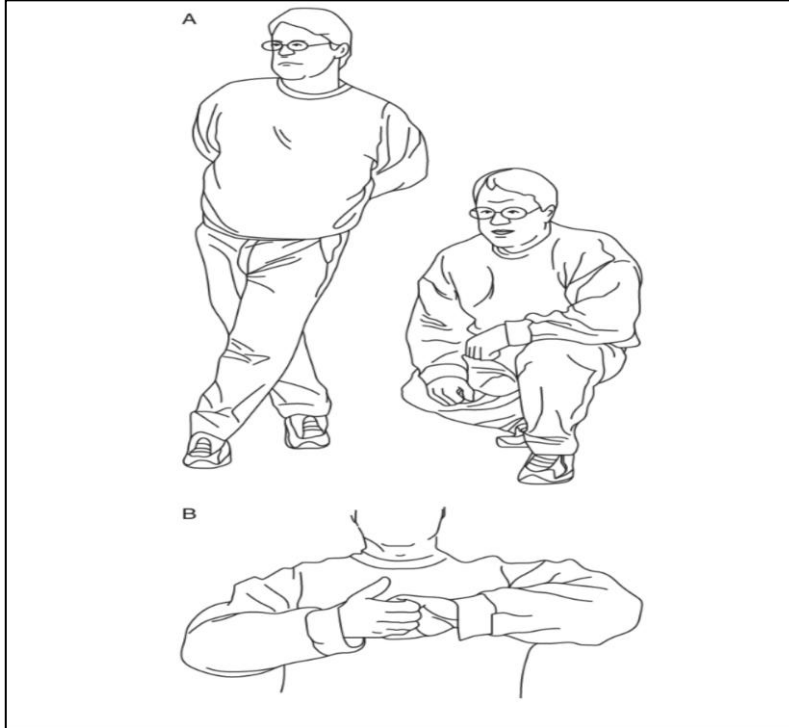


Bu program çocuğunuzun bayılma ataklarını azaltmak için hazırlanmıştır. Öncelikle olarak bu egzersiz programını uygularken mutlaka aşağıda belirtilen önerilere uyulması gerekmektedir:

- Günlük sıvı alımı en az 2,5 litreye (yaklaşık 10 su bardağı) arttırılmalıdır. Burada sıvı alımından kastedilen çay, kahve veya meyve suyu değildir SADECE SUDUR. Özellikle sıcak havalarda bu miktar daha da arttırılabilir. Yine sıcak havalarda haftada 2-3 kez mineralli su (maden suyu) içebilirsiniz.
- Sıcak havalarda ve kalabalık ortamlarda uzun süre ayakta kalmaktan kaçınılmalıdır.
- Uykusuz kalmayınız, yemeklerde öğün kesinlikle atlamayınız.
- Günde 30-45 dakika yürüyüş yapınız.
- Eğer bayılacağınızı hissederseniz ve yatamayacak durumda iseniz ayaklarınızı çaprazlayabilir, ellerinizi birbirine kenetleyebilir veya çömelebilirsiniz. Aşağıdaki şekilde bu hareketler gösterilmiştir. Eğer varsa imkanınız 2 bardak su içmeniz de bayılmayı önleyebilmektedir.



Bayılacağınızı hissederseniz yapabileceğiniz hareketler

Bayılma ataklarını azaltabilmek amacı ile evde bu egzersiz programını uygulayabilirsiniz. Çocuğunuzun ayakları duvardan 15 cm uzakta olacak şekilde, sırtı duvara yaslanacak şekilde 20 dakika süre ile ayakta kalması gerekmektedir. Bu egzersizi günde 2 kez yapmanız önerilir. 3 ay süre ile bu programı uyguladıktan sonra doktorunuza tekrar başvurmanız gerekmektedir.



Tilt egzersiz programında uygulanacak egzersiz

Bu egzersizi yaparken bayılır gibi olursanız veya bayılırsanız, kalp hızınız artar ve sizi rahatsız ederse doktorunuza bilgi vermeniz gerekmektedir.