

YAŞLILIK HAKKINDA **HER ŞEY**

YAŞLIDA DÜŞME VE DÜŞMEYİ ÖNLEME YOLLARI EL KİTABI

Yazar: Uzm. Dr. Bahattin GÖKDEMİR

Editörler: Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN
Prof. Dr. Fehmi AKÇİÇEK



Ortak Yayınları









YAŞLILIK HAKKINDA HER ŞEY

İzmir Büyükşehir Belediyesi desteği ile
Ege Üniversitesi Geriatri Bilim Dalı,
Dokuz Eylül Üniversitesi Geriatri Bilim Dalı
Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi
Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü
Ortak Yayınları

SUNUŞ

Her yıl toplumda yaşıyan 65 yaşı üzeri yetişkinlerin üçte biri düşmektedir.

Düşmeler, hafif sıyrıklardan, hastaneye yatmaya neden olacak kadar ciddi kırıklara, hayati tehlike gibi çok farklı ve önemli tıbbi durumlara neden olabilir. Hafif sıyrıkla kurtulan yaşlılarda, sonrasında ‘Bir Daha Düşer Miyim’ korkusu olmakta hatta bu korku nedeniyle ev dışına bile çıkamaz hale gelebilmektedirler.

Alınacak önlemlerle düşmelerin önlenebilir olması, bu konudaki bilgi aktarımının ve farkındalığın önemine dikkat çekmektedir.

Bu kitabın amacı ‘Neden Ve Nasıl Düşüyoruz?’, ‘Düşmemek İçin Neler Yapmalıyız?’ gibi sorulara yanıt vererek, gündelik hayatımıza kolayca aktarabileceğimiz pratik önerilerle yaşlılardaki düşme sıklığını azaltmaktır.

Kitabın faydalı olması dileklerimizle, Sevgi ve saygılarımızla.

Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN

Prof. Dr. Fehmi AKÇİÇEK

YAŞLIDA DÜŞME VE DÜŞMEYİ ÖNLEME YOLLARI EL KİTABI

Yazar:

Uzm. Dr. Bahattin GÖKDEMİR

Editörler:

Prof. Dr. Fehmi AKÇİÇEK

Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN

2017/İZMİR

İÇİNDEKİLER

YAŞLIDA DÜŞME ÖNEMİ	7
DÜŞMEYE NEDEN OLAN RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?	8
DÜŞME RİSKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	10
DÜŞMEYİ ÖNLEMEK İÇİN ÖNERİLER	12
DÜZENLİ EGZERSİZ	13
DÜZENLİ DOKTOR KONTROLÜ	14
GÜVENLİ EV ORTAMI	17
UYGUN AYAKKABI SEÇİMİ	28





Düşmeler yaşlı hastalarda sık görülen ciddi sonuçları olabilen problemlerden bir tanesidir. Bununla birlikte yaşlılığın neden olduğu doğal sonuçlardan biri değildir. Her yaşlı düşmemektedir.

Düşmelerde hangi tedavinin uygulanacağından çok daha önemlisi düşmelerin nasıl önlenebileceğidir.

Düşmelerin önlenmesi yaşlılarda hastaneye yatışları, enfeksiyonları, depresyonu ve ölümleri engelleyeceği için çok önem taşır. Önlem için ilk basamak; bu konudaki farkındalığın ve bilgi düzeyinin artırılmasıdır.

Elinizdeki kitap, toplumda düşme nedenleri ve önleme yöntemleri ile ilgili farkındalığı arttırmak amacıyla yazılmıştır.



YAŞLIDA DÜŞMENİN ÖNEMİ

- Yaşlanmayla beraber düşme sıklığı ve şiddeti artmaktadır.
- Her yıl 65 yaş üzeri üç kişiden biri düşmekte, bu oran 80 yaş üstü %50'yi bulmaktadır.
- Kalça kırıklarının %90'ı düşmeler sonucu oluşmaktadır.

Düşmeler ciddi sakatlıklara yol açabilir, hareket yeteneğini azaltabilir, başkalarına bağımlı kılabilir hatta ölümlere yol açabilir.

- Düşmelerin çoğu evde olmaktadır (Özellikle banyoda ve merdivenlerde).
- Düşen yaşlıların çoğu tekrar düşmekten korktuğu için hareketlerini kısıtlamaktadır. Hareketlerin kısıtlanması, kas gücünün kaybedilmesine ve daha fazla düşme riskine neden olmaktadır.
- Maalesef çoğu yaşlı düşmeye neden olan risk faktörlerini ve korunma yollarını bilmemektedir,

Düşmeye neden olan risk faktörlerini azaltmak veya düzeltmek mümkündür.

DÜŞMEYE NEDEN OLAN RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

İÇSEL FAKTÖRLER

(Kişinin kendisinden kaynaklanan)

- Görme ve işitmede bozulma
- Kas gücünde azalma
- Denge ve yürümede bozulma
- İlerlemiş yaş
- Baş dönmesi
- Kontrolsüz kronik hastalıklar
(Kalp ve damar hastalıkları, inme, şeker hastalığı gibi)
- Tansiyon düşüklüğü
- İdrar kaçırma
- Depresyon
- Fiziksel hareketsizlik
- Bazı ilaçlar (Uyku ilacı, sakinleştirici gibi)
- Çoklu ilaç kullanımı (reçeteli alınmış olsun veya olmasın 5 ve daha fazla)
- Yürüteç, baston, koltuk değneği gibi cihazların kullanılmaması veya uygunsuz, reçetelenmemiş cihazların kullanılması

DIŞSAL FAKTÖRLER

(Kişiden bağımsız)

- Güvenli olmayan ev ortamı
- Uygunsuz ayakkabı seçimi
- Pürüzlü veya engebeli kaldırımlar
- Aydınlatmanın yetersiz olduğu ortamlar







DÜŞME RİSKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Eğer aşağıdaki sorulardan bir veya birkaç tanesine evet diyorsanız; düşme riskiniz olabilir, en kısa sürede bir uzmana muayene olun.

- Son bir yılda hiç düştünüz mü? (yerde bir şeye takılarak veya takılmadan)
- Düşmekten korkuyor musunuz?
- Kaslarda güçsüzlüğünüz var mı? (özellikle bacaklarda)
- Yakın zamanda yeni bir ilaca başladınız mı?
- Çok ilaç kullanıyor musunuz? (5 veya daha fazla)
- Yürürken veya ayaktaiken dengeyi kaybediyor musunuz?
- Uyku ilacı kullanıyor musunuz?
- Eklem hastalığınız veya kireçlenme var mı?
- İdrar kaçırma şikayetiniz var mı?
- Daha önce hiç inme geçirdiniz mi?
- Kalp hastalığınız veya kalpte ritim bozukluğunuz var mı?
- Tansiyon düşüklüğünüz oluyor mu?
- Ayağa kalkarken baş dönmeniz oluyor mu?
- Kansızlığınız var mı?
- Başınızı hareket ettirdiğinizde etrafınızın döndüğü hissine kapılıyor musunuz?
- Kronik bir hastalığınız var mı?
(Tansiyon yükseliği, şeker veya akciğer hastalığı gibi)
- Görme ve işitme ile ilgili bir sorunuz var mı?
- Merdiven inerken veya çıkarken dengesizlik hissediyor musunuz?
- Tuvalette otururken veya tuvaletten kalkarken bir desteğe gereksinim duyuyor musunuz?

DÜŞMEYİ ÖNLEMELİK İÇİN ÖNERİLER



DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN



DÜZENLİ DOKTOR KONTROLÜNE GİDİN



GÜVENLİ EV ORTAMI OLUŞTURUN



UYGUN AYAKKABI TERCİH EDİN

DÜZENLİ EGZERSİZ

- Düzenli egzersiz düşmeleri azaltmanın önemli yollarından biridir.
- Haftanın en az 3 günü 30-60 dakika egzersiz yapın.
- Egzersiz sizi zinde tutar, kas gücünüzü artırır ve dengeyi korumanıza yardımcı olur.
- Yürüme ve yüzme en iyi egzersiz tipleridir.
- Dengeyi güçlendiren yoga, Pilates ve Tai-Chi gibi grup egzersizlerinin de düşmeyi önlemede olumlu etkileri vardır.

Egzersiz için birkaç örnek;

- 30 dakikada 2,5-3 km yürüme,
- 20 dakika yüzme
- 35-40 dakika bahçe işleri.

Eğer Egzersize Yeni Başlıyorsanız

- Günde 10 dakika tempolu yürümeyle başlayın.
- Daha sonra günde 30 dakika ve daha fazla oluncaya kadar her hafta 5'er dakika arttırın.

- Egzersizlere başlamadan önce mutlaka hekiminize danışın; kardiyoloji, görme, işitme ve denge kontrollerinizi yaptırın.
- Fiziksel kapasitenize uygun egzersizi tercih edin.



DÜZENLİ DOKTOR KONTROLÜ

Aşağıdaki durumlarda mutlaka doktorunuza başvurunuz

- 1 Yaşın ilerlemesi ile birlikte dengeyi sağlayan sistemlerde bozulmalar görülür ve düşme riskini artırır.

Denge kurmada yaşanan sorunların altında bası hastalıklar yatıyor olabilir. Eğer denge sorunları yaşıyorsanız aşağıdaki kontrolleri yaptırmak üzere doktorunuza başvurun.

Kansızlık, şeker hastalığı, B12 vitamini ve folik asit eksikliği, kalp hastalıkları, tiroid hastalıkları, beyin fonksiyonları, görme ve işitme sorunları, kas-iskelet sistemi bozuklukları gibi.

- 2 İleri yaştaki çoğu kişi, sabah kalkarken veya oturduğu yerden kalkarken tansiyon düşüklüğü yaşamaktadır.

- Bazı ilaçlar da bu tür yan etkilere neden olabilir (Örneğin; idrar söktürücü ilaçlar, tansiyon ilaçları gibi).

Tansiyon düşüklüğü baş dönmesine neden olarak düşme riskini artırabilir.

Öneriler;

- Sabah yataktan kalktığınızda;
- İlk önce, ayaklarınızı yataktan aşağı doğru sarkacak şekilde yatakta oturun.
- 10 defa ayaklarınızı bilekten kendinize doğru çekin.
- Ayağa kalkın ve yürümeye başlamadan önce 10'a kadar sayın.

Bu yöntemi, 20 dakikadan fazla oturduğunuz veya uzandığınız her durumda yapın.

- Tansiyon düşüklüğüne neden olan ilaçlarınızı doktorunuzla görüşün.

3

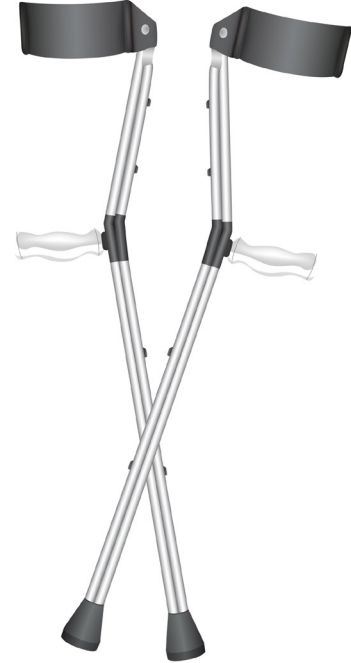
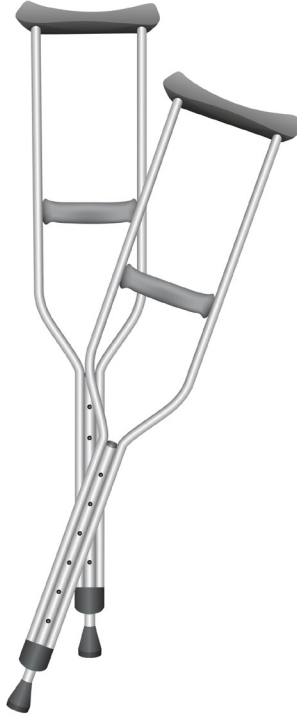
- Çok ilaç kullanımı (5 ve daha fazla) düşme riskini artırır.
- Bazı ilaçlar yan etki olarak sersemlik veya baş dönmesine, bazıları da birbirini etkileyerek yan etkilerin çıkmasına ve düşme riskine neden olmaktadır.

Öneriler;

- İlaçlarınızı her 6 ayda bir doktorunuzla gözden geçirin.
- İlaçların yan etkilerini sorun.
- Mümkünse çoklu ilaç kullanmayın.
- İlaçlarınızın tam listesini yanınızda taşıyın.

4

Doktorunuzun size uygun gördüğü yürümeye yardımcı cihazları kullanın. (baston, yürüteç, kol değneği gibi).







GÜVENLİ EV ORTAMI

Düşmelerin çoğu evde olmaktadır. Yapılacak birkaç düzenlemeyle bu risk %60 azaltılabilir.

- Mobilyaları, yürüme alanlarınıza engel olmayacak şekilde düzenleyin.



- Odaları ve koridorları iyi aydınlatın.



- Dengesiz, kırık mobilyaları kaldırın veya tamir edin.



- Kağıt, kutu, oyuncak gibi ayağa takılabilecek malzemeleri yerden kaldırın.



- Zeminde kayan halı veya kilim varsa kaldırın veya zemine sabitleyin (örneğin; çift yüzeyli bant yöntemiyle zemine yapıştırma gibi...).



- Takılarak düşmeye neden olabilecek yerdeki elektrik kablolarını kaldırın.



- Mümkünse karanlıkta rahatça seçebileceğiniz, fosforlu elektrik düğmelerini tercih edin.





- Yüksek raflara uzanmak için kendinizi zorlamayın.
- Sık kullandığınız eşyalarınızı, rahatça uzanabileceğiniz raflarda saklayın (örneğin; giysiler, mutfak eşyaları gibi).
- Zedelenmiş parkeleri tamir edin.
- Yalın ayak veya çorapla dolaşmayın. Evde, mümkünse uygun terlik tercih edin.
- Yatak odası ile banyo arasındaki mesafeyi gece boyunca, yeterli düzeyde ışıklandırın.



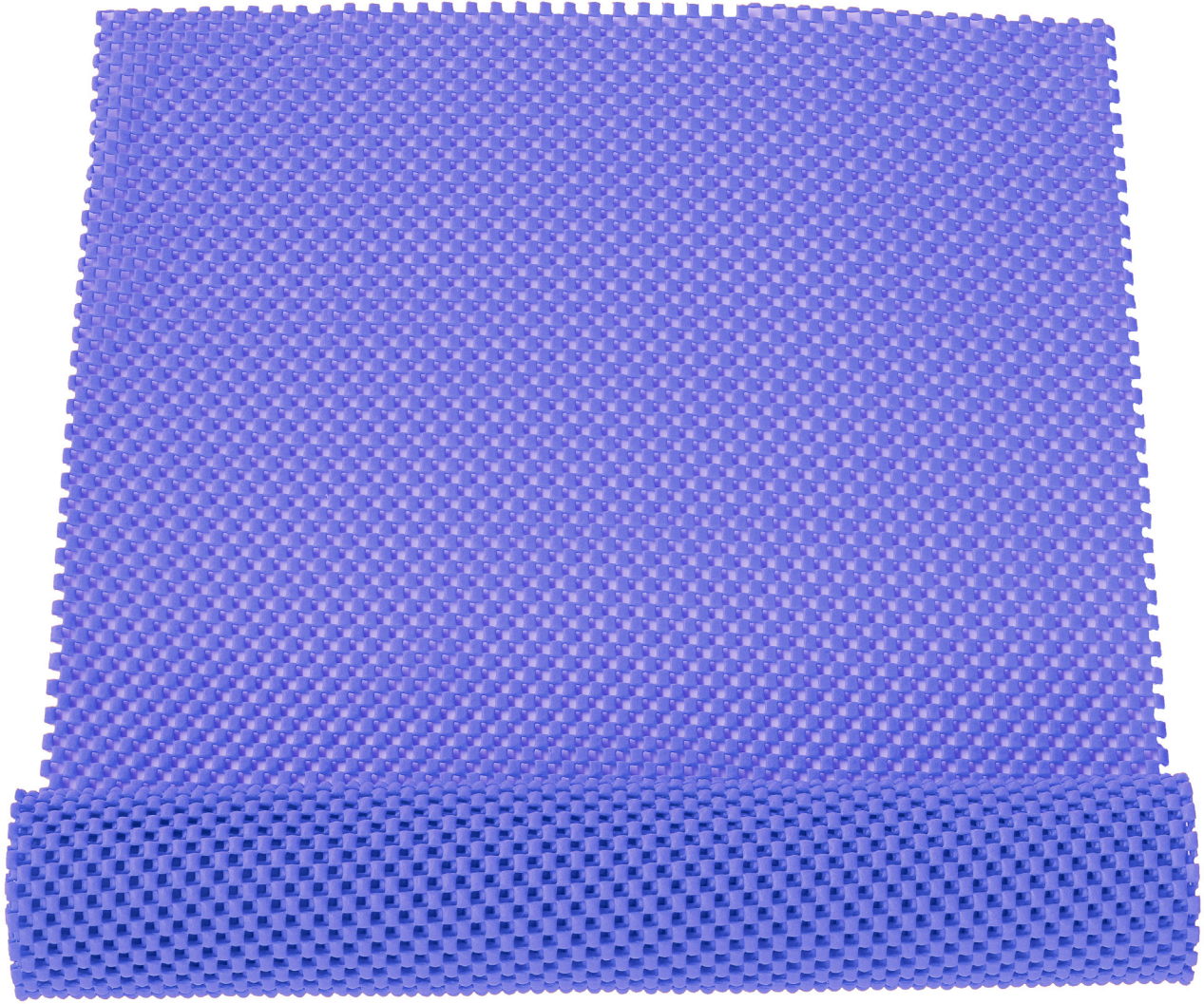
- Eğer mümkünse tuvaletin kenarına, oturup kalkarken destek alabileceğiniz tutamaklar yaptırın



- Banyo zeminini ıslak bırakmayın.



- Banyoda küvet yaşlılar açısından güvenli olmadığından duş kabini tercih edin.



- Duş kabini zemini kaygansa, zemini kaymayan materyalle kaplayın.
- Zedelenmiş merdiven basamaklarını tamir edin.
- Eğer merdiven tutamakları tek taraflıysa; iki taraflı olması için düzenlemeler yapın



- Merdivenler için yeterli ışıklandırma sağlayın



UYGUN AYAKKABI SEÇİMİ

Uygun ayakkabı seçimi düşme riskini azaltır.

- Kaymayan, sert tabanlı ayakkabı tercih edin.
- Yürüyüş ayakkabıları giyin.
- Ayak bileğini kavrayan ergonomik ayakkabıları tercih edin.
- Yumuşak tabanlı ayakkabılardan kaçının.
- Yüksek topuklu ayakkabılardan kaçının.



SONUÇ OLARAK

- Alınacak ufak önlemlerle düşmeler engellenebilir
- Önlem almayı unutmayın



[illegible]

NOTLAR

KAYNAKLAR

1. Eyigör S, Durmaz B, Şahin S (2012). "Düşmeler ve Önlenmesi". Ege Tıp Sağlık Kitapları Serisi 3. İSN: 978-975-483-887-9
2. "Clinical Practice Guideline: Prevention of Falls in Older Persons". The American Geriatrics Society. 2016.
3. Sherrington C, Tiedemann A, Fairhall NJ, et al.(2016). "Exercise for preventing falls in older people living in the community (Protocol)". Cochrane Database of Systematic Reviews. doi:10.1002/14651858.CD012424.
4. Tinetti ME, Speechley M, Ginter SF (Dec 1988). "Risk factors for falls among elderly persons living in the community". N Engl J Med. 319 (26): 1701–7. doi:10.1056/NEJM198812293192604. PMID 3205267.
5. "Fall and Injury Prevention - Patient Safety and Quality - NCBI Bookshelf". Ncbi.nlm.nih.gov. Retrieved 2015-12-15.
6. Hopewell S, Adedire O, Copsey BJ et al. (2016). "Multifactorial and multiple component interventions for preventing falls in older people living in the community (Protocol)". Cochrane Database of Systematic Reviews. doi:10.1002/14651858.CD012221.