

## PfiFf- Bilgilendirme formu NO. 19b

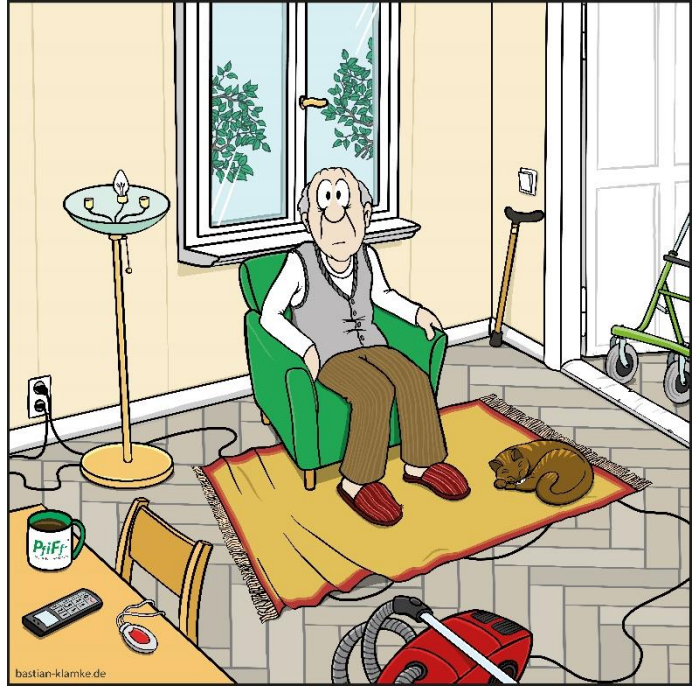
### Güvenli Ev Ortamı - Davranışsal Önlemler

#### Sağlam Ayakkabılar

Üzerinize tam oturmayan ayakkabılar tehlike oluşturabilir. Evde, alçak topuklu ve topuk bölgesinde iyi bir destek sağlayan ayakkabılar giymeniz önemlidir. Ayakkabılarınızı giyerken kolaylık sağlamak için uzun bir ayakkabı çekeceği kullanın. Bağcıklı ayakkabılarınızın bağcıkları düzgün bağlanmazsa, takılma ve düşme riski oluşturur. Cırt cırtlı ayakkabılar ise oldukça pratik bir seçenektir. Gece tuvalete gitmek için ayakkabı giymekte zorlanıyorsanız, kaymaz çoraplar bir alternatif olabilir. Ayrıca, ev dışında giydiğiniz ayakkabılarda tabanın, kaymaz olduğundan emin olun.

#### Bağımsız Yaşam İçin Yardımcı Araçlar

Uygun yardımcı araçlar sayesinde yaşlı bireyler çoğu zaman dışarıdan yardım almadan kendi başlarına yaşamlarını sürdürebilirler. Bu araçlar, bağımsızlıklarını artırabilir, becerilerini koruyup geliştirebilir, güvenlik sağlar ve rahatsızlıkları hafifletebilir. Özellikle tekerlekli yürüteçler ve bastonlar, hareket kabiliyetini korumaya ve bağımsız bir yaşam sürdürmeye yardımcı olur. Bu tür yardımcı araçlar genellikle kiralanabilir. Görme, işitme yeteneğinizi ve kullandığınız ilaçları (ev doktorunuzdan) düzenli olarak kontrol ettirdiğinizden emin olun.



© AOK Nordost. Die Gesundheitskasse

Destek ihtiyacını ancak siz belirleyebilirsiniz, bu nedenle destek istemekten çekinmeyin. Örneğin, perde asmak veya ampul değiştirmek zor olabilir. Bu durumda, akrabalarınızdan veya komşularınızdan yardım isteyebilirsiniz. Belki de perde asma yardımı ihtiyacınız olduğunda, karşılığında onlara çiçek sulama gibi bir yardım teklif edebilirsiniz.

## **Bahçe ve Teras**

Bahçenizdeki veya terasınızdaki düzensizlikler, kenar çıkıntıları ya da sallanan zemin taşları büyük tehlike oluşturabilir. Bu tür sorunları mutlaka giderin. Mevsime göre, dökülen yapraklar, buz veya karın yürüyüş yollarında kayma tehlikesi yaratmamasına dikkat edin.

## **Giriş Bölgesi**

Girişteki kaygan zeminlere kaymaz bir kaplama yerleştirin, örneğin bir lastik paspas. Ayrıca, kapı önündeki ayak paspasının kaymaması için gerekli önlemleri alın.

## **Kışın Yapılması Gerekenler**

Kar ve buzda kaymamak için iyi oturan, kaymaz tabanlı ayakkabılar giyin. Ayrıca, bastonlar için takılabilen "baston pençeleri" de kullanabilirsiniz. Hava koşulları çok kötü olduğunda, komşularınızdan, akrabalarınızdan veya bir teslimat hizmetinden yardım isteyebilirsiniz.

## **Danışmanlık ve Bilgi**

Almanya Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BzGA) web portalı [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de) tarafsız, güvenilir ve uzmanlar tarafından onaylanmış bir bilgi kaynağı sunmaktadır. Burada, yaşlılar için sağlık bilgileri bulabilir ve bunları ücretsiz olarak sipariş edip, eğitim grubunuzda kullanabilirsiniz.

**Bu konu hakkında daha fazla bilgiyi 19 ve 19a numaralı PfiFf bildirim sayfalarında bulabilirsiniz.**