20 EKİM
Dünya Osteoporoz Günü

KEMİK ERİMESİ nedir?

Kemik erimesi olarak da bilinen osteoporoz, kemik kütlesinde ve kemik kuvvetinde azalma, bunun sonucunda kırık riskinde artma ile özellenen bir iskelet hastalığıdır.

Hazırlayan: Prof. Dr. Ülkü Akarırmak
İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon AD, Öğretim Üyesi

Osteoporozdan korunmak mümkün!

Osteoporoz, menopoz sonrası kadınlarda ve yaş ilerledikçe hem kadın hem erkeklerde sorun olmaktadır. Kırıklar nedeniyle yaşlandıkça osteoporoz, bağımsızlık kaybına, hareket kaybına ve bunun sonucunda yaşam kalitesinde azalmaya neden olur.

Sağlıklı beslenerek

Kalsiyum, D vitamini ve proteinden zengin diyet

Egzersiz yaparak

Sırtı dik tutma, kuvvetlendirme ve denge hareketleri

Güneşlenerek

Öğle saatlerinde 15 dk. güneş banyosu

Yaşam tarzını düzenleyerek

Sigara ve alkolden kaçınma

Düşmeyi önleyerek

Önlemler alma

Düşme önlenmelidir!

Düşme osteoporotik hastada kırığa, sakatlığa ve hatta ölüme neden olabilir.

Düşmelerin %50'si
ev ortamında gerçekleşmektedir.

65 yaş üzerinde
üç kişiden biri
düşmektedir.

Kalça kırıklarının %90'ı
düşme sonucu meydana
gelmektedir.

Ev ortamının güvenliği için takılma riski önlenmeli ve
uygun bir aydınlatma sağlanmalıdır.

Kemik erimesi tedavi edilebilir! Kırıklar önlenebilir! Kemiklerinizi koruyun, geleceğinizi koruyun!

Ayrıntılı bilgi için hekiminize başvurunuz.

20 EKİM
Dünya Osteoporoz Günü

Osteoporoz Hasta Bilgilendirme Filmine QR kodu okutarak ya da alttaki linki yazarak erişebilirsiniz.
https://www.youtube.com/watch?v=W_rS4a4uVOQ

Ostprz Hasta Br 10/2016 Ali Raif İlaç Sanayi'nin koşulsuz desteği ile yapılmıştır.

aris ali raif ilaç sanayi | yaşama değer katar
www.aliraif.com.tr

osteoporoz hasta derneği
www.ohd.org.tr

Türkiye Osteoporoz Derneği
www.osteoporoz.org.tr

KIRIKTAN KORUNMA KILAVUZU

1 Egzersiz Yapın

Düzenli olarak egzersiz ve aktivite yapın. **Düşmeden koruyucu egzersizlere önem verin.** Egzersiz kuvveti, dayanıklılığı ve dengeyi artırır. **Darbe oluşturmayacak egzersizler tercih edilir.** Yürüme ve yüzme önerilir. **Eğilme, dönme veya düşme riski olan sporlar önerilmez.**

2 Doktorunuzla Konuşun

İlaç kullanıyor musunuz?
Baş dönmeniz oluyor mu?
Başka hastalıklarınız var mı?
Göz veya kulak sorunlarınız var mı?
Denge problemi yaşıyor musunuz?

3 Adımınıza Dikkat Edin!

Dikkatli olun.
Kaygan zeminden kaçının.
Kış & kar koşullarında önlem alın.
Eşik, basamak, engel vb. durumlarda dikkatli olun.

4 Ayakkabı Seçimi Önemli

Ev de dahil çıplak ayakla yürümeyin. **Kaymayan taban tercih edin.** Yüksek olmayan topuk boyu tercih edin. **Uygun ayakkabı seçin. Ayakkabınız çok gevşek olmamalı, bağlar mutlaka bağlanmalı!**

5 Eşya-Ev

Evde rahat dolaşılmalı.
Takılma (kalabalık eşya, kordon, saksı vb.) ve kaymaya (kilim, ıslak zemin) karşı önlem alınmalıdır.
Ev hayvanlarına dikkat edilmeli. (kedi, köpek vb.)

6

Yavaş ve Dikkatli Hareket Edin

Yataktan veya koltuktan ani kalkmayın.
Kazaların çoğu acele ederken oluşmaktadır.
Yetişmeye çalışmayın, risk almayın!

7

Emniyet Tedbirleri Kullanın

Banyoda kaymayan zemin, tutamaçlar kullanılabilir.
Basamaklarda emniyet bantları kullanın.
Kaymayan kilim, paspas, yolluk, halılar tercih edin.
Yükseğe uzanmak için sağlam basamak kullanın.
Gerekirse baston kullanın.

8

Gözlerinizin Kontrolü

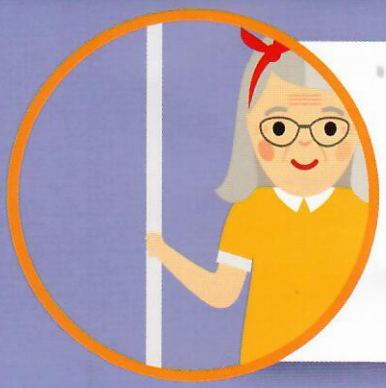
Yaşla görme kusurları oluşabilir.
Uygun gözlük kullanın!
Evin ışıklandırmasına önem verin, özellikle merdivenlerde ve girişlerde gece lambaları kullanın.

9

Alkolü Kısıtlayınız!

Alkolün aşırı tüketimi düşmeye neden olabilir.
Alkol kemiğin zayıflamasına neden olabilir ve kalsiyum atılmasına yol açabilir.
Susayınca ayran, süt tercih edin.

10



Düşmeyi Öğrenin

Düşmenin zararı azaltılabilir!
Tutunun. Mümkün değilse düşme yönünün tersine hareket ederek düşmeyi yavaşlatmaya çalışın.
Kalçanızın üzerine düşmemeye çalışın.

Ostprz Hasta Br 10/2016 Ali Raif İlaç Sanayi'nin koşulsuz desteği ile yapılmıştır.

aris ali raif ilaç sanayi | yaşama değer katar
www.aliraif.com.tr

osteoporoz hasta derneği
www.ohd.org.tr

TÜRKİYE OSTEOPOROZ DERNEĞİ
www.osteoporoz.org.tr