

## NÖROLOJİK HASTALIKLARDA DÜŞME RİSKİNİ AZALTMAK VE GÜVENLİ HAREKET İÇİN ÇEVRE DÜZENLEMELERİ

### Oturma Odası

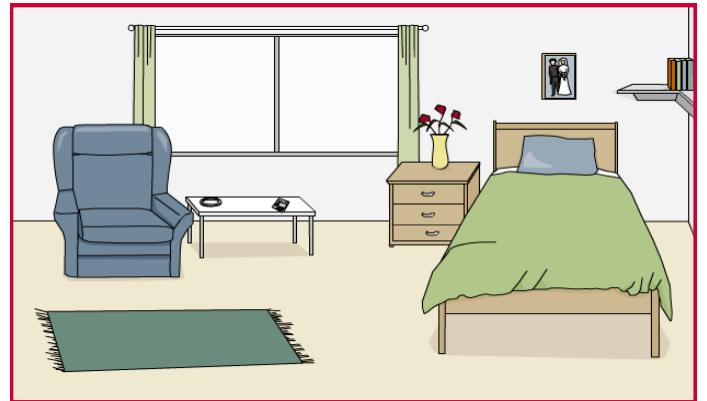
- Oturma odasındaki mobilyaları hareket etmenizi zorlaştırmayacak şekilde düzenleyiniz.
- Mobilyaların arasında geçişinize engel olmayacak kadar mesafe bırakın. Bu donmaları daha az yaşamanıza da yardımcı olacaktır.
- Kanepelerinizin yüksekliği rahat oturup kalkabileceğiniz yükseklikte olsun, gerekirse hareketinizi kolaylaştırması için minderlerle oturma yüksekliğinizi artırınız.
- Elektrik kablolarını yürüme alanından uzaklaştırın, kabloları duvar kenarlarına sabitleyiniz.
- Kaygan, gözü yanıltıcı ve karışık desenli halılar kullanmayınız.
- Günün farklı saatlerindeki ışığın parlamaya neden olup, görmeyi zorlaştırmaması için ayarlanabilir güneşlik kullanınız.

### Yatak Odası

- Banyo ve tuvalete en yakın odayı yatak odanız olarak düzenleyiniz.
- Sık kullandığınız eşyalarınızı, kıyafetlerinizi kolaylıkla ulaşılabilir yerlerde bulundurunuz.
- Yatak odasındaki mobilyalar hareket etmenizi zorlaştırmayacak şekilde düzenleyin, karışık, gereğinden fazla eşya içeren bir odada dengeyi devam ettirmeniz daha zor olacaktır unutmayınız.
- Gece lambanızı, telefonunuzu ve ilaçlarınızı yatağa yakın bir komidin üzerine yerleştiriniz.
- Yatak yüksekliğini rahat oturup kalkabileceğiniz yükseklikte (yaklaşık 55 cm) ayarlayınız. Alçaksa altına ilave bir battaniye ile yükseltin. Bu yataktan kalkmanızı ve dengeyi korumanızı kolaylaştıracaktır.
- Güvenli yürüyüş yüzeyi oluşturmak için, çok yumuşak, çok tüylü halılar seçmeyiniz. Halınızın pürüzsüz olmasına ve kaygan olmamasına özen gösteriniz.

### Mutfak

- Sık kullandığınız aletleri kolay ulaşılabilir raflara koyunuz.
- Rafların omuz ve diz hizası arasında olması ulaşmanızı kolaylaştıracaktır.
- Çalışma tezgahınız yeterli yükseklikte olmasına dikkat ediniz.
- Yeterli aydınlatmanız olmasına dikkat ediniz.
- Kaygan ve parlak zemin kullanmayınız.



# NÖROLOJİK HASTALIKLARDA DÜŞME RİSKİNİ AZALTMAK VE GÜVENLİ HAREKET İÇİN ÇEVRE DÜZENLEMELERİ

## Banyo ve Tuvalet

- Banyonuzda kaydırmaz zemin kullanınız.
- Banyoda kullanılan kilim veya paspasın kırışık katlanmamasına dikkat ediniz.
- Küvet yerine duş kabini tercih ediniz.
- Duş taburenizin rahat, kesinlikle kaymayan ve güvenli bir tabure olduğundan emin olunuz.
- Duş, küvet ve tuvaletin yakınına tutunma barları yerleştiriniz.
- Tuvalete oturup kalkarken zorlanıyorsanız veya denge kaybı yaşıyorsanız tuvalette yükseltici kullanınız.
- Banyoda takılmayı önlemek için banyo zemininde yükselticiler olmamasına dikkat ediniz.
- Banyonuz her zaman düzenli olmasına dikkat ediniz, karışık görünümün denge kaybına yol açmayacağı unutulmalıdır.
- Banyo raflarınız hareketinizi kolaylaştıracak şekilde omuz ve diz hizası arasında olsun, bu uzanma sırasında denge bozukluğu yaşamaya riskinizi azaltacaktır .



## Merdivenler

- Merdivenlerin başında ve sonunda elektrik düğmesi olmasına dikkat ediniz.
- Mümkünse hareketli cisme duyarlı (sensörlü) lambalar kullanınız.
- Merdivenlerin basamakları kolay çıkılabilecek ve eşit yükseklikte (yaklaşık 14 cm) olmasını sağlayınız.
- Basamaklarda kaymayan malzemeler kullanıldığından emin olunuz.
- Merdivenlerin ilk ve son basamağına sarı-kırmızı renk tonlarında bantlar yapıştırın, bu basamağın sınırlarını daha iyi algılamaya ve daha kolay inip çıkmanızı sağlayacaktır.
- Merdivenlerin her iki tarafına güvenli hareket için sağlam tirabzanlar yerleştiriniz.

## Ev İçindeki Genel Düzenlemeler

- Apartman girişinde, odalarda ve koridorda sensörlü otomatik aydınlatma kullanınız.
- Böyle bir imkanınız yoksa elektrik düğmelerinin oda girişinin önünde olmasına dikkat ediniz.
- Odalar arasında (özellikle yatak odası ve banyo-tuvalet arası) aydınlatmanın yeterli olmasını sağlayınız.
- Elektrik düğmelerini karanlıkta ışık veren türde veya görmeyi kolaylaştıracak fosforlu renklere seçiniz.
- Ev içindeki zemini kaymayı önleyici malzemelerle döşeyiniz.
- Yere serilen halı ve kilimlerin katlanmamasına dikkat ediniz ve uçlarını bantlayarak sabitleyiniz.
- Takılarak düşmeye sebep olacak kablo, terlik, kutu gibi maddeleri yürüme alanında bırakmayınız.

Bu broşür Türkiye Fizyoterapistler Derneği Nörolojik Fizyoterapi Grubu web sayfası için hazırlanmıştır.

Hazırlayan: Uz. Fzt. Çağla Özkul, Uz. Fzt. Gökhan Yazıcı, Fzt. Yasemin Aydın, Fzt. Taşkın Özkan, Doç. Dr. Arzu Güçlü Gündüz