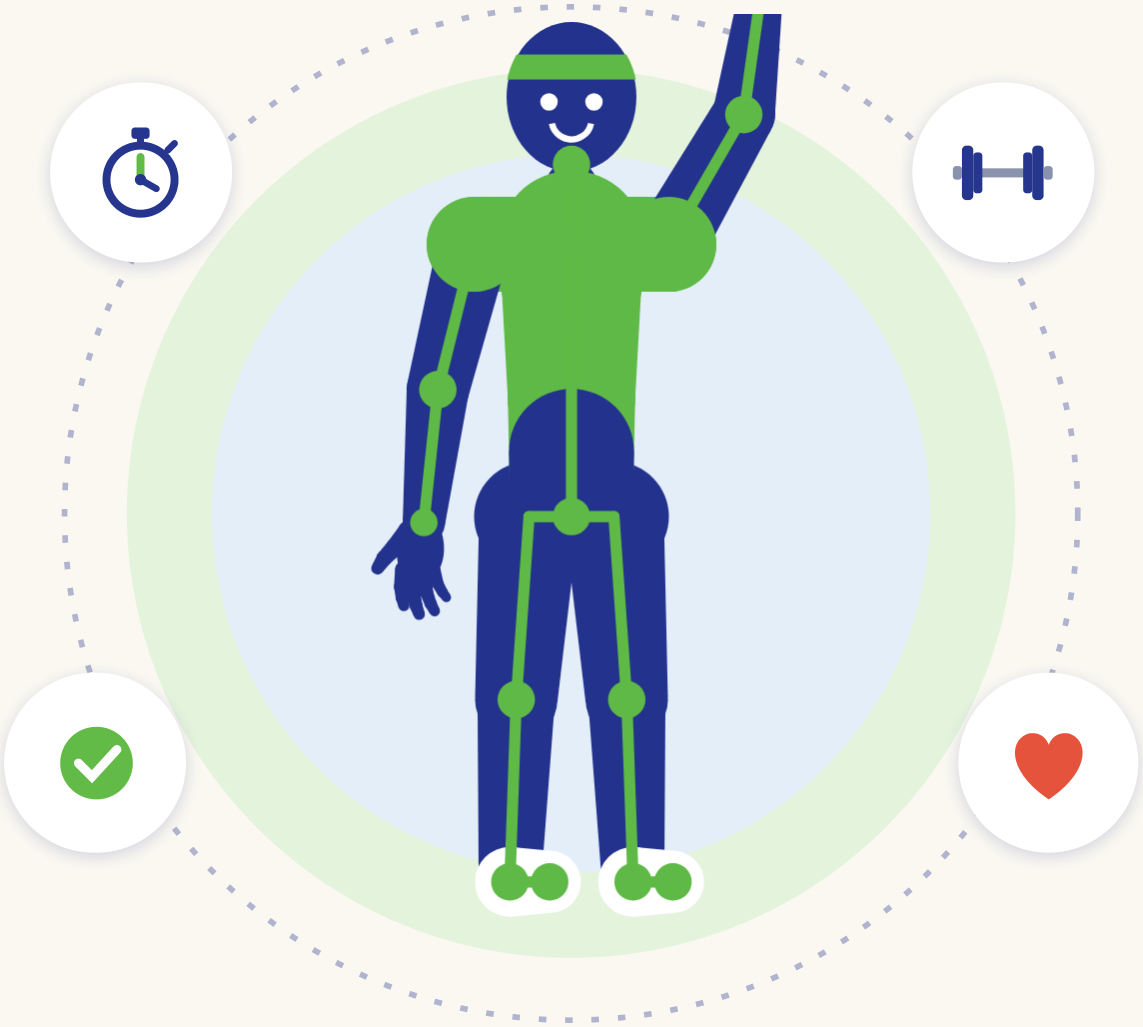
TOPFIT FYSIO

FİZYOTERAPİ MUAYENEHANESİ · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Sağlam durmak Toppie ile

Düşmeleri önlemek ve ayakta güvenle kalmak.
Fysio Topfit'ten egzersizler, ev kontrolü ve bakım verenler için ipuçları.



KUVVET · DENGE · GÜVENLİ EV · ÖZGÜVEN

Fysio Topfit · fysiotopfit.nl · egzersiz videoları: topfitmettoppie.nl

BU KİTAPTA NELER VAR?

Düşmek yaşlanmanın kaçınılmaz bir parçası değildir. Bu kitapla kendiniz neler yapabileceğinizi keşfedersiniz.

1 İnsanlar neden düşer? s. 3

2 Güçlü bacaklar s. 4

3 Denge çalışması s. 5

4 Ev kontrolü s. 6

5 Ayakkabılar, gözler ve ilaçlar s. 7

6 Düştükten sonra kalkmak s. 8

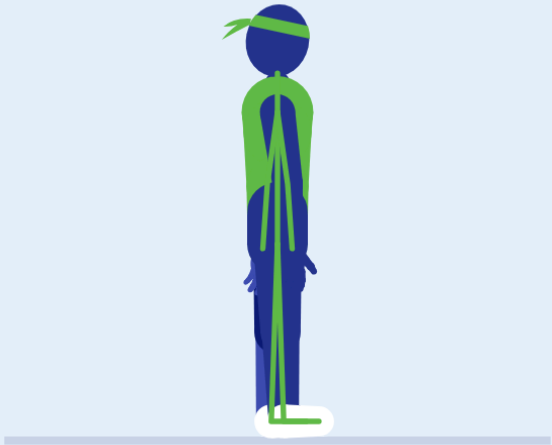
7 Düşme korkusu s. 9

8 Bakım verenler için s. 10

İPUCU Bu kitabı Fysio Topfit'teki randevunuza getirin. Böylece sizin için neyin önemli olduğuna birlikte bakabiliriz.

İNSANLAR NEDEN DÜŞER?

Düşmenin neredeyse her zaman birden fazla nedeni vardır. Ne kadar çok bilirseniz, o kadar çok önleyebilirsiniz.



1. **DAHA AZ KUVVET**
   Zayıf bacak kasları kalkmayı ve merdiven çıkmayı zorlaştırır.
2. **DAHA AZ DENGE**
   Tökezlediğinizde veya kaydığınızda daha yavaş toparlanırsınız.
3. **GÖZLER VE İLAÇLAR**
   Daha kötü görmek ya da baş dönmesi veya uyku hâli yapan ilaçlar.
4. **EV**
   Gevşek halılar, kablolar, kötü ışık ve eşikler.

ÜÇ KİŞİDEN BİRİ

65 yaş üstü her üç kişiden biri yılda en az bir kez düşer.

İYİ HABER

Kuvvet ve denge antrenmanıyla düşme riski kanıtlanmış şekilde azalır.

UNUTMAYIN Düşme önlenebilir. Fysio Topfit fizyoterapisti düşme riskinizin ne kadar büyük olduğunu ölçebilir.

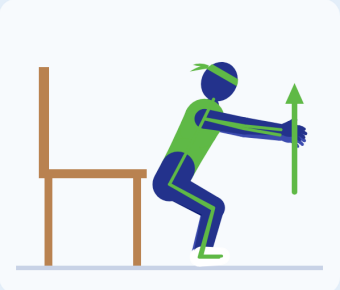
DÜŞMEYİ ÖNLEME

GÜÇLÜ BACAKLAR

Videoları izleyin

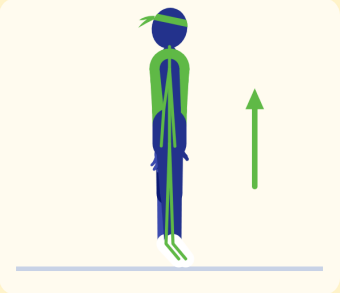
Güçlü bacaklar sendelediğinizde sizi yakalar. Bu egzersizleri haftada 3 kez yapın.

TOPPİE İLE EGZERSİZLER



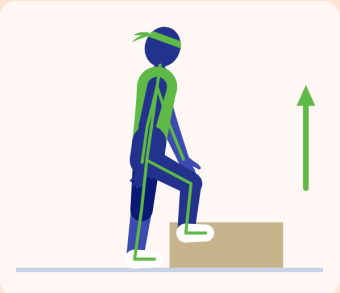
1. SANDALYEDEN KALKMA

Mümkünse elleri kullanmadan. Yavaşça tekrar oturun. 3 kez 10.



2. PARMAK UÇLARINDA

Tezgâha tutunun. Yavaşça yükselin ve inin. 3 kez 10.



3. BASAMAĞA ÇIKMA

En alt merdiven basamağına çıkıp inin, tırabzanı tutarak. 3 kez 10.

ÇOK MU ZOR?

Daha az tekrarla başlayın ve her hafta biraz artırın.

ÇOK MU KOLAY?

Daha yavaş yapın veya fizyoterapistinizden daha zor bir versiyon isteyin.

UNUTMAYIN Kuvvet antrenmanı her yaşta işe yarar. Birkaç hafta sonra kalkarken ve merdivende farkı hissedersiniz.

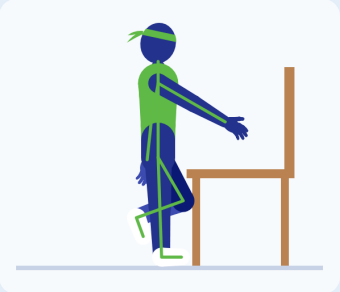
DÜŞMEYİ ÖNLEME

DENGE ÇALIŞMASI

Videoları izleyin

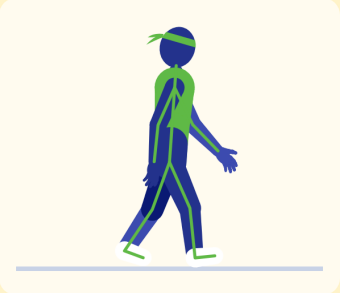
Denge bir beceridir. Ne kadar çok çalışırsanız o kadar iyi olur. Her gün birkaç dakika çalışın.

TOPPİE İLE EGZERSİZLER



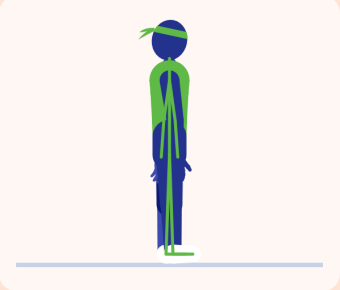
1. TEK AYAK ÜSTÜNDE DURMA

Bir sandalye el altında olsun. Her bacakta 10 ila 30 saniye deneyin.



2. TOPUK-PARMAK YÜRÜYÜŞÜ

Tezgâh boyunca yürüyün, her adımda topuğu parmak uçlarına koyun. 10 adım.



3. AYAKLAR BİTİŞİK

Ayaklarınız bitişik durun. Başarıyor musunuz? O zaman gözlerinizi kısa süre kapatın.

HER ZAMAN GÜVENLİ

Tezgâh gibi sağlam bir şeyin yanında çalışın. Asla kaygan veya dağınık zeminde değil.

GÜN İÇİNDE

Diş fırçalarken tek ayak üstünde durmak harika bir egzersiz anıdır.

UNUTMAYIN Denge egzersizleri biraz zor olduklarında işe yarar. Ama her zaman yakınlarda bir destek olsun.

EV KONTROLÜ

Bu listeyle evinizi dolaşın. Uygunsa işaretleyin.

Nerede	Neye dikkat ediyorum?	Uygun mu?
Oturma odası	Yerde gevşek halı, kablo veya eşya yok	
Merdiven	İki tarafta tırabzan, iyi ışık, basamaklarda hiçbir şey yok	
Banyo	Kaymaz paspas, tuvalet ve duşta tutunma barları, duş sandalyesi	
Yatak odası	Yatağın yanında lamba, tuvalete giden yolda gece lambası	
Mutfak	Sık kullanılan eşyalar kalça hizasında, sandalyeye tırmanmak yok	
Dışarısı	Gevşek kaldırım taşı yok, kışın tuz, kapıda iyi ışık	

İPUCU Küçük düzenlemeler büyük fark yaratır. Bir ergoterapist de evinize gelip bakabilir.

AYAKKABILAR, GÖZLER VE İLAÇLAR

Ev dışında da kazanılacak çok şey var.



TOPPİE'NİN İPUCU

"Sağlam ayakkabılar güçlü bacaklar kadar önemlidir."

İYİ AYAKKABILAR

Kapalı, sağlam topuklu ve kaymaz tabanlı. Evde de gevşek terlik yok.

GÖZ KONTROLÜ

Gözlerinizi her 1-2 yılda bir kontrol ettirin.

İLAÇLARI GÖZDEN GEÇİRİN

Eczaneye veya aile hekimine ilaçlarınızın düşme riskini artırıp artırmadığını sorun.

YAVAŞ KALKIN

Önce bir süre yatağın kenarına oturun, sonra ayağa kalkın.

BİR YARDIMCI ARAÇ

Baston veya yürüteç çok güven verebilir. Doğru model için danışın.

D VİTAMİNİ

Yaşlılar için D vitamini sıklıkla önerilir. Aile hekimine veya eczaneye danışın.

İPUCU Aile hekimine veya eczaneye bir sonraki ziyaretinizde ilaç listenizi götürün ve ilaç kontrolü isteyin.

DÜŞTÜKTEN SONRA KALKMAK

Yine de düştünüz mü? Panik yapmayın. Böyle güvenle ayağa kalkarsınız.



1

SAKİN YATMAYA DEVAM EDİN

Birkaç kez sakin nefes alın. Bir yerinizde çok ağrı olup olmadığını hissedin.

2

YANINIZA DÖNÜN

Sonra eller ve dizler üzerine gelin.

3

BİR SANDALYEYE EMEKLEYİN

İki elinizi oturma yerine koyun.

4

BİR AYAK ÖNE

Kendinizi yukarı itin ve hemen sandalyeye oturun.

KENDİNİZ KALKAMIYOR MUSUNUZ?

Sıcak kalın, üzerinize bir şey örtün ve yardım çağırın veya arayın.

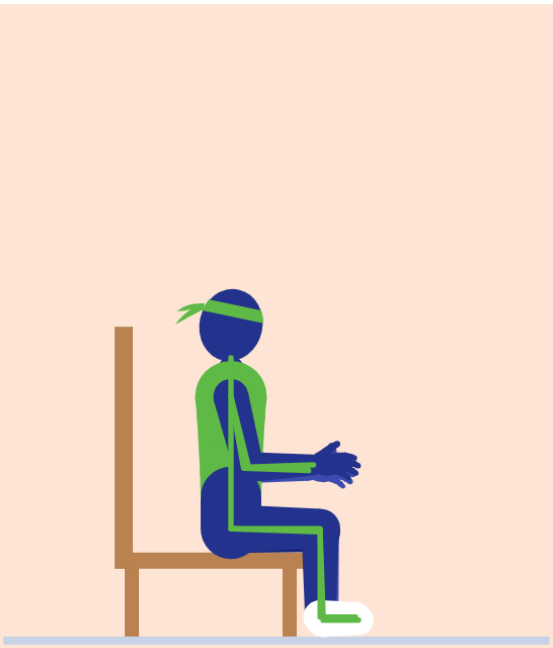
ALARM

Yalnız mı yaşıyorsunuz? Bir alarm düğmesi veya cebinizde telefon çok huzur verir.

UNUTMAYIN Düştükten sonra kalkmayı Fysio Topfit fizyoterapistiyle birlikte çalışabilirsiniz. Bu güven verir.

DÜŞME KORKUSU

Düştükten sonra birçok kişi yeniden düşmekten korkar. Bu korku anlaşılırdır ama bir tuzak da olabilir.



1. **DAHA AZ YAPMAK**
   Korkudan daha az hareket edersiniz.
2. **ZAYIFLAMAK**
   Bu yüzden kaslar ve denge daha da zayıflar.
3. **DAHA FAZLA DÜŞME RİSKİ**
   Ve böylece düşme riski artar.
4. **DÖNGÜYÜ KIRIN**
   Güvenli ve rehberli egzersizle güveniniz yeniden büyür.

KONUŞUN

Fizyoterapistinize, aile hekiminize veya ailenize korktuğunuzu söyleyin. Yalnız değilsiniz.

KÜÇÜK BAŞARILAR

Başarılan her egzersiz biraz daha güven verir.

UNUTMAYIN Fysio Topfit grupta ve bireysel düşme önleme sunar. Başkalarıyla birlikte egzersiz yapmak çoğu zaman daha keyiflidir.

BAKIM VERENLER İÇİN

Sık düşen veya düşmekten korkan birine mi bakıyorsunuz? Böyle yardım edebilirsiniz.



TOPPİE'NİN İPUCU

"Fazla yardım etmeyin: kendi yapmak güçlü tutar."

HAREKETİ TEŞVİK EDİN

Birlikte yürüyün veya bu kitaptaki egzersizleri birlikte yapın.

KENDİSİ YAPSIN

Sadece gerçekten gerektiğinde yardım edin. Kendi yapmak kasları güçlü tutar.

EVDE BİRLİKTE BAKIN

s. 6'daki ev kontrolünü kullanın.

İŞARETLERE DİKKAT

Daha sık tökezleme, baş dönmesi veya kafa karışıklığı mı? Aile hekimine bildirin.

DÜŞTÜKTEN SONRA

Yaralanma olmasa bile aile hekimine bildirin. Arkasında bir neden olabilir.

KENDİNİZE DE İYİ BAKIN

Bakım vermek ağırdır. Zamanında yardım isteyin.

İPUCU Fysio Topfit'teki bir randevuya siz de gelir misiniz? O zaman en iyi nasıl yardım edebileceğinizi de öğrenirsiniz.

Fysio Topfit

Ter Aar, Boskoop ve Nieuwkoop'ta fizyoterapi



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefon 085-0514000
E-posta blijftopfit@fysiotopfit.nl
Web sitesi fysiotopfit.nl
Egzersiz videoları topfitmettoppie.nl

Bu kitap tedavinize ek bir açıklama olarak hazırlanmıştır. Kişisel tavsiyenin yerini tutmaz. Emin değilseniz veya şikâyetleriniz artarsa Fysio Topfit veya aile hekiminizle iletişime geçin.

© Fysio Topfit · Toppie ile sağlam durmak