



## Düşmeyi Önlemek İçin Evde Neler Yapabiliriz?

<b>Aydınlatma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Merdivenlerin başı, sonu ve her oda kapısının yakınında erişilebilir ve yeterli aydınlatma kullanın.</li><li>• Yatak odası ile tuvalet arasındaki koridorda geceleri yeterli aydınlatma sağlayın.</li><li>• Tüm mekânlarda göz kamaşmasını azaltacak ayarda aydınlatma kullanın.</li><li>• Yatak başucunda ulaşılması kolay aydınlatma bulundurun.</li><li>• Doğal aydınlatmaları engelleyen tül, perde gibi kullanımlarda koyu renkleri tercih etmeyin.</li><li>• Çekmece ve dolap içlerinde şarjlı veya pilli aydınlatma aparatlarını kullanın.</li></ul>
<b>Zemin</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cila kullanmayın veya kaygan olmayan ve rahat temizlenebilen cila kullanın.</li><li>• Eşikleri kaldırın, varsa eşiklerin ve yüzey değişimlerinin (örnek: halıdan düz zemine geçiş) güvenli olmasını, yüksek olmamasını sağlayın veya eşik yüzeyine eğim verin.</li><li>• Kilimleri, gevşek halıları kaldırın veya yere sabitleyin.</li><li>• Yerden yüksek halılardan kaçının.</li><li>• Banyo/duş/küvet zemininde plastik/silikon paspas veya diğer kaymayan malzemelerden kullanın.</li><li>• Kabloları duvar kenarına yerleştirin, geçiş yolu üzerinde olmamasına dikkat edin.</li><li>• Zeminde malzeme değişimi olan yerlerde zıt renkleri tercih edin.</li></ul>
<b>Merdivenler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Basamakların kaygan yüzeyli olmamasını veya sabit halı ile kaplanmasını sağlayın.</li><li>• En alt ve en üst basamağı ayırt edilebilmek için renkli şeritle işaretleyin.</li><li>• Konut içi merdivenlerde çift taraflı tutunmayı sağlayan korkuluklar kullanın.</li><li>• Korkulukların sağlam ve kolay görülebilir olmasına dikkat edin.</li><li>• Basamakların yüksekliğinin en fazla 15 cm olmasına dikkat edin.</li></ul>
<b>Dolaşım Alanları</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Girişe ayakkabı giymeyi ve çıkarmayı kolaylaştırmak için uygun sandalye vb. bulundurun.</li><li>• Girişe ve koridora, gerekiyorsa, sağlam ve uygun yükseklikte tutunma barları yerleştirin.</li><li>• Geçiş ve dönüş yerlerindeki dağınıklığın oluşmamasına özen gösterin.</li></ul>
<b>Mutfak</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oturarak çalışın ve uygun yükseklikte tezgâh kullanın.</li><li>• Gerekiyorsa mutfak tezgâhının kenarlarında belirli yerlerden tutunma barları yerleştirin.</li><li>• Kaymayı önlemek için yere dökülen sıvıları hemen silin.</li></ul>
<b>Banyo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tuvaletin kenarlarına, duş ve küvet içine uygun boyutlarda tutunma barı yerleştirin.</li><li>• Tutunma barlarının sabitlendiği duvarların sağlam ve yeteri kadar güçlü olduğundan emin olun.</li><li>• Gerekiyorsa duşta kaymayan tabure veya iskemle kullanın.</li><li>• Gerekiyorsa yükseltilmiş klozet kullanın.</li><li>• Havlu askıları, lavabo ve klozetin sağlam olmasına özen gösterin.</li></ul>
<b>Yatak Odası</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yatak ve duvar/gardirop arasında yeterli boşluk olmasını sağlayın.</li><li>• Yatak odası ile banyo ve tuvalet arasındaki yolu açık tutun.</li><li>• Çok yüksek, çok alçak ve çok yumuşak yataklardan kaçının.</li><li>• Kullanılan eşyaların sade, pratik ve hafif olmasını, köşelerinin olmamasını tercih edin.</li><li>• Uygun yatak yüksekliği için dizden yere olan mesafeyi ölçü alın. Çoğu kişi için 46 cm. uygundur.</li><li>• Yatak kenarları, çökme oluşmadan yeterli desteği verecek kadar sağlam olmalıdır.</li><li>• Oda içi sıcaklığını kış aylarında 22°C'de sabitleyin.</li></ul>
<b>Dolaplar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sık kullanılan eşyaları, omuz - diz seviyesinde olacak şekilde yerleştirin.</li><li>• Ecza dolabındaki ilaçları kolay ulaşılabilir şekilde yerleştirin.</li><li>• Tezgâh alt dolapların raylı olmasını tercih edin.</li><li>• Tezgâh üstü dolapların erişilebilir olmasını sağlayın ve fazla güç harcamadan açılabilen kapaklar kullanın.</li><li>• Üst raflara ulaşımında denge destekleyici dayanma tutanakları olan merdiven tabureleri kullanın.</li></ul>
<b>Başka Neler Yapabiliriz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oturduğunuz ya da yattığınız yerden aniden değil yavaşça kalkın.</li><li>• Ev ayakkabısı kullanın. Çıplak ayak ve terlik kullanımı kaymayı kolaylaştırır.</li><li>• Düzenli egzersiz yapın.</li><li>• Göz muayenenizi aksatmayın.</li><li>• Acil telefon numaralarını telefonun yanına büyük rakamlarla yazın.</li><li>• Telefonu zemine yakın bir yere yerleştirin ki düşerseniz ulaşmak için kalkmak zorunda kalmayın.</li><li>• Tüm basamakların başını daha koyu renk boyayarak fark edilmesi için zıtlık oluşturabilirsiniz.</li><li>• Alarm verebilen bir alet bulundurmak ve düştüğünüzde yardım çağırabilmek amacıyla bu aletten yararlanmak faydalı olabilir.</li><li>• Ayağınızın takılması muhtemel yükseltilerde portatif rampa faydalı olabilir.</li><li>• Ulaşılması zor yerlerde küçük cisimleri kavrayabilen yakalama aparatı kullanılabilir.</li></ul>