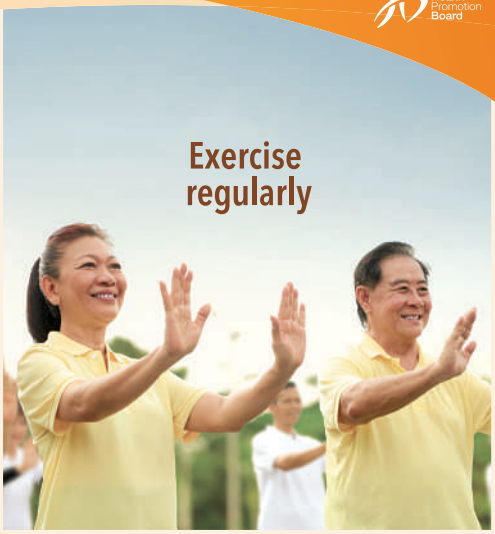
YOU CAN
AGE WELL

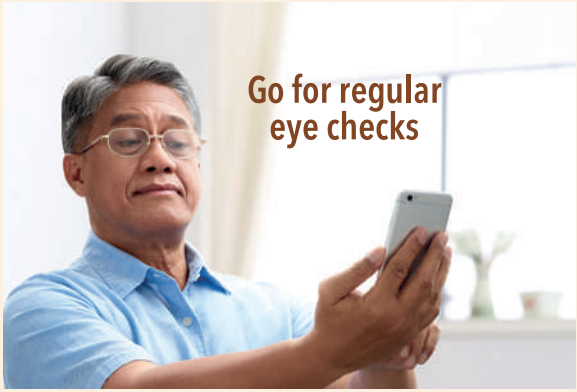
Health Promotion Board





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.

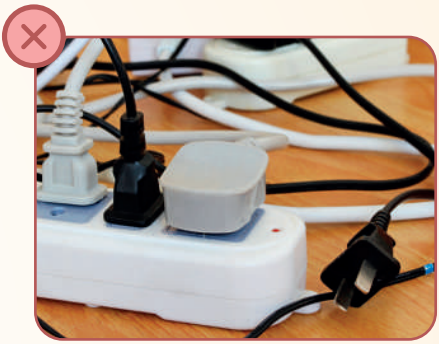




All Rooms

- [ ] 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.

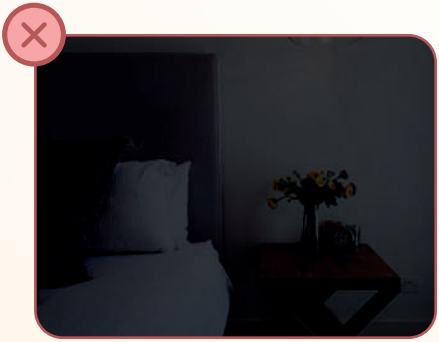




Bedrooms

- [ ] 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.

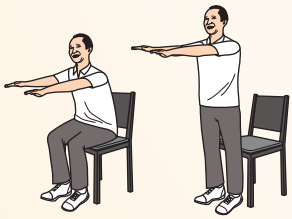
Try these 7 Easy Exercises

Warm-up

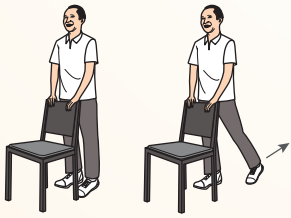


1. Stationary March with Arm Swing/Seated March

Strength Exercises

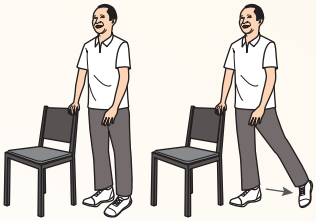


2. Sit to Stand

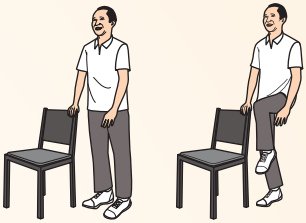


3. Standing Hip Extension

Balance Exercises



4. Side Leg Raise



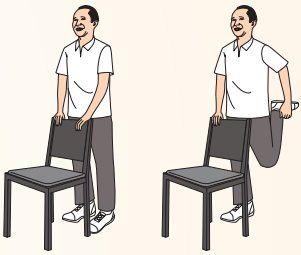
5. Single Leg Stand

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)



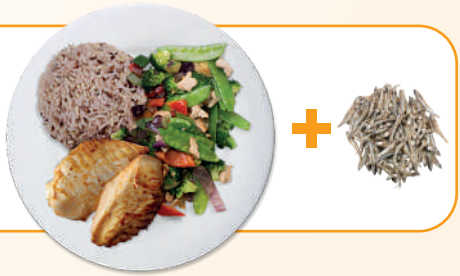
1 small tub (150g) of low-fat yoghurt



1 slice of cheese (20g)

Try this

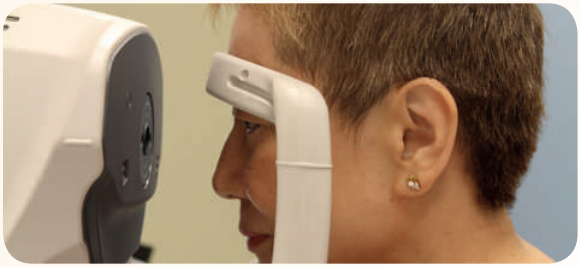
Enjoy some ikan bilis with your meal to give yourself a calcium boost!



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.

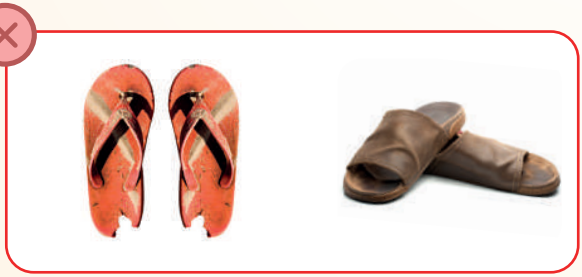


TIP 5

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

Health Promotion Board





ANDA BOLEH MENGELAKKAN DIRI DARIPADA TERJATUH

• BUKU PANDUAN •







Nikmati Kehidupan Tanpa Terjatuh

Jadikan kehidupan lebih bermakna dengan mengekalkan kemampuan bergerak dan berdikari. Pelajari tentang risiko terjatuh dan langkah-langkah untuk mencegahnya.

Ini adalah panduan mengenai cara anda boleh mengurangkan risiko terjatuh dan menjaga kesihatan tubuh agar anda mampu menikmati usia emas.

Adakah anda berisiko untuk terjatuh?
Tandakan (√) bersebelahan dengan soalan jika jawapan anda adalah ya:

Soalan	Ya
Pernahkah anda terjatuh dalam masa 12 bulan lalu?	
Adakah anda mengelakkan diri daripada keluar rumah kerana takut terjatuh?	
Adakah anda rasa seperti akan terjatuh semasa berdiri atau berjalan?	

Sumber: Sistem Kesihatan Alexandra

Jika anda berusia 65 tahun ke atas dan anda menjawab 'Ya' bagi sebarang soalan di atas ini, anda mungkin mempunyai risiko terjatuh yang lebih tinggi. **Anda boleh mengelakkan diri anda daripada terjatuh!** Ambil langkah-langkah mengurangkan risiko terjatuh dengan 5 panduan mudah berikut.

Sekiranya anda tidak pasti sama ada jenis aktiviti fizikal itu sesuai untuk diri anda, dapatkanlah nasihat doktor anda.

Kurangkan Risiko Terjatuh Anda Dengan 5 Panduan Mudah Ini

Panduan 1

Pastikan Keadaan Rumah Anda Selamat Dan Kemas

Rumah ialah tempat di mana anda paling banyak meluangkan masa. Ia juga merupakan tempat yang paling biasa untuk terjatuh di kalangan warga emas.

Lengkapkan Senarai Semakan Keselamatan Rumah di halaman 2 hingga 6 dan pelajari langkah-langkah mudah untuk menjadikan rumah anda lebih selamat.

Senarai Semakan Keselamatan Rumah

Semua Bilik

☐ Buang semua alas kaki yang licin atau pastikan ia tetap pada tempatnya dengan lapik tahan gelincir.





Senarai Semakan Keselamatan Rumah

Semua Bilik

☐ Bersihkan semua tumpahan. Pastikan lantai anda kering sepanjang masa.





☐ Letakkan barangan yang biasa digunakan di rak yang mudah dicapai. Jika anda perlu mengambil barangan dari kabinet yang tinggi, dapatkan seseorang untuk membantu anda.

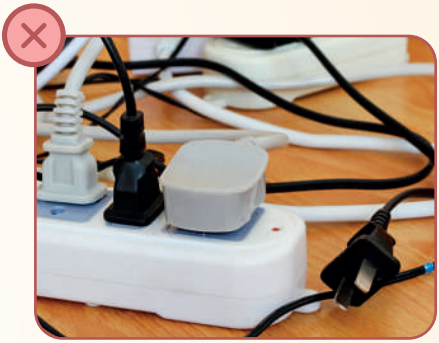




Semua Bilik

☐ Kemas rapi wayar-wayar dan pastikan ia rapat dengan dinding.





☐ Pastikan semua bilik diterangi dengan baik.





Senarai Semakan Keselamatan Rumah

Semua Bilik

☐ Pastikan lantai bebas daripada barang-barang berselerak dan kekalkan laluan yang jelas untuk berjalan.

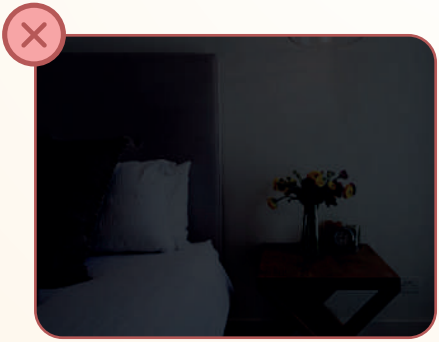




Bililk Tidur

☐ Letakkan lampu sebelah katil yang mudah dihidupkan pada waktu malam.





Bilik Air

☐ Pasang palang pemegang untuk sokongan tambahan.





Subsidi Disediakan

Isi rumah warga Singapura boleh menikmati subsidi pemerintah untuk barang-barang pembaikan rumah di bawah program Peningkatan untuk Warga Emas Aktif (EASE). Lungsuri **go.gov.sg/hpbfalls-ease** atau hubungi **1800-225-5432*** antara 8 pagi dan 5 petang pada hari kerja untuk maklumat lanjut.

*Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800.

Panduan 2 Bersenam Secara Tetap

Pastikan anda sentiasa aktif. Sasarkan sebanyak 150 minit aktiviti fizikal setiap minggu. Di samping itu, lakukan senaman kekuatan dan keseimbangan (cth. Tai Chi dan Qigong) sekurang-kurangnya dua kali seminggu.

Jika anda tidak pasti aktiviti fizikal mana yang boleh anda lakukan, sila rujuk dengan doktor anda.

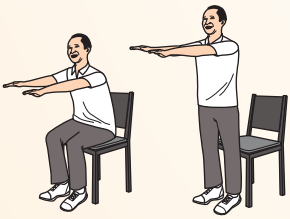
Cuba 7 Senaman Mudah ini

Memanaskan Badan

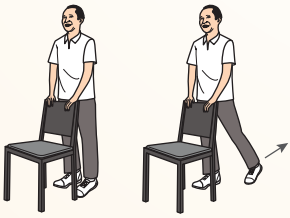


1. Hentak Kaki sambil Mengayunkan Tangan/
Hentak Kaki sambil Duduk

Latihan Kekuatan

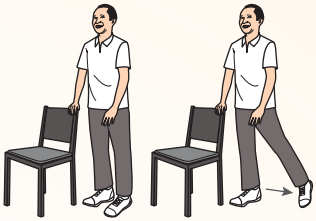


2. Duduk dan
Berdiri

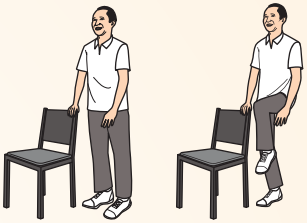


3. Angkat Kaki untuk Regangkan
Pinggul sambil Berdiri

Latihan Keseimbangan



4. Angkat Kaki ke Sisi



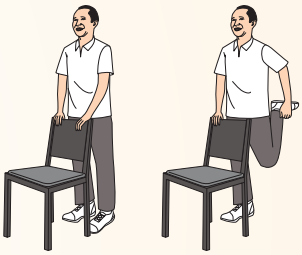
5. Berdiri Satu Kaki

Latihan Fleksibiliti



6. Regangkan Otot Trisep

Menyejukkan Badan



7. Berdiri dan Regangkan Otot Kuadriseps



Lakukan latihan-latihan ini dua kali seminggu.

Muat turun video senaman percuma anda di **www.HealthyAgeing.sg/Exercise**

Panduan 3 Jaga Kekuatan Tulang Anda

Tulang yang kuat tidak akan patah dengan mudah. Dapatkan kalsium dan pendedahan cahaya matahari yang mencukupi setiap hari untuk memastikan tulang anda kuat!

Adakah anda tahu?

Orang dewasa berusia 51 dan ke atas memerlukan sekurang-kurangnya 1,000 mg kalsium setiap hari. Berdasarkan purata diet warga Singapura, anda sudah mengambil kira-kira 700 mg kalsium setiap hari. Untuk mendapatkan kalsium yang mencukupi, sasarkan untuk **menambah 1 lagi makanan yang kaya kalsium kepada diet harian anda.**



Tambah 1 lagi makanan kaya kalsium ini setiap hari:



1 gelas susu tinggi-kalsium rendah-lemak (250ml)



1 gelas susu kacang soya dengan Simbol Pilihan Lebih Sihat (HCS) (250ml)



2 keping sardin rendah-natrium dalam tin (140g)



2 sudu besar ikan bilis tanpa digoreng



2 persegi tauhu (200g)



1 cawan kacang soya yang dimasak (180g)



1 tab kecil (150g) yogurt rendah-lemak



1 keping keju (20g)

Cuba ini

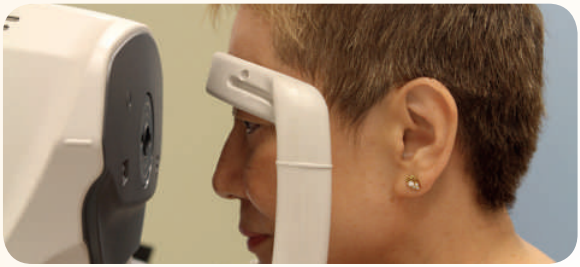
Campurkan sedikit ikan bilis dengan hidangan anda untuk memberi anda kalsium tambahan.





Panduan 4
Pergi Pemeriksaan Mata Secara Tetap

Kunjungi pakar penjagaan mata setahun sekali untuk memeriksa daya penglihatan anda. Ini akan memastikan anda tidak menggunakan kaca mata dengan preskripsi yang salah atau mengalami sebarang penyakit mata seperti glaukoma dan katarak.



Panduan 5
Gunakan Kasut Yang Muat Dan Tahan Gelincir

Gunakan kasut yang muat dan tahan gelincir, meskipun hanya untuk berjalan ke pasar.





Apakah Yang Harus Saya Lakukan Jika Terjatuh?



1

Minta bantuan. Jika anda berasa amat sakit atau pening, jangan cuba bangun.



2

Jika berdaya, tiarapkan diri anda dan gunakan kedua-dua siku untuk menaikkan badan anda.



3

Gunakan lutut anda dan merangkak ke arah kerusi berhampiran.



4

Capai kerusi dengan kedua-dua tangan anda dan naikkan diri anda dengan menggunakan lutut sebagai sokongan.



5

Berdiri, pusingkan badan anda dan duduk di kerusi. Beritahu anggota keluarga anda bahawa anda telah terjatuh.

Sumber: Sistem Kesihatan Alexandra



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

Untuk maklumat lanjut,
hubungi Talian Kesihatan **1800 223 1313***
Atau lungsuri **www.HealthyAgeing.sg/FallsPrevention**

An initiative under the Action Plan for Successful Ageing
Satu inisiatif di bawah Pelan Tindakan Penuaan Berjaya

*Airtime charges apply for mobile calls to 1800 service lines.
*Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800.