexibility Exercise



6. Triceps Stretch

Cool Down



7. Standing Quadriceps Stretch

Do these exercises twice a week.

Download your
free exercise video at
www.HealthyAgeing.sg/Exercise

TIP 3
Keep Your Bones Strong

Strong bones will not break easily. Get enough calcium intake and sunlight exposure every day to keep your bones strong!

Did you know?

Adults aged 51 and above require at least 1,000 mg of calcium every day. Based on an average Singaporean diet, you are already taking about 700 mg of calcium every day. To have enough calcium, aim to **add 1 more calcium-rich food to your daily diet.**

Have 1 more of these calcium-rich foods a day:

1 glass of high-calcium low-fat milk (250ml)

1 glass of soybean milk with Healthier Choice Symbol (250ml)

2 pieces of canned low-sodium sardines (140g)

2 tbsp of non-fried ikan bilis

2 square pieces of taukwa (200g)

1 cup of cooked soy beans (180g)

1 small tub (150g) of low-fat yoghurt

1 slice of cheese (20g)

Try this

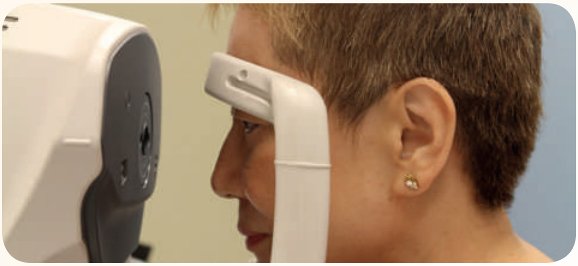
Enjoy some ikan bilis with your meal to give yourself a calcium boost!

+

TIP 4

Go For Regular Eye Checks

Visit an eye-care professional once a year to check your eyes. This will help ensure that you are not wearing glasses with the wrong prescription or suffering from any eye conditions such as glaucoma or cataracts.



TIP 5

Wear Well-Fitting Non-Slip Shoes

Wear well-fitting, non-slip shoes when you go out, even if it is a walk to the market.

What Should I Do If I Fall?

1

Call for help. If you are in extreme pain or feel giddy, do not try to get up.

2

If you feel strong enough, roll over and bring your elbows under your shoulders.

3

Bring your knees towards your chest and crawl to a chair.

4

Put your hands on a chair and push into a kneeling position.

5

Stand up, turn and sit on a chair. Let your family members know that you fell.

Source: Alexandra Health System

நீங்கள் நலமாக
மூப்படைய முடியும்

Health Promotion Board

உங்களால் கீழே விழுவதைத் தடுக்க முடியும்

• வழிக்காட்டிப் புத்தகம் •

கீழே விழாமல் நிறைவான வாழ்க்கை வாழுங்கள்

நடமாடிக்கொண்டும் தன்னிச்சையாக செயல்பட்டும் நிறைவான வாழ்க்கை வாழுங்கள். கீழே விழும் ஆபத்துக்கள் குறித்து அறிந்துகொண்டு, அவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

இது, நீங்கள் கீழே விழும் ஆபத்தை எவ்வாறு குறைக்கலாம், மற்றும் உங்களுடைய பொன்விழா ஆண்டுகளை நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் கழிப்பதற்கு உங்களை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளலாம் ஆகியவை குறித்த ஒரு வழிகாட்டியாகும்.

நீங்கள் கீழே விழும் ஆபத்தில் இருக்கிறீர்களா? கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கு உங்கள் பதில் "ஆம்" எனில், கேள்விகளுக்கு அடுத்து (√) என்று குறிப்பிடுங்கள்:

கேள்வி	ஆம்
நீங்கள் கடந்த 12 மாதங்களில் கீழே விழுந்துள்ளீர்களா?	
நீங்கள் கீழே விழுந்துவிடுவோம் என்ற அச்சத்தின் காரணமாக வெளியில் செல்வதைத் தவிர்க்கிறீர்களா?	
எழுந்து நிற்கும் போது அல்லது நடக்கும் போது நீங்கள் கீழே விழுவதைப் போன்று உணர்கிறீர்களா?	

ஆதாரம்: அலெக்ஸாண்ட்ரா ஹெல்த் சிஸ்டம்

நீங்கள் 65 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வயதினராக இருந்து, இந்தக் கேள்விகளில் ஏதேனும் ஒன்றிற்காவது 'ஆமாம்' என பதிலளித்திருந்தால், நீங்கள் கீழே விழுவதற்காக அபாயம் அதிகம். **உங்களால் கீழே விழுவதைத் தடுக்க முடியும்!** இந்த 5 எளிய உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்றி நீங்கள் கீழே விழுவதற்கான அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கான முயற்சிகளை எடுங்கள்.

நீங்கள் தடுமாறிக் கீழே விழுந்திருந்தால் அல்லது கிட்டத்தட்ட தடுமாறி விழ நேர்ந்திருந்தால், மேற்கொண்டு கீழே விழுதல் அபாயக் கணிப்பீடு குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.

பின்வரும் 5 எளிய உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்றி நீங்கள் கீழே விழும் ஆபத்தைக் குறையுங்கள்

உதவிக்குறிப்பு

1

உங்கள் வீட்டை பாதுகாப்பாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்திருங்கள்

நீங்கள் வீட்டில்தான் பெரும்பாலான நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்கள். முதியோர் பெரும்பாலும் விழும் இடமும் வீடுதான்.

பக்கம் 2 முதல் 6 வரை உள்ள வீட்டுப் பாதுகாப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியலைப் பூர்த்தி செய்து, உங்கள் வீட்டை மேலும் பாதுகாப்பானதாக மாற்ற எளிய வழிமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

வீட்டுப் பாதுகாப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

எல்லா அறைகளும்

☐ வழுக்கக்கூடிய எல்லா கால்மிதிகளையும் அகற்றுங்கள் அல்லது அவற்றிற்கு வழுக்கிவிடாத பின்புறத்தைப் பொருத்துங்கள்.

வீட்டுப் பாதுகாப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

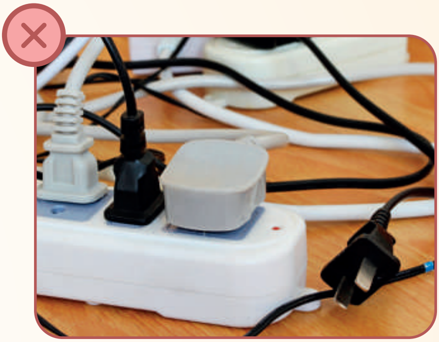
எல்லா அறைகளும்

☐ சிந்திய திரவங்களைத் துடைத்துவிடுங்கள். தரையை எப்பொழுதும் ஈரமில்லாமல் வைத்திருங்கள்.

☐ அடிக்கடி பயன்படுத்தும் பொருட்களை எளிதில் எட்டக்கூடிய அலமாரிகளில் வையுங்கள். உயரமான அலமாரிகளில் இருந்து பொருட்களை எடுக்கவேண்டுமானால், மற்றவர்களின் உதவியை நாடுங்கள்.

எல்லா அறைகளும்

☐ கம்பிகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து சுவரோரமாக வையுங்கள்.



☐ எல்லா அறைகளும் நன்கு வெளிச்சமாக இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்.

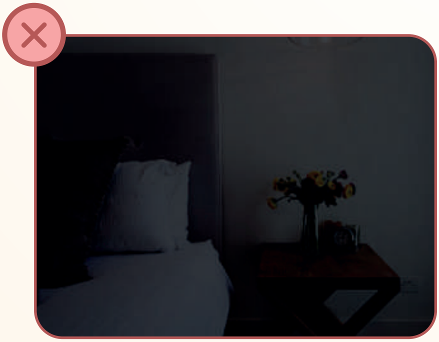
வீட்டுப் பாதுகாப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

எல்லா அறைகளும்

☐ தரைகளில் பொருட்கள் சிதறிக்கிடக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். நடப்பதற்கு தடைகளில்லாத சீரான பாதைகளை வைத்திருங்கள்.

படுக்கையறைகள்

☐ நீங்கள் இரவில் எளிதாக முடுக்கிவிடக்கூடிய வகையில் ஒரு விளக்கை படுக்கைக்கு அருகில் வைத்திருங்கள்.



குளியலறைகள்

☐ கூடுதல் பக்கபலத்திற்குக் கைப்பிடிக் கம்பிகளைப் பொருத்துங்கள்.

மானியம் இருக்கின்றது

சிங்கப்பூர்க் குடியுரிமை உள்ள குடும்பங்கள், சுறுசுறுப்பான முதியோருக்கான மேம்பாட்டுத் திட்டத்தின் (EASE) கீழ், வீட்டு மேம்பாட்டு அம்சங்களுக்காக அரசாங்க மானியங்களைப் பெறலாம். **go.gov.sg/hpbfalls-ease** இணையப்பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள் அல்லது **1800-225-5432*** என்ற தொலைபேசி எண்ணை வாரநாட்களில் காலை 8 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை அழையுங்கள்.

*1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.

உதவிக்குறிப்பு 2

தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். ஒவ்வொரு வாரமும் 150 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதை இலக்காக வைத்திருங்கள். அதோடு, வாரத்திற்கு இருமுறையாவது வலிமை மற்றும் சமசீர்நிலை உடற்பயிற்சிகள் செய்யுங்கள் (எ.கா. தைச்சீ மற்றும் ச்சீகோங்).

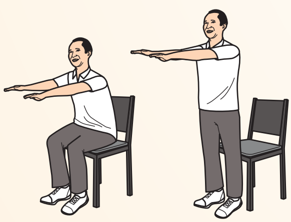
எந்த மாதிரியான உடற்பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்யலாம் எனச் சந்தேகமாக இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

இந்த 7 எளிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்துபாருங்கள்

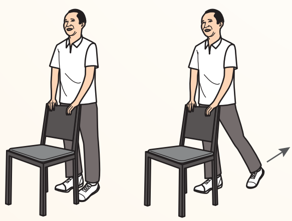
ஆயத்தப் பயிற்சி

1. இடம் பெயராமல் கைகளை வேகமாக அசைத்து நடத்தல்/ அமர்ந்துகொண்டு நடத்தல்

உடலை வலுவேற்றும் பயிற்சிகள்

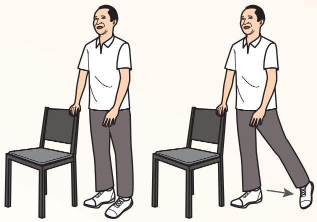


2. உட்கார்ந்து எழுந்துகொள்ளும் பயிற்சி

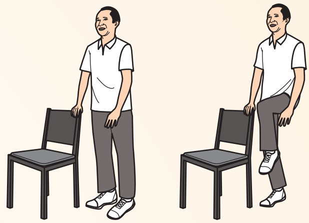


3. நின்ற நிலையில் இடுப்பை நீட்டித்தல்

உடலைச் சமநிலைப்படுத்துகின்ற பயிற்சிகள்

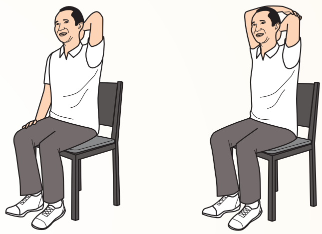


4. காலைப் பக்கமாக உயர்த்துதல்



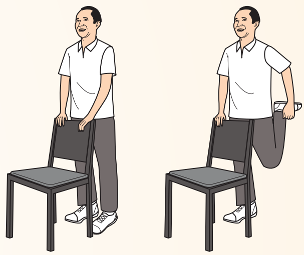
5. ஒற்றைக் காலில் நிற்றல்

உடலின் வளையுந்தன்மைக்கான பயிற்சிகள்



6. முத்தலைத்தசை (ட்ரைசெப்ஸ்) நீட்சிப் பயிற்சி

ஆசுவாசப் பயிற்சி



7. நின்ற நிலையில் நாத்தலைத்தசை (குவாட்ரிசெப்ஸ்) நீட்சிப் பயிற்சி

இந்த உடற்பயிற்சிகளை வாரத்திற்கு 2 முறை செய்யுங்கள்.

இலவச உடற்பயிற்சிக் காணொளியை **www.HealthyAgeing.sg/Exercise** இணையப்பக்கத்தில் பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள்.

உதவிக்குறிப்பு

3

உங்கள் எலும்புகளை பலமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

வலிமையான எலும்புகள் எளிதில் உடைந்துவிடாது. வலிமையான எலும்புகளைப் பெறுவதற்கு தினமும் போதுமான அளவு கால்சியம் உட்கொள்வதும் சூரிய ஒளி பெறுவதும் முக்கியமாகும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

51 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெரியவர்களுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 1,000 மில்லிகிராம் கால்சியம் தேவை. சராசரி சிங்கப்பூரர் உணவுப் பழக்கத்தின் படி, நீங்கள் ஏற்கனவே ஒவ்வொரு நாளும் 700 மில்லிகிராம் கால்சியம் உட்கொள்கிறீர்கள். போதுமான கால்சியம் பெற, **நாள்தோறும் மேலும் ஒரு கால்சியம் நிறைந்த உணவைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.**

ஒவ்வொரு நாளும் கால்சியம் சத்து நிறைந்த இந்த உணவுகளில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

1 கிளாஸ் அதிக கால்சியம், குறைந்த கொழுப்பு உள்ள பால் (250 மில்லிலீட்டர்)

1 கிளாஸ் சோயா பால் (ஆரோக்கியத் தேர்வு சின்னம் கொண்டது) (250 மில்லிலீட்டர்)

புட்டியில் அடைத்த சோடியம் குறைவான மத்தி மீன் (சார்டின்) - 2 துண்டு (140 கிராம்)

2 மேசைக்கரண்டி வறுக்காத நெத்திலிக் கருவாடு

2 சதுரத் துண்டு தவ்வு (200 கிராம்)

1 கோப்பை (180 கிராம்) சமைத்த சோயா

ஒரு சிறிய டப்பி (150 கிராம்) குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர்

1 துண்டு சீஸ் (20 கிராம்)

இதனைச் செய்து பாருங்கள்

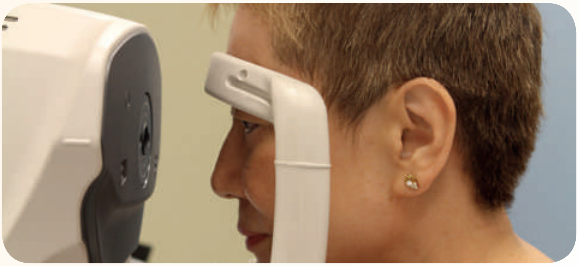
உங்கள் கால்சியம் அளவை அதிகப்படுத்த உங்கள் உணவில் கொஞ்சம் நெத்திலிக் கருவாட்டைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

உதவிக்குறிப்பு

4

வழக்கமான கண் பரிசோதனைகளுக்கு செல்லுங்கள்

உங்கள் கண் பார்வையை ஆண்டுக்கு ஒருமுறை ஒரு கண் பராமரிப்பு நிபுணரிடம் பரிசோதித்துக்கொள்ளுங்கள். இதனால், நீங்கள் தவறான பரிந்துரையின் பேரில் கண்ணாடிகளை அணிந்துக் கொண்டிருக்கவில்லை என்றோ, கண் அழுத்தம் (குளுக்கோமா) அல்லது கண்புரைகள் போன்ற ஏதேனும் கண் நிலைமைகளினால் பாதிப்படையவில்லை என்றோ உறுதிசெய்ய இது உதவும்.



உதவிக்குறிப்பு

5

நன்கு பொருந்துகின்ற, வழுக்கிவிடாத காலணிகளை அணியுங்கள்

நீங்கள் வெளியில் செல்லும் போது, அது கடை/அங்காடியாக இருந்தாலும், நன்கு பொருந்துகின்ற, வழுக்கிவிடாத காலணிகளை அணிந்து செல்லுங்கள்.

நான் கீழே விழுந்துவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1

உதவிக்கு அழைக்கவும். உங்களுக்குத் தாங்க முடியாத வலி ஏற்பட்டால் அல்லது தலைச்சுற்றுவதாக உணர்ந்தால், எழுந்துகொள்ள முயற்சி செய்யாதீர்கள்.

2

உங்களுக்குப் போதுமான அளவு பலம் இருப்பதாக உணர்ந்தால், புரண்டுப் படுத்து, உங்கள் முழங்கைகளை உங்கள் தோள்பட்டைக்கு அடியில் கொண்டு வாருங்கள்.

3

உங்கள் முழங்கால்களை உங்கள் மார்பை நோக்கிக் கொண்டு வந்து, ஒரு நாற்காலியை நோக்கி மெல்லத் தவழ்ந்து/ நகர்ந்து செல்லுங்கள்.

4

உங்கள் கைகளை ஒரு நாற்காலியின் மீது வைத்து, முட்டிக்கால் போட்டு ஊன்றிக் கொள்ளுங்கள்.

5

எழுந்து நின்று, திரும்பி, நாற்காலியில் அமருங்கள். நீங்கள் கீழே விழுந்துவிட்டதை உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குத் தெரிவியுங்கள்.

ஆதாரம்: அலெக்ஸாண்ட்ரா ஹெல்த் சிஸ்டம்

Health
Promotion
Board

For more information,
contact Healthline **1800 223 1313***
or visit **www.HealthyAgeing.sg/FallsPrevention**

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு,
1800 223 1313* என்ற எண்ணில் ஹெல்த்லைனைத்
தொடர்புகொள்ளவும் அல்லது
www.HealthyAgeing.sg/FallsPrevention
இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்

An initiative under the Action Plan for Successful Ageing
வெற்றிகரமாக மூப்படைதலுக்கான செயல் திட்டத்தின்
கீழ் செய்யப்படும் ஒரு முன்முயற்சி

*Airtime charges apply for mobile calls to 1800 service lines.

*1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.