

# YAŞLILARDA DÜŞME

Dr. Yeşim Gökçe Kutsal

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

Hacettepe Üniversitesi GEBAM

Düşmeler; yaşlılarda tıbbi ve ekonomik sonuçları açısından büyük bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Düşmeye bağlı en yüksek mortalite ve yeti kaybı yaşlı grupta bildirilmekte, yaşın ilerlemesiyle düşme olasılığı da artmaktadır. Bu tür yaralanmalar minör bile olsa, yaşlılarda düşme korkusu oluşturarak yaşam kalitelerini ciddi bir şekilde etkilemekte, günlük yaşam ve kendine bakım aktivitelerinde kısıtlılığa, sosyal izolasyona ve depresyona yol açmaktadır.

Düşmeler yaşlanmaya bağlı sorunlar ve uygunsuz çevre koşullarına bağlı olarak gelişebilir. Düşmelere neden olan sorunun saptanması, giderilmesi ya da rehabilitasyonu yanında düşme riskini ve düşme sonucu oluşan yaralanmanın şiddetini azaltacak çevre düzenlemelerinin sağlanması da önemlidir. Yaşlanma ile birlikte ortaya çıkan işitsel ve görsel algılamadaki bozukluklar, denge ve koordinasyon sorunları ile kuvvet azalması düşme riskini arttırmaktadır.

‘Yaşlılarda düşmeye neden olan hastalıklar ve ilaçlar’ **Tablo 1** de, ‘Düşmeye zemin hazırlayan fizyolojik değişiklikler’ ise **Tablo 2** de sunulmuştur.

---

**Tablo 1. Yaşlılarda düşmeye neden olan hastalıklar ve ilaçlar**

---

<b>Sinir Sistemi hastalıkları</b>	Serebrovasküler hastalıklar
	Parkinson
	Deliryum
	Spinal Kord hastalıkları
	Epilepsi
	Serebellum hastalıklar
	Nöropatiler
	Demans

<b>Kalp ve Damar Sistemi hastalıkları</b>	Miyokard enfarktüsü Hipotansiyon Aritmi
<b>Mide Barsak Sistemi hastalıkları</b>	Kanama Diyare Defekasyon sorunları Aşırı yemek sonrası bilinç kaybı
<b>Endokrin Sistem Sorunları</b>	Hipotirüdi Hipoglisemi Anemi Hipokalemi Hiponatremi Anhidroz
<b>Genitoüriner hastalıklar</b>	İnkontinans Gece pollaküri
<b>Kas-iskelet hastalıkları</b>	Artrit Adalelerde kuvvet kaybı
<b>Psikolojik hastalıklar</b>	Depresyon Anksiyete
<b>İlaçlar</b>	Benzodiazepinler Fenotiyazinler Trisiklik antidepressanlar Bazı antihipertansifler Diüretikler Narkotikler

**Tablo 2 Yaşlılarda düşmeye zemin hazırlayan fizyolojik değişiklikler**

<b>Görme sorunları</b>	<b>İşitme-Denge sorunları</b>	<b>Sinir sistemi sorunları</b>
Görme keskinliğinde azalma	Konuşma ayrımında bozulma	Reaksiyon süresinde yavaşlama
Karanlığa uyumda azalma	Ses tonu eşliğinde bozulma	Pozisyon duyusunda bozulma
Göz kamaşması	Vestibuler sistemde bozulma	Postürde bozulma
Kontrast duyarlılığında azalma		Yaşlı yürüyüşünün ortaya çıkması

Yaşla birlikte yürüyüş de değişir. Yaşlı erkek geniş adımlı, yaşlı kadın ise dar adımlı, halk arasında paytak olarak tanımlanan yürüyüş tipini benimser. Yaşlıların %15'inden fazlasında anlamlı yürüme bozukluğu bulunmaktadır ve %25'inden fazlasında baston, yürüteç gibi bir yardımcı cihaza gereksinim vardır. Ayrıca kaygan zemin, uygunsuz ışıklandırma, trabzan olmaması gibi çevresel faktörler de düşmelerin %33 ila %50 sinden

sorumludur. Ev içi düşmeler daha çok banyoda, yatak odasında ve mutfakta, ev dışı düşmeler ise daha çok basamak ve kaldırım kenarlarında olmaktadır.

Yaşlılarda düşmelerin genellikle birden fazla sebebi vardır ve %70'i yaralanma ile sonuçlanır. En sık görülen sorun kalça ve önkol kırıklarıdır.

### **Düşmeye bağlı olarak gelişen komplikasyonlar:**

1-Yaralanmalar, ağırlı yumuşak doku yaralanmaları, kalça, femur , humerus , el bileği ve kosta kırıkları, subaraknoid kanamalar,

2-Hospitalizasyon gereksinimi doğar ve uzun süre yatmaya bağlı komplikasyonlar ortaya çıkar,

3-Yeti kaybı (Fiziksel yaralanmaya bağlı hareket kaybı, Korku ve güvensizliğe bağlı hareket kaybı )

4-Bakımevine sevk edilme riski

5-Ölüm riski ve korkusu

### **Korunmada temel ilkeler:**

Yaşlanma ile birlikte ortaya çıkan işitsel ve görsel algılamadaki bozukluklar, koordinasyon ve dengedeki bozukluklar ve kuvvet azalması; yaşlıların çevresel tehlikelerle karşı karşıya kalmalarını kolaylaştırmaktadır. Bu bağlamda ev güvenliği ve kazalardan korunma açısından dikkat edilmesi gereken konular şunlardır:

### **Banyo ve Tuvalet**

-Havalandırma yeterli olmalıdır. Baca çekişi yeterli değilse, zehirlenme riski doğar.

-Elektrikli aletler kullanılmadıkları zaman kapalı tutulmalı, ıslak alanlardan uzakta bulundurulmalıdır. Islaklık elektrik akım geçirgenliğini artırır.

-Acil durumlar için yakında hemen ulaşılabilir bir telefon bulundurulmalıdır.

-Zemin kaygan olmayan bir malzeme ile kaplanmalıdır.

-Banyoda kullanılan suyun ısısı termostat ile ayarlanmalıdır.

-Çok sıcak suya maruz kalan yaşlılarda haşlanma ve yanıklar meydana gelebilir.

-Banyo ve tuvalet yanında sağlam tutamaklar olmalıdır.

-Duş veya küvette kaymayan paspaslar ve tabure bulundurulmalıdır.

### **Mutfak**

-Mutfakta çalışırken uygun kıyafet kullanılmalıdır. Kol ağzları dar ve kısa olmalıdır. Uzun, sarkan giyecekler kullanılmamalıdır.

- Ocak düğmelerinin AÇIK-KAPALI konumu kolayca fark edilecek şekilde işaretlenmelidir.
- Kullanılan elektrikli araçların kabloları lavaboya veya ocağa yakın olmamalıdır; aksi halde kablolar kolayca hasar görür ve elektrik çarpması riski artar.
- Yeterli aydınlatma sağlanarak tezgah üzerinde yiyeceklerin kesildiği, soyulduğu alan iyi ışıklandırılmalı ve kesiklerin oluşması önlenmelidir.
- Ocak veya fırının yanında kolay tutaşabilecek malzemeler bulundurulmamalıdır.
- Yere dökülen sıvılar hemen temizlenmelidir.

### **Merdivenler**

- Merdiven başlarında aydınlatma ve açıp kapama düğmesi olmalıdır.
- Merdiven kaplamaları iyi durumda olmalı, kenarları kalkmışsa mutlaka yapıştırılmalıdır.
- Basamak kenarlarına kontrast renk veya fosforlu bant yapıştırılmalıdır.
- Kenarlarda trabzanlar olmalıdır.
- Basamaklar eşit ve uygun genişlikte olmalıdır.
- Merdivenlere eşya konmamalıdır.

### **Elektrik ile ilgili konular**

- Uyumadan önce ısıtıcılar ve elektrikli battaniyeler mutlaka kapatılmalıdır, aksi halde yanık veya elektrik çarpması gibi durumlar meydana gelebilir.
- Elektrik kablolarında aşınma, zedelenme varsa değiştirilmelidir. Hasarlı kablolar yangın riski taşır.
- Elektrik fiş ve prizleri kolayca görülebilecek şekilde ışıklı olmalıdır, acil durumlarda ortamın hemen aydınlatılması kolay sağlanmalıdır.
- Elektrik düğmeleri kolayca açılıp kapatılabilen türden seçilmelidir, kolay ulaşılabilir şekilde yerleştirilmelidir.
- Elektrik kabloları takılmaya neden olacak şekilde ortada bırakılmamalıdır.
- Evdeki ısıtıcıların sabit olması, elektrik bağlantılarının uygun yapılmasını sağlar ve çevresinde yanabilecek malzemelerin bulunmasını önler.
- Evde kullanılan sigorta sistemin kapasitesine uygun olarak seçilmeli, tel sarılanlar tehlikeli olduğu için tercih edilmemeli, acil durumlarda hemen atarak devreyi kesecek olanlar kullanılmalıdır.

### **Genel Önlemler**

- Sık kullanılan eşyalar kolayca ulaşılacak raflarda olmalıdır. Yüksekteki eşyaya ulaşmak için kullanılan merdiven, sandalye v.b. kullanımı düşme riskini artırır.
- Kaçma, kurtulma gerektiren acil durumlarda kapılar içerden kolayca açılabilmeli, önüne çıkışı engelleyecek şekilde eşya konmalıdır.

-Tehlike anında kolayca ev dışına çıkabilmek için; ayakkabıyı kolay giymeyi sağlayan uzun çekecek, gereği halinde tutunulabilecek duvar tutamakları, trabzanlar, kolay açılan kapıkolu,kolay yakılabilen koridor, merdiven lambası ve antrede bir el fenerinin bulunması gerekir.

### **İlaç kullanımı**

-İlaçların kullanımı ile ilgili detaylı bir plan-takvim görülecek bir yere (ör: buzdolabının kapısı) asılmalıdır.

-Her ilaç kendi kutusunda tutulmalı, birbiri ile karıştırılmamalıdır.

-Doktor önerisi dışında ilaç kullanılmamalıdır. İlaçların halen var olan hastalıklar ile veya halen kullanılmakta olan diğer ilaçlar ile etkileşime girebileceği unutulmamalıdır.

-Şifalı bitkiler vb. kullanılacak ise yine ilaçlar ile veya başka hastalıklar ile olumsuz bir etkileşimin söz konusu olacağı akılda tutulmalıdır.

### **Evin Isısı ve Havalanması**

-Pencereler gerektiği zaman kolayca açılabilmeli; kapalı ortam kirliliğinden kaçınılmalıdır.

-Evde çabuk buharlaşan uçucu maddeler bulundurulmamalıdır. Parlayıcı, patlayıcı madde depolanmamalıdır.

-Etkin ısıtma sağlanmalıdır; yaşlılar ani ısı değişikliklerinden olumsuz etkilenirler.

-Kesinlikle yatakta sigara içilmemelidir. Sigara içimi engellenemiyorsa derin kül tablaları kullanılmalı ve içine biraz su konmalıdır.

### **Zemin**

-Zemine kayabilecek parça halı, kilim vb. konmamalıdır.

-Halıların kenarı düşmeye neden olacak şekilde kalkık, kıvrık olmamalıdır.

-Yerde oyuncak, paten, bilye vb. malzemeler olmamalıdır, yaşlılar görme sorunu nedeniyle kolayca basıp düşebilirler.

-Koridorlarda çarpıp düşmeye neden olacak kutu-koli vb. bulundurulmamalıdır. -Takılmaya neden olan eşikler kaldırılmalıdır veya halı ile kaplanmalıdır.

**Bilinçli fakat basit önlemler ile ev içinde karşılaşılabilecek kazaların ve düşmelerin önlenmesi mümkün olacaktır.**