



## İyi görmek

- ☐ Her yıl gözlerimi test ettiririm.
- ☐ Gözlüğümü her gün temizlerim.
- ☐ Evde her zaman yeterli ışık olmasını sağlarım.



## Ayak ve ayakkabılar

- ☐ Ayaklarımın bakımını kendim iyi yaparım ya da pedikürcüye yaptırırım.
- ☐ Ayakkabılarım sağlamdır. Ayağıma tam oturuyor ve topukları yüksek değil.
- ☐ Terliklerim ayağımda çok iyi duruyor.
- ☐ Ayaklarımda ağrı veya başka bir sorun olduğunda aile hekimimi ya da podoterapistimi ararım.



## Evde güvenli

- ☐ Kablo ve kordonlar iyice sabitleştirilmiş veya gizlenmiştir.
- ☐ Banyo da dahil tüm zeminlerim kaymazdır.
- ☐ Halılarımın kaymaz kaplaması var.
- ☐ Merdivenin üzeri her zaman eşyasızdır.
- ☐ Yürütecim bana uygun yüksekliktedir. Ayrıca kullanmasını da bilirim.



## Düşme riskinizin yüksek olup olmadığını biliyor musunuz?

- |   | EVET                     | HAYIR                    |
|---|--------------------------|--------------------------|
| > Son 12 ayda hiç düştünüz mü?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Düşmekten endişeli misiniz?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Hareket etmekte, yürümekte veya dengeyi korumakta zorlanıyor musunuz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Tüm sorulara hayır



Düşme riski düşük

Bir veya birden çok soruya evet



Düşme riski yüksek

# Düşme riskiniz yüksektir

İyi ki bunun bir çaresi var. Aile hekimi, fizyoterapist veya semt hemşiresi gibi bir sağlık görevlisiyle randevu yapın. Onlar düşme riskini azaltmada size yardımcı olabilir.

Randevu yapacağım yer:

---

---

---

Randevu aldınız mı? O halde bu arada kendinizin neler yapabileceğinizi öğrenmek için kontrol listesine bir göz atın.

## Düşme riskiniz düşüktür.

**Bu iyi bir haberdir! Aktif kalın ve formunuzu korumak için denge ve kas gücünüzü geliştirin.**

İyi bir kondisyon için günde en az otuz dakika hareket etmek ve denge ile kas gücünü geliştirmek önemlidir. Böylece kondisyonunuz iyi ve kaslarınız esnek kalır. Bu da düşme olasılığınızın daha az olmasını sağlar.



### İpucu 1

Birlikte hareket etmek çok daha eğlencelidir! Belediye sizlere katılabileceğiniz hareket etkinlikleri sunar.

### İpucu 2

Nederland in Beweging adlı televizyon programına katıl. Her gün NPO2'de saat 9.15'te ve NPO1'de saat 10.15'te.

### İpucu 3:

Kontrol listesine bir göz atın ve düşmeyi önlemek için daha başka neler yapabileceğinize bakın.

## Kontrol listesi

# Böylece ayakta kalıp düşmeyi önlersiniz.

Düşmeyi önlemek için zaten yaptıklarınız nelerdir?



### Denge ve kas gücü

- ☐ 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 baş dönmesinin geçmesini beklerim.



### İlaçlar

- ☐ Hangi ilaçları aldığımı tam olarak bilirim.
- ☐ İlaçlarımın düşme olasılığını artırıp arttırmadığını bilirim.
- ☐ Bana yeni ilaç verildiğinde her zaman diğer ilaçlarıma uygun olup olmadığını sorarım.
- ☐ Aile hekimime veya eczacıma her yıl ilaçlarımın kontrol ettirmelerini isterim.



### Lezzetli ve sağlıklı yemek

- ☐ Her gün sebze, meyve ve diğer gıdalar olarak neler yemem gerektiğini bilirim.
- ☐ Yeterince protein yediğime dikkat ederim. Bunlar et, balık, süt, peynir, yumurta, ekmek, baklagiller ve fındık fıstıkta bulunur.
- ☐ Aile hekimimin fazladan D vitamin almamın gerekli olup olmadığını test edebileceğini bilirim.
- ☐ Her gün yeterince su içerim.