

Düşmeyi önleme

Bu broşürden düşme riski hakkında bilgi alabilirsiniz. Ayrıca düşme riskini azaltmak için neler yapabileceğinize dair ipuçları da veriyoruz.

İyi görememe nedeniyle düşmek

Rotterdam Göz Hastanesine gözlerinizle ilgili şikayetleriniz için gittiniz. (Durduk yerde) iyi göremez veya normalden daha kötü görürseniz, düşmeniz daha olasıdır. Bir ameliyattan sonra bile - bir göz kapağınızın bantlanarak kapatılmış olduğu durumda da - düşme olasılığınız daha yüksektir. Bu durumda derinliği çok iyi kestiremezsiniz. Bu broşürde, düşme riskini azaltmak için size ipuçları veriyoruz.

Düşme riskini azaltmak için ipuçları:

Evde

- Bir yere bağlı olmayan kabloları ortadan kaldırın ve sağda solda hiçbir şeyi yerde bırakmayın.
- Evinizin içini ve çevresini yeterince aydınlatın.
- Düzenli olarak kullanılan eşyaları kolayca ulaşılabilir bir yere koyun.
- Islak bir zeminde yürümeyin.
- Hareket alanınızın yeterince geniş olmasına dikkat edin Yardımcı aletlerinizi kullanırken (ör. baston veya yürüme yardımı) daha fazla dikkat edin.
- Merdivenden çıkarken dikkatli olun.

Ayakkabılar

- Sağlam ve ayağınıza tam oturan ayakkabılar giyin. Örneğin, topukları yeterli derecede destekli, düşük sağlam topuklu ve tabanı ince, sağlam ve kabartmalı bağcıklı ayakkabılar.
- Yıpranmış ayakkabı veya ayağa iyi oturmeyen terlikler giymeyin.
- Tabanı kaygan olan çoraplarla yürümeyin.

Sağlık

- Yatağınızdan veya sandalyenizden çok hızlı kalkmayın. Bu, yürümeden önce baş dönmesi çekme riskinizi önleyecektir.
- İlaç veya ağrı kesici kullanırken dikkatli olun. Bunlardan dolayı daha çabuk baş dönmesi problemi yaşayabilirsiniz.
- Çok fazla alkol içmeyin. Yaşlandıkça alkolün olumsuz etkileri sizi daha çabuk etkiler.

Daha fazla bilgi

Bu broşürü okuduktan sonra aklınızda hâlâ yanıtını almadığınız bir soru kaldı mı? Bunları bir kenara yazın ve göz doktorunuza veya aile hekimimize iletin.