

ROMATOLOJİ ve TIBBİ REHABİLİTASYON GÜNLERİ

5



# DÜŞMELE R

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı  
ve Türk Tıbbi Rehabilitasyon Kurumu Derneği

ODTÜ Mimarlık Fakültesi  
Mimarlık Araştırma Tasarım Planlama ve Uygulama Merkezi  
Evrensel Tasarım Birimi

24 - 25 KASIM 2011

ÇANKAYA BELEDİYESİ ÇAĞDAŞ SANATLAR MERKEZİ . ANKARA



“Romatoloji ve Tıbbi Rehabilitasyon Günleri 5” çerçevesinde  
hazırlanan bu broşür **kullanıcılara yönelik önerileri** içermektedir.



M İ M A R L I  
K A R A Ş T I  
R M A T A S A  
R I M P L A N  
L A M A V E U  
Y G U L A M A  
M E R K E Z İ



ÇANKAYA BELEDİYESİ



## ROMATOLOJİ ve TIBBİ REHABİLİTASYON GÜNLERİ 5 . DÜŞMELER

# DÜŞME RİSKİ ALTINDA MISINIZ?

Düşmeler önemli bir halk sağlığı sorunu olup özellikle bireylerin yaşı ilerledikçe ortaya çıkan sağlık problemleri ve kullandıkları bazı ilaçlar düşmelere neden olabilmektedir. Bununla birlikte, ev içerisindeki bazı yanlış düzenlemeler de düşme riskini arttırabilir.

Düşmelerin çoğu aslında ÖNLENEBİLİR! Bu formu kullanarak düşme açısından risk altında olup olmadığınızı öğrenebilir ve düşme riskini azaltmak için bazı yardımcı önerilere ulaşabilirsiniz.

- **Son 6 ay içerisinde birden fazla sayıda düştünüz mü?**

Düşmeler ciddi yaralanmalara neden olabilir. Neden düştüğünüzü ortaya çıkarmak için mutlaka doktorunuzla görüşüp, genel bir kontrolden geçin.

- **Günde 4 ya da daha fazla sayıda ilaç kullanıyor musunuz?**

Çok sayıda ilaç kullanımı baş dönmesi, denge sorunları ve kuvvetsizliğe neden olabilir. Ayrıca ilaçlar arasında olumsuz etkileşimler görülebilir. Bu nedenle, en azından yılda bir kez kullandığınız ilaçları doktorunuzla birlikte gözden geçirin.

- **Siz ya da yakınlarınız görmenizle ilgili herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi, görmeniz zorlaştı mı?**

Engelleri görebilmek düşmeden korunmak için ilk adımdır. Yılda bir kez göz muayenesi yaptırmayı ihmal etmeyin.

- **Siz ya da yakınlarınız işitmenizle ilgili herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi, duymanız zorlaştı mı?**

İşitme kaybıyla birlikte baş dönmesi ve/veya dengesizlik gelişebilir. Yılda bir kez işitme muayenesi yaptırmayı ihmal etmeyin.

- **Haftada en az 3 gün, günde 30 dakika süreyle düzenli egzersiz yapıyor musunuz?**

Genel performansınızı, kas gücünüzü ve dengenizi arttırmaya yönelik size uygun bir egzersiz programı oluşturması için bir fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanına başvurun.

- **Ayakta durmakta ya da yürümekte herhangi bir zorluk çekiyor musunuz?**

Ayaklarınızda/bacaklarınızda ağrı, uyuşma, kuvvetsizlik, şişlik gibi şikayetleriniz varsa geçiştirmeyin. Yürümenizle ilgili sorunun nedeninin belirlenmesi ve tedavisi açısından vakit kaybetmeden doktorunuzla iletişime geçin.

- **Yürürken bir yere tutunma ihtiyacı hissediyor musunuz?**

Baston ya da yürüteç gibi yürümeye yardımcı bir cihaza ihtiyacınız olabilir. Böyle bir cihaz gerekliyse uygun olanın tespit edilmesi için bir fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmandan görüş alın.





## EVİNİZİN İÇERİSİNDE DÜŞMENİZE NEDEN OLABİLECEK YANLIŞ DÜZENLEMELER OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYOR MUSUNUZ?

### Aydınlatma

- Merdivenlerin başında, sonunda ve her oda kapısının yakınında erişilebilir ve yeterli aydınlatma kullanın.
- Yatak odası ve tuvalet arasındaki koridorda geceleri yeterli aydınlatma sağlayın.
- Tüm mekanlarda göz kamaşmasını azaltacak ayarda 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 aynı zamanda 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.
- Kalın, yerden yüksek halılardan kaçının.
- Banyo/duş/küvet zemininde plastik/silikon paspas veya diğer kaymayan malzemelerden kullanın.
- Kablo 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 edilebilecek şekilde renkli şeritle işaretleyin.
- Birden fazla katlı evlerde asansör veya merdiven trabzanlarına monte edilebilecek yükselticileri kullanın.
- Konut içi merdivenlerde çift taraflı tutunmaya imkan veren korkuluklar kullanın.
- Korkulukların sağlam ve kolay görülebilir olmasına dikkat edin.

EVİNİZİN İÇERİSİNDE DÜŞMENİZE NEDEN OLABİLECEK YANLIŞ DÜZENLEMELER OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYOR MUSUNUZ?





EVİNİZİN İÇERİSİNDE DÜŞMENİZE NEDEN OLABİLECEK YANLIŞ DÜZENLEMELER OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYOR MUSUNUZ?

**Dolaşım alanları**

- Girişte ayakkabı giymeyi ve çıkarmayı kolaylaştırmak için uygun yükseklikte sandalye vb. bulundurun.
- Girişte ve koridorda, gerekiyor ise, sağlam ve uygun yükseklikte tutunma boruları yerleştirin.
- Geçiş alanlarında eşyalar ile dağınıklık oluşmamasına özen gösterin.

**Mutfak**

- Oturarak iş yapmaya uygun yükseklikte tezgah kullanın.
- Gerekirse mutfak tezgahı kenarlarında belirli yerlerde tutunma boruları yerleştirin.
- Kaymayı önlemek için yere dökülen sıvıları hemen silin.

**Banyo**

- Tuvaletin kenarlarına, duş ve küvet içine uygun boyutlarda tutunma borusu yerleştirin.
- Tutunma borularının sabitlendiği duvarların sağlam ve yeteri kadar güçlü olduğundan emin olun.
- Gerekirse duşta kaymayan tabure veya iskemle kullanın.
- Gerekirse 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 – banyo ve tuvalet arasındaki yolu açık tutun.
- Çok yüksek veya çok alçak, ve çok yumuşak yataklardan kaçının.
- Kullanılan eşyaların sade, pratik ve hafif olmasını, köşelerinin olmamasını tercih edin.

**Dolaplar**

- Sık kullanılan eşyaları omuz – diz seviyesinde olacak şekilde yerleştirin.
- Ecza dolabındaki ilaçları kolay ulaşılabilir şekilde yerleştirin.
- Tezgah altı 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.

