

Waqgħat

Tagħrif għar-residenti, għall-familja u għall-kerers.



Il-waqgħat huma kawża komuni ta' korriment fost persuni anzjani, inklużi persuni li qed jgħixu f'residenza tal-kura tal-anzjani.

Il-waqgħat jistgħu jikkagunaw tbenġil, ksur tal-għadam u feriti fir-ras, u għandek mnejn ikollok bżonn tmur l-isptar.

Spiss il-waqgħat jistgħu jiġu pprevenuti. Mhumiex parti normali tax-xjuħija.

Sinjali li int tista' tkun f'riskju li taqa'

- Ma tħossokx soda meta tkun bilwieqfa.
- Int tinkwieta li tista' taqa', spiss għax tkun waqajt qabel.
- Mintix kapaċi tkun soda fuq saqajk meta timxi minn post għal ieħor waħdek.
- Tirreagixxi bil-mod
- Għandek viżta baxxa.
- Il-muskoli tiegħek huma dgħajfa.
- Tieħu ħafna medicini.
- Ma ticolx jew l-anqas tixrob ħafna.
- Int imħawda.
- Għandek mard ieħor.

Metodi kif wieħed jista' jibqa' wieqaf fuq riġlejha

- Dejjem uża l-frejm tiegħek tal-mixi jew bastun jekk għandek wieħed.
- Issieheb ma' klassijiet tal-eżerċizzju biex jgħinek iżzomm il-bilanċ u tkun b'saħħtek.
- Jekk issibha bi tqila timxi waħdek, itlob lill-istaff biex jgħinuk. Tippruvax tqum waħdek.
- Itlob lill-istaff jew lill-familja tiegħek biex jimxu miegħek.
- Ilbes in-nuċċali u ara li jkunu nodfa. Itlob lill-istaff biex jiffissaw test tal-viżta għan-nom tiegħek.
- Ilbes żraben ċatti li huma komdi u li jiġuk tajjeb.
- Tgħaġġilx.
- Uża dawl ta' billejl matul il-lejl. Għajjat lill-istaff biex jgħinuk jekk għandek bżonn tqum billejl.
- Neħhi l-imbarazz minn kamartek biex ma taqax fih.

Staqs i lit-tabib tieghek jekk:

- il-medicini tieghek qed jagħmluk sturduta, mhedda jew konfuza
- int tehtieg vitamina D u kalcjum biex izzomm il-muskoli u l-għadam b'saħħithom.

Jekk waqajt fil-passat

Jekk waqajt fil-passat, int għandek mnejn tinkwieta li sa terga' taqa'. Dan il-bizgħa jista' jzommok milli tkun attiva.

Issieheb ma' klassi tal-eżerċizzju biex jgħinek izzomm il-bilanċ u tibqa' b'saħħtek. Dan għandu mnejn jgħinek biex tinkwieta inqas li ser terga' taqa'.

Naħdmu flimkien

Int u l-familja tieghek intom membri importanti tat-tim tal-kura. Int biss taf x'inhu tajjeb għalik.

Avża lill-istaff jekk tinnota xi tibdil, tħossok ma tiflaħx, sturduta jew mhux soda fuq riglejk. Toqgħodx tistenna biex tara jekk jgħaddilekx – l-aħjar ħaġa li tista' tagħmel hi li dejjem tikseb l-għajnuna kmieni.

Il-ħidma flimkien mal-istaff tgħinek izzomm ruhek b'saħħtek u 'l bogħod mill-isptar. Tkellem mal-istaff u staqs mistoqsijiet. Huma għandhom bżonn l-għajnuna tieghek biex jagħtuk l-aqwa kura.

Mistoqsijiet li għandek tistaqs lill-istaff

- Għandi bżonn nara fizjoterapista biex jgħin rigward saħħti u l-bilanċ?
- Tgħid il-medicini tiegħi qed jikkontribwixxu għall-waqgħat tiegħi?



Ĉaħda: Dan it-tagħrif dwar is-saħħa hu għall-skopijiet ġenerali biss. Jekk jogħġbok kellem lit-tabib tieghek jew professjonist ieħor tas-saħħa biex tara li dan it-tagħrif jgħodd għalik.

Biex tirċievi din il-pubblikazzjoni f'format aċċessibbli ibgħat email lil acqiu@dhhs.vic.gov.au

Awtorizzat u ppubblikat mill-Gvern ta' Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Frar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
Jinstab f'<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>