



DÜŞME RİSKİ OLAN BİR KİŞİ MİSİNİZ?

Her yıl yaşlıların üçte biri düşmektedir ve bunların yarısı tekrar tekrar düşmektedir. Düşme nedeniyle hastaneye gidenlerin, yüzde 80'inde kemik çatlaması (özellikle kalça kemiği çatlaması) görülmektedir. Düşmeden önce kendi evinde kalanların yüzde 30'u, yürüme ve/veya kendilerine bakma zorluğu nedeniyle bakım evinde veya huzur evinde yaşamak zorunda kalmaktadır.

Sizin düşme riskiniz (ihtimaliniz) olup olmadığını öğrenmek için, lütfen bir iki dakika ayırarak aşağıdaki soruları cevaplayınız. Eğer düşme riskiniz varsa, sayfanın arka yüzündeki talimatları izleyiniz.

Son 12 ayda hiç düştünüz mü veya düşme tehlikesi atlattınız mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Düşmekten korktuğunuz için evden dışarı daha az mı çıkıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Sinirleriniz, tansiyon, uyku sorunu veya bunalım için ilaç alıyor musunuz? 3 ilaştan fazla mı alıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Başınız dönüyor mu? Yürümenizi, dengenizi veya hafızanızı etkileyen bir sağlık sorununuz var mı? Sık sık tuvalete yetişmeniz gerekiyor mu?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Ayaklarınızın üzerinde dengeniz iyi değil mi? Dönmekte zorluk çekiyor musunuz? Basamak ve merdivenlerde zorluk çekiyor musunuz? Yürümek için dört ayaklı baston (frame) veya baston kullanıyor musunuz? Dengenizi sağlamak için mobilyalara tutunuyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Haftada en az 3 defa 20 dakikalık yürüyüş veya egzersiz yapıyor musunuz? Sandalyeden kalkmakta zorluk çekiyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Son göz kontrolünüzden beri 12 ay oldu mu? Bazen nereye yürüdüğünüzü görmekte zorluk çekiyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Terlik veya arkası açık ayakkabı giyer misiniz? Yürümenizi veya dengenizi etkileyen bir ayak rahatsızlığınız var mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Sık sık yemek yiyemediğiniz oluyor mu?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Bahçenizde veya evinizde kaygan olan veya takılıp düşürecek bir şey var mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Ev dışında veya halka açık yerlerde yürümekte zorluk çekiyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır

Bu soruların çoğuna ‘Evet’ cevabı verdiyseniz, düşme riskiniz (ihtimaliniz) olabilir.

Bu nedenle:

- Bu listeyi doktorunuza gösteriniz – doktorunuz tavsiyede bulunup, sizi başka uzmanlara sevk edebilir
- Fizik tedavi uzmanı veya bir Mesleki Terapi Uzmanı (Occupational Therapist) ile görüşünüz.

Daha fazla bilgi için, aşağıdaki merkez ile görüşünüz: