



Bireysel Riskleri Azaltmak İçin Neler Yapılabilir?

- Merdivenlerin basamakları, ayırt edilebilecek şekilde renkli şeritle işaretlenmeli
- Merdivenlerin kenarlarında trabzanlar olmalı
- Merdivenlere eşya konulmamalı
- Yaşam alanlarının ışıklandırması yeterli olmalı ve mümkünse sensörlü lambalar kullanılmalı
- Merdiven, banyo ve tuvaletler kaymaz malzemeler ile döşenmeli
- Banyo ve tuvaletlere tutamaklar yaptırılmalı
- Kapılarda eşik olmamalı
- Halılar, mobilyalar ve kablolar takılmaları önleyecek şekilde düzenlenmeli
- Yaşam alanları sade döşenmeli, eşyalar sabitlenmeli



Acil durum telefon numaralarını
(ambulans, itfaiye, yakın akraba komşu vb.)

okunaklı bir şekilde
görünür yerlere asın;

yaşlı bireylerin telefonlarına,
kolay ulaşabilecekleri şekilde kaydedin.

Detaylı Bilgi için
<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronikhastaliklar>



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



**SAĞLIKLI VE AKTİF
YAŞLANMA İÇİN
GÜVENLİ ÇEVRE**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



YAŞLILIĞINIZDA GÜVENLİ BİR YAŞAM SÜRDÜRMEK İÇİN ÖNLEMİNİZİ ALIN!

Yaşlı bireylerde;

- Yaşın ilerlemesi ile birlikte düşmeler sıklığı daha ciddi sağlık sorunları ortaya çıkar.
- Basit çiziklerden kalça kırığına kadar değişen şiddette yaralanmalar meydana gelir.
- Düşme riskini artıran, ancak kontrol edilebilen bireysel ve çevresel faktörler bulunmaktadır.

Düşme Riskini Artıran Bireysel Faktörler

- Görme ve işitme fonksiyonlarının azalması
- Kas kuvvetinin azalması
- Yürüme yeteneğinin bozulması
- Fonksiyonel performansın azalması
- Hastalık sayısının artması
- Kullanılan ilaç sayısının artması
- Güven kaybının oluşması

Düşme Riskini Artıran Çevresel Faktörler

- Merdivenler
- Kapı eşikleri
- Emniyet tedbirleri alınmamış banyo ve tuvaletler
- Kaygan zeminler
- Halılar ve paspaslar
- Zemindeki dağınık nesnelere
- Işıklandırması yetersiz yaşam alanları

Yaşlı bireylerin, yaşamlarını güvenli ve bağımsız olarak sürdürebilmeleri için düşme riskinden korunmalarına yönelik tedbirlerin alınması gerektirir.

Bireysel Riskleri Azaltmak İçin Neler Yapılmalıdır?

- Yaşa ve sağlık durumuna uygun aralıklarla görme ve işitme muayenesi yaptırılmalı
- Yaşa ve sağlık durumuna uygun düzenli egzersiz ve yürüyüş yapılmalı
- Kolay giyilip çıkartılan ve kaymayan tabanlı rahat ayakkabılar kullanılmalı
- Düzenli sağlık kontrolleri yaptırılmalı
- İlaçlar, hekimin önerisi doğrultusunda kullanılmalı