

### BUS & MRT SERVICES

B1 (ALONG THOMSON ROAD) SBS : 21, 56, 57, 131, 131A, 166  
 SMRT : 980

B3 (ALONG MOULMEIN ROAD) SBS : 21, 124, 124A, 518, 518A

NS 20 (NORTH-SOUTH LINE / NOVENA MRT)

### LEGEND

-  BUS STOP
-  TAXI STAND
-  CAR PARK
-  MRT



*A Community of Care*

Centre for Geriatric Medicine enquiries and appointment line:  
 Tel: 6359 6100 Fax: 6359 6101

#### Centre for Geriatric Medicine

A Partner of the Institute of Geriatrics & Active Ageing  
 Tan Tock Seng Hospital, Annex 2, Level B1  
 7 Jalan Tan Tock Seng, Singapore 308433

[www.ttsh.com.sg](http://www.ttsh.com.sg)  Add us at [TTSH.fbadd.me](https://www.facebook.com/TTSH.fbadd.me)



PE-PMC-ED-2015-35



Tan Tock Seng  
 HOSPITAL

**Menjaga kesihatan anda:  
 Panduan untuk warga tua**

Semakin umur anda meningkat, adalah penting bagi anda menjaga dan mengambil langkah-langkah untuk memperbaiki **kesihatan fizikal, emosi** dan **mental** anda supaya anda dapat terus menikmati kehidupan yang aktif dan bermakna. Anda juga boleh menghindari pelbagai penyakit yang disebabkan oleh proses penuaan.

Buku panduan ini melengkapkan anda dengan pelbagai cadangan untuk memperbaiki taraf kesihatan dan kesejahteraan anda. Dapatkanlah nasihat doktor jika anda mempunyai sebarang kemusykilan tentang kesihatan anda.

*Penafian: Maklumat yang dikumpulkan dalam buku ini tidak bertujuan untuk mendiagnosis masalah kesihatan atau untuk menggantikan nasihat perubatan atau rawatan yang anda terima daripada doktor anda atau para penjaga kesihatan yang lain. Sentiasa berunding dengan doktor anda tentang ubat-ubatan anda, gejala-gejala dan masalah kesihatan.*





# 20

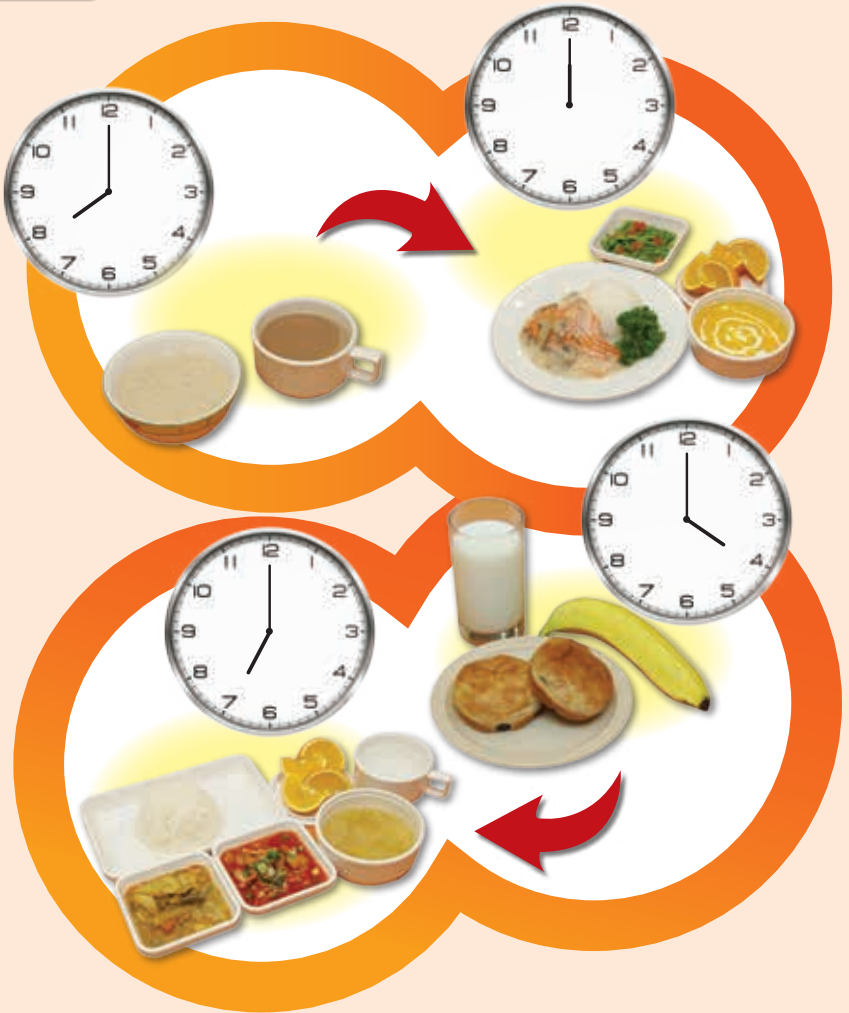
## PANDUAN YANG BERGUNA

# 20 PANDUAN YANG BERGUNA

## Panduan

# 1

Makanlah sekurang-kurangnya 3 kali sehari untuk memenuhi tahap pemakanan berkhasiat yang mantap.



Cuba mempelbagaikan makanan anda untuk mencapai pemakanan yang seimbang.



**Makan makanan yang kaya dengan serat untuk mengelakkan sembelit.**



**Minum air dengan secukupnya pada siang hari (kecuali jika doktor anda menasihatkan sebaliknya). Hentikan pengambilan sebarang jenis minuman 2 jam sebelum tidur.**



**Timbang berat badan anda sebulan sekali. Dapatkan nasihat doktor anda jika terdapat perubahan yang tidak dijangka pada berat badan anda.**



**Sibukkanlah diri anda dengan aktiviti-aktiviti keluarga, rakan-rakan dan anggota masyarakat yang lain.**







## Panduan

6

**Kerapkan bersenam. Jika anda tidak pernah bersenam sebelum ini, anda boleh memulakannya dengan perlahan. Mulakan dengan senaman yang anda biasa lakukan.**

## Panduan

7

**Bersenam hanya ketika anda berasa sihat.**



## Panduan

8

**Dapatkan nasihat doktor anda jika anda mengalami kelemahan di kaki secara tiba-tiba atau beransur-ansur, atau ketika mengalami kesukaran untuk duduk, berdiri atau berjalan.**

## Panduan

9

Pakai kasut yang selesa, yang tertutup dan yang mempunyai tapak yang tidak licin untuk kestabilan ketika berjalan.



## Panduan

# 10

Lakukan aktiviti-aktiviti seharian anda dengan berhati-hati untuk keselamatan anda.

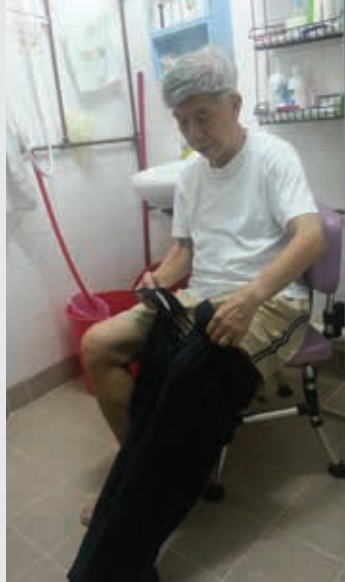


- **Tumpukan perhatian anda ketika berjalan. Elakkan daripada melakukan pelbagai aktiviti semasa berjalan.**

- **Berdiri dengan perlahan selepas membaring atau menduduk. Stabilkan diri anda sebelum mula berjalan.**



- **Duduk di atas kerusi yang kukuh apabila sedang mandi atau memakai seluar jika kaki anda tidak stabil.**



- **Jangan tergopoh-gapah semasa melakukan aktiviti seharian anda.**

## Panduan

# 11

Jika anda memakai cermin mata, gunakanlah cermin mata yang berbeza untuk tujuan yang berbeza. Contohnya, gunakan satu cermin mata untuk melihat jarak jauh dan satu lagi untuk membaca.



## Panduan

# 12

Pastikan anda mempunyai senarai yang terkini untuk semua ubat-ubatan anda, terutama sekali jika anda berjumpa lebih daripada satu doktor. Atur dan namakan ubat anda untuk mengingatkan anda tentang ubat-ubatan yang patut diambil dan pada waktu yang seharusnya diambil.



## Panduan

# 13

Dapatkan nasihat ahli farmasi jika anda mempunyai kesukaran menguruskan pengambilan ubat anda.





**Panduan**

**14**

Pastikan minda anda sentiasa aktif dengan melakukan aktiviti-aktiviti yang merangsang minda seperti mah-jong dan teka-teki.

**Panduan**

**15**

Dapatkan nasihat doktor anda jika anda mempunyai masalah menjalankan tugas seharian atau masalah ingatan.

Apa yang saya makan pagi ini?

Sudahkah saya mengambil ubat-ubatan saya?







**Amalkan jadual tidur yang konsisten setiap hari. Elakkan dari atau kurangkan tidur pada waktu siang.**



**Panduan**  
**17**

Dapatkan nasihat doktor jika anda perlu membuang air kecil lebih kerap daripada biasa.

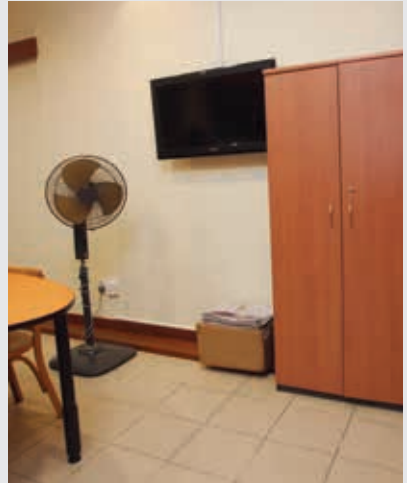
**Kenapa saya selalu ke tandas?**



**Panduan**  
**18**

**Jaga keselamatan di dalam rumah anda**

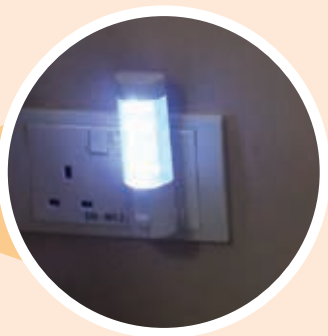
- **Pastikan laluan perjalanan di dalam rumah bebas dari halangan seperti kerusi, meja atau kotak. Alihkan barang-barang dan tali elektrik supaya laluan perjalanan tidak semak.**



- **Jangan menggunakan tikar yang licin. Sebagai alternatif, letakkan pencegah gelincir di bawah tikar.**



- **Pastikan keterangan yang cukup di dalam rumah. Letakkan lampu tidur disisi katil anda supaya dapat melihat dengan sempurna pada waktu malam.**



- **Pasangkan palang di dalam tandas dan gunakanlah pencegah gelincir dalam tandas atau tempat mandi.**



**Panduan**  
**19**

**Jagalah keselamatan di luar rumah anda.**

- **Gunakan lif dan elakkan daripada menggunakan tangga eskalator jika kaki anda tidak stabil.**



- **Untuk kemudahan menuruni bas/keretapi, duduklah berhampiran dengan pintu keluar.**



- **Berhati-hati ketika menyeberang jalan. Jangan terburu-buru sekiranya lampu isyarat mula berkelip. Sebaliknya, tunggu untuk lampu isyarat berikutnya untuk menyeberang.**



Pastikan anda sentiasa ada rancangan untuk waktu kecemasan pada bila-bila masa. Letakkan nombor-nombor kecemasan disisi telefon anda. Pastikan telefon anda berada ditempat yang mudah didapati.





# Ringkasan:

Panduan untuk menjaga kesehatan anda



- 1. Makan sekurang-kurangnya 3 kali sehari.**
- 2. Makan makanan yang kaya dengan serat.**
- 3. Minum air dengan secukupnya di siang hari.**
- 4. Timbang berat badan anda sebulan sekali.**
- 5. Sibukkan diri anda dengan aktiviti-aktiviti keluarga dan rakan-rakan.**
- 6. Bersenam selalu.**
- 7. Bersenam hanya ketika anda berasa sihat.**
- 8. Dapatkan nasihat doktor anda jika anda mengalami kelemahan di kaki atau mengalami kesukaran untuk duduk, berdiri atau berjalan.**
- 9. Pakai kasut yang selesa, yang tertutup dan yang mempunyai tapak yang tidak licin.**
- 10. Lakukan aktiviti-aktiviti seharian dengan selamat.**
- 11. Jika anda memakai cermin mata, gunakan satu cermin mata untuk melihat jarak jauh dan satu lagi untuk membaca.**

- 12. Simpan senarai ubat-ubatan anda yang terkini.**
- 13. Dapatkan nasihat ahli farmasi jika anda mempunyai kesukaran menguruskan ubat anda.**
- 14. Pastikan fikiran anda aktif dengan melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti yang merangsang minda.**
- 15. Dapatkan nasihat doktor anda jika anda mempunyai masalah menjalankan tugas seharian atau masalah keingatan sesuatu perkara.**
- 16. Amalkan jadual tidur yang konsisten setiap hari.**
- 17. Dapatkan nasihat doktor anda jika anda perlu membuang air kecil lebih kerap daripada biasa.**
- 18. Jaga keselamatan di dalam rumah anda.**
- 19. Jaga keselamatan di luar rumah anda.**
- 20. Pastikan anda sentiasa ada rancangan untuk waktu kecemasan pada bila-bila masa.**



*Semua hak terpelihara. Tiada bahagian daripada "Menjaga kesihatan anda: Panduan untuk warga tua" boleh diterbitkan semula, disimpan dalam sistem dapatan semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa cara, elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan sebagainya, tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Hospital Tan Tock Seng. Hakcipta Institusi Geriatrik & Penuaan Aktif, Hospital Tan Tock Seng.*

# Nota

---



*i*

# MAKLUMAT YANG BERGUNA

MAKLUMAT YANG BERGUNA

# MAKLUMAT YANG BERGUNA

# Laman web untuk penjagaan warga tua dan pelbagai aktiviti

1. Singapore Silver Pages  
<https://www.silverpages.sg/>
2. Eldercare Service Locator  
<https://www.silverpages.sg/eldercare/default.aspx>
3. SG Enable  
<http://www.sgenable.sg/>
4. National Council of Social Services (NCSS)  
[http://www.ncss.gov.sg/social\\_service/eldercare\\_services.asp](http://www.ncss.gov.sg/social_service/eldercare_services.asp)
5. Council for Third Age  
<http://www.c3a.org.sg/>
6. Health Promotion Board (HPB)  
<http://hpb.gov.sg/HOPPortal/>
7. Alzheimer's Disease Association (ADA)  
<http://www.alz.org.sg/>
8. TOUCH Community Services  
[http://www.touch.org.sg/elderly\\_service\\_group](http://www.touch.org.sg/elderly_service_group)
9. Care Corner Singapore  
<http://www.medialabsinnovation.com/staging/carecorner/index.htm>
10. Tsao Foundation  
<http://tsaofoundation.org/>
11. Asian Women's Welfare Association (AWWA)  
<http://www.awwa.org.sg>
12. Centre for Seniors  
<http://www.centreforseniors.org.sg/index.html>
13. Caregiving Welfare Association (CWA)  
<http://www.cwa.org.sg/our-services/>
14. Community Health Assist Scheme (CHAS)  
<http://www.chas.sg/indexpatients.aspx>



## Sumber penjagaan warga tua dan peralatan bantuan

1. Assisted Living  
<http://www.assistedliving.com.sg/>
2. DNR Wheels  
<http://www.dnrwheels.com/>
3. Lifeline Corporation  
<http://www.lifeline.com.sg/>
4. Rehab Mart  
<http://www.rehabmart.com.sg/>

*Penyenaraian dalam direktori ini tidak bermakna cadangan atau sokongan dari Hospital Tan Tock Seng. Senarai di atas bukan merupakan senarai lengkap sumber yang ada di Singapura. Harap periksa rujukan dengan teliti sebelum mengesahkan bahawa maklumat yang diberikan itu masih boleh digunakan.*