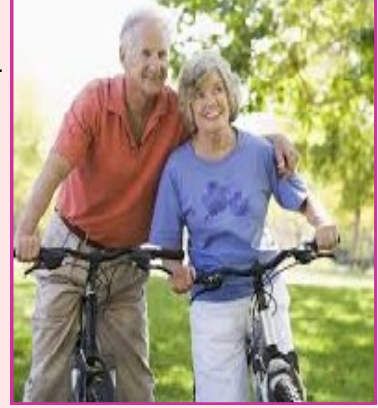


## PARKİNSON HASTALARINDA DÜŞMEYİ ENGELLEMELİK VE GÜVENLİ HAREKET İÇİN PRATİK ÖNERİLER

### Egzersiz günlük rutininiz olsun!

- ♣ Egzersizin hastalığınızla mücadelede en önemli silahlarınızdan birisi olduğunu unutmayın!
- ♣ Egzersizin sayısız faydaları aktif yaşam biçiminizi güvenle devam ettirebilmenizi sağlar.
- ♣ En kısa sürede egzersiz alışkanlığını kazanın!
- ♣ Egzersiz programı ile ilgili bilgilendirme, size uygun egzersizlerin seçimi ve egzersizi nasıl alışkanlık haline getirebileceği gibi sorularınız için fizyoterapistinizden yardım alın.



### Yürürken dengeyi devam ettirebilmenin ve daha kaliteli yürümenin 6 püf noktasını öğrenin!

#### 1- Yürürken ritim tutun!

- ♣ Zeminde varsa belli noktalara, çizgilere veya karolara adımınızı atın, bunları yaparken her bir adımı mırıldanarak sayın veya kendi kendinize şarkı söyleyin.
- ♣ Motive edici sözler söyleyin “Başını dik tut! Uzun adımlarla yürü”. Bu sizin yürümenize odaklanmanızı sağlayacaktır.

#### 2- Uzun adımlar almaya ve kollarınızı sallamaya odaklanın!

- ♣ Yürürken bilinçli bir şekilde ayağınızı yerden kaldırmaya ve uzun adımlar atmaya odaklanın.
- ♣ Nazik bir biçimde her iki kolu sallamak yürürken dengeyi korumanıza yardımcı olur.

#### 3-Dikkatinizi dağıtmaktan kaçının!

- ♣ Sadece yürümeye konsantre olmaya çalışın.
- ♣ Aynı anda konuşmaktan veya başka bir iş yapmaktan kaçının.
- ♣ Eğer konuşmak istiyorsanız durun.

#### 4- Dönüşlerinizi yavaşlatın!

- ♣ Yönünüzü değiştirme ihtiyacı hissederseniz hızlı bir şekilde veya bir nokta üzerinde dönmeye çalışmayın!
- ♣ Yarım bir daire çizerek dönün.
- ♣ Bir saatin 6 -12 veya 3-6-9-12 rakamları üzerine bastığınızı hayal ederek dönmeye çalışın. **Acele etmeyin!**

## PARKİNSON HASTALARINDA DÜŞMEYİ ENGELLEMELİK VE GÜVENLİ HAREKET İÇİN PRATİK ÖNERİLER

### 5-Donma ile baş etme stratejilerini öğrenin.

- ♣ Donma gerçekleştiğinde üst gövdenin öne gitmeye devam etmesine izin vermeyin.
- ♣ Hayali bir objenin üzerinden atladığınızı hayal edin veya üzerinden atlamanız için birinin sizin önünüze ayağını koymasını isteyin.
- ♣ Ağırılığınızı bir ayağınızdan diğerine öne-arkaya ve sağa-sola doğru aktararak olduğunuz yerde sallanın.
- ♣ Ritim tutun “bir-iki-üç ve adım”.
- ♣ Evinizde donmaları en sık yaşadığınız yerlerde (dar koridorlar, kapı araları, lavabo önü gibi) zemine hareketi başlatmanızı kolaylaştırıcı görsel ipuçları yerleştirin.



### 6- Her zaman bir eliniz boş olsun.

- ♣ Dengeniz bozulduğunda kollarınızla dengenizi yeniden kazanmanızı sağlayacak reaksiyonların oluşmasını engellemek için, asla iki elinizde birden bir şeyler taşımayın.
- ♣ Sırt çantası veya bel çantası kullanın.

### Çevreyi düzenleyin!

- ♣ Düzenli bir çevreniz olsun ve bunu koruyun.
- ♣ Ev ve iş yerinizi düşme riskinizi azaltacak, hareketlerinizi kısıtlamayacak şekilde düzenleyin!

### Uygun ayakkabı giyinin!

- ♣ Ayağınızı saran, düz ayakkabılar kullanın.
- ♣ Yumuşak, terlik gibi ayağı daha az destekleyebilecek ayakkabılardan kaçının.

### Kan basıncınızı kontrol ettirin!

- ♣ Ayağa kalktığınızda başınız dönüyorsa kan basıncınız düşüyor olabilir.
- ♣ Kan basıncınızı kontrol ettirin.
- ♣ Uzanma veya oturma pozisyonundan yavaş bir şekilde kalkın ve kısa bir süre sandalye veya yatakta bekleyin.



### Yürüme yardımcısı seçimi için fizyoterapistinize danışın!

- ♣ Yürüme yardımcısı seçimi, uygun ayarlanmanın yapılması ve eğitimi için profesyonel destek alın.

### Hareketlerinizi kısıtlamayın! Aktif bir yaşam sürdürmeye çalışın!

- ♣ Cazip görünmesine rağmen, düşme riskinizi azaltmak için hareketlerinizi kısıtlamayın.