



## Bireysel Riskleri Azaltmak İçin Neler Yapılmalıdır?

Yaşa uygun düzenli egzersiz ve yürüyüş yapılması önemlidir.

Kolay giyilip çıkartılan ve kaymayan tabanlı rahat ayakkabılar kullanılmalıdır.

İlaçların hekimin önerisine uygun kullanıldığı kontrol edilmelidir.



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

GERIATRI  
FİZYOTERAPİSTLERİ  
DERNEĞİ

**EVİNİZDE  
VE  
ÇEVRENİZDE  
ÖNLEMİNİZİ ALIN  
GÜVENLİ YAŞANIN!**

• Acil telefon numaralarını (ambulans, itfaiye, yakın akraba/komşu vb.) her telefona yapıştırın.

• Banyo ve tuvalette tutunma barları bulundurun.

• İlaçlar güvenli, direkt ışık almayan serin yerlerde kutularında tutun.

• Takılmaya veya düşmeye yol açabilecek her türlü kabloyu düzgün şekilde yerleştirin.

• Merdiven basamaklarının takılmayacak şekilde, eşit aralıkta ve yükseklikte olmasını sağlayın.

**Eviniz sevdikleriniz için güvenli olsun.**

T.C.  
Sağlık Bakanlığı  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



## Düşme

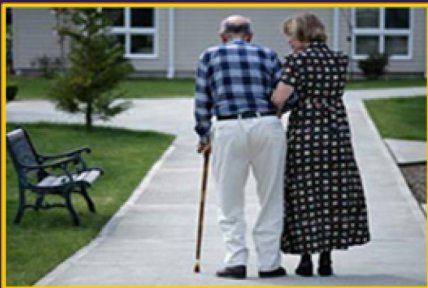
Yaş ilerledikçe düşmeler sıklaşır ve ciddiyeti artar.

Düşme sonucunda basit çiziklerden kalça kırığına kadar değişen şiddette yaralanmalar meydana gelir.

Düşen her dört yaşlı bireyden birinin hastaneye yatırılması gerekmektedir.

Düşme sonrası yaşlı bireylerin giyinme, yemek yeme, banyo yapma vb. günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirmede zorluk yaşadıkları görülmektedir.

Yaş alan bireylerin güvenli ve bağımsız olarak yaşaması için düşme riskinden korunması gerekir.



## Düşme Riskini Artıran Çevresel Faktörler

- 👣 Kaygan zeminler
- 👣 Zemindeki dağınık nesnelere
- 👣 Emniyetsiz banyo ve tuvaletler
- 👣 Kapı eşikleri ve paspaslar
- 👣 Işıklandırması yetersiz odalar
- 👣 Merdivenler



## Düşme Riskini Artıran Bireysel Faktörler

- 👣 Yürüme yeteneğinin ve fonksiyonel performansın azalması
- 👣 Kas kuvvetinin azalması
- 👣 Kullanılan ilaç sayısının artması
- 👣 Hastalık sayısının artması
- 👣 Güven kaybının oluşması

## Çevresel Riskleri Azaltmak İçin Neler Yapılabilir?

- 👣 Ev içi ortamın ışıklandırması yeterli olmalı ve mümkünse hareketli cisme duyarlı (sensörlü) lambalar kullanılmalı.
- 👣 Merdivenlerde tutamaklar ve uzun merdivenlerde dinlenmek için sahanlık olmalı.
- 👣 Merdivenler, banyo ve küvet kaymaz malzemeler ile döşenmeli.
- 👣 Kapılarda eşik olmamasına dikkat edilmeli.
- 👣 Halılar ve mobilyalar takılmaları önleyecek şekilde düzenlenmeli.
- 👣 Banyoda ve tuvalette duvar kenarlarına tutunma barları yaptırılmalı.

