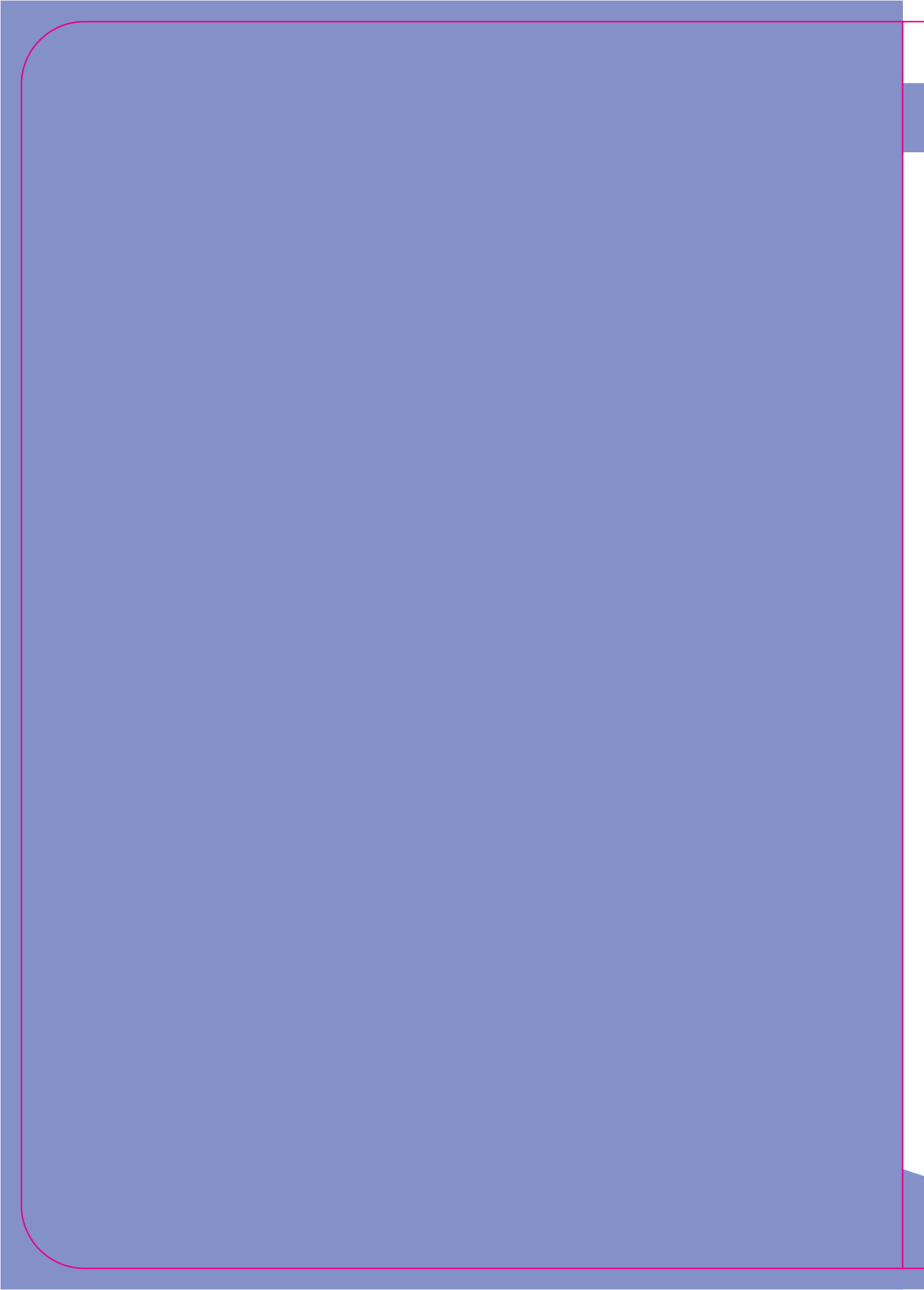




T. C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
İstanbul Tıp Fakültesi
İç Hastalıkları Anabilim Dalı
Geriatric Bilim Dalı

DÜŞMEYİ ÖNLEMEK İÇİN NE YAPABİLİRİZ?





Aydınlatma

- ✎ Merdivenlerin başı, sonu ve her oda kapısının yakınında erişilebilir ve yeterli aydınlatma kullanın.
- ✎ Yatak odası ile tuvalet arasındaki koridorda geceleri yeterli aydınlatma sağlayın.
- ✎ Tüm mekanlarda göz kamaşmasını azaltacak ayar da aydınlatma kullanın.
- ✎ Yatak başucunda ulaşılması kolay aydınlatma bulundurun.



- ✎ Doğal aydınlatmaları engelleyen tül, perde gibi kullanımlarda koyu renkleri tercih etmeyin.
- ✎ Çekmece ve dolap içlerinde şarjlı veya pilli aydınlatma aparatlarını kullanın.

Zemin

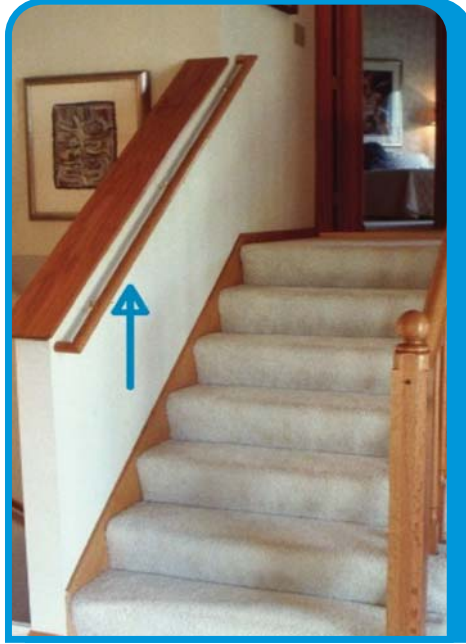
- ✎ Cila kullanmayın veya kaygan olmayan ve rahat temizlenebilen cila kullanın.
- ✎ Eşikleri kaldırın, varsa eşiklerin ve yüzey değişimlerinin (örnek: halıdan düz zemine geçiş) güvenli olmasını, yüksek olmamasını sağlayın veya eşik yüzeyine eğim verin.
- ✎ Kilimleri, gevşek halıları kaldırın veya yere sabitleyin.
- ✎ Yerden yüksek halılardan kaçının.
- ✎ Banyo/duş/küvet zemininde plastik/silikon paspas veya diğer kaymayan malzemelerden kullanın.



- ✎ Kabloları duvar kenarına yerleştirin, geçiş yolu üzerinde olmamasına dikkat edin.
- ✎ Zeminde malzeme değişimi olan yerlerde zıt renkleri tercih edin.

Merdivenler

- ✎ Basamakların kaygan yüzeyli olmamasını veya sabit halı ile kaplanmasını sağlayın.
- ✎ En alt ve en üst basamağı ayırt edilebilmek için renkli şeritle işaretleyin.
- ✎ Konut içi merdivenlerde çift taraflı tutunmayı sağlayan korkuluklar kullanın.



- ✎ Korkulukların sağlam ve kolay görülebilir olmasına dikkat edin.
- ✎ Basamakların yüksekliğinin en fazla 15 cm olmasına dikkat edin.

Dolaşım Alanları

- ✎ Giriře ayakkabı giymeyi ve çıkarmayı kolaylaştırmak için uygun sandalye vb. bulundurun.
- ✎ Giriře ve koridora, gerekiyorsa, sağlam ve uygun yükseklikte tutunma barları yerleştirin.



- ✎ Geçiş ve dönüş yerlerindeki dağınlığın oluşmamasına zen gösterin.

Mutfak

- ✎ Oturarak çalışın ve uygun yükseklikte tezgah kullanın.



- ✎ Gerekiyorsa mutfak tezgahının kenarlarında belirli yerlerden tutunma barları yerleştirin.



- ✎ Kaymayı önlemek için yere dökülen sıvıları hemen silin.

Banyo

- ❧ Tuvaletin kenarlarına, duş ve küvet içine uygun boyutlarda tutunma barı yerleştirin.



- ❧ Tutunma barlarının sabitlendiği duvarların sağlam ve yeteri kadar güçlü olduğundan emin olun.



- ❧ Gerekiyorsa duşta kaymayan tabure veya iskemle kullanın.



- ❧ Gerekiyorsa yükseltilmiş klozet kullanın.



- ❧ Havlu askıları, lavabo ve klozetin sağlam olmasına özen gösterin.

Yatak Odası

- ✎ Yatak ve duvar/gardrop arasında yeterli boşluk olmasını sağlayın.
- ✎ Yatak odası ile banyo ve tuvalet arasındaki yolu açık tutun.
- ✎ Çok yüksek, çok alçak ve çok yumuşak yataklardan kaçınin.
- ✎ Kullanılan eşyaların sade, pratik ve hafif olmasını, köşelerinin olmamasını tercih edin.
- ✎ Uygun yatak yüksekliği için dizden yere olan mesafeyi ölçü alın. Çoğu kişi için yatağın üstünden yere olan mesafe 46 cm'dir.
- ✎ Yatak kenarları, çökme oluşmadan yeterli desteği verecek kadar sağlam olmalıdır.
- ✎ Oda içi sıcaklığını kış aylarında 22°C'de sabitleyin.



Dolaplar

- ❧ Sık kullanılan eşyaları, omuz - diz seviyesinde olacak şekilde yerleştirin.
- ❧ Ecza dolabındaki ilaçları kolay ulaşılabilir şekilde yerleştirin.

- ❧ Tezgah alt dolapların raylı olmasını tercih edin.



- ❧ Tezgah üstü dolapların erişilebilir olmasına özen gösterin ve fazla güç harcamadan açılabilen kapaklar kullanın.



- ❧ Üst raflara ulaşımında denge destekleyici dayanma tutanakları olan merdiven tabureleri kullanın.

Başka Neler Yapılabilir?

- ✈ Oturduğunuz ya da yattığınız yerden aniden değil yavaşça kalkın.
- ✈ Ev dışı için ayakkabı giydiğiniz gibi ev içinde de ev ayakkabısı kullanın. Çıplak ayak ve terlik kullanımı kaymayı kolaylaştırır.



- ✈ Düzenli egzersiz yapın.
- ✈ Göz muayenenizi aksatmayın.
- ✈ Acil telefon numaralarını telefonun yanına büyük rakamlarla yazın.
- ✈ Telefonu zemine yakın bir yere yerleştirin ki düşerseniz ulaşmak için kalkmak zorunda kalmayın.

✈ Tüm basamakların başını daha koyu renk boyayarak fark edilmesi için zıtlık oluşturabilirsiniz.

✈ Alarm verebilen bir alet bulundurmak ve düştüğünüzde yardım çağırabilmek amacıyla bu aletten yararlanmak faydalı olabilir.

✈ Ayağınızın takılması muhtemel yükseltilerde portatif rampa faydalı olabilir.



✈ Ulaşılması zor yerlere karşı düşme riskini azaltmak için küçük cisimleri kavrayabilen yakalama aparatı kullanılabilir.

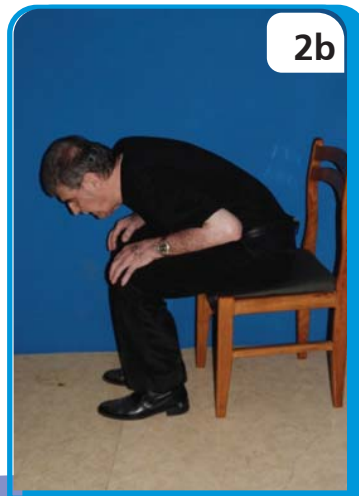
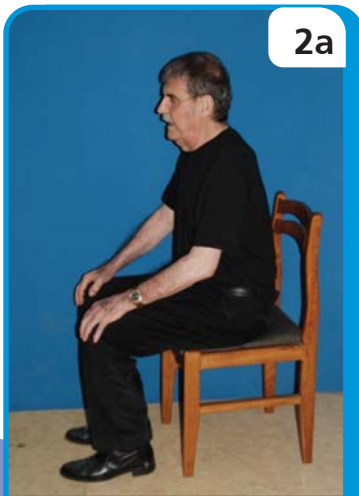


Düşmeyi Önlemek İçin Örnek Egzersizler

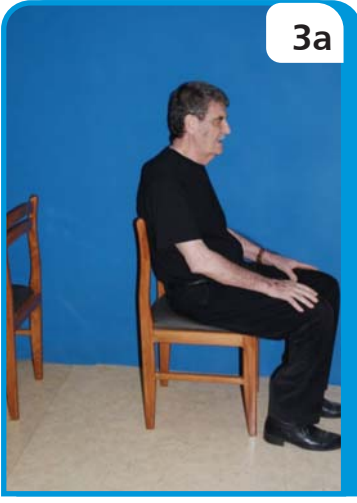
✈ Düşme riskini azaltmak için, aşağıda sandalye ve ayakta yapabileceğiniz kolay, güvenli bazı egzersizler sunulmuştur. Bu egzersizleri uygulamaya 5'er tekrarla başlayıp 15-20 tekrarlara kadar artırabilirsiniz. Egzersizleri günde 2 kez ve haftada 3 gün gibi bir tempoda uygulayabilirsiniz. Egzersizler arasına dinlenme süreleri koyabilirsiniz. Germe ağrısının dışında ağrınızı artıran herhangi bir egzersiz varsa o egzersizi yapmayın. Her satırda bir egzersiz gösterilmiştir ve egzersiz uygulaması soldan sağa doğru sıra ile yapılmaktadır.



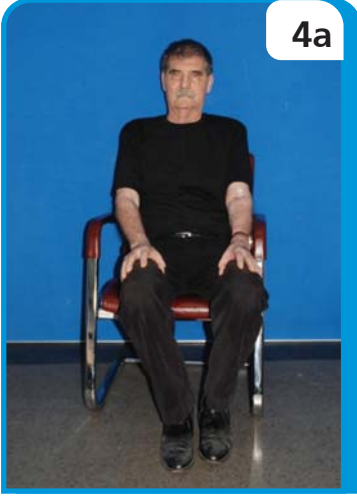
**Sandalyeden
ayağa
kalkma**



**Sandalyede
öne doğru
eğilme**



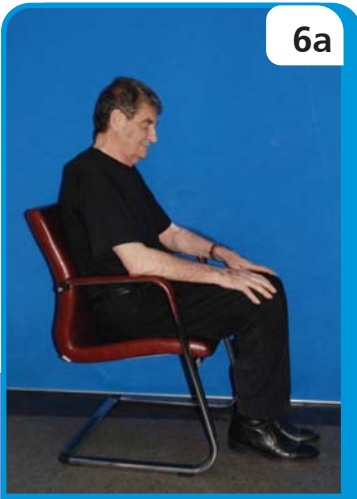
**Sandalyede
arkaya
doğru
uzanma**



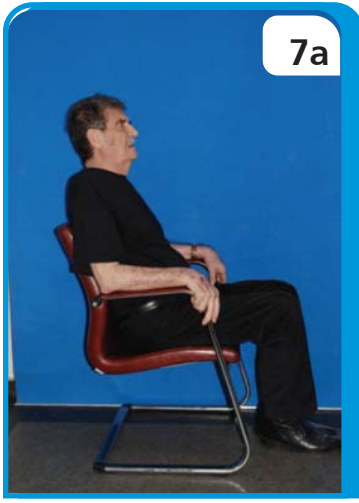
**Omuzları
yukarı
doğru
kaldırma**



**Eller ensede
dirsekleri
kapatıp
yanlara
doğru
açma**



**Ayak uçları
ve
topukları
sırayla
yukarı
kaldırma**



**Dizi
öne doğru
uzatma**



**Bir bacak
önde
iken
öne
doğru
esneme**



**Ayakta
dizi
geriye
doğru
bükme**



**Ayakta
dizi
karna
doğru
çekme**



**Ayakta
bacağı
yana
doğru
açma**



**Ayakta
bacağı
arkaya
doğru
açma**

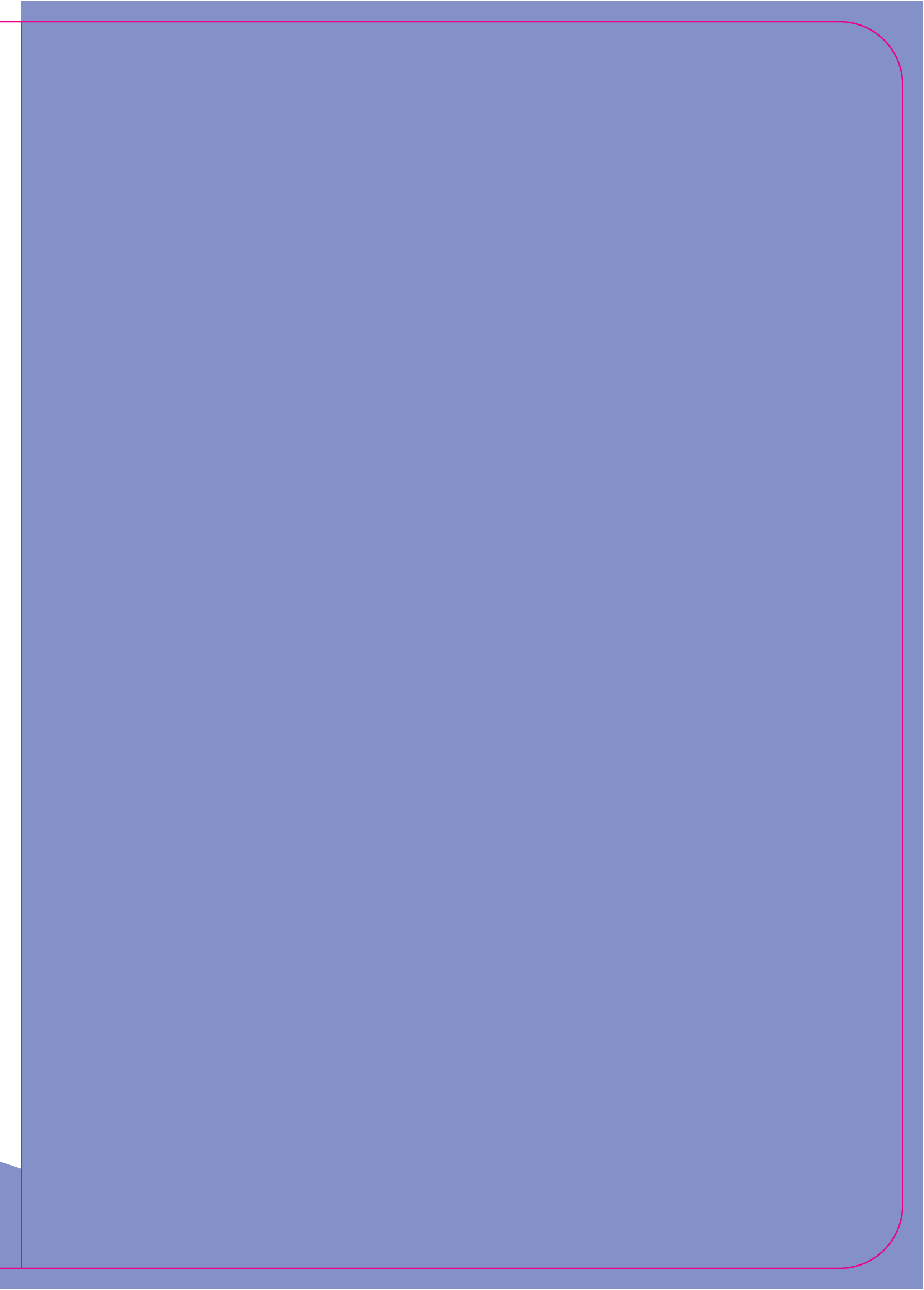
Not: Bu egzersizlerin hazırlanmasında fotoğraf çekme isteğimizi tereddütsüz kabul eden ve egzersizleri kendi üzerinde 1 saatin üzerinde sabır ve azimle uygulayan Türk Sinemasının değerli sanatçılarından Sayın Behçet Nacaroğlu'na insanlığa ve bilime olan katkılarından dolayı sonsuz teşekkürlerimizi bildiririz.

Ortostatik Hipotansiyon Egzersizleri

- ✎ Yataktan kalktığınızda baş dönmesi, halsizlik, sersemlik, geçici göz kararması, bulantı, çarpıntı, yorgunluk, bulanık görme, sendeleme ve düşmeye eğilim gibi sıkıntılar yaşıyorsanız sizde "ortostatik hipotansiyon" denilen tıbbi bir durum olabilir.
- ✎ Bu tip şikayetleriniz varsa doktorunuza bildiriniz. Öte yandan hiç bir şikayet yaşamıyor olsanız bile sizde "ortostatik hipotansiyon" bulunabilir. Sizde ortostatik hipotansiyon olup olmadığını hekiminiz değerlendirme sonrası söyleyebilir.
- ✎ Ortostatik hipotansiyonun önlenmesi için doktorunuz tarafından belirtilen öneriler ve tedavi düzenlemesi yanında aşağıda tarif edilen basit egzersizler faydalı olacaktır. Bu egzersizlerin yapılmasının ortostatik hipotansiyon olmasa bile herhangi bir zararı yoktur.
- ✎ Önerilen egzersizi, yatağınızdan kalkmadan önce, fotoğrafta görüldüğü gibi bir egzersiz bandı yardımı ile sırtüstü pozisyonda ve her iki bacak için ayrı ayrı en az 10'ar tekrarlı uygulayınız.
- ✎ Egzersiz bandının gerginliği, birinci fotoğrafta görüldüğü gibi dizinizin bükülü olduğu pozisyonda gergin olacak şekilde ayarlanmalıdır.

- ❧ Siyah renk egzersiz bandı, bacak egzersizi için çoğu yaşlıda uygun sertlik derecesindedir.
- ❧ Egzersiz bandını ortopedik malzeme bulunduran medikal mağazalarından kolaylıkla temin edebilirsiniz.
- ❧ Bu yöntemle büyük tansiyonunuzdaki düşme önlenabilir. Yapacağınız egzersizlerle iskelet kaslarının kasılması kanın kalbe geri dönüşünü artırır ve bu da ayağa kalktığınızda tansiyonunuzda ani düşme olmasını engeller.





Bu broşürde bahsedilen ve düşmelerden korunmak için tavsiye edilen yardımcı malzemeleri aşağıdaki yerlerden temin edebilirsiniz.

- ✎ Büyük mağazaların ilgili bölümlerinden
- ✎ Fizik tedavi ve ortopedik ürün bulunduran medikal mağazalarından
- ✎ Yurtiçi ve yurtdışı internetten online satış işlemi gerçekleştiren ilgili mağazalardan

Düşme, önlenmesi ve yapılabilecekler konusunda daha fazla bilgi için doktorunuza başvurunuz.

Telefon: (0212) 414 20 00 - 33177

Kaynaklar:

1. Stephen R. Lord, Catherine Sherrington, Hylton B. Menz. (2001) Falls in Older People. Newyork USA. Cambridge University Pres. p-161
2. Jennifer C. Nitz and Susan R. Hourigan. (Ed.) (2004). Physiotherapy Practice in Residential Aged Care İçinde Susan R. Hourigan. Exercise prescription in residential aged care facilities. Printed in China . Elsevier Science. Butterworth-Heinemann. Ch.11, p.203-238
3. Julie L. Gerberding, Md, Mph, Director. (2008) Preventing Falls: How to Develop Community-based Fall Prevention Programs for Older Adults. National Center for Injury Prevention and Control. Atlanta, Georgia USA. Appendices p-62-95
4. Romatoloji ve Tıbbi Rehabilitasyon Günleri 5 – Düşmeler (24-25 Kasım 2011). Ankara
5. <http://www.allegromedical.com/> erişim: 05.06.2013
6. Galizia G, Abete P, Testa G, Vecchio A, Corrà T, Nardone A. Counteracting effect of supine leg resistance exercise on systolic orthostatic hypotension in older adults. J Am Geriatr Soc. 2013 Jul;61(7):1152-7.

Cihan Kılıç*, Gülistan Bahat**, Aslı Tufan**, Mehmet Akif Karan** bilimsel danışmanlığında
Ali Raif İlaç Sanayii'nin koşulsuz desteği ile hazırlanmıştır.

*Fizyoterapist, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Geriatri Bilim Dalı
**Doktor, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Geriatri Bilim Dalı



Fotoğraf Çekimleri; Ufuk Sağlam, Nurettin Ünlükaya
Düşme Egzersizleri Modeli; Behçet Nacaroğlu
Ortostatik Hipotansiyon Egzersizi Modeli; İsmet Takım

Arkadaş Matbaacılık, İstanbul, 2018

aris
ali raif ilaç sanayi
www.aliraif.com.tr