

APA YANG BOLEH DILAKUKAN MENGENAI KELEMAHAN JIKA DIKENAL PASTI AWAL?

Pasukan **EMBRACE** penjagaan Hospital Alexandra boleh:



Menjalani penilaian geriatrik yang menyeluruh untuk menyasarkan faktor risiko asas.



Mengatasi jatuh dan kegelisahan dalam kejatuhan, risiko patah tulang, ketakutan jatuh, beban penjaga dan memperbaiki atau mengekalkan fungsi melalui sesi terapi yang disesuaikan.



Mengenal pasti keinginan dan keutamaan untuk penjagaan pada masa depan.



Menyemak semula ubat-ubatan dengan tumpuan untuk mengelakkan ubat-ubatan yang tidak diperlukan.



Menilai diet dengan tumpuan untuk mengoptimalkan kandungan protein bagi membolehkan latihan kekuatan.



Berkerjasama dengan rakan masyarakat untuk aktivitas yang berkaitan dengan penuaan secara sihat.

Kami akan bekerjasama dengan pasukan penjagaan kami dan rakan kongsi di masyarakat komuniti untuk menyelaraskan penjagaan anda. Atur temu janji dengan kami hari ini untuk berbincang tentang isu kesihatan anda dengan pakar kami.



*Mendakapi
Hari Penuaan
Anda*



 AH_GSH@nuhs.edu.sg

 Sila hubungi talian perkhidmatan kami
1800-CALL GSH
(1800 225 5474)

 Queenstown Polyclinic
580 Stirling Rd, Singapore 148958.

Lions Befrienders Active Ageing Centre (AAC)
@Ghim Moh
Blk 18 Ghim Moh Rd, #01-115 Singapore 270018.

Lions Befrienders Active Ageing Centre (AAC)
@Clementi
Blk 420A, Clementi Ave 1, #02-03, S121420.

Adakah anda berumur 65 tahun ke atas?
Dapatkan penilaian sehati oleh pasukan
EMBRACE di Alexandra Hospital untuk
membantu anda menua dengan yakin, sihat
dan positif.



Inisiatif **EMBRACE** adalah hab perkhidmatan geriatrik yang menyediakan satu penilaian menyeluruh untuk orang dewasa yang berumur 65 tahun ke atas.

APAKAH MAKSUD KELEMAHAN

Kelemahan ialah keadaan yang berkaitan dengan proses penuaan, ia menggambarkan kekurangan keupayaan untuk menghadapi perubahan dalam kesihatan dan kesejahteraan fizikal atau mental.


Peringkat kelemahan seseorang boleh terus berkembang sehingga gejala menjadi jelas. Individu yang lemah mungkin akan atau tidak akan pulih apabila mereka menghadapi tekanan dalam kehidupan seharian mereka. Ia adalah penting untuk mengenali gejala lemah awal untuk intervensi yang sesuai bagi membolehkan warga emas menjalani kehidupan yang sihat.


KAMI MENAWARKAN

-  **Pemeriksaan ingatan**
-  **Jatuh/ Risiko patah kerapuhan/ Penilaian fungsi/ Penilaian ketakutan jatuh**
-  **Pemeriksaan nilai nutrisi**
-  **Sokongan penjaga**
-  **Penilaian psikososial**
-  **Semakan ubat-ubatan**
-  **Perbincangan tentang keinginan dan keutamaan untuk penjagaan anda pada masa depan**


BAGAIMANA SAYA TAHU JIKA SAYA LEMAH?


TANYA DIRI ANDA

 **KELETIHAN**
Adakah anda berasa letih dengan kerap atau sepanjang masa dalam empat minggu yang lalu?

 **RINTANGAN**
Adakah anda menghadapi kesukaran untuk menaiki tangga?

 **KESUKARAN BERJALAN**
Adakah anda mengalami kesukaran berjalan?

 **PENYAKIT**
Adakah anda mempunyai lima atau lebih masalah kesihatan?

 **KEHILANGAN BERAT BADAN**
Adakah anda kehilangan berat badan dengan tidak sengaja dalam masa enam bulan yang lalu?

PRA-LEMAH 1-2

Sekiranya jawapan anda adalah "ya" kepada satu atau dua soalan di atas, anda berada di peringkat pra-lemah.

LEMAH 3-5

Jika anda mempunyai tiga atau lebih "ya", anda dianggap lemah.

Skala LEMAH | Rujukan: Morley, J. E., Malmstrom, T. K., & Miller, D. K. (2012). A simple frailty questionnaire (FRAIL) predicts outcomes in middle aged African Americans. The Journal of Nutrition, Health & Aging, 16(7), 601-608. doi: 10.1007/s12603-012-0084-2