



# Lawatan Klinik Yang Lebih Selamat

## Bersama Kita Mencegah Kejadian Terjatuh

Kejadian terjatuh boleh berlaku di mana-mana dan terhadap sesiapa sahaja. Amalkan nasihat yang mudah ini agar lawatan anda dan warga tua anda ke klinik menjadi lebih selamat.

### BERSIKAP PROAKTIF



Jangan  
Tergesa-gesa



Gunakan Alat  
Bantuan ketika  
Berjalan



Kunci Kerusi Roda Anda  
ketika Berdiri atau Tidak  
Bergerak



Minta Bantuan  
apabila  
Diperlukan

### MEMASTIKAN KESELAMATAN DI DALAM TANDAS



Gunakan tandas yang  
mesra kerusi roda /  
mesra warga emas



Tarik Loceng  
Panggilan  
untuk Bantuan



Pegang Susur  
Tangan di  
Tandas



Elakkan menggunakan tandas  
mencangkung jika anda  
mempunyai kaki lemah atau  
berjalan yang tidak stabil

### AWAS



Kerusi dengan  
roda atau tanpa  
sandaran



Rasa Pening



Geseran kasut



Lantai basah /  
permukaan tidak  
rata



#### PETUA UNTUK PENJAGA

- Jangan tinggalkan orang tua anda bersendirian
- Sentiasa membantu orang tua anda



Apa yang perlu saya lakukan jika saya pernah terjatuh dalam masa 6 bulan yang lalu?

- Minta nasihat Doktor / Jururawat anda
- Dapatkan surat rujukan ke Klinik Kes Terjatuh & Keseimbangan (Falls & Balance Clinic)



Imbas kod QR untuk mengakses lebih banyak maklumat kesihatan di Perpustakaan Kesihatan TTSH

DEPARTMENT OF OUTPATIENT MANAGEMENT UNIT  
PECC-OMU-ED-2023-1808M-v1