

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-29)

YAŞLILIK DÖNEMİNDE DÜŞMELERİN ÖNLENMESİ İÇİN ÖNERİLER

Dünya nüfusu yaşlanmaktadır. “Yaşlı” denildiğinde *kronolojik olarak* Birleşmiş Milletler’e göre 60, Dünya Sağlık Örgütü’ne göre de 65 yaş ve üzeri bireyler anlaşılmaktadır.^{1,2}

Yaşlanmayla beraber sağlığın fiziksel, sosyal ve ruhsal yönlerine dair çeşitli değişiklikler meydana gelmektedir. Yaşlılarda en sık kalp-damar sistemi, solunum sistemi ve sinir sisteminde değişiklikler görülmektedir. Bireylerin yaşlanmasıyla postür (duruş), denge ve yürümesinde meydana gelen değişimler kişinin hareketini ve fonksiyonlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Özellikle yaşlanmaya bağlı yürüme hızında gerileme, adım uzunluğunun kısılması gibi hareketi olumsuz yönde etkileyen durumlar ön plana çıkmaktadır.

Ortaya çıkan tüm bu değişiklikler yaşlılarda düşme riskini arttırmakta ve yaşlıların hareketlilik konusunda öz güvenlerini azaltmaktadır; tüm bunlara bağlı olarak yaşlıların sağlığı ve günlük aktiviteleri olumsuz etkilenmektedir.³ *Sonuç olarak*, dünya genelinde kasıtsız yaralanmalara bağlı ölümlerin nedenleri arasında ikinci sırada yer alan düşmeler önemli bir sorun haline gelmektedir.

Her yıl yaklaşık 684.000 kişi düşme nedeniyle yaşamını yitirmekte ve 37,3 milyon tıbbi tedavi gerektirecek düşme meydana gelmektedir. Düşmeler açısından en riskli grubun 60 yaş ve üzeri bireyler olduğu ifade edilmektedir.⁴ Düşmeler yaşlılık dönemindeki en önemli sorunlardan biridir. Düşmeyi kolaylaştıran durumlar kişinin dengesinin zayıf olması, yürüyüş şekli bozukluğu, kas-iskelet sistemi zayıflığı, görme keskinliğinin azalması, Parkinson Hastalığı, eklem hastalıkları, eşlik eden hastalıklara bağlı ilaç kullanımı ve inme olarak sıralanabilir.⁵ Yaşlılarda düşme sonrası çeşitli kemik kırıkları, kas ağrıları, uzun süreli hareketsiz kalma, uzun süre tek başına yürüyememe, yürüyüşte dengesizlik, günlük aktiviteleri tam olarak yapamama, tekrar düşme riskinin yüksek olması nedeniyle uzun süreli yürümekten kaçınma, ekonomik

¹ World Health Organization. Ageing [Internet] https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1 (Erişim: 22.01.2022)

² Ageing Europe, <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/10166544/KS-02-19%E2%80%91EN-N.pdf/c701972f-6b4e-b432-57d2-91898ca94893> pp 8,9.

³ Yaşlı Bakımında Fiziksel Yaklaşımlar-AUZEF. Yaşlılarda Yürüme Yardımcıları ve Diğer Yardımcı Cihazların Tanıtılması ve Kullanımı [Internet] https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/20_21_Guz/yasli_bakiminda_fiziksel_yaklasimlar/13/index.html (Erişim: 22.01.2022)

⁴ World Health Organization. Falls [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls#:~:text=Falls%20are%20the%20second%20leading,greatest%20number%20of%20fatal%20falls> (Erişim: 23.01.2022)

⁵ Holtzer R, Friedman R, Lipton RB, Katz M, Xue X, Verghese J. The relationship between specific cognitive functions and falls in aging. *Neuropsychology*. 2007;21(5):540-548.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-29)

kayıplar ve yaşam kalitesinin düşmesi gibi birçok fiziksel, sosyal ve ruhsal sonuç ortaya çıkmaktadır.⁶

Düşme sonucu ortaya çıkan olumsuz durumların tanısının konulup tedavi edilmesi önemlidir, ancak düşmelerin engellenmesine yönelik önlemler, ilişkili olumsuz birçok sonuçtan yaşlıları koruyabilir. Düşmelerden korunmaya yönelik önemli müdahalelerden biri **fiziksel aktivitedir**. Yaşlılarda hareketliliğin azalmasına bağlı fiziksel performanstaki düşüş, yaşlıların bağımsızlığında ve günlük işlerini yerine getirmelerinde yetersizlik ile ilişkili bulunmuştur.⁷ Birçok bilimsel araştırmada ölçülü düzeyde fiziksel aktivitede bulunmanın düşme riskini ve düşmenin sebep olabileceği kemik kırığı veya yaralanmaları önleyebileceği saptanmıştır.^{8,9}

Düşmeler, yaşlılarda sağlığın fiziksel bileşenini olumsuz etkilerken aynı zamanda yaşlı bireylerin bağımsız şekilde hareket etmesini, fiziksel aktivitede bulunmasını, yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.¹⁰ Düşme sonrası tekrar düşmekten korkma ve fiziksel aktiviteden kaçınma davranışı görülebilmektedir. Düşme korkusu ve aktiviteden kaçınma özellikle ileri yaş, kadın cinsiyeti, algılanan genel sağlık durumunun kötü olması ve düşme sayısının fazla olması ile ilişkili bulunmuştur.¹¹ Sağlıklı yaşam alışkanlıkları olan, hareketsiz yaşam tarzlarından kaçınan, yürüyüş ve diğer kas egzersizleri gibi fiziksel egzersizler yapan yaşlı bireyler günlük yaşamlarında daha bağımsızdırlar. Düşmeler ise kemik kırıkları gibi yaşlıların bağımsız bir şekilde hareket etmelerinin önüne geçebilecek durumlara sebep olabilmektedir.¹² Düşmelerden korunmaya yönelik önemli müdahalelerden bir diğeri de **yardımcı cihazlardır**. Yardımcı cihazlar basit ya da karmaşık olan, farklı malzemelerden üretilen, destekleyici, oturma ve pozisyon verme, yürümeye yardımcı, elektronik iletişim sistemleri gibi fonksiyonlara sahip cihazlardır. Yardımcı cihazlar *“herhangi bir yetersizliğe sahip bireylerin fonksiyonel yeteneklerini artırmak, sürdürmek veya iyileştirmek için kullanılan, raftan ticari olarak alınmış, değiştirilmiş veya özelleştirilmiş herhangi bir öge, ekipman parçası veya ürün sistemi”* şeklinde tanımlanmıştır.¹ Yardımcı cihazlar bireylerin fiziksel ve sosyal etkinliklere

⁶ Health Hub. ABCs of Falls: Consequences of Falls in the Elderly [Internet] https://www.healthhub.sg/live-healthy/399/abcs_of_falls#:~:text=Falls%20can%20be%20dangerous%20for,in%20people%20who%20have%20osteoporosis (Erişim: 22.01.2022)

⁷ Gill TM, Williams CS, Mendes de Leon CF, Tinetti ME. The role of change in physical performance in determining risk for dependence in activities of daily living among nondisabled community-living elderly persons. *Journal of Clinical Epidemiology*. 1997;50(7):765–772.

⁸ Lord SR, Castell S, Corcoran J, Dayhew J, Matters B, Shan A, Williams P. The effect of group exercise on physical functioning and falls in frail older people living in retirement villages: a randomized, controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2003;51(12):1685–1692.

⁹ Boyle PA, Buchman AS, Wilson RS, Bienias JL, Bennett DA. Physical activity is associated with incident disability in community-based older persons. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2007;55(2):195–201.

¹⁰ Tinetti ME, Williams CS. The effect of falls and fall injuries on functioning in community-dwelling older persons. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences* 1998;53(2):M112–M119.

¹¹ Ambrose AF, Paul G, Hausdorff JM. Risk factors for falls among older adults: a review of the literature. *Maturitas*. 2013;75(1):51–61.

¹² Kim KI, Jung HK, Kim CO, et al. Evidence-based guidelines for fall prevention in Korea. *Korean J Intern Med*. 2017;32(1):199-210.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-29)

katılabilmeleri için hareketliliğine yardımcı olabilen, evde güvenli bir şekilde hareket edebilmelerini sağlayan, bası yaraları ve düşmeler nedeniyle ortaya çıkabilecek istenmeyen durumları önleyebilen cihazlardır.¹³ Örneğin tekerlekli sandalye ile yemek hazırlamak gibi ev işlerini yapmak, alışverişe gitmek, masa başında çalışmak, çeşitli sosyal aktivitelerde bulunmak gibi eylemlerin gerçekleştirilebilmesi mümkün olmaktadır. Bazı bilimsel çalışmalarda, örneğin omurilik yaralanması olan hastalarda tekerlekli sandalye kullanımının düşmelere bağlı yaralanmayı önemli ölçüde azalttığı tespit edilmiştir.^{14,15} Başka bir çalışmada ise günlük hayatında baston veya yürüteç kullananların düşmeleri incelendiğinde düşenlerin %75'inin bastonunu veya yürütecini kullanmadığı zamanlarda düştüğü görülmüştür. Baston veya yürüteci kullanmama sebebi olarak bu cihazları yanına almayı unutma, bu cihazların gerekli olmadığını veya baston ya da yürütecin kendilerini yaşlı gösterdiğini düşünme gibi sebepler öne sürülmüştür.¹⁶ Oysaki baston, koltuk değneği ve yürüteç gibi yürümeye yardımcı cihazlar bireyin dengesini geliştirmek, aktivite ve bağımsızlığını artırmak amacıyla kullanılması önerilen cihazlardır.¹⁷ Dolayısıyla yaşlı bireylerde yardımcı cihaz kullanımının öneminin daha iyi anlatılması ve yaşlı bireylere bu konuda uygun danışmanlık verilmesi ihtiyacı ortaya çıkmaktadır.

Sonuç olarak, yaşlılarda düşmenin önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu, fiziksel aktivitenin ve uygun yardımcı cihaz kullanımının düşmelerin ve düşmeye bağlı yaralanmaların önüne geçmede önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca yardımcı cihazlar yaşlıların günlük yaşamlarında daha aktif ve bağımsız olmalarına katkıda bulunmaktadır. Yardımcı cihaz kullanımı açısından yaşlılar doğru bilgilendirilmeli, bilinçlendirilmeli ve yardımcı cihaz ile yaşlı bireyler arasındaki algı, erişim kısıtlılığı gibi engeller kaldırılmaya çalışılmalıdır.

¹³ Agency of Integrated Care. Assistive Devices and Technology [İnternet]

<https://www.aic.sg/caregiving/assistive-devices> (Erişim: 22.01.2022)

¹⁴ Routhier F, Vincent C, Desrosiers J, et al. Mobility of wheelchair users: a proposed performance assessment framework. *Disabil Rehabil.* 2003;25:19–34.

¹⁵ Rice LA, Sung JH, Keane K, Peterson E, Sosnoff JJ. A brief fall prevention intervention for manual wheelchair users with spinal cord injuries: A pilot study. *The Journal of Spinal Cord Medicine.* 2020;43(5), 607–615.

¹⁶ Clare Luz, PhD, Tamara Bush, PhD, Xiaoxi Shen, MS, Do Canes or Walkers Make Any Difference? NonUse and Fall Injuries, *The Gerontologist.* 2017;57(2),211–218.

¹⁷ Bradley SM, Hernandez CR. Geriatric assistive devices. *Am Fam Physician.* 2011;84(4):405-411.