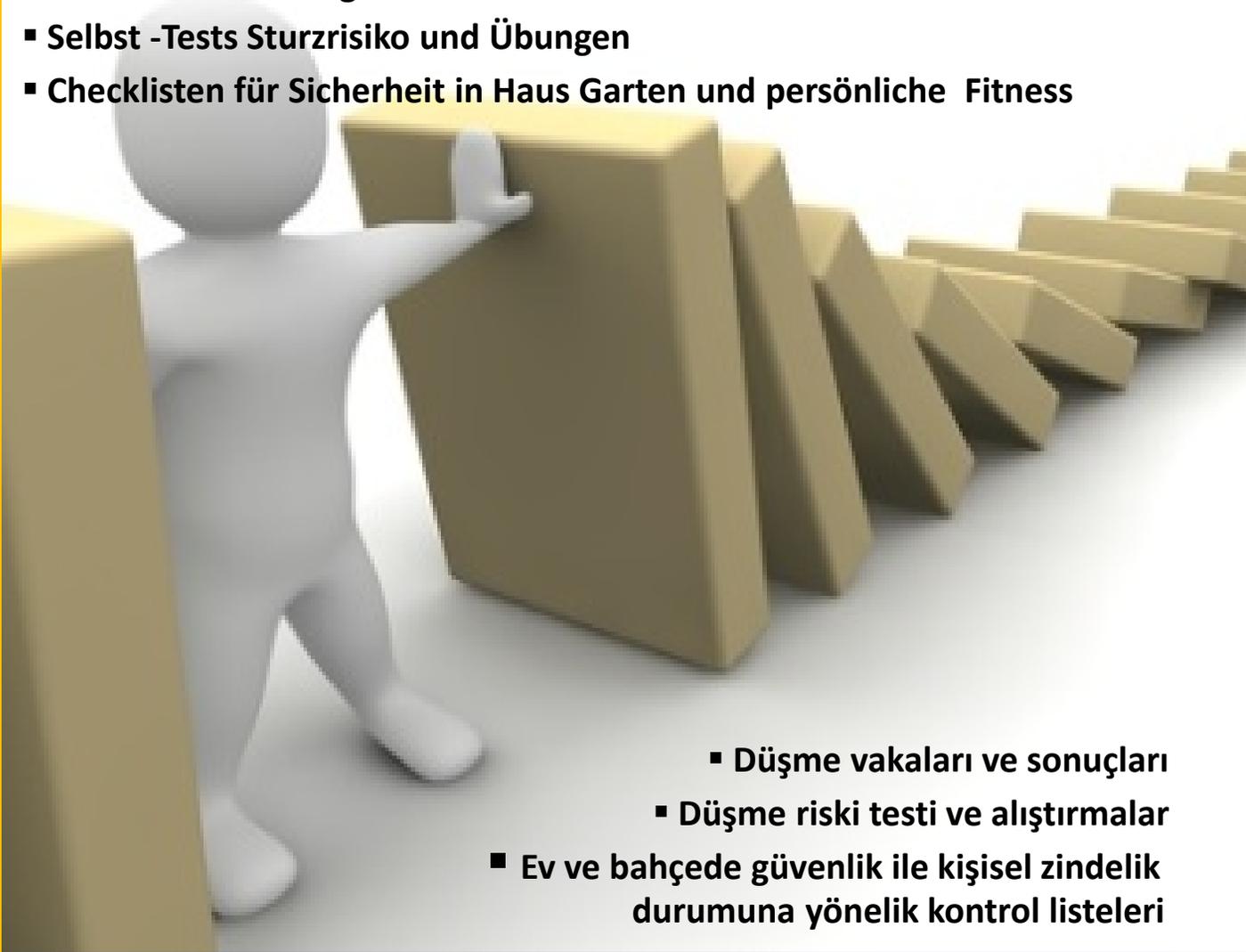


**Sicher durchs Leben!
Sturzvorsorge im Alltag und Lebensqualität erhalten!**

**Güvenli yaşamak!
Günlük hayatta düşme vakaların önlenmesi ve yaşam kalitesinin muhafaza edilmesi!**

- Stürze und ihre Folgen
- Selbst -Tests Sturzrisiko und Übungen
- Checklisten für Sicherheit in Haus Garten und persönliche Fitness



- Düşme vakaları ve sonuçları
- Düşme riski testi ve alıřtırmalar
- Ev ve bahçede güvenlik ile kişisel zindelik durumuna yönelik kontrol listeleri

Stürze vermeiden und Lebensqualität erhalten

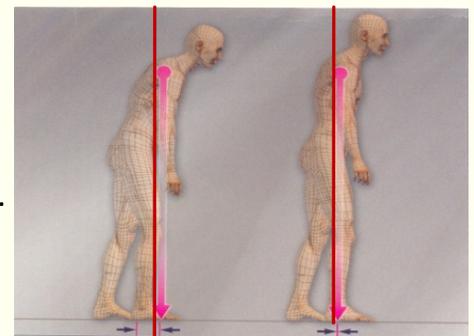
Ursachen analysieren

Stürze lassen sich nie ganz verhindern. Um so wichtiger ist es, dass die Auslöser von Stürzen rechtzeitig erkannt und reduziert werden. Je höher das Lebensalter, um so größer ist das persönliche Sturzrisiko.

Kinder gewinnen durch Stürze an Sicherheit, ältere Menschen verlieren durch Stürze oft das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Besonders Patienten mit Osteoporose, Parkinson, Schlaganfall oder Prothesenträger bauen Ängste und Unsicherheit auf, die nicht selten zu Verspannungen, bis hin zu Konzentrationsproblemen und Stürzen mit folgenreichen Knochenbrüchen führen können.

Bei Osteoporose bedingten Knochenbrüchen werden grundlegende Ursachen unterschieden:

- **Wirbelkörperbrüche** ereignen sich meistens schleichend. Die **Knochen-Sinterungen** (Knochenbrüche) werden oft nicht bemerkt und ereignen sich sehr oft auch ohne konkreten Anlass.
- Die **Knochenbrüche der Gliedmaßen** (Arme, Beine, Hände, Schulter, Hüfte) werden meistens durch einen Sturz verursacht. Dies geschieht sehr oft bei allgemeiner Kraftlosigkeit, Unachtsamkeit und Unsicherheit
- **80% Prozent aller Stürze** entstehen durch eine ungünstige Verlagerung des Oberkörpers nach vorn. Die Kraft, diese gestörte Körperhaltung zu kontrollieren und dauerhaft aufzurichten, ist bei älteren, untrainierten Menschen oft nicht mehr vorhanden. Das Gangbild ist verändert, wodurch Stolperfallen zu Unfällen führen können.



Die Sturzhäufigkeit in Deutschland ist beachtlich hoch!

- Es ereignen sich ca. 4-5 Millionen Stürze pro Jahr; davon etwa 1 Million in Heimen.
- 10 % der Stürze müssen ärztlich behandelt werden.
- Davon müssen etwa 120.000 Hüftfrakturen im Krankenhaus operiert werden.

Sturzgefährdung durch körperliche und gesundheitliche Störungen (Beispiele):

- Eingeschränkte Fähigkeit der Haltungskontrolle
- Erkrankungen die sich auf die Bewegungsabläufe auswirken können:
 - Anfallsleiden, Parkinson, Schüttellähmungen, Demenz
- Verminderte Muskelkraft - besonders der Beine
- Wahrnehmungseinschränkungen und Orientierungsprobleme
- Mangelnde Reaktionsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit
- Schmerzen am Bewegungsapparat
- Sturzgefährdende Medikamente (Beispiele):
 - Psychopharmaka, Sedativum, Schmerzmittel,
 - Muskelrelaxantien, Blutdrucksenker, Opioide
- Chronische Übermüdung und allgemeine Schwäche
- Kreislaufbeschwerden und schwankender Blutdruck
- Sensorische Probleme: Sehen-Hören-Riechen-Tasten
- Schwindelanfälle



Mehr als vier verschiedene Medikamente, sind bei täglicher Einnahme ein Risiko! (Beispiele):

- Muskel entspannende Medikamente,
- Blutdruck senkende Medikamente,
- Psychopharmaka, Schlafmittel,
- hoch wirksame Neuroleptika,
- Antidepressiva, Opioide

Sturzverhinderung – aber wie? Bringen Sie Mobilität in Ihren Alltag!

Die Hauptursache folgenreicher Stürze ist Bewegungsmangel, denn Menschen sind in der Regel auf Bewegung programmiert! Reduzierte körperliche Bewegung und überwiegend sitzende Lebensführung nehmen dem Körper die Kraft, machen träge, hemmen die Blutzirkulation, führen zu unnötigen Erkrankungen, vermindern die Atemleistung und bauen die Muskelkraft ab. Und damit nimmt der Teufelskreis seinen Lauf!

Bewegung dagegen regt die Kreislauftätigkeit an, steigert das Wohlbefinden und baut Ängste vor Stürzen ab. Trainierte Menschen können Beinahe-Stürze, Schwankungen, Taumeln, Rempelen oder Reaktionen auf eine Schrecksekunde erheblich besser beherrschen. Die Stürze selbst können geschickter abgefangen und damit die Anzahl möglicher Knochenbrüche verringert werden.



Die Zauberformel lautet: geistige und körperliche Fitness

Viele der körperlichen Veränderungen im Alter wurden bisher stets mit dem unabänderlichen Alterungsprozess erklärt. Inzwischen haben Wissenschaftler herausgefunden, dass ein Mangel an ausreichender Bewegung eine vorzeitige Alterung aller Organsysteme, sowie einen Mangel an psychischen und sozialen Fähigkeiten zur Folge hat. Geistige und körperliche Leistungsfähigkeit bedingen sich gegenseitig.



Durch körperliches, dem Alter angepasstes Training, werden Selbstwertgefühl und Selbstbild positiv beeinflusst.

Mobilität, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Lebensqualität werden gefördert. Dabei wird die Motivation zur körperlichen Aktivität nicht ausschließlich nur vom vorhandenem Leistungsvermögen bestimmt, sondern auch durch den Wunsch nach Geselligkeit, Kommunikation, gemeinsames Erleben und Lernen in der Gruppe gestärkt.

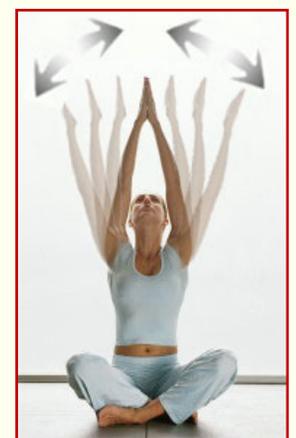


Vereine, Seniorensportgruppen und Selbsthilfegruppen, die ein spezielles Training anbieten, bemühen sich sehr darum, den Wünschen und Bedürfnissen nach bestimmten Bewegungsformen und Bewegungsangeboten der älteren Generation entgegen zu kommen. Krankenkassen fördern je nach Krankheitsbild, Funktionstraining und Rehabilitationssport in anerkannten Gruppen für die Dauer von 12 bis zu 36 Monaten. Osteoporose gehört auch dazu. Bestimmte Krankbilder werden sogar lebenslanglich gefördert. Der Berater Ihrer Krankenkasse wird Ihnen gerne weiter helfen.

Die gymnastischen Übungen haben das Ziel der Verbesserung von:

- Körperbalance
 - Koordinationfähigkeit
 - Reaktionsfähigkeit
 - Ausdauer
 - Muskelkräftigung
 - Entspannung
- Alle Übungen lassen sich leicht in Ihren Alltagsablauf einbauen.

Es sind die kleinen Schritte mit großer Wirkung. Alle Übungen können in den täglichen Alltagsablauf eingebaut werden. **20 Minuten Training pro Tag wirken Wunder für Gelenke, Muskeln und Psyche.** Das Gefühl, etwas für sich selbst zu tun, macht Sie stark und steigert, wie von selbst, die Beweglichkeit und ebnet den Weg in einen schmerzreduzierten Alltag.



Welche Bedeutung haben geistige und körperliche Fitness auf die Verhinderung von Stürzen und Unfälle?

Geeignetes Training führt zu mehr Fitness!

Fitness bedeutet, bestimmte Aktivitäten und Handlungen:

- ✓ zum richtigen Zeitpunkt - im erforderlichen Umfang, mit der notwendigen Intensität durchführen zu können.

Reaktionsfähigkeit befähigt zu:

- ✓ spontane, nicht planbare Situationen bestmöglich meistern zu können (zum Beispiel: im Straßenverkehr, bei Rempelen unter Passanten, Stolpern usw.)

Gleichgewicht, Balance und Gangsicherheit befähigt :

- ✓ zum Überwinden von Hindernissen
- ✓ zum Erreichen von Standsicherheit (ohne/wenig) Schwankneigung
- ✓ zur Ausgleichsfähigkeit bei unebenen Bodenbelägen
- ✓ dazu spontane Richtungswechsel auch in Schrecksekunden durchzuführen zu können

Räumliche Orientierung und Zeitgefühl zur Einschätzung:

- ✓ der Länge von Wegstrecken, die Sie zurücklegen möchten
- ✓ sinnvoller Krafteinteilung, um Überforderungen zu vermeiden
- ✓ erkennen des richtigen Zeitpunktes, damit Sie nicht in Gefahr geraten, zum Beispiel im Straßenverkehr anzuhalten, weiter zu gehen oder rechtzeitig und spontan auszuweichen wenn die Situation es erfordert

Koordination: Verknüpfung von Denken und Handeln:

- ✓ Im Sinne von vorausschauendem Handeln, besonders unter Stresssituationen, zum Beispiel: um Gefahren abzuwenden

Krafttraining und Kraftausdauertraining (Ganzkörpertraining):

- ✓ zum Aufbau und Stärkung der Muskulatur
- ✓ zum Aufbau von Knochenstabilität

Wichtig - bitte beachten!

Nahrungsaufnahme und Flüssigkeitsaufnahme für die Fitness

Zur Unterstützung aller Stoffwechselfvorgänge ist eine ausreichende und ausgewogene Ernährung unverzichtbar. Für körperliche und geistige Fitness sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente erforderlich. Achten Sie auch auf eine ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit. Der tägliche Bedarf an Flüssigkeit beträgt, je nach aktueller körperlicher Tätigkeiten und Witterung, etwa 1,5 bis 2 Liter. Hier empfiehlt sich ein natürliches, mineralstoffreiches und vor allem kalziumreiches Wasser.



Auszug Analyse: Steinsieker- Mineralwasser	Chlorid	0,13 g/l	Calcium (Ca ++)	0,63 g/l
	Sulfat	1,36 g/l	Magnesium	0,04 g/l
	Hydrogencarbonat	0,24 g/l	Kalium	0,0002 g/l
	Kieselsäure	0,034 g/l	Natrium	0,02 g/l

Wie erkenne ich Gehstörungen mit Sturzgefahr?

Hinweise auf Sturzgefahr nach dem Pisa-Projekt der Aerpah Kliniken Esslingen-Kennenburg & Ilshofen (nach M. Runge: Stürze, Hüftfrakturen. Steinkopf-Verlag Darmstadt 1998; www.mobility-clinic.de)

Was fällt auf?	Erklärung
<input type="checkbox"/> Das Gangbild ist sehr langsam <input type="checkbox"/> unregelmäßig	Auffällig sind kleine, unregelmäßige Schritte, vielleicht sogar mit häufigem Stolpern / Straucheln / Hangeln und greifen nach jedem Halt sind ebenfalls Zeichen für Sturzgefahr
<input type="checkbox"/> Balancestörungen	Sind Sie in der Lage 10 Sekunden in folgender Weise zu stehen: Füße stehen in einer Linie hintereinander, Ferse des vorderen berührt die Spitze des hinteren Fußes
<input type="checkbox"/> Kraft- und Leistungsminderung beim Aufstehen	Sturzgefährdet ist jeder, der mehr als 12 Sekunden braucht um - 5 mal von einem Stuhl üblicher Höhe aufzustehen - ohne sich mit den Armen abzustützen.
<input type="checkbox"/> 4 Medikamente pro Tag	Wer mehr als 4 Medikamente pro Tag benötigt kann sturzgefährdet sein. Manche Medikamente können nicht abgesetzt werden, obwohl sie die Sturzgefahr erhöhen. Ärztliche Beratung ist erforderlich.
<input type="checkbox"/> Zwei oder mehr Stürze im letzten Jahr	Jeder Sturz sollte ärztlich abgeklärt werden, auch wenn keine Verletzungen entstanden sind.
<input type="checkbox"/> Geistige Leistungsminderung	Demenzkranke und verwirrte Menschen sind sturzgefährdet, besonders dann, wenn sie viel umhergehen.
<input type="checkbox"/> Sehen verschlechtert	Besonders gefährlich, wenn man mit einem Auge deutlich schlechter sieht als mit dem anderen.
<input type="checkbox"/> Probleme an Beinen und Füßen	Schongang und Schonhaltung (Druckstellen, Hühneraugen, eingewachsene Fußnägel, Venenprobleme, evtl. Einlagen erforderlich)
<input type="checkbox"/> Gehhilfe erforderlich	Gehen ist mit Gehstock, Gehwagen etc. subjektiv oder objektiv sicherer.
<input type="checkbox"/> Beweglichkeit und Gehleistung werden allmählich schlechter	Wenn jemand dazu neigt, seinen Bewegungsradius immer mehr einzuschränken, ist dies oft der Hinweis auf eine Gehstörung. Es werden keine längeren Spaziergänge mehr durchgeführt.
<input type="checkbox"/> Osteoporose	Verminderte Knochenfestigkeit bedeutet höheres Knochenbruchrisiko.

Mit dem Rollator - mitten hinein ins Leben!

Gewinnen Sie Ihre Mobilität und Lebensqualität zurück! Mit einem Rollator unterwegs zu sein, bedeutet Teilhabe an Veranstaltungen, Treffen mit Freunden, Einkaufsbummel, Kinobesuche und selbständig zu sein. Im Straßenbild ist der Rollator nicht mehr wegzudenken.

Bestellen Sie die Netzwerk-Osteoporose DVD (Film)
Sicher durchs Leben – Sturzvorsorge im Alltag



Gutes Sehen hilft Stürze zu vermeiden

Stürze treten beim alternden Menschen häufig in Zusammenhang mit Herz-/Kreislaufkrankungen und Augenerkrankungen, wie dem grauen Star oder der altersbedingten Makuladegeneration (AMD), auf.

Sehen beide Augen schlecht, werden Hindernisse wie Stufen oder Bordsteinkanten erst zu spät oder gar nicht erkannt. Aber schon, wenn nur ein Auge schlechter sieht, kann das räumliche Sehen in Mitleidenschaft gezogen werden. Abstände zu Hindernissen können dann nicht mehr eingeschätzt werden, was z.B. das Herabsteigen von Treppenstufen zusätzlich erschwert.

Schulungen und Hilfsmittel, wie z.B. Gehstöcke, können dazu beitragen, Stürze zu vermeiden. Ebenfalls wichtig ist die Anpassung der bestmöglichen Brille. Gerade außerhalb des häuslichen Umfeldes kann zudem das Tragen einer für die Ferne angepassten Einstärkenbrille (im Gegensatz zu bifokalen oder Gleitsichtgläsern) die Tiefenwahrnehmung verbessern und das Sturzrisiko senken.



Eine ausführliche Beratung durch Augenarzt und Optiker und die Anprobe verschiedener Brillen - und Gläserarten sind in jedem Fall zu empfehlen.

Selbst wenn eine Sehverschlechterung vorliegt, die nicht durch eine Brille korrigiert werden kann, z.B. eine feuchte altersbedingte Makuladegeneration, kann eine augenärztliche Behandlung häufig das Sehvermögen verbessern oder zumindest eine weitere Verschlechterung verhindern.

Auch für beschwerdefreie Augen sind daher regelmäßige Kontrollen durch den Hausaugenarzt zu empfehlen.
Ab dem 65. Lebensjahr alle 1-3 Jahre.

Für Patienten mit chronischen Augenerkrankungen gibt es in Deutschland mehrere Selbsthilfegruppen, die Hilfe im Alltag und Kontakt mit anderen Betroffenen anbieten.



Ein gutes Sehen hilft, Hindernisse rechtzeitig zu erkennen und Stürze zu vermeiden. Regelmäßige Kontrollen durch den Augenarzt tragen dazu bei, das bestmögliche Sehen zu erhalten, und die Gefahr schwerer Stürze zu senken.

Osteoporose-Sturzprävention durch mehr Muskelkraft mit Wirbelsäulenaufrichtenden Rückenorthesen

Sturzprävention, Koordination und Stabilität spielen bei einem osteoporosebedingten Wirbelbruch eine wichtige Rolle. Moderne Orthesen können hier Sicherheit und Halt geben, den Oberkörper aufrichten und die Muskulatur stärken.

So funktionieren wirbelsäulenaufrichtende Rückenorthesen

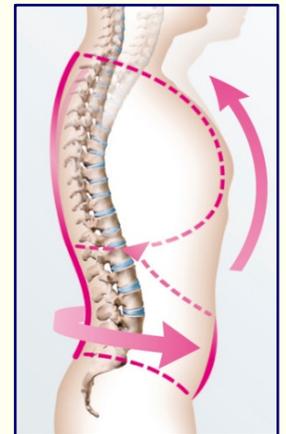
Rückenorthesen wie die Spinomed / Spinomed active von medi üben durch ein Gurtsystem und eine Rückenschiene gezielt Zugkräfte auf den Beckenbereich und Schulterbereich aus.

Es kommt zum so genannten Biofeedback-Mechanismus: Jedes Mal wenn der Oberkörper zu weit nach vorne in eine Fehlhaltung verfällt, erinnert die Orthese an die richtige Haltung. Dabei spannt der Träger unbewusst seine Muskulatur an und richtet den Oberkörper wieder auf.



Mehr Halt durch Muskeltraining

Der ständige Wechsel von An- und Entspannung stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur. Diese Muskeltätigkeit und der daraus resultierende Muskelaufbau sind wichtig bei Osteoporose, da sie auch Impulse zum Knochenaufbau leisten. Der Oberkörper wird durch die Muskeln aufgerichtet, der Körperschwerpunkt dauerhaft korrigiert und die Schwankneigung verringert. Das Risiko von Stürzen und einer möglichen Folgefraktur kann dadurch gesenkt werden.



Studien belegen Wirkungsweise

Die Wirkungsweise der Gurtvariante Spinomed und der Bodyvariante Spinomed active wurde untersucht. Ergebnis: Die positive Wirkungsweise der Spinomed-Rückenorthesen konnte in zwei klinischen, randomisierten Studien bestätigt werden. ^{1,2} siehe Quellenangabe

Wirbelsäulenaufrichtende Rückenorthesen werden zu dem in den Leitlinien des DVO (Dachverband Deutschsprachiger Osteologen) zur Behandlung bei osteoporosebedingten Wirbelbrüchen empfohlen. Bei entsprechender Diagnose kann der Arzt die Orthesen verordnen. Im medizinischen Fachhandel (Sanitätshaus) wird dann die Orthese individuell vom Orthopädietechniker angepasst.

¹ Pfeifer M., et al.: Die Wirkungen einer neu entwickelten Rückenorthese auf Körperhaltung, Rumpfmuskelkraft und Lebensqualität bei Frauen mit postmenopausaler Osteoporose: eine randomisierte Studie, in: Am J PhysMedRehabil 2004; 83: 177-186

² Pfeifer M., et al.: Die Wirkungen von zwei neu entwickelten Rückenorthesen auf Rumpfmuskelkraft, Körperhaltung und Lebensqualität bei Frauen mit postmenopausaler Osteoporose: eine randomisierte Studie, in: Am J PhysMedRehabil 2011; 90: 805-815

Tipp: Die kostenfreie DVD „Die aktive Osteoporose-Therapie“ kann bei medi unter Telefon 0921 912-750 oder per E-Mail osteoporose@medi.de (Betreff: Netzwerk) bestellt werden.



Bin ich gefährdet? -- Selbsttest – Sturzrisiko

Prüfung des Sturzrisikos in der Praxis (nach DVO-Leitlinie)

Chair –rising- Test – (Stuhl-Aufstehetest)

zur Feststellung der Muskelleistung

- ✓ 5 mal aufstehen, von einem Stuhl/Hocker üblicher Höhe in 10 – 12 Sekunden - Zeitüberschreitung = nein

Ja – Chair Rising-Test ist möglich = 0 Punkte / Nein = 1 Punkt



Timedupandgo -Test – (Aufstehetest & Gehetest)

- ✓ Aus einem Stuhl üblicher Höhe aufstehen, 3 m gehen, umdrehen, zurück zum Stuhl gehen, die Arme können zu Hilfe genommen werden. in 10– 12 Sekunden - Zeitüberschreitung = nein

Ja – Up & Go-Test ist möglich = 0 Punkte / Nein = 1 Punkt



← 3 m →

Einbeinstand -Test - zur Feststellung der Balancefähigkeit

- ✓ 5 Sekunden frei auf jedem Bein stehen, wackeln ist begrenzt erlaubt, Zeitunterschreitung = nein

Ja – Einbeinstand beiderseits möglich = 0 Punkte / Nein = 1 Punkt



Tandemstand -Test – zur Feststellung der Koordinationsfähigkeit

- ✓ 10 Sekunden, Füße in einer Linie hintereinander, Ferse des vorderen Fußes berührt die Spitze des hinteren Fußes, Armhaltung beliebig, wackeln, balancieren mit den Armen erlaubt, keine Hilfe erlaubt - Zeitunterschreitung = nein

Ja – Tandemstand möglich = 0 Punkte / Nein = 1 Punkt



Tandemgang -Test – zur Feststellung der Koordinationsfähigkeit

- ✓ 8 Schritte auf einer Linie Fuß vor Fuß gehen, wackeln, balancieren in Grenzen ist erlaubt, keine Hilfestellung erlaubt

Ja – Tandemgang ist möglich = 0 Punkte / Nein = 1 Punkt



**Auswertung: Klinisches Sturzrisiko besteht nicht
Klinisches Sturzrisiko besteht**

Nein > bei 0 Punkten

JA > bei 1 bis 5 Punkte

1. Beleuchtung: Vermeiden Sie schlechte Lichtverhältnisse

Gute und ausreichende Lichtquellen können Straucheln und Stürze verhindern!
Überprüfen Sie anhand der Liste die Beleuchtungsqualität der:

- Küche
- Wohn- u. Schlafzimmer
- Dielenbereich
- Kellerabgänge
- Treppen
- Garage
- Haustür
- Vorplätze in Hauseingangsbereich
- Gartenwege
- Nachtlicht / Lichtbewegungsmelder**: Sie leisten beim nächtlichen Toilettengang gute Dienste

2. Treppen und Türschwellen

- Ist ein Handlauf auf beiden Seiten der Treppe angebracht?
- Benutzen Sie den Handlauf immer?
- Benutzen Sie stets in der Treppenkurve die breite Treppenstufenseite?
- Markieren Sie die Stufenkanten deutlich, um Fehlritte zu verhindern?
- Türschwellen sollten möglichst entfernt werden. Besser ist ein durchgängiger, ebener Boden.

3. Läufer, Teppiche und Bodenbeläge

- Entsorgen Sie Läufer oder Teppiche mit hochstehenden Kanten oder Ecken.
- Befestigen Sie rutschende Läufer oder Teppiche mit Klebeband oder Rutschgitter.

4. Checkliste: Lose verlegte Kabel und Verlängerungskabel

- Lassen Sie kein Kabel lose auf dem Fußboden liegen.
- Befestigen Sie Kabel an der Fußleiste entlang bis hin zur Steckdose.
- Lassen Sie Kabel unter dem Bodenbelag verschwinden.



5. Checkliste: Feuchte Böden und schadhafte Bodenbeläge

- Gibt es in Ihrer Wohnung schadhafte Übergänge bei den Bodenbelägen?
- Wenn ja, dann sollten Sie diese vorübergehend mit einem breiten Klebeband abkleben, bis ein Handwerker die Reparatur vorgenommen hat.
- Betreten Sie Treppen und Bodenflächen nicht, solange sie noch feucht sind.
Üben Sie Geduld und warten Sie ab, bis der Boden getrocknet ist, bevor Sie ihn begehen.

6. Checkliste: Badewanne, Dusche und WC

- Statten Sie Ihre Badewanne / Dusche + Badezimmerböden mit rutschsicheren Matten aus.
- Gehen Sie nicht auf Zehenspitzen durch das Bad, auch wenn der Fußboden kalt ist.
- Tragen Sie rutschfeste Badeschuhe, besonders wenn Ihre Füße nass sind.
- Befreien Sie Badewanne + Dusche von Seifen- Öl- oder Putzmittelrückständen, damit sie nicht ausrutschen und das Ein- und Aussteigen sicherer ist.
- Montieren Sie Haltegriffe an allen möglichen Stellen, besonders im Bereich der Dusche, der Badewanne und der Toilette.
- Stellen Sie einen Hocker bereit für den Fall, dass Sie müde werden oder Sie Schwindelgefühle haben.
- Schaffen Sie einen möglichst niedrigen Einstieg in die Duschkabine - am besten ebenerdig.

7. Freie Laufwege und Durchgänge ohne Hindernisse

Es ist sicher nicht leicht, sich von gewohntem Mobiliar zu trennen. Sind die Durchgänge zu eng, dann besteht die Gefahr, anzustoßen oder zu stürzen. Unterschätzen Sie diesen Aspekt nicht, auch wenn Sie das Gefühl haben, dass die langjährige Gewöhnung an die beengte Situation für Sie kein Problem darstellt.

Wägen Sie genau ab – und räumen Sie alle Stolperfallen aus dem Weg! Es geht um Ihre Sicherheit!

- Achten Sie darauf, dass die Durchgänge, wenn möglich, etwa 1,20 m breit sind.
- Halten Sie Ordnung auf dem Fußboden, damit Ihre Bewegungsfreiheit nicht eingeengt wird.

8. Leitern, Tritte und Wohnungspflege

- Stellen Sie immer eine Trittleiter auf, wenn Sie nach oben steigen möchten. Benutzen Sie in keinem Fall einen Stuhl, auch wenn er griffbereit vor Ihnen steht.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Trittleiter breite und geriffelte Stufentritte hat, Sie sollten mit dem ganzen Fuß darauf stehen können.
- Ihre Trittleiter sollte rutschfeste Gummifüße haben, ebenso eine Ablage und einen Platz für einen Eimer.
- Wählen Sie die Leiter nicht zu kurz; eine längere Leiter bietet Ihnen bessere Möglichkeiten, sich auch im oberen Bereich fest zu halten. Streckübungen in großer Höhe sollten Sie vermeiden.
- Stellen Sie die Leiter so dicht wie möglich an Ihre Arbeitsfläche heran, arbeiten Sie jedoch nicht über Ihrem Kopf.
- Achten Sie beim Kauf einer Leiter auf ein handelsübliches Prüfsiegel.
- Tragen Sie nur festes Schuhwerk, wenn Sie eine Leiter besteigen.
- Achten Sie darauf, dass Sie keine beengende Kleidung zur Putzarbeit tragen.
- Stellen Sie die Dinge des täglichen Lebens, die Sie am häufigsten benutzen, griffbereit an einem leicht zugänglichen Platz.



9. Kleidung und Schuhwerk

- Tragen Sie möglichst Hosen ohne Aufschläge damit Sie sich nicht darin verfangen können. Der Hosensaum sollte möglichst den Boden nicht berühren.
- Die Verschlüsse Ihrer Kleidung sollten für Sie gut zugänglich sein. Körperliche Verrenkungen beim Öffnen und Schließen der Kleidung behindern Ihren flüssigen Bewegungsablauf und können Schmerzen verursachen.
- Ihre Kleidung sollten Sie nicht zu eng wählen, damit Sie Ihre Bewegungsfreiheit behalten. Unterwerfen Sie sich keinem Modediktat, auch wenn bleistiftenge Röcke wieder modern werden. Ihre Schrittlänge wird dadurch enorm eingeschränkt.
- Tragen Sie Schuhe, die Ihnen einen festen Halt geben. Ziehen Sie Schnürschuhe einem Slipper (Schlupfschuh) vor. Mit Schnürschuhen können auftretende Fußschwellungen individuell angepasst werden, ohne auf die notwendige Sicherheit verzichten zu müssen.
- Abgetragene, ausgedehnte Schuhe sollten Sie entsorgen. Sie stellen ein hohes Sturzrisiko dar. Achten Sie auf eine Profilsohle und lassen Sie abgelaufene Absätze rechtzeitig reparieren.
- Unterwerfen Sie sich keinem Modediktat, auch wenn Stöckelabsätze wieder modern sind. Blockabsätze oder Schuhwerk mit leichtem Keilabsatz schützen Sie eher vor Sturzunfällen.

Düşme vakalarının önlenmesi ve yaşam kalitesinin muhafaza edilmesi

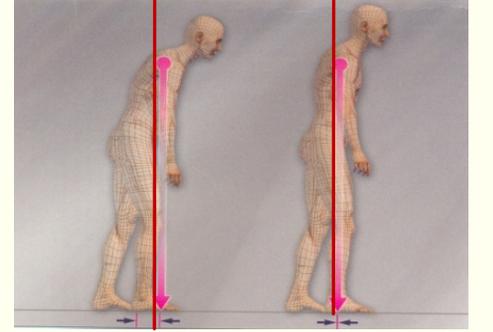
Sebeplerin analiz edilmesi

Düşme vakalarının bütünüyle önlenmesi mümkün değildir. Bu bakımdan düşme vakalarının yaşanmasına yol açan sebeplerin zamanında tespit edilip azaltılması son derece önemlidir. İnsanın yaşıyla birlikte düşme riski de artar.

Çocuklar yürümesini düşe kalka öğrenir, yaşlı insanlar ise düştükleri zaman çoğu zaman kendi becerilerine olan güvenlerini yitirir. Özellikle de osteoporoz, parkinson ve apopleksi hastaları ile protez kullanıcıları çoğu zaman gerilmelere, hatta konsantrasyon sorunları ve kırıklarla sonuçlanan ağır düşme vakalarına yol açan korku ve tereddüt duygularına kapılır.

Osteoporoz kaynaklı kemik kırılmalarında aşağıdaki başlıca sebepler arasında fark gözetilir:

- **Omur gövdesi kırıkları** çoğu zaman yavaş yavaş oluşur. **Osteoporoz kaynaklı omurga kırıkları** çoğu zaman fark edilmez ve somut bir sebebe dayanmaz.
- Uzun kırıkları (Kollar, bacaklar, eller omuzlar, bel) çoğu zaman düşme vakalarından kaynaklanır. Bu tür vakalar çoğu zaman genel güçsüzlük, dikkatsizlik ve tereddüt hallerinde meydana gelir.
- **Düşme vakalarının %80'i**, üst gövdenin uygunsuz biçimde öne doğru eğilmesinden kaynaklanır. Yaşlı ve antrenmansız insanlar, bu uygunsuz duruşu kontrol edebilecek ve vücudu kalıcı olarak doğrultabilecek güce çoğu zaman sahip değildir. Yürüyüş biçiminin değişmiş olması sebebiyle, düşme vakalarına yol açabilecek koşullar kazalara neden olabilir.



Düşme vakalarının Almanya'da yaşanma sıklığı oldukça yüksektir!

- Yılda meydana gelen yaklaşık olarak 4-5 milyon düşme vakasının takriben 1 milyonluk kısmı bakım evlerinde yaşanmaktadır.
- Düşme vakalarının %10'luk kısmında doktor tedavisine ihtiyaç duyulmaktadır.
- Bu %10'luk kesim içerisinde bulunan yaklaşık 120.000 kalça kemiği kırığı vakası hastanede ameliyata edilmek zorundadır.

Fiziksel bozukluklar ve sağlık sorunlarından kaynaklanan düşme riskleri (örnekler):

- Vücut duruşunu kontrol etme becerisinin kısıtlı olması
- Hareket süreçlerini etkileyebilecek hastalıklar:
 - Epilepsi, parkinson, titremeli felç, demans
- Başta bacak kasları olmak üzere kas gücünün azalması
- Algılama ve yönelim sorunları
- Reaksiyon yeteneği ve koordinasyon becerisi
- Kas-iskelet sistemi ağrıları
- Düşme riski oluşturan ilaçlar (örnekler):
 - psikofarmaka, sakinleştirici ilaçlar, ağrı kesici ilaçlar,
 - kas gevşeticiler, kan basıncını düşüren ilaçlar, opioidler
- Kronik yorgunluk ve genel zayıflık
- Dolaşım sistemi rahatsızlıkları ve oynak tansiyon
- Duyusal sorunlar: Görme-Duyuma-Koklama-Dokunma
- Baş dönmesi nöbetleri



Çeşitli ilaçların günde dört kezden fazla kullanılması risk teşkil eder (örnekler):

- kas gevşeticiler, kan basıncını düşüren ilaçlar,
- psikofarmaka, uyku ilaçları,
- yüksek yoğunluklu nöroleptik ilaçlar,
- antidepressanlar, opioidler

Düşme vakalarının yaşanması nasıl engellenebilir? Günlük hayatınıza hareket katın!

Önemli sonuçlar doğuran düşme vakalarının başlıca sebebi hareket eksikliğidir. Çünkü insanlar genelde hareket etmeye programlanmıştır! Fiziksel aktivite düşüklüğü ve günün genelini oturarak geçirilmesi vücudu zayıf düşürmekte, miskinleştirmekte, kan dolaşımını yavaşlatmakta, gereksiz hastalıklara yol açmakta, solunum gücünü düşürmekte ve kas gücünü düşürmekte. Bunun sonucunda bir kısır döngüyle girilmektedir!

Buna karşın hareket kan dolaşımını hızlandırır, sağlığı geliştirir ve düşme korkusunu azaltır. Antrenmanlı insanlar düşmek üzere oldukları, dengelerinin bozulduğu, itişmelerin yaşandığı veya korktukları durumlarda daha kontrollü tepki verebilir. Düşme hareketini daha iyi kontrol edebilir ve böylece olası kemik kırılması ihtimalini düşürebilirler.

Sihirli formül ise şudur: Zihinsel ve fiziksel zindelik

Yaşlılıkta meydana gelen birçok fiziksel değişim şimdiye kadar sürekli olarak kaçınılmaz yaşlanma süreciyle izah edilmiştir. Fakat bilim insanları, hareket eksikliğinin bütün organ sistemlerinin erken yaşlanması ile fiziksel ve sosyal beceri eksikliğine yol açtığını ortaya koymuş bulunmaktadır.

Zihinsel ve fiziksel performans karşılıklı etkileşim içerisinde bulunur. Yaşa uygun fiziksel antrenman sayesinde ilgili kişinin kendine verdiği değer ile kendisi hakkındaki görüşleri olumlu yönde değişir.

Hareket kabiliyeti, öz güven, kendinden emin olma duygusu ile yaşam kalitesi artar. Fiziksel aktivitede bulunmaya yönelik motivasyon ise sadece kişinin mevcut kapasitesi tarafından değil, aynı zamanda da grup içerisinde sosyalleşme, iletişim kurma, paylaşma ve birlikte öğrenme isteği tarafından da belirlenmektedir.

Dernekler, yaşlılara yönelik spor grupları ve özel antrenmanlar yaptıran öz yardım gruplar yaşlı neslin belirli hareket biçimlerine ve türlerine yönelik istek ve ihtiyaçlarının karşılamak için çabalamaktadır. Sağlık sigortaları hastalığa göre, sigorta nezdinde kabul gören gruplar bünyesinde 12-36 ay süreyle işlevsel antrenmanlara ve rehabilitasyon sporu etkinliklerine katılmasını teşvik etmektedir. Osteoporoz da bu kapsamda değerlendirilmektedir. Hatta bazı hastalıklara yönelik olarak ömür boyu destek sağlanmaktadır. Sağlık sigortası danışmanları size bu konuda memnuniyetle yardımcı olacaktır.

Jimnastik egzersizleri sayesinde şu hususların geliştirilmesi hedeflenmektedir:

- Vücut dengesi
 - koordinasyon becerisi
 - Reaksiyon yeteneği
 - Dayanıklılık
 - Kasların gücü
 - Rahatlama
- Bütün egzersizler rahatlıkla günlük hayata dahil edilebilir.

Atılan adımlar küçük de olsa, etkileri büyüktür. Bütün egzersizler günlük hayata dahil edilebilir. **Günde 20 dakika antrenman yaparak eklemler, kaslar ve ruh haliniz için harikalar yaratabilirsiniz.** Kendiniz için birşeyler yapıyor olma duygusu sizi güçlendirir, hareket kabiliyetinizi adeta kendiliğinden arttırır ve daha az ağrılı bir hayat giden yolu açar.



Zihinsel ve fiziksel zindelik, düşme vakaları ile kazaların önlenmesine nasıl bir etkide bulunur?

Uygun antrenman formunuzu yükseltecektir!

Zinde olmak demek, belirli etkinlik ve eylemleri

- ✓ doğru zamanda - gerekli kapsamda
gerekli yoğunlukta gerçekleştirebilmek demektir.

Reaksiyon yeteneği şu becerileri kazandırır:

- ✓ Aniden gelişen, planlanamayan durumların üstesinde en iyi biçimde gelebilmek (örneğin: trafikte, yayalar arasında itişmelerin yaşandığı durumlarda, sendeleme halinde vs.)

Dengeyi sağlayabilme ile emniyetli biçimde yürüyebilme yetenekleri şu becerileri kazandırır:

- ✓ Engellerin aşılması
- ✓ Önemli ölçüde sarsılmadan ayakta durabilme
- ✓ Engelibeli zemin kaplamalarında engebeleri dengeleyebilme
- ✓ Aniden korkulan anlarda da birden bire yön değiştirebilme

Mekansal yönelim ile zaman duygusu şu hususların değerlendirilmesinde kullanılır:

- ✓ Yürümek istediğiniz yolların uzunluğu
- ✓ Aşırı derecede fiziksel zorlanmayı engellemek amacıyla gücün tasarruflu kullanılması
- ✓ Tehlikeli bir durumda kalmamanız için doğru zamanın tespit edilmesi, örneğin trafikte durmanız, yürümeye devam etmeniz veya gerekli hallerde zamanında ve aniden yön değiştirmeniz

Koordinasyon: Düşünce ve eylemin bağlantılandırılması

- ✓ Bilhassa stres altında öngörülü eylemlerde bulunmak, örneğin tehlikeleri önlemek için

Güç artırıcı antrenman ve güç kondisyonunu artırıcı antrenman (Bütün vücudun çalıştırılması):

- ✓ Kas oluşumunun sağlanması ve kas sisteminin güçlendirilmesi
- ✓ Kemik dayanıklılığının geliştirilmesi

Önemli - lütfen dikkate alınız!

Zindelik için önem arz eden beslenme ve sıvı alımı

Metabolik süreçlerin desteklenebilmesi için yeterli ve dengeli bir beslenme şarttır. Fiziksel ve zihinsel zindelik için vitaminler, mineraller ve eser elementler gereklidir. Veterli miktarla sıvı tüketimine de dikkat ediniz. Vücudun günlük sıvı ihtiyacı, yapılan fiziksel etkinliğe ve hava koşullarına göre yaklaşık olarak 1,5-2 litredir. Bu çerçevede doğal, mineral zengini ve her şeyden önemli kalsiyum zengini bir su tüketilmesi önerilir.



Alıntı	Klorür	0,13 g/l	Kalsiyum (Ca ⁺⁺)	0,63 g/l
Steinsieker	Sülfat	1,36 g/l	Magnzeyum	0,04 g/l
maden suyu analizi	Hidrojen karbonat	0,24 g/l	Potasyum	0,0002 g/l
	Silisit asit	0,034 g/l	Sodyum	0,02 g/l

Düşme riski barındıran yürüme bozukluklarını nasıl tanırım?

Aerpah Hastaneleri Esslingen-Kennenburg & Ilshofen tarafından gerçekleştirilen Pisa projesi uyarınca düşme riski belirtileri(M. Runge: Stürze, Hüftfrakturen. Steinkopf-Verlag Darmstadt 1998; www.mobility-clinic.de)

Belirti	Açıklama
<input type="checkbox"/> Yürüyüş şekli: <input type="checkbox"/> son derece yavaş <input type="checkbox"/> düzensiz	Küçük ve düzensiz adımlar dikkat çekici belirtilerdir. Sıkça görülen sendeleme/tökezleme/tutunarak yürüme ve her görülen yere tutunma eylemleri de, düşme riskine işaret eden belirtilerdir
<input type="checkbox"/> Denge bozuklukları	10 saniye boyunca şu şekilde ayakta durabilecek durumda mısınız:Ayaklarınız tek bir çizgi üzerinde önlü arkalı biçimde duruyor, öndeki ayağın topuğu, arkadaki ayağın ucuna dokunuyor
<input type="checkbox"/> Ayağa kalkma eyleminde görülen güç ve performans kaybı	Şu eylemi gerçekleştirmek için 12 saniyeden fazla süreye ihtiyaç duyan kişiler düşme riski altında bulunur - Normal yükseklikteki bir sandalyeden 5 kez kalkmak - ve bunun için kollardan destek almamak.
<input type="checkbox"/> Günde 4 ilaç	Günde dörtten fazla ilaca ihtiyaç duyan kişiler düşme riski altında bulunabilir. Bazı ilaçların kullanımı, düşme riskini yükseltmelerine rağmen kesilemez. Böyle durumlarda doktora danışılmalıdır.
<input type="checkbox"/> Son yılda bir veya birden fazla düşme vakası	Her bir düşme vakası, yaralanmalara yol açmamış olsa da doktora bildirilmelidir.
<input type="checkbox"/> Zihinsel güç kaybı	Demans hastaları ve akli dengesi bozuk insanlar özellikle de çok yürümeleri durumunda düşme riski altında bulunur.
<input type="checkbox"/> Görme gücü kaybı	Bilhassa, bir göz diğer gözden çok daha az görmesi halinde tehlikelidir.
<input type="checkbox"/> Bacak ve ayakların sorunlu olması	Ağrıya yol açmayacak şekilde yürümek ve ayakta durmak. (Ezilmeler, nasırlar, tırnak batması, damar sorunları, iç taban kullanımı gerekli olabilir.)
<input type="checkbox"/> Yürümeye yardımcı alete ihtiyaç duyulması	Yürüme eylemi baston, yürüyüş arabası vs. kullanıldığına daha güvenli bir izlenim yaratmakta.
<input type="checkbox"/> Hareket kabiliyeti ve Yürüme gücünün gitgide zayıflaması	Bir kişinin, hareket alanını giderek küçültme eğilimi göstermesi, çoğu zaman yürüme bozukluğuna işaret eder. Artık uzun yürüyüşlerin yapılmaması.
<input type="checkbox"/> Osteoporoz	Kemik sağlamlığının azalması, kemik kırılması riskinin artması anlamına gelir.

Yürüme desteğiyle hayatın tam ortasına dönmek!

Hareket kabiliyetinizi ve yaşam kalitenizi yeniden elde edin! Yürüme desteği kullanmak demek, etkinliklere katılmak, arkadaşlarla buluşmak, alışverişe ve sinemaya gitmek, bağımsız olmak demektir. Yürüme desteği artık sokaklarımızın bir parçası haline gelmiş bulunuyor.

Netzwerk-Osteoporose DVD'sini (Film) sipariş ediniz

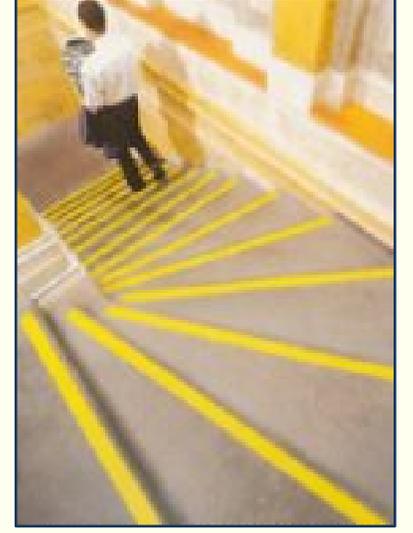
Sicher durchs Leben – Sturzvorsorge im Alltag



Görme gücünün yeterli olması düşme vakalarının önlenmesine yardımcı olur

Yaşlı insanların düşmesi çoğu zaman kalp-kan dolaşımı sistemi hastalıkları ile katarakt veya yaşlılıktan ileri gelen maküler dejenerasyon (AMD) gibi görme bozukluklarıyla ilgilidir.

Her iki gözün de kötü görmesi halinde basamak veya kaldırım kenarı gibi engeller çok geç görülür veya hiç görülemez. Fakat sadece tek bir gözün dahi kötü görmesi halinde, stereoskopik görme yetisi olumsuz yönde etkilenebilir. Engellere olan mesafeler tahmin edilememesi sonucunda, örneğin merdivenden inilmesi gibi eylemler zorlaşır.



Eğitimler ve baston gibi yardımcı araçlar, düşme vakalarının yaşanmasını önleyebilir. Uygun bir gözlüğün kullanılması da bu bağlamda önem arz etmektedir. Bilhassa evin dışında tek mercekli uzak gözlüğü kullanılması (bifokal veya progresif mercekli gözlüklerden farklı olarak) propriyosepsiyonu gülendirip ve düşme riskini azaltabilir.

Bu çerçevede her halükarda göz doktoru ve gözlükçünüze danışmanızı ve çeşitli gözlük ve cam tiplerini denemenizi öneririz.

Yaşlılıktan ileri gelen ıslak maküler dejenerasyon gibi, gözlük kullanılmak suretiyle düzeltilmesi mümkün olmayan bir görme bozukluğu mevcut olsa da, göz doktorunun uygulayacağı tedavi görme gücünü arttırabilir veya en azından daha da zayıflamasını engelleyebilir.

Bu nedenle görme gücünde sıkıntı olmayan kişilerin de düzenli olarak göz doktoruna muayene olmaları önerilir.

65 yaş ve üstündeki kişiler 1-3 yılda bir muayene olmaları tavsiye olunur.

Kronik göz hastalığı bulunan hastalara yönelik olarak, Almanya 'da günlük hayatta destek sağlayan ve başka hastalarla iletişim kurmanıza imkan tanıyan birçok öz yardım grubu faaliyet göstermektedir.



Görme gücünüzün yerinde olması, engelleri zamanında görmenize ve düşme vakalarının yaşanmasını önlemenize yardımcı olur. Gözlerinizi düzenli olarak muayene ettirmeniz, mümkün olan en iyi görme gücüne sahip olmanıza ve ciddi düşme vakaları riskini azaltmanıza katkıda bulunur.

Sırt ortezleri sayesinde arttırılan kas gücü ile osteoporoz kaynaklı düşme vakalarının önlenmesi

Düşme vakalarını yaşanmasına yönelik tedbirler, koordinasyon ve stabilite osteoporoz kaynaklı omurga kırıklarında önemli bir rol oynamaktadır. Modern ortezler böyle durumlarda emniyet ve sağlam bir duruş sağlayabilir, vücudun üst kısmı dik tutabilir ve kas sistemini güçlendirebilir.



Omurgayı dikleştiren sırt ortezlerinin çalışma sistemi

medi Spinomed / Spinomed active gibi sırt ortezlerinde kullanılan kemer sistemi ve sırt cebiresi, kalça ve omuz bölgelerine çekme gücü uygular. Bunun sonucunda biyolojik geri bildirim mekanizması işler:

Üst gövde aşırı derecede öne eğilerek anormal bir konum aldığı durumlarda ortez, kullanıcıya doğru duruş şeklini hatırlatır. Bu esnada ortez kullanıcısı gayri ihtiyari biçimde adale sistemini kasar ve üst gövdesini Yeniden doğrultur.

Kasları güçlendiren egzersizler sayesinde daha sağlam duruş

Kasma ve gevşetme safhaları sürekli olarak birbirini izlemesi sırt ve karın kaslarını güçlendirir. Kasların bu şekilde çalışması ve bu çalışma sonucunda oluşan kaslar, kemik oluşumuna da katkıda bulduklarından dolayı osteoporoz bağlamında da önemlidir. Üst gövde kaslar sayesinde dik durur, vücudun ağırlık merkezi kalıcı biçimde düzeltilir ve sendeleme eğilimi azaltılır. Düşme riski ile düşme vakası sonucunda oluşabilecek kemik kırılması riski bu sayede azaltılabilir.



Etkinliği bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır

Spinomed kemer modeli ile Spinomed active vücut modelinin etkinliği araştırılmıştır.

Sonuç: Spinomed sırt ortezlerinin olumlu etkisi iki adet klinik ve rastlantısal araştırmada doğrulanmıştır.

1,2 (aşağıdaki kaynağa bakınız)

Omurgayı doğrultan sırt ortezleri ayrıca DVO'nun (Alman Osteologlar Çatı Kuruluşu), osteoporoz kaynaklı omurga kırıklarına yönelik yönergelerinde önerilmektedir. Gerekli teşhisin konulması halinde ilgili doktor ortez kullanılmasına yönelik reçete yazabilir. Medikal malzeme satılan mağazalarda (*Sanitätshaus*) ortez, ortopedi teknikeri tarafından kişiye özel olarak ayarlanır.

¹ Pfeifer M., et al.: Die Wirkungen einer neu entwickelten Rückenorthese auf Körperhaltung, Rumpfmuskelkraft und Lebensqualität bei Frauen mit postmenopausaler Osteoporose: eine randomisierte Studie, kaynak: Am J PhysMedRehabil 2004; 83: 177-186

² Pfeifer M., et al.: Die Wirkungen von zwei neu entwickelten Rückenorthesen auf Rumpfmuskelkraft, Körperhaltung und Lebensqualität bei Frauen mit postmenopausaler Osteoporose: eine randomisierte Studie, kaynak: Am J PhysMedRehabil 2011; 90: 805-815

Öneri: „Die aktive Osteoporose-Therapie“ DVD'si medi'nin 0921 912-750 numaralı telefonu veya osteoporose@medi.de e-posta adresi (Betreff: Netzwerk) üzerinden ücretsiz olarak sipariş edilebilir.



Risk altında mıyım? Düşme riski testi

Uygulamalı düşme riski testi (DVO-Yönergeleri uyarınca)

Chair –rising- Test – (Sandalyeden kalkma testi)

Kas gücünün tespit edilmesine yönelik

- ✓ 10-12 saniye içerisinde sandalyeden/tabureden 5 kez ayağa kalkma - zaman aşımı = hayır

Evet – Chair Rising-Test mümkün= 0 puan / Hayır = 1 puan



Timedupandgo -Test – (Ayağa kalma & yürüme testi)

- ✓ Normal yükseklikteki bir sandalyeden kalkma, 3 m yürüme, geriye dönme, sandalyeye yürüme, kollardan destek alınabilir. 10-12 saniye içerisinde - zaman aşımı = hayır

Evet – Up & Go-Test mümkün = 0 puan / Hayır = 1 puan



← 3 m →

Dengeyi sağlama yetisinin tespit edilmesine yönelik, tek bacak üzerinde durma testi

- ✓ Her bacak üzerinde 5 saniye boyunca tutunmadan durma, hafif ölçüde sendelenebilir, zaman aşımı = hayır

Evet – Tek bacak üzerinde durulması (iki tarafta da) mümkün = 0 puan / hayır = 1 puan



Koordinasyon becerisinin tespit edilmesine yönelik tandem duruş testi

- ✓ 10 saniye, ayaklar tek bir çizgi üzerinde önlü arkalı biçimde duruyor, öndeki ayağın topuğu, arkadaki ayağın ucuna dokunuyor, kolların konumu serbest, kol hareketleriyle denge sağlanabilir, dışarıdan yardım edilmemeli - zaman aşımı = hayır

Evet – Tandem duruşu mümkün = 0 puan / Hayır = 1 puan



Koordinasyon yeteneğinin tespit edilmesine yönelik tandem yürüyüş testi

- ✓ tek bir çizgi üzerinde ayak ayağa dokunacak şekilde 8 adım yürüme, hafif ölçüde sendelemek ve dengeyi sağlamaya çalışmak serbesttir, dışarıdan yardım edilmemeli

Evet – Tandem yürüyüşü mümkün = 0 puan / Hayır = 1 puan



**Değerlendirme: Klinik düşme riski mevcut değil
Klinik düşme riski mevcut**

Hayır > 0 puan

EVET > 1 - 5 puan arasında

1. Aydınlatma: Aydınlatma koşullarının kötü olması engellenmelidir

İyi ve yeterli ışık kaynakları sendelemeyi ve düşmeyi engelleyebilir!

Aşağıdaki listeyi kullanarak ilgili mekanların aydınlatma kalitesini kontrol ediniz:

- Mutfak
- Oturma ve yatak odası
- Antre
- Bodrum girişi
- Merdivenler
- Garaj
- Giriş kapısı
- Evin giriş kısmındaki alanlar
- Bahçe yolları
- Gece lambası / Hareket sensörlü lamba:** Geceleri labavoya gitmeniz gerektiğinde çok işe yararlar

2. Merdivenler ve kapı eşikleri

- Merdivenin her iki tarafında da küpeşte mevcut mu?
- Küpeşteyi her zaman kullanıyor musunuz?
- Merdiven dönemeçlerinde her zaman basamakların geniş kısmını mı kullanıyorsunuz?
- Tökezlemeyi engellemek için basamak kenarlarını belirgin biçimde işaretliyor musunuz?
- Kapı eşikleri mümkün mertebe bertaraf edilmelidir. Engebesiz düz bir zemin daha uygundur.

3. Yolluklar, halılar ve zemin kaplamaları

- Kalkık kenarlı ve köşeli yolluk veya halılar kullanmayınız.
- Kayan yolluk veya halıları yapıştırıcı bant veya halı kaydırmazlar kullanarak sabitleyiniz.

4. Kontrol listesi: Açıkta duran kablolar ve uzatma kabloları

- Kabloları yerde açıkta bırakmayınız.
- Kabloları süpürgeliğin kenarından pirize kadar sabitleyiniz.
- Kabloları zemin kaplamasının altına saklayınız.



5. Kontrol listesi: Islak zeminler ve hasarlı zemin kaplamaları

- Evinizdeki zemin kaplamalarında hasır geçiş kısımları mevcut mu?
- Mevcut ise, bunları geçici olarak geniş bir yapıştırıcı bant vasıtasıyla yapıştırmalı, ve onarım işlemini bir uzmana yaptırmalısınız.
- Islak oldukları sürece merdivenleri ve zemin kaplamalarını kullanmayınız. Sabırlı olup, zemine basmadan önce kurummasını bekleyiniz.

6. Kontrol listesi: Küvet, duş ve tuvalet

- Küveti / duşu & banyo zeminini kaymaz paspaslar döşeyiniz.
- Zemin soğuk olsa dabanyoda ayak uçlarınızın üzerinde yürümeyiniz.
- Özellikle de ayaklarınız ıslak olduğu hallerde kaymayan banyo terliği/ayakkabısı, kullanınız.
- Kaymanızı engellemek ve grip çıkmanızı daha emniyetli kılmak için küvet ve duşu sabun yağ veya temizlik maddesi artıklarından temizleyiniz.
- Mümkün olan her yere tutamaklar monte ediniz, özellikle de duşa, küvete ve tuvalete.
- Yorgun düşmeniz veya başınızın dönmesi ihtimaline karşı tabure hazırlayıp yerleştiriniz.
- Duş kabinine mümkün mertebe alçak bir giriş kısmı oluşturunuz - giriş kısmının hemzemin olması en uygun çözümdür.

7. Yürüme güzergahları ve geçitlerinde engel olmaması

Alışık olduğunuz mobilyalardan ayrılmak kolay değildir. Geçitlerin dar olması halinde bir yerlere çarpma veya düşme ihtimali artar. Dar ortama uzun yıllardır alışmış olmanız sebebiyle herhangi bir sorun yaşamayacak olmanızı düşünseniz de bu hususu küçümsemeyiniz.

Ayrıntılı bir değerlendirmede bulunup, düşmenize neden olabilecek bütün engelleri bertaraf ediniz! Söz konusu olan sizin güvenliğinizdir!

- Geçitlerin mümkün mertebe yaklaşık olarak 1,20 m genişliğinde olmasına dikkat ediniz.
- Hareket alanınızın daralmaması için zeminin dağınık olmamasına dikkat ediniz.

8. Merdivenler, mutfak merdivenleri ve ev temizliği

- Yukarı uzanmak istediğinizde her zaman mutfak merdiveni kullanın. Asla sandalye kullanmayın, hemen yakınınızda bulunsa da.
- Mutfak merdiveninin basamaklarının geniş ve çentikli olmasına dikkat ediniz, Basamağa ayağınızın tamamı sığabilmelidir.
- Mutfak merdiveninin kaymaz kauçuk ayakları, rafı ve kova koyabileceğiniz bir yeri olmalıdır.
- Merdivenin çok kısa olmamasına dikkat ediniz; daha uzun bir merdiven, daha yüksekte de tutunabilmenize imkan sağlar. Yüksek bir yerde durarken uzanmanızı gerektiren hareketlerden kaçınınız.
- Merdiveni çalışacağınız alanın olabildiğince yakınına yerleştiriniz, fakat baş üstü bir konumda çalışmayınız.
- Merdiven satın alırken merdivenin standart bir kalite belgesine sahip olmasına dikkat ediniz.
- Merdiven kullanırken ayağı kavrayan ayakkabılar, kullanmaya dikkat ediniz.
- Temizlik yaparken hareketlerinizi kısıtlayan dar kıyafetler kullanmayınız.
- Günlük hayat içerisinde en sık kullandığınız eşyaları, erişimi kolay bir yere rahat biçimde alabileceğiniz şekilde yerleştiriniz.



9. Kıyafet ve ayakkabılar

- Mümkün mertebe duble paçası olmayan pantolonlar giyiniz ki, ayağınızın takılmasını önleyiniz. Pantolon paçasının ucu mümkün mertebe yere değmemelidir.
- Kıyafetinizin düğme ve fermuarları kolay erişebileceğiniz yerlerde olmalıdır. Kıyafetleri giyiniş çıkarmak vücudun eğilip bükülmesi hareket kabiliyetinizi sınırlar ve ağırlara yol açabilir.
- Hareket kabiliyetinizin azalmaması için kıyafetleriniz çok dar olmamalıdır. Dar etekler yeniden moda olsa da modanın boyunduruğu, altına girmeyin. Dar etekler adım uzunluğunuz aşırı derecede kısıtlar.
- Ayakkabılarınız sağlam bir şekilde yürümenizi ve ayakta durmanızı sağlasın. Mokasen ayakkabı yerine bağcıklı ayakkabılar tercih edin. Bağcıklı ayakkabı kullanıldığında, ayakta meydana gelebilecek şişmeler, güvenli kullanımdan feragat etmeden telafi edilebilir.
- Eskimiş, genişlemiş ayakkabılar kullanmamalısınız. Böyle ayakkabılar yüksek bir düşme riski teşkil eder. Tabanın profilli olmasına dikkat ediniz ve aşınan topukları zamanında tamir ettiriniz.
- Topuklu ayakkabılar yine moda olsa da, modanın boyunduruğu altına girmeyiniz. Geniş topuklu veya dolgu topuklu ayakkabılar sizi düşüp kaza geçirmekten korumak için daha uygundur.

Inhaltsverzeichnis

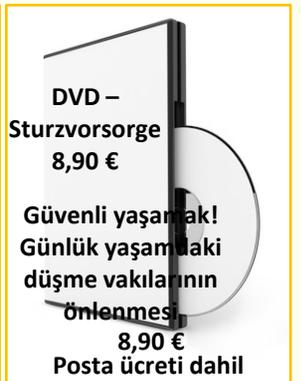
- Ursachen analysieren
- Sturzhäufigkeit in Deutschland
- Sturzhäufigkeit durch gesundheitliche Störungen
- Bringen Sie Mobilität in Ihren Alltag
- Das Zauberwort – geistige und körperliche Fitness
- Geeignetes Training führt zu mehr Fitness
- Wie erkenne ich Gehstörungen mit Sturzgefahr
- Gutes Sehen hilft Stürze vermeiden
- Osteoporose Sturzprävention durch mehr Muskelkraft mit Wirbelsäulenaufrichtenden Rückenorthesen
- Selbsttest –Sturzrisiko
- Stolperfallen im häuslichen Umfeld – Checklisten

İçindekiler

- Sebeplerin analiz edilmesi
- Almanya'daki düşme vakalarının yaşanma sıklığı
- Sağlık sorunlarından kaynaklanan düşme vakaları
- Günlük hayatınıza hareket katın
- Sihirli kelime – zihinsel ve fiziksel zindelik
- Uygun antrenmanlar formunuzu yükseltecektir
- Düşme riski barındıran yürüme bozukluklarını nasıl tanıyım
- Yürüme biçiminin düzgün olması düşme vakalarının önlenmesine yardımcı olur
- Osteoporoz Omurgayı dikleştirten sırt ortezleri sayesinde arttırılan kas gücü ile düşme vakalarının önlenmesi
- Düşme riski testi
- Evde düşmeye sebep olabilecek koşullar – Kontrol listesi

Zum Download auf unserer Internetseite Osteoporose Kalender umfassenden Themen+52 Gymnastikübungen jährlich - aktuelle Kalendarien – jährlich neue Auflage

İnternet sitemizden indirilebilir: Osteoporoz takvimi kapsamlı konular + yılda 52 jimnastik çalışması - Ayrıntılı güncel takvimler – yıllık yeni baskı



Themenbroschüren
Bitte anfordern - Porto 1,45 €

Konu broşürleri
Lütfen sipariş ediniz – maliyet 1,45 €

