

YAŞLILAR İÇİN VE HERKES İÇİN *EVDE EGZERSİZ*

Geriatric Physiotherapists Association



2020

SAĞLIKLI VE KALİTELİ BİR YAŞAM İÇİN



**EVDE KALIN!
EGZERSİZ YAPIN!**



**Geriatri
Fizyoterapistleri
Derneği**



YAŞLILAR İÇİN VE HERKES İÇİN *EVDE EGZERSİZ*

1. SEVİYE EGZERSİZ PROGRAMI



Geriatri
Fizyoterapistleri
Derneği

Hazırlayanlar

Prof. Dr. Filiz CAN

Prof. Dr. Nuray KIRDI

Dr. Fzt. Reyhan ÖZGÖBEK



Düzenli Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Önemi

- Aktivite azlığı, yaşlılarda **kronik hastalıkların gelişmesindeki risk faktörlerinden biri** olarak belirlenmiştir.
- Yapılan araştırmalar **fiziksel aktivite düzeyi ile sağlık arasında oldukça güçlü bir ilişki** bulunduğunu belirtmişlerdir.
- Yaşlılıkta fonksiyonlarda azalma ve yetersizlik meydana geldiği için, yaşam boyu **düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz alışkanlığı sağlıklı yaşlanmanın** temelini teşkil eder.



NEDEN EGZERSİZ YAPMALIYIZ?

Egzersiz Yapmak



- Kas kuvvetinizi ve esnekliğinizi artırır.
- Fiziksel olarak formda ve kuvvetli olmanızı sağlar.
- Kemik kaybınızı azaltır, kemik mineral miktarını artırarak, kemiklerinizi güçlendirir ve kırık oluşma riskini azaltır.
- Yapmak istediklerinizi yapabilme yeteneğinizi artırır.
- Dengenizi artırır, düşme riskinizi azaltır.
- TANSİYON ve ŞEKER gibi KRONİK hastalıklarınızın üstesinden gelmenizi sağlar



NEDEN EGZERSİZ YAPMALIYIZ?

Egzersiz Yapmak



- Zihinsel fonksiyonlarınızı artırır.
- Hafızanızı kuvvetlendirir.
- Kendinize olan güveninizi artırır.
- Kendinizi iyi hissetmenizi sağlar.
- Uykunuzun kalitesini artırır.
- Depresyonunuzu ve anksiyetenizi azaltır.
- Yaşam süresinin uzamasını ve yaşam kalitesinin artmasını sağlar



NE KADAR EGZERSİZ YAPMALIYIZ?

Hareketliliđi ve hareket kabiliyeti azalmıř olan bireyler



dengelerini artırmak ve dűřmelerden korunmak için



haftada en az 3 gün **egzersiz veya fiziksel aktivite** yapmalıdır



EVDE EGZERSİZLER NASIL OLMALI?

Egzersizler:



- Yaşlı bireyin tıbbi durumuna veya var olan kronik hastalıklarına, fonksiyonel kapasitesine, yaşına ve bilişsel durumuna uygun olarak programlanmalı; **her yaşlı aynı egzersizleri yapmamalı; egzersizlerin tekrar sayıları veya şiddeti yaşlı bireyin bu özelliklerine göre ayarlanmalıdır.**
- Yaşlı birey önceden çok aktif değilse, bazı nedenlerle egzersiz toleransı iyi değilse veya daha önce düzenli egzersiz yapma alışkanlığı yoksa, **ilk haftalarda sadece sandalye düzeyindeki egzersizler uygulanmalı; daha sonra tolerans arttıkça ayaktaki egzersizlere doğru ilerletilmelidir.**
- Ev süpürme, toz alma, etrafı toplama, merdiven inip çıkma gibi ev içi aktiviteler de **egzersizlere yardımcı olarak yapılabilir.**



EVDE EGZERSİZLERİ NASIL YAPMALIYIZ?

Egzersizler:



- Başlangıçta **hafif şiddette ve düşük tekrarlı olmalı!**
- Hızlı değil, **yavaş yapılmalı!**
- Hiçbir zaman ağrıya, rahatsızlığa veya **aşırı yorgunluğa yol açmamalı!**
- Sizi fazla **zorlamamalı!**
- Gerektiğinde **birkaç dakikalık dinlenme arası olmalı!**
- **Önce sandalye düzeyindeki egzersizler yapılmalı!**
- Özellikle ayaktaki egzersizler sırasında denge kaybı ve düşmelere yol açmamak için **hep bir destek noktası olmalı!**



EVDE EGZERSİZLERİ NASIL YAPMALIYIZ?

Egzersizler:



- Egzersizler rahat kıyafetler ve çıplak ayakla veya spor ayakkabılar ile yapılmalıdır.
- Egzersizler sırasında veya ev içi aktiviteler sırasında **DÜŞMELERE KARŞI MUHAKKAK GÜVENLİK TEDBİRLERİ ALINMALIDIR!**
- Düşmeleri önlemek üzere ev içi düzenlemeler yapılmalı; kaygan ve ıslak zeminlere dikkat edilmeli; takılmaya yol açan halı, kilim ve paspaslar kaldırılmalıdır.



BİR EGZERSİZ SEANSI NELERİ İÇERİR?

Egzersiz Periyotları



- 5-10 dakika ısınma periyodu
- 20 dakika kuvvetlendirme ve germe periyodu
- 5-10 dakika soğuma periyodu

Egzersiz çeşitleri



- Solunum egzersizleri
- Gevşeme egzersizleri
- Eklem hareketleri
- Postür egzersizleri
- Germe egzersizleri
- Denge ve yürüyüş egzersizleri
- Kuvvetlendirme egzersizleri



Egzersiz Programı Öncesi Öneriler

- Sandalye gerektiren egzersizler için sabit, sağlam ve tekerleksiz bir sandalye seçin.
- Egzersizler sırasında hareketinizi kısıtlayacağı için kolçaklı veya kolları olan sandalye kullanmayın.
- Bu sandalyeye ayaklarınız yere tam temas edecek şekilde ve düz; dizler 90° bükülmüş olarak oturabilmelisiniz.
- Bol ve rahat giysiler giyin; egzersiz aralarında içmek üzere yanınızda biraz su bulundurun.
- Bu egzersizleri haftada en az 2 kez, ideal olarak 3-5 kez yapmaya çalışın; bu tekrar sayısı kas kuvvetini, dengeyi ve koordinasyonu geliştirmeye yardımcı olacaktır.
- Egzersizleri yavaş yapın ve zamanla her egzersizin tekrar sayısını artırmayı hedefleyin.



ISINMA PERİYODU

- Bunun için öncelikle 2-3 dakika süre ile bir koridorda, bir oda içinde veya durduğunuz yerde yürüyün. Bu sırada burundan derin nefes alıp, ağızdan üfleyerek verebilirsiniz.
- Daha sonra ısınma periyodunu aşağıdaki egzersizleri ile tamamlayın:
 - diyafragmatik solunum,
 - boyun kaslarını gevşetme,
 - boyun rotasyonu,
 - omuzlarla dairesel hareket,
 - kol çevirme.



Diyafragmatik Solunum



(A)



(B)

Bu solunumu yapmak için, düz bir şekilde yere yatıp dizlerinizi bükün.

A. Her iki elinizi karnınızın üzerine yerleştirin. Ağızınızı kapatarak, burnunuzdan yavaşça karnınıza, elinizin altına doğru derin bir nefes alın.

B. Daha sonra nefesinizi ağızınızdan yavaş yavaş verin. Bu arada elinizle karnınıza hafifçe bastırarak havanın dışarı çıkmasına yardımcı olabilirsiniz.

Bu egzersizi 5 kez tekrarlayın ve aralarda dinlenin. İlerleyen günlerde birer birer artırarak 10 tekrara çıkabilirsiniz.

NOT:

-Karın şiştiği zaman nefes alıyor, karın indiği zaman da nefes veriyorsunuzdur. Bu durum normal solunum şeklidir.

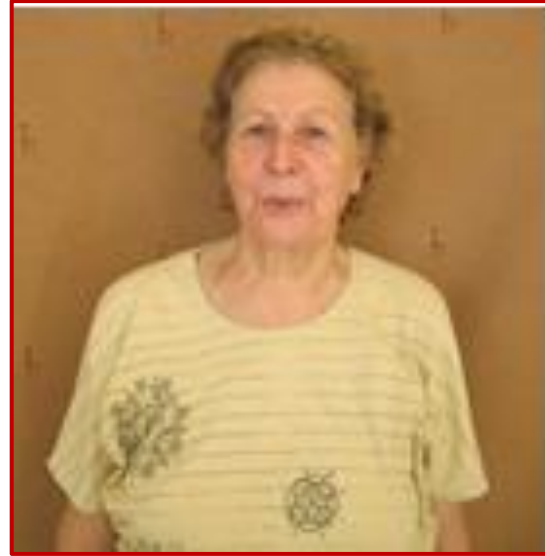
-Bu egzersiz sırasında nefes verme süresi, nefes alma süresinden daha uzun olmalıdır. Yani nefes alma 1 birim ise, nefes verme işleminin süresi 1.5 veya 2 birim olmalıdır.



Boyun Kaslarını Gevşetme *(Solunum ile Kombine)*



(A)



(B)

Bu egzersiz boyun ve omuz kaslarınızın gevşemesine yardımcı olur.

A. Ayakta durma veya oturma pozisyonunda burnunuzdan yavaş ve derin bir nefes alırken, omuzlarınızı çekebildiğiniz kadar yukarı, kulaklarınıza doğru çekin.

B. Nefesinizi ağzınızdan yavaşça üfleyerek verirken, omuzlarınızı iyice aşağı indirin ve başınızı hafifçe yukarı doğru iterek veya dikleştirerek başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Bu egzersizi 5 kez tekrarlayın.

NOT: Bu egzersizi solunum egzersizi ile kombine yapmak sizi yoruyorsa, nefes alıp vermeden sadece omuzları yukarı kaldırıp- indirme şeklinde yapın.

Boyun Rotasyonu



(A)



(B)



(C)

Bu germe egzersizi, boyun hareketliliğini ve esnekliğini artırmak için kullanılır.

- A. Omuzlar aşağı gelecek şekilde dik oturun ve tam karşıya doğru bakın.
- B. Başınızı olabildiğince rahat yavaşça sol omzunuza doğru çevirin. Bu pozisyonu 5 saniye süre ile koruyun ve başlangıç pozisyonuna dönün.
- C. Aynı hareketi sağa doğru yapın.

Hareketi, her bir tarafa doğru 3 kez olacak şekilde tekrarlayın.





Omuzlarla Dairesel Hareket



Bu egzersiz:

- dik ve düzgün duruşu sağlar;
- kambur duruşu, yuvarlak omuzu ve başın öne doğru gidişini önlemeye yardımcı olur;
- omuz bölgesinin hareketliliğini sağlar.
- Sandalyede otururken veya ayakta dik dururken, kollar yanda serbest, omuzlarınızı önden arkaya doğru geniş bir daire çizer gibi saat yönünde yavaşça çevirin.
- Daha sonra bu hareketi her bir omuz için teker teker yapın.
- Her hareketi 5'er kez tekrarlayın.



Boyun Kaslarına Germe



(A)



(B)

Bu germe egzersizi, sertleşmiş boyun kaslarını gevşetmek için kullanılır.

A. Dik oturmada başınız düz ileri doğru bakarken sol omzunuzu sağ elinizle hafifçe aşağı doğru bastırın.

B. Daha sonra omzunuzu aşağı doğru bastırarak tutarken başınızı yavaşça sağa doğru eğin. Aynı işlemi diğer taraf için tekrarlayın.

Bu hareketi her iki tarafa 3 kez tekrarlayın ve her bir germeyi 5 saniye süre ile tutun.



Göğüs Kaslarını Germe



(A)



(B)

Bu germe egzersizi, düzgün ve dik bir duruş için etkilidir.

A. Sandalyenin biraz önüne doğru dik oturun. Omuzlarınızı geriye ve aşağı doğru itin. Kolları dirsekler ve bilekler dahil yana doğru açarak gerin.

B. Göğsünüzde bir gerginlik hissedene kadar göğüs kafesinizi yavaşça öne ve yukarı doğru itin.

Egzersizi 5 kez tekrarlayın ve her bir germe egzersizini 5- 10 saniye süre ile tutmaya çalışın.



Üst Gövde Rotasyonu



(A)



(B)

Bu egzersiz, üst sırtta esnekliği geliştirecek ve gövde rotasyonlarını koruyacak bir egzersizdir.

- Ayakları yerde düz olacak şekilde sandalyede dik oturun, kollarınızı omuzlarda çaprazlayın.
- Bu pozisyonda kalçalarınızı hareket ettirmeden, üst gövdenizi rahatça sola doğru döndürün ve burada 5 saniye bekleyin. Aynı hareketi diğer taraf için de yapın.

Hareketi her bir tarafa 5 tekrar ile yapın.



Kol Çevirme



Bu egzersiz ısınma için verilen egzersizlerden biridir. Ayrıca omuz ekleminin hareketliliğini sağlar.

- Bu egzersiz için ayakta dik durun.
- Kollarınızı yana doğru yere paralel olacak şekilde açın.
- Her iki kolunuz ile yavaşça **içten dışa doğru** küçük daireler çizin (5 kez)
- Daha sonra **dıştan içe doğru** küçük daireler çizin (5 kere).

NOT:

- Bu egzersizi, gövde hareketi olmadan sadece kollardan yapmaya çalışın. Gövdeniz ile öne-arkaya veya yanlara salınım yapmayın.
- Kolları 90° yana açmak zor olursa, biraz daha az kaldırarak yapabilirsiniz.
- Egzersizleri kollar yanda üst üste tekrar ederken ağrı olursa, her tekrarda kolları yana indirip dinlenebilirsiniz.

Kol Egzersizleri



(A)



(B)



(C)

Bu egzersiz, omuz ekleminin hareketliliğini sağlar ve omuz kaslarının kuvvetini artırır.

A. Dik oturun, kollarınız serbest bir şekilde yanınızda olsun.

B. Avuç içi öne doğru, her iki kolu rahatça yanlara doğru açın.

C. Daha sonra kollarınızı kaldırabildiğiniz kadar yukarı kaldırın. Bu sırada omuzlarınızı yukarı kaldırmayın ve kollarınızı düz tutun. Sonra geri dönün. Bu egzersizi 5 kez tekrarlayın

NOT:

Bu hareketi solunum egzersizi ile kombine edebilirsiniz. Bunun için, kollarınızı yukarı doğru kaldırırken burundan derin nefes alın ve aşağı doğru indirirken ağızdan nefes verin.





Önkol için Egzersizler (Dirsekleri Büküp-Açma



(A)



(B)

Bu egzersiz, dirseği bükmeye yarayan kol kaslarının kuvvetlenmesini sağlar.

A. Sandalyeye oturun veya ayaklarınızı omuz genişliği mesafesinde açarak ayakta durun. Ellerinize 1/2 veya 1 kilogram ağırlığında bir kum torbası, bir halter veya küçük bir su şişesi alın.

B. Daha sonra bu ağırlıklar ile birlikte her iki elinizin avuç içi yüzünüze bakacak şekilde dirseklerinizi göğüs hizasına gelecek şekilde bükün. 1 saniye bu pozisyonu koruduktan sonra dirseklerinizi yavaşça düzelterip ilk pozisyona gelin.

Bu hareketi 5 kez tekrar edin.

NOT: Bu hareketi başlangıçta ağırlık ile yapmak zor gelirse, önce ağırlıksız çalışın. Daha sonra yavaş yavaş ağırlığı artırın.



Elin Kavrama Kuvvetini Artırmak için Egzersiz



Bu basit egzersiz, el ile bir şeyleri tutma veya kavramada sorun yaşayan bireylerde el kaslarını kuvvetlendirmeye yardımcı olur. Ayrıca kavanoz veya konserve açmak gibi şeyleri daha kolay yapmanızı sağlar.

Bu egzersizi TV izlerken veya kitap okurken bile yapabilirsiniz.

Bir elinize tenis topu, küçük bir lastik top, yuvarlak bir sünger veya bir yün yumağı alın. Topu yavaşça ve olabildiğince sıkın ve 3-5 saniye süre ile tutun. Bu egzersizi yaparken Daha sonra elinizi ve parmaklarınızı yavaşça gevşetin.

Bu işlemi 10-15 kez tekrarlayın. Daha sonra diğer elinizle de 10-15 kez yapın.



Oturma Yürüyüşü



(A)



(B)

Bu egzersiz, kalça ve uyluk kaslarını güçlendirecek ve esnekliği artıracaktır.

A. Sandalyenin biraz önüne doğru dik oturun ve sandalyenin yanlarından tutun.

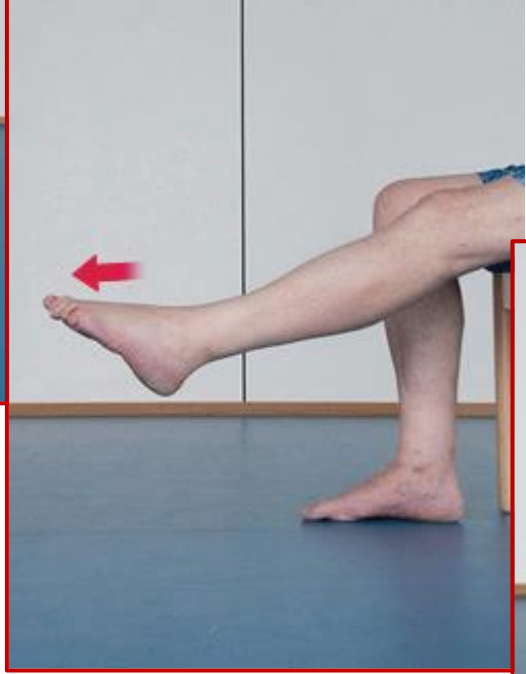
B. Sol bacağınızı, diz bükülmüş olarak, rahatça yukarı doğru kaldırın. Daha sonra kontrollü bir şekilde aşağıya indirin. Aynı hareketi karşı bacakla tekrarlayın.

Bu hareketi her bacağınızla 5 kez tekrarlayın.

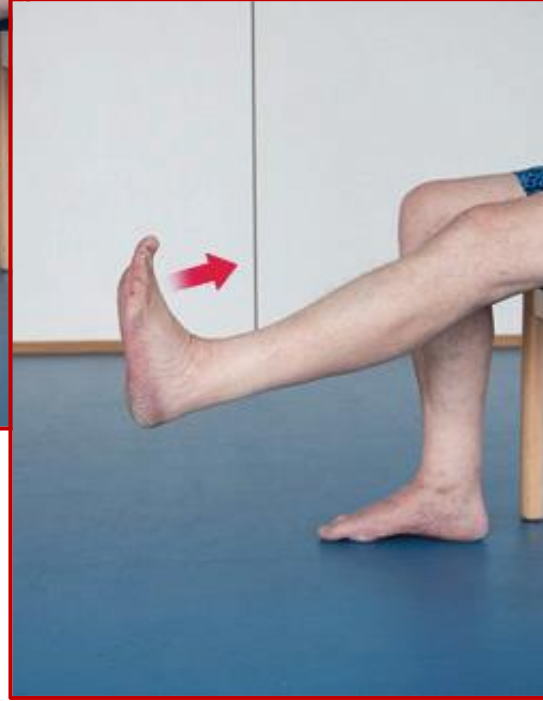
Ayak Bileđi Egzersizleri



(A)



(B)



(C)

Bu egzersiz, ayak bileğinin esnekliğini artırır; bacaklardaki ödemi giderir ve kanın pıhtılaşma riskini azaltır.

A. Dik oturun ve sandalyenin yan taraflarına her iki eliniz ile tutunun. Ayağınız yerden kalkacak şekilde sol bacağınızı öne doğru doğru düzeltilin.
B. Diz düz, bacak kaldırılmışken, ayak bileğinizi ve parmaklarınızı aşağı veya kendinizden uzağa doğru itin.
C. Daha sonra ayak bileğinizi ve parmaklarınızı olabildiğince kendinize doğru çekin.

Bu hareketi her bir ayak için 5 kez, 2 set halinde uygulayın.



Oturma Pozisyonundan Ayağa Kalkma



(A)



(B)



(C)

Bu egzersiz, bacak kaslarını kuvvetlendirmek için iyi bir egzersizdir.

A. Sandalyenin kenarına oturun, ayaklarınız kalça veya omuz genişliğinde birbirinden ayrı tutun. Hafifçe öne doğru eğilin.

B. Kollarınıza değil, bacaklarınıza yüklenerek yavaşça ayağa kalkın. Ayağa kalkarken aşağıya değil, ileriye doğru bakmaya çalışın.

C. Sonra iyice dik pozisyona gelin; tekrar yavaşça ve önce kalçanızı koyarak oturun.

NOT:

- Bu egzersizi 5 tekrarla yapmayı hedefleyin; ama sizin için başlangıçta zor olursa birkaç tekrarla başlayın.
- Egzersizi, daha ileri haftalarda zorlaştırmak isterseniz bu egzersizi;
 - mümkün olduğunca yavaş yapın
 - ellerinizi göğsünüzde çaprazlayarak ve çok öne doğru eğilmeden yapmaya çalışın.



Mini- Çömelme



(A)



(B)



(C)

- A. Dengenizi sağlamak için ellerinizle sandalyenin arkasından tutunun ve ayaklarınızı kalça veya omuz genişliğinde açın.
- B. Dizlerinizi öne doğru bakacak şekilde hafifçe bükün. Bu arada dizlerinizin hizasının, ayak parmaklarınızın hizasının önüne geçmesini hedefleyin. Egzersiz sırasında öne doğru eğilmeyin ve sırtınızı daima düz tutun.
- C. Yukarı doğru kalkarken kalça kaslarınızı sıkın ve dik pozisyona gelin.

Bu hareketi 5 kez tekrarlayın.

NOT:

- Ağrınızı artırmamak için dizlerinizi çok fazla bükmeyin.
- Buna rağmen ağrınız olursa egzersizin tekrar sayısını az tutun.



Topuklar ve ayak parmakları üzerinde yükselme



(A)



(B)



(C)

1. Stand tall with your feet hip-width apart, holding your support.
- 2 Slowly lift your toes, keeping your knees soft, then lower the toes slowly.
- 3 Aim to lift for a slow count of 3 and lower for a slow count of 5 each time. Avoid sticking your bottom out.
- 4 Repeat 10–20 times.

A. Bacaklarınızı kalça genişliğinde açın; her iki elinizle resimde görüldüğü gibi bir mutfak tezgahından, bir masa kenarından veya bir kanepenin arkasından tutununuz.

2 Ayak parmaklarınızı yavaşça kaldırın, dizlerinizi yumuşak tutun, sonra ayak parmaklarınızı yavaşça indirin.

3 Her seferinde yavaş saymak için 3'ü yavaşlatmak ve 5'i yavaşlatmak için alçaltın. Altın





Tek Ayak Üzerinde Durma



Bu egzersiz dengenizin, özellikle yürüme, tek ayak üzerinde durma ve merdiven inip- çıkma sırasındaki dengenizin gelişmesini sağlar.

- Bu egzersiz için sağlam bir sandalye veya koltuk arkasında veya bir masa veya bir mutfak tezgahının önünde durun ve her iki elinizle tutun.
- Daha sonra vücut ağırlığınızı ellerinize ve bir bacağınızın üzerine vererek diğer bacağınızı yukarı kaldırın. Bu şekilde tek ayak üzerinde 10 saniye kadar durmaya çalışın ve sonra yere geri indirerek ağırlığınızı tekrar iki bacağınızın üzerine verin.
- Bu hareketi 10-15 kez tekrarlayın.
- Daha sonra bu egzersizi diğer bacakla da 10-15 kez yapın.

NOT: Egzersiz rutininiz ilerledikçe, dengenizin daha fazla gelişmesini sağlamak için aşağıdaki zorlukları deneyin:

- Bu egzersizi başlangıçta, sandalye veya koltuk arkasından iki el ile tutarak ve vücut ağırlığınızı ellerinize vererek yapın.
- Dengeniz geliştikçe iki elinize verdiğiniz yükü azaltın ve sandalyeden hafif destek alın.
- Sonra aynı egzersizi tek el ile tutunarak yapmaya çalışın.
- Daha sonra sadece bir parmak ile ve en son olarak da ellerinizi tutmadan yapın.

Yanlara Eğilme



(A)



(B)



(C)

A. Ayaklarınız kalça genişliğinde ve kollarınız yanlarınızda olacak şekilde dik durun.

B. Sol kolunuzu sol bacağına doğru rahatça kaydırarak sola doğru eğilin. Kolunuzu aşağı doğru kaydırırken karşı taraf kalçada bir gerilme hissetmelisiniz.

C. Aynı şekilde sağ kolunuzu sağ bacağına doğru kaydırarak sağa doğru eğilin.

Bu hareketi her iki taraf doğru 3 kez yapın ve bir tarafa doğru olan germeyi 2 saniye süre ile tutun.





Baldır Kaslarına Germe



(A)



(B)

- A. Ellerinizi dirsekler düz olacak şekilde bir duvara yaslayın. Duvara yakın olan sağ bacağınızı bükün ve sol bacağınızı en az bir ayak mesafesinde geri adım atarak düz tutun. Her iki ayak da yerde düz olmalıdır.
- B. Dirseklerinizi bükerek vücudunuz ile öne doğru yaysan. Sol bacağınızı olabildiğince düz ve sol topuğunuzu olabildiğince zeminde tutarak sol baldır kaslarınızı gerin. Aynı işlemi diğer bacak ile tekrarlayın.

Bu egzersizi her iki tarafta 3 kez tekrarlayın.

Yan Yürüme



(A)



(B)



(C)

- Ayakta dizler gevşek veya hafifçe bükülmüş bir şekilde durun
- Önce bir ayağı yana doğru hareket ettirerek yavaş ve kontrollü bir şekilde yana doğru bir adım alın.
- Daha sonra diğer ayağı da onun yanına getirerek yana doğru yürüyün.

NOT:

-Yana doğru adım alırken kalçanızı aşağı doğru düşürmeyin; kalçanızı veya gövdenizi eğerek yürümekten kaçınin.

- Yürüyüşünüzü önce bir yana, daha sonra diğer yana doğru 10'ar adım olarak gerçekleştirin veya odanın bir tarafından diğer tarafına doğru yürüyün.





Çapraz Yürüme



(A)



(B)

Bu egzersiz, bir ayağı diğerinin üzerinden çaprazlayarak yana doğru yürümeyi içerir.

A. Sağ ayağınızı sol ayağınızın üstünden çaprazlayın.

B. Daha sonra sol ayağınızı diğerinin yanına getirin.

Her iki tarafta 5 çapraz yaparak yürümeyi deneyin.

NOT:

- Gerekirse dengenizi sağlamak üzere elinizle bir masa, kanape arkası veya bir duvardan destek alın.

- İlerleyen günlerde hareketi zorlaştırmak için adımlarınızı küçültün. Adımlarınız ne kadar küçük olursa, dengeniz üzerinde o kadar çok çalışmış olursunuz.



Topuk- Parmak Yürüyüşü



(A)



(B)

- A. Dik dururken, sağ ayak topuğunuzu sol ayak parmaklarınızın önüne koyun.
B. Sonra aynısını sol topuğunuzla tekrarlayarak öne doğru topuk-parmak yürüyüşü yapın.

NOT:

1. Bu egzersiz sırasında başlangıçta önünüze bakabilirsiniz. Ama ilerleyen günlerde ayaklarınıza bakmadan ileriye doğru bakarak yürümeye çalışın.
2. Başlangıçta destek sağlamak için bu egzersizi yaparken bir duvar veya bir masa kenarından elinizle tutunabilirsiniz.
3. Dengenizi bozmadan ileriye doğru en az 5 adım atmaya çalışın.
4. Sonraki haftalarda dengenizin iyi olduğundan emin olunca, bu egzersizi bir duvar veya masadan destek almadan yapmayı deneyin



Geriatric
Physiotherapists
Association

Exercise Program's End Recommendations



- Geriatric Physiotherapists Association's for you «Stay at Home, Exercise» Program's «1. Level Exercises» has ended!
- For these exercises to be beneficial, it should be done for at least 3-4 weeks.
- Continue to follow us for the «2. Level Exercises» of the program.
- To improve your health, it is important to continue the exercise program. Therefore, after completing the «Stay at Home; Exercise» process, you can also do your exercises outdoors.
- After completing the stay-at-home process, you can apply for a special exercise program planned for you at «Elderly Living Homes», «Healthy Living Centers», «Geriatric Rehabilitation Centers» or with the help of physiotherapists and rehabilitation experts in other centers. You can also apply to specialized physiotherapists in the field of geriatrics and rehabilitation.

YAŞLILAR İÇİN VE HERKES İÇİN *EVDE EGZERSİZ*

EVDE KALIN! EGZERSİZ YAPIN!
Sağlıklı Kalın!



Geriatri
Fizyoterapistleri
Derneği





Kaynaklar

- <https://www.wcpt.org/iptop> (IPTOP= International Association for Physical Therapists working for Older People) web sitesi)
- [Sağlıklı Yaşlanmanın Sırrı -FİZİKSEL AKTİVİTE Ve EGZERSİZ 2014-ANKARA EDITÖR: Prof. Dr. Nuray KIRDI](#)
- <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls/keeping-well/strength-and-balance-exercises>
- <https://go4life.nia.nih.gov/>
- www.nhs.uk
- <https://www.cambridgeshireandpeterboroughccg.nhs.uk/easysiteweb/getresource.axd?assetid=15965&type=0&servicetype=1>
- <https://media3.laterlifetraining.co.uk/wp-content/uploads/2020/03/LLT-Calendar-2020-healthscotland.com/uploads/documents/23464-Up%20and%20about-Taking%20positive%20steps%20to%20avoid%20trip%20and%20falls-April%202019>
- [4 simple exercises for strength and balance \(Swedish\) https://rib.msb.se/filer/pdf/27338.pdf](https://rib.msb.se/filer/pdf/27338.pdf)
- <https://www.socialstyrelsen.se/stod-i-arbetet/aldre/aldres-halsa/fallolyckor/balanseramera/filmer/>



Geriatric
Physiotherapists
Association

TEŐEKKÜR

Resources provided for assistance,

- International Association of Physical Therapists working for Older People (IPTOP)



and

- World Confederation for Physical Therapy (WCPT)



TeŐekkür ederiz.