

# **PANDUAN MENGELAKKAN TERJATUH**

**Bersenam Secara Tetap • Jaga Kekuatan Tulang Anda  
Pergi Pemeriksaan Mata Secara Tetap • Gunakan Kasut Yang Muat  
Dan Tahan Gelincir • Pastikan Keadaan Rumah Anda Selamat Dan Kemas**



**Bagi Pengasuh**

# Kandungan

## **Pengenalan**

Apakah itu terjatuh?	1
Punca terjatuh	2
Akibat terjatuh	4
Senarai semakan risiko terjatuh	5

## **Kurangkan Risiko Terjatuh**

1. Bersenam Secara Tetap	6
2. Jaga Kekuatan Tulang Anda	7
3. Pergi Pemeriksaan Mata Secara Tetap	9
4. Gunakan Kasut Yang Muat Dan Tahan Gelincir	10
5. Pastikan Keadaan Rumah Anda Selamat Dan Kemas	11

## **Ubat-ubatan** 15

## **Risiko Persekitaran** 16

## **Cara Untuk Membantu Seseorang Yang Terjatuh** 17

## **Menguruskan Kecederaan Selepas Terjatuh** 19

## **Sumber Berguna** 20

# Pendahuluan



## Apakah itu terjatuh?

Terjatuh boleh dianggap serius. Ia bukan sebahagian daripada proses penuaan dan anda boleh mengelakkan orang yang anda sayangi daripada terjatuh. Terjatuh berlaku apabila seseorang terlantar di atas lantai atau di kedudukan lebih rendah daripada asal secara tidak sengaja. Apabila kanak-kanak terjatuh, mereka boleh bangun semula atau hanya mengalami lebam kecil yang akan sembuh dalam masa beberapa hari sahaja. Bagaimanapun, bagi warga emas, terjatuh boleh membawa kesan serius. Warga emas kerap kali mengalami kecederaan, daripada luka dan lebam kecil hingga keretakan tulang selepas terjatuh. Apabila ini berlaku, ia mungkin mengambil masa beberapa minggu atau bulan untuk pulih dan keadaan ini akan menjejaskan kehidupan mereka. Dalam kes yang lebih teruk, terjatuh boleh menyebabkan warga emas kehilangan upaya berdikari mereka.

Di Singapura, sekitar satu dalam lima warga emas berusia 65 tahun ke atas terjatuh setiap tahun dan kebanyakan daripada mereka terjatuh berulang kali. Sementara terjatuh mungkin berlaku tanpa disengajakan, **kebanyakannya boleh dielakkan.**



## **Punca terjatuh**

Terdapat banyak sebab mengapa berlakunya terjatuh. Risiko bagi warga emas terjatuh bertambah apabila mereka:

- Pernah terjatuh sebelum ini.
- Mempunyai dayaimbangan yang lemah atau kesukaran berjalan secara berdikari.
- Menghidap keadaan kronik seperti penyakit sendi (arthritis), tekanan darah tinggi, diabetes, strok atau penyakit Parkinson.
- Mengalami hipotensi postur (penurunan tekanan darah apabila seseorang itu mengubah kedudukannya – sebagai contoh daripada duduk ke posisi berdiri selepas tempoh dua minit) yang boleh menyebabkan dirinya tidak sedarkan diri atau pengsan.
- Mempunyai kawalan pundi kencing yang lemah (inkontinens urinari) dan kerap ke tandas.
- Mengambil banyak ubat. Penggunaan empat jenis atau lebih ubat preskripsi akan membuat warga emas berhadapan dengan risiko yang lebih tinggi untuk terjatuh kerana tindak balas kesan sampingan yang mungkin menyebabkan seseorang itu mengantuk.
- Mempunyai demensia, kemurungan atau beranggapan dirinya tidak sihat.
- Mempunyai daya penglihatan yang tidak jelas atau menggunakan kaca mata yang tidak sesuai.

- Menggunakan kasut yang tidak sesuai atau mempunyai masalah kaki.
- Terdapat keadaan berbahaya di dalam rumah seperti:



Lantai yang licin



Permaidani atau alas lantai yang licin



Kord atau wayar yang tidak dikemas rapi



Cahaya lampu yang malap



Reka bentuk dan laluan tangga yang tidak elok



Kerusi dan katil yang terlampau tinggi atau rendah



Barang-barang berselerak



### **Terjatuh boleh menyebabkan:**

- Kesan fizikal seperti keretakan tulang, kesukaran atau ketidakupayaan bergerak secara bebas.
- Kesan sosial seperti kehilangan upaya berdikari, merosotnya mutu kehidupan, kehilangan rangkaian kenalan sosial.
- Kesan psikologi seperti takut terjatuh lagi atau kehilangan harga diri disebabkan penggunaan alat bantuan berjalan.

Kesan-kesan sebegini boleh menyebabkan mutu kehidupan menjadi lebih rendah.

**Apakah penerima jagaan anda itu berdepan dengan risiko terjatuh? Lakukan bersama ujian penilaian risiko mudah ini.**

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

Sumber: Sistem Kesihatan Alexandra

Jika usia warga emas di bawah jagaan anda itu adalah 65 tahun ke atas dan beliau menjawab “Ya” bagi salah satu atau lebih soalan di atas, beliau menghadapi risiko yang lebih tinggi untuk terjatuh. Cuba tip yang diberikan dalam buku panduan ini untuk mengurangkan risikonya.

Jika beliau pernah terjatuh atau nyaris-nyaris terjatuh, berbincanglah dengan doktornya untuk mendapatkan penilaian lanjut risiko terjatuh.

# Kurangkan Risiko Terjatuh

Risiko warga emas terjatuh boleh dikurangkan dengan beberapa perubahan pada aktiviti harian mereka. Langkah-langkah mudah boleh membawa perubahan besar. Berikut adalah langkah-langkah yang boleh diambil oleh warga emas:

## 1. Bersenam Secara Tetap

- Senaman kekuatan bagi bahagian bawah pinggang dan senamanimbangan adalah yang paling berkesan dalam mengurangkan risiko terjatuh jika dilakukan sekurang-kurangnya dua kali seminggu.
- Untuk menikmati faedah kesihatan, warga emas juga harus berusaha untuk melakukan aktiviti fizikal selama 150 minit setiap minggu.
- Bantu warga emas merancang aktiviti fizikal yang tetap serta memenuhi minat dan keupayaannya. Jika kurang pasti, anda boleh bertanya kepada doktor keluarga anda mengenai jenis aktiviti fizikal yang terbaik buatnya.



Lungsuri

[www.HealthyAgeing.sg/Exercise](http://www.HealthyAgeing.sg/Exercise) untuk memuat turun video senaman percuma yang memaparkan 7 jenis senaman kekuatan, keseimbangan dan fleksibiliti yang mudah untuk warga emas.

## 2. Jaga Kekuatan Tulang Anda

- Apabila tulang anda mula rapuh, ia lebih mudah patah. Keadaan ini dinamakan sebagai osteoporosis. Kalsium merupakan blok binaan untuk tulang yang kuat, maka kita harus pastikan warga emas mendapat kalsium secukupnya setiap hari.
- Seorang warga emas yang berusia 51 tahun ke atas memerlukan 1,000mg kalsium sehari. Dalam lakaran ilustrasi berikut, 1 bintang bersamaan dengan 100mg kalsium. Usahakan untuk membantu mereka meraih 10 bintang kalsium setiap hari daripada pelbagai makanan berikut.

1 ★ kalsium= 100mg kalsium  
Keperluan harian (51 tahun ke atas)  
adalah 1000 mg kalsium

### Sarapan:



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



### Makan tengah hari:



1 persegi tahu (100g)



1/4 piring sayur chai sim yang dimasak



### Makan malam:



1/4 piring sayur kai lan yang dimasak



=

**10 Bintang Kalsium**



**Warga emas memerlukan 10 bintang kalsium sehari.**



**Bintang Kalsium**  
(Setiap item)



1 gelas susu rendah-lemak tinggi-kalsium (250ml)/4 sudu susu tepung



1 gelas susu kacang soya dengan HCS (250ml)



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



**Bintang Kalsium**  
(Setiap item)



2 persegi tahu (200g)



1/4 piring sayur chai sim yang dimasak +  
1/4 piring sayur bayam yang dimasak



**Bintang Kalsium**  
(Setiap item)



1/4 piring sayur kai lan yang dimasak



1 keping keju rendah-lemak (20g)



1 cawan kacang soya yang dimasak (180g)



**Bintang Kalsium**  
(Setiap item)



1/2 pek tahu lembut (150g)



1/4 cawan badam (30g)

## **Vitamin D**

Vitamin D membantu tubuh anda menyerap kalsium daripada makanan yang dimakan. Ini terdapat pada telur, minyak ikan kod atau ikan berlemak seperti tuna, salmon dan sardin. Tetapi cara terbaik untuk mendapatkan bekalan Vitamin D yang secukupnya adalah dengan bersiar-siar ketika matahari menyinar. Walau bagaimanapun, elak daripada melakukan aktiviti luar pada waktu paling panas (10.30 pagi hingga 3.30 petang).

### **Bagaimana jika warga emas itu tidak minum susu atau makan makanan yang kaya dengan kalsium?**

Anda boleh memberinya kalsium dan Vitamin D tambahan. Sentiasa rujuk kepada doktor sebelum memberinya sebarang suplemen tambahan.

### **3. Pergi Pemeriksaan Mata Secara Tetap**

Bawa mereka berjumpa pakar penjagaan mata setahun sekali untuk memeriksa daya penglihatan dan preskripsi kaca mata mereka. Ini akan membantu memastikan mereka mempunyai daya penglihatan yang jelas atau kaca mata yang sesuai dan mengenal pasti penyakit mata seperti glaukoma dan katarak.

#### 4. Gunakan Kasut Yang Muat Dan Tahan Gelincir

Panduan memilih kasut untuk warga emas:

- Pilih kasut yang tahan gelincir dengan kancing, tali atau lekapan Velcro untuk cengkaman yang lebih baik.



Kasut dengan tapak melengkung



- Elak memakai kasut dengan tapak melengkung (seperti yang ditunjukkan di atas).
- Pilih kasut yang muat. Menggunakan kasut dengan saiz lebih besar boleh menyebabkan seseorang tersandung.
- Elak memakai kasut yang berat.
- Tukar kepada kasut yang baru apabila kasut menjadi buruk kerana cengkamannya akan berkurangan apabila kerap digunakan.

Dapatkan nasihat pakar penjagaan kaki jika anda memerlukan nasihat peribadi.

## 5. Pastikan Keadaan Rumah Anda Selamat Dan Kemas

Rumah ialah tempat di mana warga emas menghabiskan kebanyakan masa mereka dan di mana kebanyakan kes terjatuh berlaku. Beberapa langkah mudah boleh menjadikan rumah mereka lebih selamat. Gunakan senarai semakan berikut bagi mengenal pasti risiko yang dihadapi dan apa yang boleh anda lakukan untuk memastikan rumah mereka lebih selamat.

### Senarai Semakan Keselamatan Rumah

Lantai	Ya	Tidak	Apakah yang patut anda lakukan jika anda menjawab "Tidak"?
1. Adakah permaidani atau alas lantai dibentangkan tanpa kedutan atau hujungnya terlipat?			Jangan bentang permaidani atau alas lantai yang tidak terlekap pada lantai atau pastikan ianya terlekap pada lantai.
2. Adakah alas lantai yang dibentangkan mempunyai permukaan belakang yang tahan gelincir?			Gunakan alas lantai dengan permukaan belakang yang tahan gelincir. Permukaan sebegini akan melekap pada lantai dan mengelakkan alas lantai itu daripada bergerak apabila anda memijaknya.
3. Adakah tumpahan dibersihkan dan dikeringkan dengan segera?			Pastikan lantai anda kering setiap masa untuk mengelakkan anda daripada tergelincir ekoran permukaan lantai yang basah.
4. Adakah lantai itu bebas daripada barangan yang berselerak?			Susun majalah dan surat khabar serta simpan barangan seperti mainan, kasut dan lain-lain agar tidak berselerak.
5. Adakah wayar elektrik atau telefon sudah dikemas rapi?			Letakkan wayar telefon di dinding dengan kemas supaya tidak menghalang laluan.
6. Adakah permukaan lantai itu tahan gelincir?			Lap permukaan lantai hingga kering. Letakkan permaidani dengan permukaan belakang tahan gelincir di atas lantai yang licin.

<b>Pencahayaan</b>	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>	<b>Apakah yang patut anda lakukan jika anda menjawab “Tidak”?</b>
7. Adakah pencahayaan mencukupi di semua bilik?			Bagi bilik yang malap, pasang lampu yang lebih terang.
8. Adakah suis lampu mudah dicapai?			Pasang lampu meja jika perlu.
9. Adakah lampu mudah dihidupkan dari katil warga emas jagaan anda?			Pertimbangkan untuk memasang lampu dengan deria gerakan atau letakkan lampu di meja tepi bersebelahan katil.
<b>Tangga &amp; Anak Tangga</b>	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>	<b>Apakah yang patut anda lakukan jika anda menjawab “Tidak”?</b>
10. Jika ada tangga dalam rumah tersebut, adakah garis penanda jelas pada anak-anak tangga?			Pertimbangkan untuk menggunakan pelekat berwarna yang terang dan tahan gelincir bagi menandakan hujung anak tangga agar jelas kelihatan.
11. Adakah tangga di rumah itu mempunyai susur tangan yang kuat? (Bagi tangga di luar rumah, sebagai contoh, dalam kawasan estet HDB)			Hubungi pihak Majlis Bandaran dan beritahu mereka tentang kebimbangan anda. Anda boleh mendapatkan nombor telefon mereka di papan tanda HDB.
12. Adakah penanda pada tangga itu dalam keadaan baik? Adakah kawasan tangga itu diterangi lampu? (Bagi tangga di luar rumah anda, sebagai contoh)			

Dapur	Ya	Tidak	Apakah yang patut anda lakukan jika anda menjawab “Tidak”?
13. Adakah barang yang biasa digunakan boleh dicapai tanpa memanjat atau membongkokkan badan?			Letakkan barang yang biasa digunakan di rak-rak yang mudah dicapai. Jika ini ialah barang yang digunakan untuk memasak, letakkan berhampiran dengan dapur.
14. Adakah terdapat sebuah meja di dapur?			<b>Nasihat bagi jawapan “YA”:</b> Jika ada meja di dapur, pastikan ia kukuh untuk menyokong berat badan anda apabila anda menyandar padanya.

Bilik Air	Ya	Tidak	Apakah yang patut anda lakukan jika anda menjawab “Tidak”?
15. Adakah kawasan mandi dan kawasan di luarnya tahan gelincir?			Gunakan alas kaki tahan gelincir jika kawasan mandi atau di luarnya licin. Alas kaki tersebut boleh didapati di pasar raya atau kedai perkakasan di kejiranan anda.
16. Adakah kelengkapan dandanan diri mudah dicapai dari kawasan mandi?			Letakkan kelengkapan dandanan diri berhampiran kawasan mandi agar mudah dicapai.
17. Adakah warga emas di bawah jagaan anda mampu keluar daripada ruang mandi tanpa memegang kepala paip atau palang menyidai tuala?			Pasang susur tangan, palang pemegang atau pelantar.  Jika anda menetap di flat HDB, anda boleh menghubungi HDB di talian 1800-933-2990 antara 8 pagi hingga 5 petang pada hari bekerja (tidak termasuk Cuti Umum) untuk mendapatkan keterangan lanjut mengenai subsidi yang diberikan menerusi program Peningkatan Untuk Warga Emas Aktif (EASE) – untuk penambahbaikan rumah bagi menjadikan flat HDB lebih mesra warga emas.
18. Adakah warga emas di bawah jagaan anda mudah duduk dan bangun dari tandas?			
19. Adakah lantai bilik mandi bebas dari sekatan?			

Bilik Tidur	Ya	Tidak	Apakah yang patut anda lakukan jika anda menjawab "Tidak"?
20. Adakah selimut dilipat rapi? Adakah cadar diselitkan di bawah tilam?			Lipat selimut setiap hari dan pastikan cadar diselitkan di bawah tilam agar ia tidak menjurai ke lantai.
21. Adakah warga emas di bawah jagaan anda menggunakan alat bantuan berjalan dan/atau kaca mata, dan adakah dia mampu mencapai barang-barang ini sejurus bangun dari katil?			Pastikan alat bantuan berjalan dan kaca matanya mudah dicapai. Letakkan pelekat penanda pada barang-barang itu agar mudah dilihat oleh mereka.
22. Adakah warga emas di bawah jagaan anda terasa pening apabila dia bangun daripada katil?			<b>Nasihat bagi "YA":</b> Nasihati mereka agar duduk di hujung katil dahulu dan tunggu sebentar sebelum bangun. Sesetengah ubat yang dimakan boleh menyebabkan rasa pening, maka rujuk kepada doktor jika anda tidak biasa dengan ubat itu.



### **Ubat-ubatan**

- Bawa kesemua ubat dan makanan tambahan kepada ahli farmasi setempat atau doktor keluarga sekurang-kurangnya setahun sekali atau apabila ada perubahan pada keadaan kesihatan mereka.
- Tanya tentang kesan sampingan, khususnya jika mereka sedang mengambil 4 jenis ubat preskripsi atau lebih. Sesetengah ubat atau gabungan ubat boleh menyebabkan rasa mengantuk atau pening. Tanya kepada ahli farmasi atau doktor anda tentang apa yang boleh anda lakukan untuk membantu mereka menguruskan perubatan mereka.
- Sentiasa rujuk kepada doktor sebelum membenarkan mereka mengambil sebarang ubat.



### **Risiko persekitaran**

Terdapat faktor risiko persekitaran di kawasan awam. Dalam hal sedemikian, dinasihatkan agar anda atau seseorang membimbing dan membantu warga emas ini mengubah suai tingkah laku mereka dan menyesuaikan diri mereka pada persekitaran tersebut.

#### **Langkah yang membantu:**

- Pastikan mereka memberi tumpuan sepenuhnya ketika berjalan dan tidak melakukan beberapa perkara serentak seperti berbual di telefon bimbit ketika berjalan.
- Minta mereka menggunakan lif dan bukannya tangga bergerak seberapa yang boleh.
- Usah kelim kabut. Sebagai contoh, jangan seberang jalan apabila lampu trafik sedang berkelip.
- Pastikan mereka menunggu sehingga bas atau kereta api yang dinaiki berhenti sepenuhnya sebelum bangun dan turun daripada kenderaan tersebut.
- Elak daripada membenarkan mereka keluar rumah pada waktu malam khususnya jika mereka mempunyai penglihatan yang kabur. Ingatkan mereka agar membawa kaca mata setiap masa.
- Elak daripada berkunjung ke tempat yang sesak atau keluar rumah ketika hujan.
- Pastikan mereka memakai kasut yang muat dengan baik dan tapak tidak gelincir.
- Pastikan mereka menggunakan alat bantuan berjalan seperti yang dinasihatkan berbuat demikian oleh doktor atau pakar terapi. Jika diperlukan, dapatkan seorang pembantu agar berada di sisi mereka untuk membantu dan memberikan mereka sokongan yang sewajarnya.

# Cara Untuk Membantu Seseorang Yang Terjatuh

Begini caranya untuk membantu seseorang selepas terjatuh.



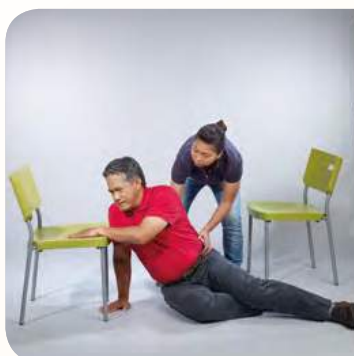
1

Tenangkan mereka dan biarkan mereka berbaring dahulu sementara anda memeriksa mereka untuk sebarang kecederaan. Tanya mereka sama ada mereka boleh bergerak.



2

Bantu mereka mengiring dengan perlahan dan biarkan mereka berehat jika tiada kecederaan atau kesakitan yang ketara.



3

Apabila mereka berasa kuat semula, bantu mereka untuk menggunakan kedua-dua tangan dan kaki serta bergerak ke arah kerusi terdekat.



# 4

Bimbing mereka untuk meletakkan kedua-dua lengan pada kerusi tersebut sebagai sokongan dan bantu mereka melutut.



# 5

Bimbing mereka agar berada dalam kedudukan separuh berdiri dan letakkan kerusi kedua di belakang mereka untuk membolehkan mereka duduk.



# 6

Bimbing mereka untuk menolak tubuh mereka ke atas kerusi . Jangan angkat mereka dengan kasar kerana ini boleh memburukkan lagi kecederaan mereka. Pastikan belakang badan anda tegak semasa membantu mereka.



# 7

Biarkan mereka berehat dan periksa mereka sekali lagi bagi sebarang kecederaan. Dapatkan bantuan perubatan jika perlu.

Sumber: Risalah Tiada Kejatuhan (2012) Hospital Besar Changi

# Menguruskan Kecederaan Selepas Terjatuh



## Bilakah masa untuk memantau keadaan di rumah?

Sesetengah kes terjatuh tidak berbahaya dan mungkin hanya menyebabkan lebam dan luka. Jika keadaan warga emas itu tidak serius, pantauinya dalam masa 2 hingga 3 hari mendatang. Dapatkan rawatan doktor keluarga jika keadaannya tidak pulih.

**Panduan:** Pastikan anda mempunyai kit rawatan kecemasan untuk kecederaan ringan.



## Bilakah masa untuk berjumpa doktor keluarga?

Seseorang mungkin tidak menunjukkan sebarang kecederaan yang boleh dilihat dengan mata kasar selepas terjatuh. Jika warga emas itu mengadu tentang tanda-tanda baru seperti sakit kepala, mual, pening atau bunyi deringan sementara di telinga beberapa hari selepas terjatuh, ia mungkin merupakan kecederaan ringan pada kepala. Kesakitan berlarutan pada kaki dan tangannya mungkin merupakan masalah kaki dan tangan terseliah atau keretakan kecil pada tulang.

Rujuk kepada doktor untuk pemeriksaan fizikal.



## Bilakah masa untuk menghubungi ambulans?

**Sesetengah kes terjatuh yang teruk dianggap sebagai kecemasan perubatan. Berikut ialah tanda-tanda terjatuh yang teruk:**

- Jika individu itu tidak sedarkan diri.
- Jika ada kesakitan teruk.
- Jika individu itu tidak boleh bergerak atau bangun selepas terjatuh.
- Jika dia mengalami kesukaran bernafas. Jika pernafasannya terhenti, mulakan CPR jika anda telah dilatih melakukannya.
- Jika wujud cecair atau darah yang mengalir dari hidung, telinga atau mulutnya.
- Jika terjatuh itu melibatkan kecederaan kepala, tengkuk, pinggul atau paha.

**Hubungi 995** jika sebarang situasi di atas berlaku. Jangan cuba menggerakkan warga emas itu. Pastikan dia berasa selesa dan selimutkannya dengan kain selimut atau tuala.

Buat perancangan awal mengenai cara warga emas itu boleh menghubungi seseorang untuk mendapatkan bantuan jika berlaku kecemasan.

# Sumber Berguna

---

Untuk membantu warga emas mempelajari cara mengelakkan terjatuh

Tunjukkan mereka video berikut di [www.HealthyAgeing.sg/FallsPrevention](http://www.HealthyAgeing.sg/FallsPrevention)

---

Untuk mendapatkan panduan dan maklumat lanjut bagi warga emas menjalani hidup yang lebih sihat

Lungsuri [www.HealthyAgeing.sg](http://www.HealthyAgeing.sg)

atau Hubungi Talian Kesihatan (HealthLine) di 1800 223 1313 (talian bebas tol) Untuk berbual dengan jururawat penasihat.

Masa operasi:  
Isnin-Jumaat: 8.30 pagi hingga 5 petang  
Sabtu: 8.30 pagi hingga 1 petang  
Ditutup pada Cuti Umum

---

Untuk peningkatan rumah bersubsidi oleh HDB

Lungsuri [www.hdb.gov.sg/EASE](http://www.hdb.gov.sg/EASE) Untuk mempelajari lebih lanjut tentang Program Penambahan Untuk Warga Emas Aktif (EASE)

---

Untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang sumber pengasuh dan penjagaan warga emas

Lungsuri Laman Warga Emas Singapura (Singapore Silver Pages) di [www.silverpages.sg](http://www.silverpages.sg), portal sehenti untuk bahan sumber penjaga dan maklumat penjagaan warga emas

---

Untuk mendapatkan alat bantuan berjalan, kaca mata, alat bantuan pendengaran dan barang-barang penjagaan kesihatan di rumah bersubsidi

Lungsuri [www.aic.sg/SMF](http://www.aic.sg/SMF) untuk mengetahui lebih lanjut tentang Dana Pergerakan dan Keupayaan Warga Emas

---

Untuk produk dan penyelesaian mudah bagi membantu warga emas menetap di rumah dengan selamat

Lungsuri halaman ABLE Studio di [www.theablestudio.com.sg/](http://www.theablestudio.com.sg/)



For more information,  
contact Healthline **1800 223 1313**  
or visit **[www.HealthyAgeing.sg/FallsPrevention](http://www.HealthyAgeing.sg/FallsPrevention)**

Untuk maklumat lanjut,  
hubungi Talian Kesihatan **1800 223 1313**  
Atau lungsuri **[www.HealthyAgeing.sg/FallsPrevention](http://www.HealthyAgeing.sg/FallsPrevention)**

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