

## ARAŞTIRMA / RESEARCH

**Yaşlılarda Düşme: Ülkemizde Yapılmış Tez Çalışmaları Kapsamında Durum Saptama***Fall in the Elderly People: Determining the Status within the Context of Dissertations Conducted in Turkey*

Seçil GÜLHAN GÜNER, Arş. Gör., Nesrin NURAL, Prof. Dr.

Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi İç Hastalıkları Hemşireliği AD, Trabzon

Kabul tarihi/Accepted: 01.03.2017

## İletişim/Correspondence:

Seçil GÜLHAN GÜNER, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Trabzon

E-posta: secilgulhan@gmail.com

Bu çalışma 29-30 Eylül 2016 tarihinde 4. Geriatri Hemşireliği Sempozyumu/İzmir'de poster bildirisi olarak sunulmuştur.

## Özet

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, yaşlı bireylerde düşme prevalansı ve düşme riskini araştıran tez çalışmalarını tanımlamak ve sistematik olarak gözden geçirmektir. **Gereç ve Yöntem:** Yüksek Öğretim Kurumu Tez Tarama veri tabanında "düşme" anahtar kelimesi ile 2006-2016 yılları arasında sağlık alanında yapılan, yüksek lisans ve doktora tezlerinin tamamı taranmıştır. Araştırma, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'ne kayıtlı, araştırma deseni tanımlayıcı ve/veya kesitsel, örneklem yaşı 60 yaş ve üzeri, son 10 yılda yapılan ve tamamına erişilebilen yedi tez çalışması ile tamamlanmıştır. **Bulgular:** Tezlerin sonuçları incelendiğinde dördü hastanede, ikisi toplumda ve biri huzurevinde yapılmıştır. Yaşlıların son bir yılda huzurevinde %33'ünün, ev ortamında %36'sının, hastanede %62'sinin düştüğü saptanmıştır. Düşme risk faktörleri arasında artan yaş, kronik hastalık öyküsü, çoklu ilaç kullanımı, yardımcı araç kullanımı, denge/yürüme bozukluğu ve zayıf görme yer almaktadır. Ayrıca yaşlıların yaşadığı ortamlarda özellikle kapı eşiği, kaygan zemin, halı, kablo vb. gibi sorunlu alanlar düşme için risk faktörü oluşturmaktadır. **Sonuç:** Bu çalışma sonucuna göre ev ortamlarında ve huzurevinde yaşlıların üçte biri düşmekte, hastanede yatmakta olan yaşlıların yarısından fazlası düşme riski taşımaktadır. Fonksiyonel bağımlılığı, sağlık sorunu olan, çoklu ilaç kullanan, yalnız yaşayan yaşlılar daha fazla düşmektedir. Düşmeler sonucunda denge ve yürüme bozukluğu, düşme korkusu, yeti yitimi gelişmekte, günlük yaşam aktiviteleri ve yaşam kalitesi olumsuz olarak etkilenmektedir. Yaşlılar evin tüm alanlarında düşebilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Düşme, düşme riski, yaşlı.

## Abstract

**Aim:** The aim of this study is to describe and systematically review the dissertation studies that searched the prevalence of fall and risk of fall in elderly people. **Material and Method:** All dissertation studies of postgraduate (master and doctorate) degree which were carried out in the field of health between 2006-2016, were scanned with "fall" key word through Dissertation Screening Database of Higher Education Institution. The research was completed with seven fully accessible dissertation studies registered to the Institute of Health Sciences, within a descriptive and / or cross-sectional design, which were conducted on the sample aged 60 years and older and completed within the last 10 years. **Findings:** When the results of the dissertations were examined, four were carried out in the hospital, two in the community and one in the nursing home. It has been determined that over the last year, 33% of the elderly have fallen down in the nursing home, 36% at home and 62% in the hospital. Risk factors for falls include increased age, chronic disease history, multiple drug use, use of assistive devices, balance/gait disturbance, and poor vision. In addition, in the environment where the elderly live, especially the door threshold, slippery floor, carpet, cable and such problematic areas were the risk factors for falling. **Conclusion:** According to the results of this study, one third of the elderly living at home and nursing home fall while more than half of the elderly are at risk of falling in the hospital. Functional addiction, health problems, multi-drug users, living alone are falling more. As a result of falls, balance and gait disturbance, fear of falling, disability, negatively affect daily living activities and quality of life. The elderly can fall in all areas of the house.

**Keywords:** Fall, falling risk, elderly people.

## Giriş

Dünyada ve ülkemizde sağlık ve teknoloji alanında meydana gelen gelişmeler doğuştan beklenen yaşam süresinin uzamasına ve yaşlı nüfus oranının artmasına neden olmuştur. Dünya nüfusunun 2015 yılında %8.5'ini yaşlı nüfus oluşturmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2015 yılı verilerine göre ülkemizdeki yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı %8.2'dir. Nüfus projeksiyonlarına göre ülkemizde yaşlı nüfus oranının 2023 yılında %10.2'ye yükseleceği tahmin edilmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2016). Artan yaşla birlikte meydana gelen fizyolojik, psikolojik ve sosyal yetersizliklerin yanı sıra bu dönemde meydana gelen bazı sağlık sorunları önem kazanmaktadır. Özellikle fiziksel yeteneğin azaldığı ve bağımlılığın arttığı bu dönemde yaşlı bireylerde kaza riski de artmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) düşmeleri yaşlılık döneminin en önemli sağlık problemlerinden biri olarak göstermektedir (World Health Organization, 2007). Düşme, "bireyin herhangi bir zorlayıcı kuvvet, inme ya da senkop olmaksızın bulunduğu seviyeden daha aşağıdaki seviyede hareketsiz hale gelmesidir" (Özkaynar & Arıoğlu, 2012). Literatürde 65 yaş ve üzeri yaşta bireylerin her yıl üçte birinin düşme deneyimi yaşadığı belirtilmektedir (Sterling, O'Connor & Bonadies, 2001). DSÖ 2004 yılında yayınladığı raporda, 75 yaş üzeri yaşta olan yaşlılarda düşme oranının daha yüksek olduğunu, düşen yaşlıların %20-30'unda düşmelere bağlı olarak meydana gelen yaralanmaların yaşlıların hareket kabiliyetini ve bağımsızlığını azalttığını, ayrıca erken ölüm riskini de artırdığını bildirmiştir (Todd & Skelton, 2004). Bu dönemde meydana gelen düşmelerin yeti yitimine, doku yaralanmalarına, kırıklara, tekrar düşme korkusuna, fonksiyon kaybına ve yüksek mortaliteye neden olduğu bilinmektedir. Altmış beş ve üzeri yaşta yaşlılarda düşmelerin %70'i yaralanmayla sonuçlanırken, yine bu dönemde görülen tüm kırıkların %90'ı düşmeler nedeni ile meydana gelmektedir (Broe vd., 2007; Fuller, 2000; Koyuncu vd., 2017). Düşme nedenleri düşme açısından bir risk faktörüdür. Düşmelere neden olan risk faktörlerinin çoğu önenebilir. Düşme risk faktörleri yaşlı bireyin kendisinden kaynaklanan intrinsek faktörler ve çevreden kaynaklanan ekstrinsek faktörler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Yaşlılarda görülen düşme risk faktörleri intrinsek ve ekstrinsek risk faktörlerinin etkileşiminden meydana gelmektedir. Yaşlı bireyin düşme risk faktörü arttıkça düşme riski de artmaktadır. İntrensek risk faktörleri arasında; ileri yaş, cinsiyet, yalnız yaşama, yürüme ve denge bozukluğu, yürümede kullanılan yardımcı cihazlar, artrit, periferik nöropati, vestibüler bozukluk, senkop, hipoglisemi, epilepsi, çoklu ilaç kullanımı, kas güçsüzlüğü, görme bozukluğu, kronik hastalıklar, serebrovasküler hastalık, depresyon, düşme öyküsünün olması, ortostatik hipotansiyon, demans ve ilaçlar yer almaktadır (Gülhan Güner & Nural, 2016). Ekstrinsek risk faktörleri arasında; daha çok bireyin yaşadığı alanla ilgili faktörler yer almaktadır. Örneğin; banyo ve yatak odasında yetersiz aydınlatma, kaygan ve ıslak zeminler, banyo ve tuvaletlerde tutunma çubuklarının olmaması, yerde halı ya da kilimin sabitleştirilmemesi, yaşanan evin merdivenlerinin sayısının çok olması ya da uygunsuz eşya yerleşimi gibi faktör yer almaktadır (Kılınç, Polat, Turla, Aydın, 2017; Usta Yeşilbalkan & Karadakovan, 2005).

Yaşlılık döneminde meydana gelen düşmelerin önlenmesi; yaşlı bireylerin düşme yönünden değerlendirilmesi, yaşadıkları ortamların iyileştirilmesi, düşme risk faktörlerinin tespiti, çevresel düzenlemeler, birey ve bakımından sorumlu

olan kişilerin eğitilmesi gibi bir çok faktörü içerir. Bu nedenle yapılan tez çalışmalarının özetlerinin sunulması ülkemizde yaşlılarda düşme sorununu görmemiz açısından önemlidir. Bu çalışmanın amacı, Türkiye'deki yaşlılarda düşme prevalansı ve düşme riskini araştıran tez çalışmalarını tanımlamak ve sistematik olarak gözden geçirmektir.

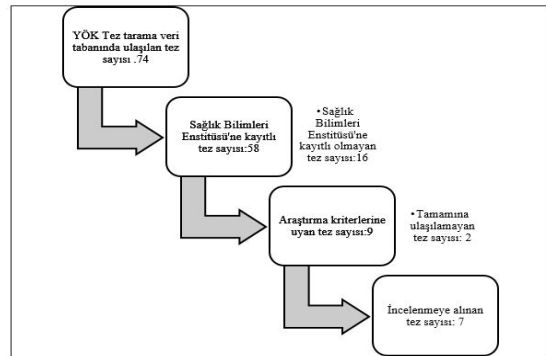
## Gereç ve Yöntem

Düşmeler üzerine gerçekleştirilen lisansüstü tezlerin incelenmesini amaçlayan bu çalışma betimsel tarama modelinde bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Bu derleme York Üniversitesi Ulusal Sağlık Araştırmaları Enstitüsü tarafından geliştirilen Centre for Reviews and Dissemination (CRD) 2009 rehberi doğrultusunda yapılmıştır. CRD, sağlık alanında yapılan sistematik derlemelerin nasıl yazılması gerektiği hakkında bilgi veren bir rehberdir. Bu rehberde göre araştırmaya alınacak çalışmaların popülasyonu, yapılan müdahaleler ve karşılaştırmalar, sonuçlar ve çalışma dizaynı (PICOS: P: Population, I: Interventions, C: Comparators, O: Outcomes, S: Study design) belirtilmelidir. Ayrıca araştırmaya dahil etme kriterleri açıkça belirtilmelidir. Bu çalışma; 3 Temmuz-3 Ağustos 2016 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

## Tezlerin Seçimi

Literatür taraması, 2006-2016 yılları arasında Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK) Tez tarama veri tabanında yapılmıştır. Taramada "düşme" anahtar kelimesi kullanılarak, yaşlılarda düşmeye yönelik yapılmış tezler incelenmiştir.

Araştırmaya dâhil edilme kriterleri Türkiye'de Sağlık Bilimleri Enstitüsü'ne kayıtlı, araştırma deseni tanımlayıcı ve/veya kesitsel, örneklem yaşı 60 yaş ve üzeri, son 10 yılda yapılan ve tamamına erişilebilen tezler olarak belirlenmiştir. Tarama sonucunda toplam 58 tez çalışmasına ulaşılmıştır. İncelemeye alınan tezlerin tamamı yüksek lisans tez çalışmasıdır. Çalışmaya dâhil etme kriterleri doğrultusunda yapılan elemeler sonucunda yedi tez çalışması inceleme kapsamına alınmıştır (Şekil 1).



Şekil 1: Tezlerin Seçim Süreci

## Bulgular

Bu çalışmada ülkemizin farklı illerinde yapılan ve tamamı Türkçe dilinde olan, yedi tez çalışması incelenmiştir. Araştırma kapsamına alınan tezlerde belirtilen temel alanların dağılımı incelendiğinde; "Geriyatri", "Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon", alanlarında birer adet, "Hemşirelik" alanında beş adet tez yapıldığı saptanmıştır. Tezlerden elde edilen bulgular; "örneklem özellikleri ve çalışmanın yapıldığı yer, kullanılan ölçüm araçları ve bulgular" olmak üzere üç başlık altında incelenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Derlemeye Alınan Tez Çalışmalarının Özellikleri

Araştırma	Yöntem	Araştırmanın amacı	Örneklemin özellikleri	Araştırmanın yapıldığı il	Düşme prevalansı	Araştırmanın yapıldığı alan	Kullanılan ölçüm araçları	Sonuç
Gülhan, 2013	Tanımlayıcı ve kesitsel	Trabzon il merkezinde yaşayan 65 yaş üstü bireylerde düşme riskini, düşme prevalansını ve düşmeye bağlı işlevsel yeterliliği saptamaktır.	65 yaş ve üzeri n:343	Trabzon	%36.2	Toplum	-Anket Formu -Kısa Yeti Yitimi Anketi	Son bir yılda yaşlıların %36.2'sinin düştüğünü bulmuştur. Düşme risk faktörü olarak; zayıf olanlar hiç çalışmayan yaşlılar, geniş aile yapısına sahip olanlar, kronik hastalık, sık düşme öyküsü olan ilaç kullanan, üriner inkontinans varlığı, zayıf görme durumu ve denge bozukluğu belirtilmiştir. Ayrıca yaşlıların yarısından fazlasında ağır yeti yitimi olduğu saptanmıştır.
Seyhan, 2011	Tanımlayıcı	Kalka kırığı ameliyatı olan yaşlı hastalarda düşme riskini belirlemektedir.	65 yaş üzeri n:71	İstanbul	%29.6	Hastane	-Anket Formu -Tineti Denge Testi -Standardize Mini Mental Test	Yaş arttıkça düşme riskinin arttığını ve bilişsel durumu belirleyen Standardize Mini Mental Test skorlarının azaldığını bulmuştur. Eşi ölen ve yalnız yaşayan hastaların düşme riski yüksek iken, son bir yılda düşme hikayesi olan hastaların düşme riski de yüksektir.
Beyazay, 2011	Tanımlayıcı ve kesitsel	Altmış beş yaş ve üstü yaşlı hastalarda son bir yıl içinde yaşadıkları düşme ve düşme risk faktörlerini belirlemektedir.	65 yaş ve üzeri n:125	İstanbul	%32.8	Hastane	-Hasta Tanılama Formu -Standardize Mini Mental Test -Barthel İndeksi -Hendrich II Düşme Riski Modeli	65 yaş ve üzeri bireylerde son bir yıl içinde, %32.8'inin düştüğünü ve sıklıkla ev içi ortamda (%70) düşmelerin gerçekleştiğini saptamıştır. Yaşlıların düşme prevalansını ve düşmeyi arttıran risk faktörleri arasında en az bir kronik hastalık öyküsü varlığı, kullanılan ilaç sayısı ve türünün fazla olması, yardımcı araç kullanımını ve fonksiyonel yünden bağımlı olmanın yer aldığı belirtilmektedir.
Lök, 2010	Kesitsel	Evde yaşayan yaşlılarda düşmeler yönünden ev-çi çevresel risk faktörlerinin düşme ile ilişkisini incelemektedir.	65 yaş ve üzeri n:243	Konya	%47.7	Toplum	-Anket Formu -Rivermead Mobility Index-RMI -Mini Mental Test -Düşmeler Yönünden Ev-Çi Çevre Özellikleri Değerlendirme Formu	Denge ve görme sorunu, kronik hastalık, diyabet, devamlı ilaç kullanma, sağlığı orta/kötü algılama, son bir yıl içinde hastaneye yatma ve mobilite sorununun düşme ve düşme korkusu risk faktörleri arasında yer aldığını belirtmektedir. Ayrıca yaşlıların yaşadığı ev ortamında banyo/ tuvalet, mutfak, yatak odası, oturma odası/salon ve tüm alanlarda sorun sayısının fazla olması düşmeler için risk faktörü olduğu saptanmıştır.
Yıldırım, 2009	Tanımlayıcı	Hastanede yatan 65 yaş ve üzeri bireylerin düşme riskinin belirlenmesinde Morse Düşme Ölçeğinin güvenilirlik ve geçerliliğinin incelenmesidir.	65 yaş ve üzeri n:870	Sivas	%69.1	Hastane	-Soru Formu -Morse Düşme Ölçeği	Yaşlıların %62.2'sinin düşme riskinin yüksek olduğunu ve Morse Düşme Ölçeğinin dahiliye kliniklerinde yatan yaşlı hastaların düşme riskinin değerlendirilmesinde geçerlilik ve güvenilirliği iyi olan bir ölçüm aracı olduğunu belirtmiştir.

Tablo 1. Derlemeye Alınan Tez Çalışmalarının Özellikleri (Devam)

Araştırma	Yöntem	Araştırmanın amacı	Örneklemin özellikleri	Araştırmanın yapıldığı il	Düşme prevalansı	Araştırmanın yapıldığı alan	Kullanılan ölçüm araçları	Sonuç
Uz, 2008	Tanımlayıcı	Geriatrik hastalarda düşme risk faktörlerinin yaşam kalitesi ve günlük yaşam aktivitelerine etkisini belirlemektir.	60 yaş ve üzeri n:105	İstanbul	%38.1	Hastane	-Mini Mental Durum Skalası -Berg Denge Skalası -Tek Ayak Üzerinde Durma Testi - Süreli Kalk ve Yürü Testi -10 Metre Yürüme Testi ve Adım Sayısı -Tinet'in Düşmenin Etkisi Ölçeği -Vizüel Analog Skala -SF-12 - Barthel İndeksi	Düşme risk faktörlerinden denge yürüme bozukluğu ve düşme korkusunun yaşam kalitesi ve günlük yaşam aktivitelerini etkilediği belirlenmiştir. Düşmeyen yaşlıların yaşam kalitesinin yüksek olduğu düşme korkusunun yaşam kalitesinin mental boyutunu ve günlük yaşam aktivitelerini etkilediği bulunmuştur.
Byıklı, 2006	Tanımlayıcı ve kesitsel	Huzurevinde yaşayan yaşlılarda düşme sıklığını belirlemek demografik özellikler, sağlık sorunları ve kullanılan ilaçların düşme ile ilişkisini incelemektir.	60 yaş ve üzeri n:182	İstanbul	%33.0	Huzurevi	-Anket Formu -Standardize Mini Mental Test -Barthel İndeksi	Son bir yıllık düşme prevalansının %33 ve yaşlıların fonksiyonel yönden bağımlı olduğu ayrıca sağlık sorunları olanların düşme yönünden riskli olduğu saptanmıştır.

### Örneklem Seçimi ve Çalışmanın Yapıldığı Yer

İncelenen tez çalışmalarının örneklemini; beş çalışmada 65 yaş ve üzeri, iki çalışmada 60 yaş ve üzeri bireyler oluşturmuştur ve örneklem sayısı 71 ile 870 arasında değişmiştir. Çalışmalar tanımlayıcı ve/veya kesitsel desende planlanmıştır. Çalışmaların dördü hastanede, ikisi toplumda ve biri huzurevinde yapılmıştır. Ayrıca incelenen tezlerin İstanbul (Bıyıklı, 2006; Uz, 2008; Seyhan, 2011; Beyazay, 2011), Trabzon (Gülhan, 2013), Konya (Lök, 2010) ve Sivas (Yıldırım, 2009) illerinde yapıldığı saptanmıştır.

### Kullanılan Ölçüm Araçları

İncelenen tez çalışmalarında yaşlı bireylerin düşme prevalansı ve düşme risklerini belirlemek için farklı ölçüm araçları kullanılmıştır. Çalışmaların tamamında yaşlıların sosyodemografik özelliklerini belirleyen tanımlayıcı form kullanılmıştır. Çalışmalarda ortak ölçüm aracı olarak, Bıyıklı (2006), Uz (2008) ve Beyazay (2011) "Mini Mental Test ve Barthel İndeksi", Lök (2010) ve Seyhan (2011) "Mini Mental Test" kullanılmıştır. Çalışmalarda farklı ölçüm aracı olarak, Uz (2008) "Berg Denge Skalası, Tek ayak üzerinde durma testi, Süreli Kalk ve Yürü Testi, 10 metre yürüme testi ve adım sayısı, Tinetti'nin Düşmenin Etkisi Ölçeği, Vizüel Analog Skala, SF-12", Yıldırım (2009) "Morse Düşme Ölçeği", Lök (2010) "Rivermead Mobility Index-RMI, Düşmeler Yönünden Ev-içi Çevre Özellikleri Değerlendirme Formu", Beyazay (2011) "Hendrich II Düşme Riski Modeli", Seyhan (2011) "Tinetti Denge Testi" ve Gülhan (2013) "Kısa Yeti Yitimi Anketi" kullanılmıştır.

### Bulgular

Bıyıklı (2006) tarafından huzurevinde yaşlıda düşme ve düşmeyle ilgili faktörlere ilişkin yapılan tez çalışmasında yaşlıların son bir yıllık düşme prevalansı %33 olarak saptanmıştır. Buna ilaveten yaşlıların fonksiyonel yönden bağımlı oldukları, ve sağlık sorunları olan yaşlıların düşme yönünden daha riskli olduğu belirtilmiştir.

Uz'un (2008) geriatrik hastalarda düşme risk faktörlerinin günlük yaşam aktiviteleri ve yaşam kalitesine etkisini değerlendirdiği tez çalışmasında düşme risk faktörlerinden denge, yürüme bozukluğu ve düşme korkusunun yaşam kalitesi ve günlük yaşam aktiviteleri üzerinde olumsuz etkisinin olduğunu belirtmiştir. Düşme korkusu yaşam kalitesinin mental boyutunu ve günlük yaşam aktivitelerini etkilemektedir.

Yıldırım'ın (2009) hastanede yatan bireylerin düşme riskinin belirlenmesinde Morse Düşme Ölçeği'nin kullanılması: geçerlilik ve güvenilirliğini yaptığı tez çalışmasında yaşlıların %62.2'sinin düşme riskinin yüksek olduğunu ve Morse Düşme Ölçeği'nin düşme riskinin değerlendirilmesinde geçerliliği ve güvenilirliği iyi olan bir ölçüm aracı olduğunu belirtmiştir.

Lök'ün (2010) yaşlılarda düşmeye sebep olan ev içi çevresel risk faktörleri ve düşmeyle ilişkisini belirlemeye yönelik yapmış olduğu tez çalışması sonucunda denge ve görme sorunu, kronik hastalık, diyabet, devamlı ilaç kullanma, sağlığı orta/kötü algılama, son bir yıl içinde hastaneye yatma ve mobilite sorununun düşme ve düşme korkusu risk faktörleri arasında yer aldığı belirtilmiştir. Ayrıca yaşlıların yaşadığı ev ortamında banyo/tuvalet, mutfak, yatak odası, oturma odası/salon ve tüm alanlarda düşme yönünden sorun sayısının (kapı önü eşiği, yürüme alanında kaymaya

neden olabilecek kablolar, eşyalar vb.) fazla olmasının düşmeler için risk faktörü olduğu saptanmıştır.

Beyazay (2011) hastanede yatan 65 yaş ve üzeri bireylerde düşme veya düşme riski ile ilgili faktörleri değerlendirdiği çalışmasında, yaşlıların son bir yıl içinde %32.8'inin düştüğünü ve sıklıkla ev içi ortamda (%70) düşmelerin gerçekleştiğini saptamıştır. Yaşlıların düşmeleri ve düşmeyi arttıran risk faktörleri olarak en az bir kronik hastalık öyküsü varlığı, kullanılan ilaç sayısı ve türünün fazla olması, yardımcı araç kullanımı ve fonksiyonel yönden bağımlı olmanın yer aldığı belirtilmiştir.

Seyhan (2011) kalça kırığı ameliyatı olan yaşlı hastalarda düşme riskini belirlediği çalışmasında, yaş arttıkça düşme riskinin arttığını ve bilişsel durumu belirleyen Standardize Mini Mental Test skorlarının azaldığını bulmuştur. Bu çalışmada eşi ölen ve yalnız yaşayan hastaların ve son bir yılda düşme hikayesi olan hastaların düşme riski daha yüksektir.

Gülhan (2013) toplumda yaşayan yaşlılarda düşme riski, prevalansı ve yeti yitimini belirlediği tez çalışmasında son bir yılda yaşlıların %36.2'sinin düştüğünü bulmuştur. Düşme risk faktörü olarak; zayıf olanlar, hiç çalışmayan yaşlılar, geniş aile yapısına sahip olanlar, kronik hastalık öyküsü olan, çoklu ilaç kullanan, üriner inkontinans varlığı, zayıf görme durumu ve denge bozukluğu belirtilmiştir. Ayrıca yaşlıların yarısından fazlasında ağır yeti yitimi olduğu saptanmıştır.

### Tartışma

Bu çalışmada "Yaşlılarda düşme prevalansı, düşme riski çalışmaları ve sonuçları nelerdir?" sorularının yanıtları aranmıştır. YÖK Tez tarama veri tabanında 2006-2016 yılları arasında yapılan, yaşlı bireylerde düşme prevalansı ve düşme risk faktörlerini araştıran, araştırmaya dâhil etme kriterlerine uyan, yedi yüksek lisans tez çalışması dâhil edilmiştir. Tez çalışmalarından 2006-2013 yılları arasında tamamına erişilebilenler alınmıştır, konu ile ilgili 2013-2016 yılları arasında yapılan iki tez çalışmasının tamamına ulaşılamamıştır. İncelenen çalışmaların tamamı tanımlayıcı ve/veya kesitsel çalışmalardır. Gülhan (2013), Beyazay (2011) ve Bıyıklı (2006) yaptıkları tez çalışmalarında yaşlıların son bir yılda yaklaşık üçte birinin düştüğünü saptamışlardır (Tablo 1). Yapılan birçok çalışmada da ülkelere göre farklılık göstermekle birlikte 65 yaş ve üzeri yaşta bireylerin yaklaşık üçte biri her yıl düşmektedir (Cevizci vd., 2015; Siqueira vd., 2011; Sterling vd., 2001).

Araştırma kapsamına alınan tezlerde ortak bulunan düşme risk faktörleri arasında artan yaş (Seyhan, 2011; Yıldırım, 2009), denge ve yürüme bozukluğu (Gülhan, 2013; Lök, 2010; Uz, 2008), ilaç kullanımı ve kronik hastalık öyküsü varlığı (Beyazay, 2011; Gülhan, 2013; Lök, 2010), görme bozukluğu/zayıf görme durumu (Gülhan, 2013; Lök, 2010) ve yardımcı araç kullanımı (Beyazay, 2011; Yıldırım, 2009) yer almaktadır.

Yaşlı bireylerde düşme risk faktörü arttıkça düşme riski artmaktadır. Yaşlılarla yapılan çalışmalarda, artan yaşla birlikte düşme prevalansı da artmaktadır (Chu, Chi & Chiu, 2005; Karataş Kaymak & Maral, 2001). Artan yaşla birlikte kronik hastalık sayısının artması ve her hastalık için farklı ilaçların bir arada kullanılması düşmeye yol açan önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır. Türkiye'de yaşlılarla

yapılan bir çalışmada kronik hastalıklar nedeniyle kullanılan ilaçların yan etkisine bağlı %3.1 oranında düşme ve düşme nedeniyle komplikasyon geliştiği belirlenmiştir (Kekeç, Koç & Büyük, 2009). Kanada'da yapılan bir çalışmada da çoklu ilaç kullanımının yaşlı bireylerde düşme riskini arttırdığı belirtilmektedir (Kelly vd., 2003). Yaşlı bireylerde kronik hastalığın varlığı tek başına düşme nedeni olmamaktadır, kronik hastalık sonucu meydana gelen fonksiyonel yetersizlik düşme riskine yol açmaktadır. Düşme risk faktörleri arasında kronik hastalık varlığı "kanıt düzeyi yüksek" risk faktörü olarak belirtilmektedir.

Yaşlılarda meydana gelen düşme nedenlerinin birçoğu, dengesiz yürüme ve buna bağlı olarak takılıp düşme nedeniyle gerçekleşmektedir.

Literatürde yaşlının genel sağlık durumu değerlendirerek, daha çok fiziksel egzersiz, hareket/yürüme eğitimi, kas güçlendirmesi ve denge egzersizlerini içeren programlarla dengesiz yürüme riskini önenebileceği ileri sürülmektedir (Delbaere vd., 2010).

Coleman ve arkadaşlarının (2004) yaptığı çalışmada yaşlı kadınlarda görme kaybının tekrarlı düşme riskini arttırdığı belirtilmektedir (Coleman vd., 2004). Görme bozukluğu düşmeler için yüksek kanıt düzeyi olan risk faktörüdür (Jung, Shin & Kim, 2014). Artan yaşla birlikte bireylerin yaklaşık üçte biri yürürken yardımcı bir araca gereksinim duymakta ve tamamına yakını yardımcı araç olarak baston kullanmaktadır (Usta Yeşilbalkan & Karadakovan, 2005).

Yaşlılar için düşmeleri önleme rehberlerinde yürümeye yardımcı araç kullanımı düşmeler için kanıt düzeyi yüksek risk faktörleri arasında yer almaktadır (Jung vd., 2014).

#### **"Artan yaş, denge bozukluğu ve ilaç kullanımı yaşlıların düşmesinde öne çıkan risk faktörleridir".**

#### **Sonuç**

Bu çalışma sonucunda; yapılan araştırmalarda huzurevi ve ev ortamında yaşlıların %33-36 oranında düştüğü ve hastanede yatan yaşlı hastaların yarısından fazlasının düşme riski olduğu belirlenmiştir. Düşme risk faktörleri arasında artan yaş, kronik hastalık öyküsü, ilaç kullanımı, yardımcı araç kullanımı, denge/yürüme bozukluğu ve zayıf görme belirtilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda;

•Yaşlılarda düşme prevalansını belirlemeye ilişkin huzurevi, ev ortamları, klinik alanlarda daha spesifik çalışmalara gereksinim duyulduğu,

•Özellikle birinci basamak sağlık hizmetlerinde çalışan sağlık profesyonellerinin 60 yaş ve üzeri yaştaki bireylerin düşme riskini geçerlilik ve güvenilirliği olan ölçeklerle belirlemeleri,

•Yaşlı bireylerin yaşadıkları ortamın düşme riski yönünden gözden geçirilmesi ve buna yönelik bireylerin farkındalıklarının artırılması,

•Düşme yönünden ev içi düzenlemelerine ilişkin rehberlerin geliştirilmesi,

•Yaşlı bireylerin sağlıklı yaşlanması için yılda en az bir kez sağlık taramalarının yapılması önerilebilir.

#### **Alana Katkı**

Düşmeler, yaşlılık döneminde morbidite ve mortalitenin en önemli nedenleri arasında yer alan, sık görülen, önlenilebilir bir sağlık problemidir. Yaşlanma süreci ile birlikte meydana gelen fizyolojik ve psikolojik değişimlerin yanı sıra kronik hastalık öyküsü, çoklu ilaç kullanım durumu ve yaşanan çevrede düşmeye yol açabilecek faktörlerin varlığı bireyin düşme riskini arttırmaktadır. Ülkemizde yaşlılar kendi ev ortamlarında yaşlanmak istemektedirler. Bu nedenle öncelikle yaşlı bireylerin yaşadığı ortamların düşme riski yönünden gözden geçirilmesi gerekmektedir. Özellikle hekim, hemşire, fizyoterapist ve ergoterapistin de yer aldığı multidisipliner ekip çalışması ile yaşlı bireylerin yaşadıkları ortam değerlendirilip, gerekli düzenlemeler yapılabilir. Ayrıca kanıta dayalı rehberler kullanılarak, bu konuda toplumun ve sağlık çalışanlarının bilinçlendirilmesi ve farkındalıklarının artırılması gerekmektedir.

#### **Çıkar Çatışması**

Bu makalede herhangi bir nakdi/aynı yardım alınmamıştır. Herhangi bir kişi ve/veya kurum ile ilgili çıkar çatışması yoktur.

#### **Kaynaklar**

- Beyazay, S. (2011). Yaşlı hastalarda tedavi süreçlerindeki düşme riskinin ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Bıyıklı, K. (2006). Huzurevinde yaşayan bir grup yaşlıda düşme ile ilişkili faktörler: demografik özellikler, sağlık sorunları ve kullanılan ilaçlar. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Broe, K.E., Chen, T.C., Weinberg, J., Bischoff-Ferrari, H.A., Holick, M.F., Kiel, D.P. (2007). A higher dose of vitamin d reduced the risk of falls in nursing home residents: a randomized, multiple-dose study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 55(2):234-239.
- Centre for Reviews and Dissemination (2009) *Systematic reviews*. CRD Guidance for under taking reviews in healthcare Published by CRD, University of York.
- Cevizci, S., Uluocak, S., Aslan, C., Gökulu, G., Bilir, O., Bakar, C. (2015). Prevalence of falls and associated risk factors among aged population: community based cross-sectional study from Turkey. *Central European Journal of Public Health*, 23(3), 233.
- Chu, L.W., Chi, I., Chiu, A.Y. (2005). Incidence and predictors of falls in the Chinese elderly. *Annals of the Academy of Medicine Singapore*, 34(1):60-72.
- Coleman, A. L., Stone, K., Ewing, S. K., Nevitt, M., Cummings, S., Cauley, J. A., et al. (2004). Higher risk of multiple falls among elderly women who lose visual acuity. *Ophthalmology*, 111(5), 857-862.
- Delbaere, K., Close, J.C., Heim, J., Sachdev, P.S., Brodaty, H., Slavik, M.J., et al. (2010). A multifactorial approach to understanding fall risk in older people. *Journal of the American Geriatrics Society*, 58(9):1679-1685.
- Fuller, G.F. (2000). Falls in the elderly. *American Family Physician*, 61(7):2159-2174.
- Gülhan Güner, S., Nural, N. (2016). Yaşlılarda düşmeler ve önlemler. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medicine Nursing-Special Topics*, 2(1), 30-37.
- Gülhan, S. (2013). Trabzon il merkezinde yaşayan yaşlılarda düşme riski, düşme prevalansı ve düşmeye bağlı işlevsel yetersizlik. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Jung, D., Shin, S., Kim, H. (2014). A fall prevention guideline for older adults living in long-term care facilities. *International Nursing Review*, 61(4):525-533.
- Karataş Kaymak, G., Maral, I. (2001). In Ankara-Gölbasi county the frequency of falls in the six months in the geriatric population and risk factors for falls. *Türk Geriatri Dergisi*, 4(4):152-158.
- Kekeç, Z., Koç, F., Büyük, S. (2009). A review of elderly patients in hospital emergency departments. *Akademik Acil Tıp Dergisi*, 8(3):21-24.

- Kelly, K. D., Pickett, W., Yiannakoulis, N., Rowe, B. H., Schopflocher, D. P., Svenson, L., et al. (2003). Medication use and falls in community-dwelling older persons. *Age and Ageing*, 32(5), 503-509.
- Kılınç, Ö., Polat, S. T., Turla, A., Aydın, B (2017). Samsun'da Yaşlılık Dönemi Düşmeler: 2010-2015. p-ISSN 1300-865X e-ISSN 2149-4533, 21.
- Koyuncu, G., Tuna, F., Yavuz, S., Kabayel, D. D., Koyuncu, M., Özdemir, H., & Süt, N. (2017). Kırıktan önceki son durak: Yaşlıda düşme ve denge kaybının değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Physical Medicine & Rehabilitation /Turkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 63(1).
- Lök, N. (2010). Yaşlılarda düşmeye sebep olan ev içi çevresel risk faktörleri ve düşme ile ilişkisi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Özkayar, N., Arioğul, S. (2012). Yaşlanma ile meydana gelen değişiklikler. *İç Hastalıkları Dergisi*. Erişim adresi: [http://ichastaliklaridergisi.org/managete/fu\\_folder/2007-01/html/2007-14-1-018-026.htm](http://ichastaliklaridergisi.org/managete/fu_folder/2007-01/html/2007-14-1-018-026.htm) Erişim Tarihi 12.12.2016.
- Seyhan, E. (2011). Kalça kırığı ameliyatı olan yaşlı hastalarda düşme riskinin belirlenmesi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Siqueira, F. V., Facchini, L. A., Silveira, D. S. D., Piccini, R. X., Tomasi, E., Thumé, E., et al. (2011). Prevalence of falls in elderly in Brazil: a country wide analysis. *Cadernos de saude publica*, 27(9): 1819-1826.
- Sterling, D.A., O'Connor, J.A., Bonadies, J. (2001). Geriatric falls. injury severity is high and disproportionate to mechanism. *Journal of Trauma*, 50(1):116-119.
- Todd, C., Skelton, D. (2004). What are the main risk factors for falls among older people and what are the most effective interventions to prevent these falls? 2004 Copenhagen, WHO Regional Office for Europe Health Evidence Network report; Erişim adresi: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0018/74700/E82552.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/74700/E82552.pdf) Erişim tarihi: 06.12.2016.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2016). İstatistiklerle Yaşlılar 2015 sayı:21520 Erişim adresi:file:///C:/Users/ADM%20C4%B0N/Downloads/%20statistiklerle\_Ya%C5%9Fl%C4%B1lar\_17.03.2016.pdf Erişim tarihi: 19.11.2016.
- Usta Yeşilbalkan, Ö., Karadakovan, A. (2005). The frequency of falls in elderly individuals living in Narlıdere Rest Home and the evaluation of the affecting factors. *Türk Geriatri Dergisi*, 8(2):72-77.
- Uz, S. (2008). Geriatrik hastalarda düşme risk faktörlerinin günlük yaşam aktiviteleri ve yaşam kalitesine etkisi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- World Health Organization. (2007). WHO global report on falls prevention in older age, World Health Organization, 1-7.
- Yıldırım, M. (2009). Hastanede yatan yaşlı bireylerin düşme riskinin değerlendirilmesinde Morse Düşme Ölçeğinin kullanılması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.