

**Bu şekilde
ayakta kalırsınız
ve düşmeyi
önlersiniz.**



Ayakta kalın, düşmeyi önleyin!

Mümkün olabildiğince sağlıklı kalın ki kendinize bakmaya devam edebilesiniz. Bunu herkes ister, değil mi? Bir düşme bunu riske atabilir. Neyse ki çoğu zaman düşme riskini önleyebilirsiniz. Bu, kondisyonunuzun üzerinde çalışarak ve örneğin evde düşmeyi önleyebilecek ayarlamalar yaparak olabilir. Bu broşürde bunu nasıl yapabileceğinizi okuyabilirsiniz.



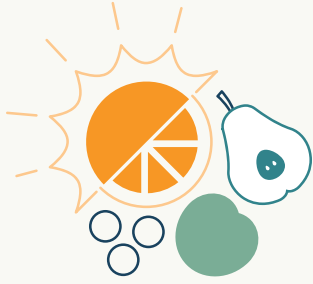
1 Dengenizi ve kas gücünüzü geliştirin

Dengenizi ve kas gücünüzü geliştirmek için egzersizler yapabilirsiniz. Düşme olasılığınız böylece daha az olur. Konu hakkında 4. sayfada daha fazlasını okuyun.



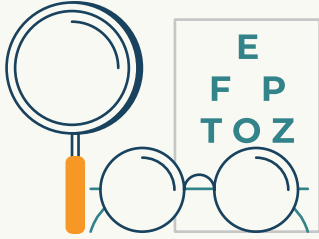
2 İlaçlarınızı kontrol ettirin

İlaç kullanıyor musunuz? Bazı ilaçlar (veya ilaç kombinasyonları) başınızın dönmesine ve uyku olmanıza neden olur. Ya da kasların zayıflamasına ve daha ağır tepki göstermenize neden olur. Bundan dolayı düşme olasılığınız daha büyüktür. 7. sayfada daha fazlasını okuyun.



3 Lezzetli ve sağlıklı yiye

Lezzetli ve sağlıklı yerseniz kasların yeterince güçlü kalmaları için iyi besinler almış olursunuz. Konu hakkında 10. sayfada daha fazlasını okuyun.



4 Gözlerinizi kontrol ettirin

Her yıl gözlerinizi bir gözlük uzmanı veya göz doktoru tarafından kontrol ettirin ve tavsiyelerine uyun. Neden? İyi görmek daha iyi dengeye katkıda bulunur. Konu hakkında 13. sayfada daha fazlasını okuyun.



5 Ayağınıza tam oturan ayakkabı giyin

Yaşlandıkça ayaklarınızın da değiştiğini biliyor muydunuz? Ayağınıza tam oturan bir ayakkabı düşme olasılığını azaltır. Bu nedenle ayakkabılarınızı kontrol edin! Halen ayağınıza iyi oturuyorlar mı? Konu hakkında 15. sayfada daha fazlasını okuyun.



6 Evinizi güvenli hale getirin

Evinizi daha da güvenli bir hale getirebilirsiniz. Bazen evde yaptığınız birkaç küçük uyarlamalarla düşmeyi önlemiş olursunuz. Konu hakkında 17. sayfada daha fazlasını okuyun.

1 Denge ve kas gücünüzü geliştirin.



Yeterli bir kas gücü gibi iyi bir denge de önemlidir. Örneğin, koltuktan kalkarken veya ayağınızın takılmasını önlemek isterken. Dengeniz iyi ve kaslarınızdaki güç yeterli olduğunda kendinizi daha emin hissedersiniz ve düşme olasılığınız daha az olur.



Bir test edelim

- ☐ Dengemi ve (bacak) kaslarımı geliştirmek için her gün egzersiz yaparım.
- ☐ Çok fazla devamlı oturmamaya dikkat ederim.
- ☐ Ayağa kalktığımda yürümeye başlamadan önce beklerim. Önce bacak kaslarımı gerdiririm. Ve başımın dönmemesini beklerim.

Evde yapılacak kas güçleştirici egzersizler

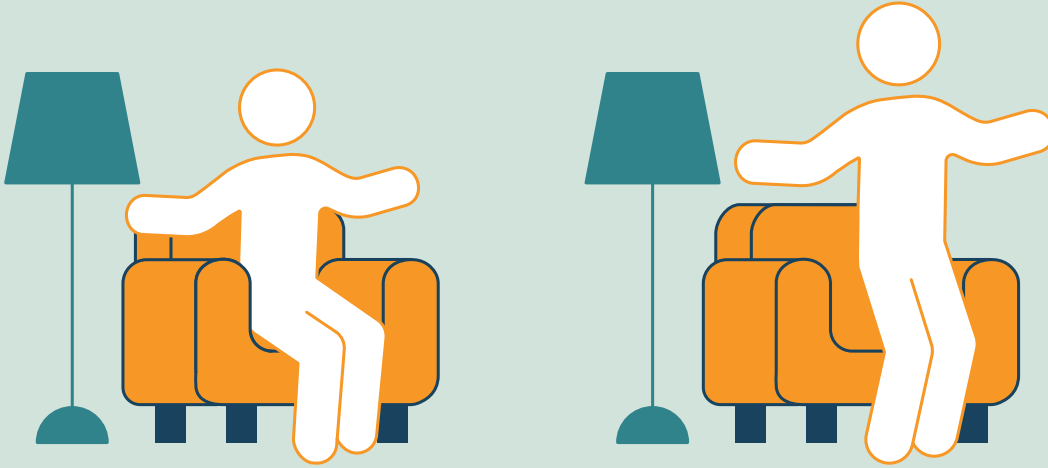
Dengenizi ve kas gücünüzü kolayca evde de geliştirebilirsiniz. Yandaki basit egzersizleri bir deneyin Gerçekten sonuç almak istiyorsanız, biraz meydan okumak önemlidir. Zira egzersiz yapıyorsunuz.

Bu egzersizleri yaptıktan sonra biraz kas ağrınız olabilir. Fakat bu gerçekten sorun değildir. Egzersizleri düzenli yaptığınızda kas ağrıların da gittikçe azaldığını görürsünüz.

Egzersiz 1: Yer veren

Elleri kullanmadan kalkmak

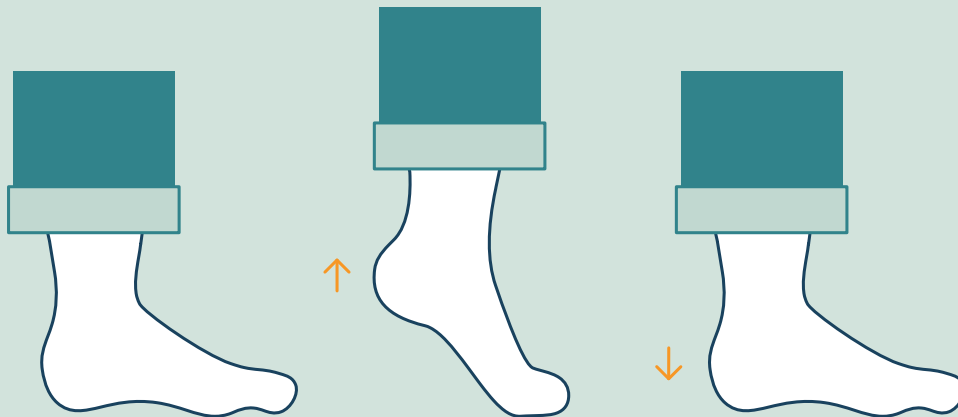
- > 5 kez arka arkaya
- > 2 kez günde



Egzersiz 2: Ayakçı

Ayak parmakları üzerinde durmak

- > 5 kez arka arkaya
- > giyinirken



Egzersizlerde yardım

Dengenizi ve kas gücünüzü düzeltmede yardım ister misiniz? Düşmeyi önlemek için yaşlılara yönelik özel antrenmanlar giderek çoğalıyor. Çevrede yaşlılara yönelik antrenman sunulup sunulmadığını aile hekiminize veya fizyoterapistinize sorun.

Bu antrenmanlar sıkça sağlık sigortacısı tarafından ek sağlık sigortasından veya belediye tarafından karşılanır. Düşme olasılığını azaltan etkili antrenman örnekleri: In Balans, Otago ile Vallen Verleden Tijd.



Dengenizi ve kas gücünüzü geliştirmek için tavsiyeler

Özel egzersiz veya alıştırma yapabilirsiniz. Ancak yeterli hareket etmenizin başka yolları da var. Birkaç tavsiye:

- Yürüyen merdiven veya asansör yerine merdiven kullanın. Merdiven kullanmak bacak kaslarınızın geliştirilmesi için iyi bir egzersizdir.
- Her sabah televizyonun önünde “Nederland in Beweging” adlı programıyla birlikte egzersiz yapın, her mesai gününde saat 9.15'te NPO2'de ve saat 10.15'te NPO1'de.
- Çevrenizin ne kadar güzel olduğunu keşfedin. Favori marketinize giderken ufak bir gezinti yapın. Veya otobüsten ya da tramvaydan bir durak erken inin ve biraz yürüyün.
- Yürümek sizin için iyidir ancak bunu kas güçleştirici egzersizlerle kombine ettiğinizde tam sonuç alırsınız.

2 İlaçlarınızı kontrol ettirin



Bazı ilaçlar tansiyonu, dengeyi veya beyni etkiler. Birden fazla ilacı aynı anda kullandığınızda düşme olasılığınız daha yüksek olur. Aynı ilaçları uzun zamandır kullandığınızda da bunlar sizin düşmenize sebep olabilir.

Dikkat! Yaşlandığınızda ilaçların vücuttaki etkisi daha uzun sürer. Dolayısıyla her yıl aile hekiminizle veya eczanenizle ilaçlarınızı halen kullanmaya gerek olup olmadığını ve bunların ne kadar size gerektiğini danışın.



Bir test edelim

- ☐ Tam olarak hangi ilaçları aldığımı net biliyorum.
- ☐ İlaçlarımın düşme olasılığımı artırdığını biliyorum.
- ☐ Yeni ilaç aldığımda bunların diğer ilaçlarımla uyumlu olup olmadığını her seferinde sorarım.
- ☐ Aile hekimimden veya eczanemden her yıl ilaçlarımı kontrol etmelerini isterim.

Düşme olasılığını artırabilen ilaçlar

Eczaneden şu anda kullandığını tüm ilaçların bir dökümünü isteyebilirsiniz. Yandaki ilaç listesini iyice kontrol edin.

Aile hekiminden bir görüşme isteyim mi?

Yanda yazılı ilaçlardan birini veya birkaçını kullanıyor musunuz? O halde aile hekiminizle görüşmeniz iyi olur. Özellikle aşağıdaki hususlardan biri size tanıdık geliyorsa:

- Arasına baş dönmesi, uyku hali veya halsizlik hissettiğinizde.
- Düşmekten korktuğunuzda veya dengesiz yürüdüğünüzde.
- Size yeni bir ilaç yazıldığında.
- Geçen yıl düşmüşseniz.

Şu ilaçları alıyor musunuz:

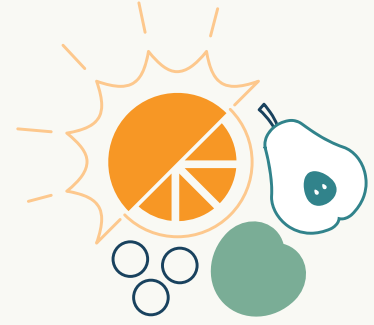
- ☐ Uyku ilacı veya korkuya karşı ilaçlar
- ☐ Morfin, tramadol veya oksikodon gibi ağır ağrı kesiciler
- ☐ Tansiyon ilaçları
- ☐ İdrar söktürücü ilaçlar
- ☐ Sakinleştirici
- ☐ Depresyona ve maniye karşı ilaçlar
- ☐ Psikoz ve/veya hezeyana karşı ilaçlar
- ☐ Epilepsiye karşı ilaçlar
- ☐ Kalp rahatsızlığı ilaçları



Aile hekimiyle ilaçlarınız hakkındaki görüşme için tavsiyeler

- İlaçlarınızın dökümünün en son halini yanınızda getirin.
- İlaçlarınızın ve yan etkileri hakkında açıklama isteyin.
- Birden çok ilacı aynı anda kullandığınızda bunların birbirleriyle uyumlu olup olmadığını sorun.
- Bir ilacı bırakmak veya azaltmak istediğinizde bunun mümkün olup olmadığını sorun.

3 Lezzetli ve besleyici yemek yiyin



İnsan yaşlandığında besin ihtiyacı değişir. Yeterli besin maddelerinin alınması önemlidir. Böylece kemikleriniz sağlam, eklemleriniz esnek ve kas gücünüz de yerinde kalır. Hangi besinler önemlidir ve ne kadarı size gerekir?



Bir test edelim

- ☐ Her gün sebze, meyve ve diğer besinler olarak yemem gerektiğini biliyorum.
- ☐ Yeterli protein yediğime dikkat ederim. Bunlar et, balık, süt, peynir, yumurta, ekmek, baklagiller ve fındık fıstıkta bulunur.
- ☐ Bana ekstradan D vitamini gerekli olup olmadığını aile hekiminin test edebileceğini biliyorum.
- ☐ Her gün yeterli su içerim.

Günlük olarak size neler gereklidir?

Kas erimesini ne yazık ki önleyemezsiniz. Ancak bu süreci oldukça yavaşlatabilirsiniz: hareket etmeye devam edin ve yeterince proteinli besinler yiyin. ScSchijf van Vijf [5'li beslenme tabağı]'nın

önerdiği miktarlarla yeterli protein alırsınız. Voedingscentrum [Beslenme merkezi] Schijf van Vijf içinde 70 yaşı üstü insanlar için her gün şu besinleri önermektedir:





İyi ve besleyici yemek için tavsiyeler

Schijf van Vijf'i takip etmekten başka sağlıklı yemek ve aynı kiloda kalmak için daha fazlasını yapabilirsiniz:

- Kilonuzda kalın. 6 aylık veya daha kısa bir dönemde istemeyerek 4 veya daha fazla kilo kaybettiğinizde (aşırı kilonuz olsa bile) aile hekiminize uğrayın.
- Yeterli protein almanızı sağlayın. Zira yaşlandığınızda kaslarınız erir. Protein en çok süt ve süt ürünlerinde, peynir, balık, et, yumurta ve et yerini tutan besinlerde bulunur. Ayrıca ekmek, tahıl ürünleri, baklagiller ve fındık fıstıkta da bulunur.

Alkol hakkında bilgi

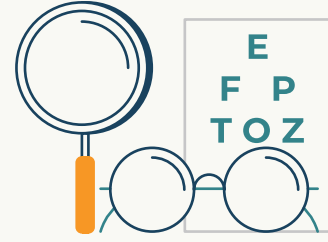
- Yaşlandığınızda vücuttaki sıvı ve yağ yüzdesi değişir. Sıvı yüzdesi azalır ve yağ yüzdesi artar. Bunun için içki içtiğinizde vücudunuzda daha yüksek alkol oranı oluşur.
- Bunun yanı sıra sinirler alkol etkilerine karşı daha hassas olur.
- Bir de alkolün mide, karaciğer ve böbrekler tarafından indirgenmesi ve vücuttan atılması daha yavaş olur.

- Ayrıca birçok yaşlı insan, alkole nasıl tepki verdiklerini tam olarak bilmediği ilaçlar kullanır. Alkol ilacın etkisi azaltabilir ya da tam tersi arttırabilir.

Daha fazla tavsiye ister misiniz?

Beslenme tavsiyesine ihtiyacınız mı var? O zaman bir diyetisyenle irtibata geçin. Diyetisyen size ve durumunuza uygun doğru besin seçmenize yardımcı olacaktır.

4 Gözlerinizi kontrol ettirin



İyi bir denge için iyi görmek önemlidir. Yaşlandığınızda ne yazık ki görmeniz kötüye gider. Bundan dolayı daha kolay düşmenizi önlemek için birkaç tavsiye sıraladık.

Gözlerinizi test ettirin

Hala yeterince keskin görüyor musunuz? Her yıl gözlerinizi ölçtürün. Geniş çaplı göz ölçümü için en iyisi bir göz doktoru veya gözlükçü ile randevu yapınız. Göz doktoru veya gözlükçü olası göz bozukluklarını ortaya çıkartabilir. Gözlükçüye gitmek için aile hekiminden sevk kağıdı almanız gerekmez. Göz doktoruna gitmek için ise gerekir.

Hangi gözlük en iyisidir?

Sık sık dışarı çıkıyor musunuz ve daha önce düştünüz mü? O zaman dışarıda kullanabileceğiniz, özellikle uzağı görmek için bir gözlük almak iyi olur. Varifokus gözlüğü evdeki kullanım için pratiktir. Ancak varifokus gözlüğündeki okuma penceresinden eşikleri ve gevşek kaldırım taşlarını bazen iyi görmeyebilirsiniz. Bunun sonucu düşmedir. Ancak gözlüğünüzün temiz olması da önemlidir. Bu ne kadar mantıklı gelse de sıkça unutulur.



Bir test edelim

- ☐ Gözlüğümü her gün temizlerim.
- ☐ Evde her zaman yeterli ışık bulunmasını sağlarım.
- ☐ Gözlerimi her yıl test ettiririm.



Tavsiye

Gözlüğünüzü günün sabit bir anında temizleyin. Böylece bu size günlük bir alışkanlık kazandırır.

Gözlerinize yardım edin, ortama yeterli ışık sağlayın

Yaşlandığında görmeniz geriye gider. Çocukların ve yetişkinlerin gördüklerinin aynısını görebilmek için size daha fazla ışık gerekir. Hatta 80 yaşındaki birinin iyi görebilmesi için ona 25 yaşındaki birinden üç katı daha fazla ışık gereklidir. Evin içinde ve etrafında yeterli ışık iyi görebilmek için önemlidir. Bu, tökezlemeye yol açan engelleri daha iyi görmenize ve onlarla doğru şekilde başa çıkmanıza yardımcı olacaktır.

Sokakta az ışık olduğunda belediyeye telefon etmek veya yazı yazmak kesinlikle buna değer. Ya da kaldırım taşları düzgün döşenmemişse veya kırıkta da durum böyledir. Çünkü bunlardan dolayı düşme olasılığınız artar ve buna bir çare bulunması da kolaydır. Yani şikayetinizi iletin. Kendinizi güvende ve rahat hissetmeniz önemlidir.

5 Ayağınıza iyi oturan ayakkabı giyin.



Ayakkabı ve terliklerinizin seçimine ilgi göstermek önemlidir. Doğru tavsiye ve sağlam seçim ile düşme riski oldukça azaltılabilir. Bu bölümde çeşitli tavsiyeler okuyabilirsiniz.

İyi oturuş

Ayaklarınızın gittikçe büyüdüğünü biliyor muydunuz? Yaşlanmada bu normaldir. Ayakkabı satın alırken bunu göz önünde bulundurun. Ancak: ayaklarınızın ayakkabı içinde hafifçe kaymalarını hissederseniz ayakkabı fazla büyük demektir.

Ayağa iyi oturan ayakkabılarda başparmağınız ile ayakkabının burnu arasında yaklaşık bir santim mesafe bulunur. Ayaktayken parmaklarınızı yukarıya doğru sallayabilmeniz mümkün olmalıdır.

Ayakkabının numarası hakkında şüphe mi ediyorsunuz? Ayakkabı mağazasından tavsiye isteyin. Yeni ayakkabı almaya mı gidiyorsunuz? Bunu tercihen gün sonunda yapın. Sağ ve sol olarak ayakkabıların her ikisini de deneyin. Birçok insanda ayaklar tam eşit değildir.

Taban ve bağcıklar

İyi ayakkabının tabanları ayağınızın kaymaması için fazla kaygan değildir. Ancak tabanlar fazla sert de olmamalıdır, yoksa daha kolay tökezlersiniz. İyi tabanlar ayaklarla birlikte biraz esnemelidir. Gerekğinde ayakkabıcı ayakkabıların altında başka taban da koyabilir.

Topuğu alçak olan (en fazla 4 santim) ayakkabılarda daha sağlam durursunuz. Bir de ayakkabının ağırlığına dikkat edin. Hafif ayakkabı daha konforlu ve daha güvenlidir. Bağcıklarınız sık sık çözüldüklerinde kaygan olmayan

bağcıklar alın. Bir de bağcıkların fazla uzun olmamasına dikkat edin.

Evinizde

Evde ayakkabı kullanmayı pek istemez misiniz? O zaman sağlam, ayağa iyi oturan terlik giyin. Bunlar ayaklarınızı saran ve sağlam tabanları bulunan terlikler olmalıdır.

Ayak sorunları

Ayak ağrısı ve, tırnak batması ve ayak deformiteleri gibi ayak sorunları kolayca dengenizi kaybetmenize ve düşmenize neden olabilir. Ayak sorunlarınız var mı? Bunlar bir podoterapist tarafından tedavi edilsin.



Bir test edelim

- ☐ Ayakkabılarım sağlamdır. Ayağıma iyi otururlar ve topukları yüksek değil.
- ☐ Terliklerim ayağıma çok iyi oturuyor.
- ☐ Ayaklarıma kendim iyi bakarım veya pedikürcüye yaptırırım.
- ☐ Ayaklarımda ağrı veya sorun olduğunda aile hekimimi veya podoterapisti ararım.

6 Evinizi güvenli hale getirin



Evinizi ancak birkaç küçük uyarlamalarla oldukça daha güvenli hale getirebilirsiniz. Bu listeyi evinizde dolaşın. Bir cümleye ‘evet’ yanıt verdiğinizde, işinizi iyi yapıyorsunuz demektir. ‘Hayır’ yanıtı verdiğinizde ise düşmeyi önlemek için neler yapabileceğinize bakın.

 Tüm ev	Evet	Hayır
Evde tüm ışıklandırmalar yeterlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Işık düğmelerine kolayca ulaşabiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çoraplarımla değil, ayakkabılarımla yürüyorum yoksa sağlam terlikler giyiyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evimde eşik yok. > Evdeki eşikleri kaldıramazsanız eşiklerin kenarlarını daha eğimli hale getirin. Böylece tökezleme ihtimalini en aza indirirsiniz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evimde kendimi güvenli hissedirim. > Düşükten sonra uzun bir müddet yerde kalmaktan mı korkuyorsunuz? O halde şahsi alarm düğmesini taktırın. Ancak alarmı her zaman taktırın.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kablo ve kordonlar iyice sabitleştirilmiş veya gizlenmiş olmalıdır. > Bunun için kablo tutucu veya tepsisi kullanabilirsiniz. Bunlar yapı markette satılır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halılarımın ve (ayak silme) paspaslarımla sağlam kaymaz kaplaması veya altlarında kaydırmaz kat var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Merdiven

Evet

Hayır

Gece merdiveni kullandığımda ışığı tam açarım.

> Yattığınız katta tuvalet yok mu? O halde bir tuvalet sandalyesi almayı düşünün. Bunu ev bakım mağazasından alabilirsiniz.

☐☐

İki tırabzan mevcut.

☐☐

Merdivenimin sağlam tutturulmuş döşemesi var.

☐☐

Tökezlememek için merdivenin üstü her zaman eşyadan arındırılmıştır.

☐☐

Merdivenin başında da mobilya veya eşya yoktur.

> Düşerken bir dolap veya askılıktan dolayı kötü yaralanabilirsiniz.

☐☐

Pantolon paçalarım genişse veya eteğim uzunsa merdivende daha dikkatli olurum.

☐☐

Merdivende eşya götürdüğümde her zaman 1 elim boş olur.

☐☐

Merdiveni şarjlı el süpürgesi veya paspasla temizlerim.
Ağır elektrikli süpürge ile değil.

☐☐

Dikkat edilecek hususlar



Banyo ve tuvalet

Evet

Hayır

Banyomdan güvenli çıkabilirim.

> Küvetin kenarına konulabilecek özel destekler var. Bunları yapı marketten alınabilir. Ya da banyonuzu bir duşakabinle değiştirin.

☐☐

Yıkandıktan sonra kurulanma için bir duş oturağı kullanırım.

> Ayır duş oturakları bir de duvara sabitleştirilebilen oturaklar mevcuttur.

☐☐

Ayağa kalkarken ekstra destek için tuvalette bir destek kullanırım.

> Ayağa kalkarken tuvaletteki küçük lavaboyu hiçbir zaman kullanmayın.

☐☐

Tuvaletim yüksektir.

> Yapı marketten yeni, daha yüksek bir klozet alabilir veya kendi klozetinizin üstüne klozet yükselticisi de seçebilirsiniz. Bunu ev bakımı mağazasından alabilirsiniz. Her ikisi de sizin daha rahat ayağa kalkmanızı sağlar.

☐☐

Banyo küveti / duş ve banyo zemininde kaymaz fayans var.

> Fayans fazla kaygan mıdır? O halde oraya kaymaz bir kat döşeyebilir veya kaymaz etiket yapıştırabilirsiniz. Bunları yapı marketten alabilirsiniz.

☐☐

Gece tuvalete giderken ışık yeterlidir.

> Hareket veya parlaklık sensörlü lambaları seçin. Bunları yapı marketten alabilirsiniz. Banyo ve tuvalette temiz havayı sağlayın. O zaman sıcaktan kendinizi iyi hissetmeme ihtimaliniz daha düşük olur.

☐☐

Tuvaletin ve banyonun kapısı dışarıdan açılabilir olmalıdır.

> Her şeye rağmen düştüğünüzde insanların size yardım edebilmelerini sağlayın. Kapıyı kilitlemeyin ve şahsi alarm düğmesi hakkında bir düşünün. O zaman akraba veya ambulans çağırabileceğiniz bir düğmeyi yanınızda bulundurursunuz.

☐☐



Yatak odası

Evet

Hayır

Rahatlıkla girip çıkabileceğim yüksek bir yatağım var.

> Yatağınız alçak olduğunda ev bakımı dükkanlarından yatak yükselticileri satın alabilirsiniz.

☐☐

Yatağa girdiğimde veya yataktan kalktığımde ışığı yakarım.

> Sensörlü bir lamba rahat olabilir: harekete tepki gösteren bir sensör veya ışığın parlaklığını ayarlayabilecek bir sensör.

☐☐

Terliklerim iyi bir yerde duruyor. Ben veya eşim bunun üzerinden tökezlemeyiz.

☐☐

Yataktan ayağa kalkmadan önce her zaman yatakta biraz otururum.

> Yattıktan sonra fazla hızlı ayağa kalktığınızda başınız dönebilir.

☐☐

Telefon ve beklenmedik misafir

Evet

Hayır

Telefon çaldığında oraya sakince yürürüm.

> Telsiz veya mobil bir telefon alın, bunu evin her tarafına götürebilirsiniz. Ya da her katta bir telefon bulundurun.

☐☐

Birisi beklenmedik bir anda bana gelirse ve kapıyı çalarsa, kapıya doğru sakince yürürüm.

> Diyafon ile kapının önünde kim olduğunu görürsünüz ve o kişiyle de konuşabilirsiniz. Ayrıca mobil telefonunuza bağlı bir kamera bulunan kapı zili de seçebilirsiniz. Bu kapı zili ni yapı marketten satın alabilirsiniz.

☐☐



Salon ve mutfak

Evet

Hayır

Sandalye ve koltuklarımın yüksek kolçakları var, böylece rahatça ayağa kalkabilirim.

☐☐

Ayağa kalktığımda yürümeden önce biraz beklerim.

> Baldır kaslarınızı tek tek gerdirin.

☐☐

Sıkça kullandığım eşyalar yakınımnda bulunur, böylece bunlara hemen ulaşabilirim.

☐☐

Yüksekte bulunan bir şey almam gerektiğinde sağlam bir ev merdiveni kullanırım. Bu merdivenin tutunabileceğim bir desteği var. Sandalye veya tabure kullanmam.

☐☐

Mobilyalarımın arasında yeterli mesafe var, böylece hiçbir yere çarpmam.

☐☐

Tabanımı temiz tutarım.

> Özellikle mutfak zemini yemek pişirmeden dolayı yağlı ve kaygan olabilir.

☐☐

Paspas yaptıktan sonra zeminin tam kuru olmasını beklerim. Islak bir zeminin üzerinden yürümem.

☐☐

Dikkat edilecek hususlar



Dışarıda

Evet

Hayır

Araç-gereç ve bahçe atığını her zaman hemen kaldırırım.

☐☐

Terasımı alglardan, yosunlardan ve boş yapraklardan arındırırım.

☐☐

Düzensiz karoları veya küçük merdivenleri eşit hale getirdim.

☐☐

El merdivenimin sağlam durmasını sağlarım.

> El merdiveninin toprağın yumuşak olduğu bir yerde durması gerekirse, düz, sağlam zemin için oraya birkaç karo yerleştirin. Bu büyük bir iş midir? O halde iskele kurdurun.

☐☐

Bozuk kaldırım taşlarını veya bozuk sokak lambalarını belediyeye bildiririm.

☐☐

Yürümeye yardımcı aletin iyi kullanımı

Evet

Hayır

Yürütecim veya yürüme desteğim bunu meslek edinen bir kişi tarafından iyice ayarlanmıştır.

☐☐

Yürütecimi oturtmak için kullandığımda sabitlemek için frenini kullanırım.

☐☐

Yürütecimi her yıl kontrol ettiririm.

> Yıllık kontrol önemlidir. Yürütecinizin frenini, katlama sistemini ve kollarının yüksekliğini kontrol ettirirsiniz. Kolları fazla yüksekte, hep omuzlarınızı yukarı kaldırmış gibi yürürsünüz. Bu da omuz ve boyun için ağrı yapar. Kollar fazla düşük olduğunda ise yürüteç size destek olmaz. Ayrıca duruşunuz kötü olur ve bu da sırtınız için kötüdür.

☐☐

Baskı bilgisi

VeiligheidNL
Telefoon 020 - 511 45 11
info@veiligheid.nl
www.veiligheid.nl

Yasal uyarı

Bu broşürde yer alan tüm materyaller ve bilgiler, ne şekilde olursa olsun (metin, resim, indirilebilecek dosya v.s.) aksi açıkça belirtilmedikçe, VeiligheidNL'nin mülkiyetindedir.

Bu broşürü büyük titizlikle oluşturduk. Ancak VeiligheidNL, bu yayındaki olası herhangi bir yanlışlık veya kusurdan veya egzersizlerden kaynaklanan herhangi bir kaza veya yaralanmadan dolayı sorumluluk kabul etmez. VeiligheidNL'nin yazılı izni olmadan bu materyallerin kopyalanması, dağıtılması ve başka herhangi bir şekilde kullanılması yasaktır.

İçerik

VeiligheidNL'in redaksiyonu altında

Bu broşür aşağıdakilerle işbirliği ile oluşturulmuştur:

- Hoogleraar Valpreventie Dr. N. v.d. Velde, Amsterdam UMC lokatie AMC
- Voedingscentrum
- Koninklijke Visio, Visio Zicht op Toegankelijkheid
- Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Geriatrie
- Hogeschool Utrecht - Instituut voor Bewegingsstudies

©2023 VeiligheidNL

Tüm hakları saklıdır

Ek bilgi

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Sorularınız var mı? İrtibata geçilecek kişi:

Muayenehanenin adı:

Adres:

Tel:

E posta: