

Düşmelerin Nedenleri ve Önlenmesi

Prof. Dr. Mehmet BEYAZOVA

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

Düşme yaşlılarda siktir, yaş arttıkça sıklaşmaktadır. Evvelce düşmüş olanlar tekrar düşmeye daha yatkındırlar. Düşme ile oluşan yaralanmalar bağımlılığa, işlev kaybına ve sağlık giderlerinde artışa neden olmaktadır.

İlginç bir şekilde eğer yaralanma olmadıysa, düşme olayından söz edilmez, hekim de sorgulamayabilir. Yaralanma olduysa, tedavisi yapılır ama çoğu kez düşmenin nedeni araştırılmaz. Oysa düşmeye yatkınlık yaratan fiziksel ve çevresel koşulların birçoğunu değiştirmek mümkündür.

Düşen yaşlıların ancak yarısı yardımsız, kendi kendine ayağa kalkabilirken, kalkamayanlar yardım alamazlarsa uzun süre yerde kalırlar. Yerde uzun süre kalanların (bir saati aşan) günlük yaşam aktiviteleri belirgin olarak azalır. "Düşme korkusu" ya da "düşme sonrası anksiyete sendromu" yaşlıların yaklaşık üçte birinde rastlanan ve önemli düzeyde kısıtlılığa yol açabilen bir sorundur. Düşenlerde bu sendromun ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir. Başlıca düşme risk faktörleri aşağıdaki tabloda sıralanmıştır. Kişinin risk faktörü sayısı çoğaldıkça düşme riski de artmaktadır. Genellikle düşme nedeni tek bir faktörle sınırlı değildir. Yaşla oluşan değişikliklerle, dengeyi ve yürümeyi sağlayıcı mekanizmaların ve kalp-damar sistemi işlevlerinin herhangi bir nedenle bozulması sonucu düşme ortaya çıkabilir. Ateşli bir hastalık, sıvı kaybı, kalp ritm bozukluğu, yeni başlanan bir ilaç, çevredeki değişiklikler ve elverişsiz yürüme yüzeyi düşmede etken olabilir. Gereğinden fazla atak davranışlar da sorumlu olabilir.

Başlıca Düşme Risk Faktörleri:

Daha önce düşmüş olmak	Depresyon
Kas güçsüzlüğü	Denge sorunları
Yürüme bozukluğu	Psikotropik ilaç kullanmak
Yürüme desteği kullanma	Artrit
Görme kusuru	İnme geçirmiş olmak
İleri yaş (> 80)	Ortostatik hipotansiyon
Kadın olmak	Baş dönmesi
Bilişsel bozukluk	Anemi

İşlevlerimizde, örneğin görmede, kas gücünde, dengede ve sinir sisteminin işleyişinde bozulmalar düşme ile ilişkili olabilir. Çeşitli sinir sistemi hastalıklarında düşmeler daha sık olmaktadır. Görmede, özellikle kontrast duyarlılığındaki bozulma önemli olabilir. Bu durumda insan içinde bulunduğu ortamda kenarları, örneğin basamak, ağaç kökü, su oluşu, kaldırımdaki çatlak, eşitsizlikleri fark edemeyebilir. Çok odaklı lens kullanmanın da düşme riskini arttırdığı saptanmıştır. Kalp hastalıklarının, katarakt ve glokom gibi göz hastalıklarının erken tanısı ve tedavisi önemlidir.

Yıllar ilerledikçe kas gücümüz azalma eğilimi gösterir. Kasları daha zayıf olan kişiler daha kolay ve sık düşmektedirler. Sık idrara çıkma gereksinimi ve telaş risk yaratabilir. Eklem sorunları hareketi zorlaştırabilir. Reaksiyon zamanı da yaşla uzamaktadır. Çok sayıda ve

özellikle psikoaktif ilaç kullanmak önemli bir risk kaynağıdır. Cinsi ne olursa olsun, kullanılan ilaç sayısı arttıkça risk artmaktadır. Yeni doz değişikliği yapıldığında, yeni bir ilaca başladığında düşmeye karşı tedbirli olmak gerekmektedir. Bilişsel bozukluğu olanların düşmelerden korunmaları için başkalarının yakın ilgisi gerekebilir.

Çevremizdeki birçok ayrıntı düşme nedeni olabilir. Kaygan yer yüzeyi, gevşek bir şekilde serilmiş kilimler, ucu kalkmış halılar, yüksek kapı eşikleri, geçişi engelleyen dağınık eşyalar, elektrik kabloları, yere dökülmüş ve öylece bırakılmış sıvı, eğitimsiz ev hayvanları, yüksek veya alçak raflar, çekmeceler, yetersiz ışıklandırma risk kaynağıdır. Evlerde ve ortak yaşam alanlarında yeterli ama parlak olmayan eşit aydınlatma, yerlerin kaygan olmayan yer kaplamalarıyla kaplanmış olması, kaygan cilalardan kaçınılması, halı ve kilimlerin yere sabitlenmesi, yüksek kapı eşiklerinin giderilmesi gereklidir. Banyo, tuvalet ve çamaşırlık gibi ortamlarda ve merdivenlerde başta tutamaklar olmak üzere gerekli önlemler alınmalıdır. Mobilyalar güvenli olmalıdır.

Egzersiz ve özellikle yürüme, ölçülü olmak koşuluyla, kasları güçlendirmekte, dengeyi geliştirmekte ve düşme riskini azaltmaktadır. Dışarıda yürüyüş yapmak için seçilecek ortamlarda da emniyet önemlidir. İhtiyaç duyunca hemen ulaşılabilir oturma bankları, tuvaletler bulunmalıdır. Duvar merdivenine, çatıya, ağaca tırmanmak gibi tehlike yaratabilecek eylemlerden kaçınılmalıdır.

Yüksek topuklu ayakkabılar denge bozukluğu ve düşme nedeni olabilir. Ayakkabı rahat, geniş, ince ve sert tabanlı olmalı, ayak bileğini saracak kadar yüksek boyunlu olmalıdır.

Sağlık kontrolleri sırasında hekime düşme konusunda bilgi vermeli ve soru sorulmalıyız. İlgili faktörlerin saptanarak önlemlerin belirlenmesi için düşmeyi önemsemek gerekir. Bireysel olarak sağlıklı yaşlanmaya dönük seçimler yapmalıyız. Sigara, alkol, hareketsizlik, yanlış beslenme gibi olumsuz tutumlar değiştirilmelidir.

Düşmek, bir yaprağın kaderi olabilir. İnsanda ise kırıklara ve peşinden daha başka birçok ağır sorunlara neden olabilen düşmeyi engellemek için pek çok çare vardır. Düşme korkusunun yaşamımızı yönetmesine izin vermemeliyiz.

Şu adımları benimsemeliyiz:

1. Doktora gitmeliyiz. Doktor ne ilaç aldığımızı öğrenmek isteyecektir. Yaş ilerledikçe ilaçların bize etkileri değişebilmektedir. Bazı ilaçlar tek başına veya başka ilaçlarla etkileşerek uykululuk, baş dönmesi yapabilirler ve düşme nedeni olabilirler. Reçeteli-reçetesiz kullanmakta olduğumuz tüm ilaçların bir listesini hazırlamalıyız. Doktor bunları gözden geçirerek düşme riskinden sorumlu gördüklerini (sakinleştiriciler, depresyon ilaçları gibi) değiştirmeyi, azaltmayı, kesmeyi düşünebilir.

Doktor daha önceki düşmelerimizi soracaktır. Ne zaman, nerede ve nasıl düştüğümüzü not etmeliyiz. Ayrıca tam düşerken bir başkasının yardımıyla veya bir yerlere tutunarak kendi kendimize düşmekten kurtulduğumuz olayları da konuşmalıyız.

2. Doktor sağlık durumumuzla ilgili çeşitli sorular soracaktır. Görme, işitme işlevlerimiz düşmeyle ilişkili olabilir. En az yılda bir göz muayenesi olmalıyız. Gözlüklerimizin numarası

yanlış olabilir veya katarakt nedeniyle görmemiz azalmış olabilir. Görme bozukluğu düşme riskini artırır.

Yürürken baş dönmesi, eklem ağrısı, nefes darlığı, uyuşma gibi belirtilerimiz oluyorsa, doktorumuza bildirmeliyiz.

3. Hareketli olmalıyız. Doktorun onayıyla yürüyüşü, su içi egzersizleri, yumuşak ve dansa benzer hareketler içeren Tai Chi egzersizleri vb. planlamalıyız. Hareketli olmak düşmeyi önlemede çok yararlıdır. Egzersizler bizi güçlendirir, kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. En yararlı egzersizler Tai Chi gibi denge ve koordinasyon geliştirici olanlardır. Egzersiz yapmamak gücü azaltır, düşme riskini artırır.

Hareket etmekten düşerim diye korkuyorsak, bunu doktorla konuşmalıyız. Doktor uygun denge, esneklik, kas güçlendirici ve yürüyüş çalışmaları için bizi yönlendirecektir. Yatağımızdan veya oturduğumuz yerden kalkarken yavaş olmalıyız.

4. Ayakkabı seçerken özenli olmalıyız. Yüksek topuklu ayakkabılar, terlikler, tabanı kaygan ayakkabılar düşmemize yol açabilir. Çorapla veya yalınayak yürümek de tehlikelidir.

- yeni ayakkabı alırken her defa ayak ölçümüzü kontrol ettirmeliyim. Zaman içinde ayak ölçümüz değişebilir
- tabanı kaygan olmayan, ayağımıza iyi uyan sağlam ayakkabılar kullanmalıyız.
- tabanı çok kalın olan ayakkabılar kullanmamalıyız.
- geçirilerek giyilen değil, bağcıklı ayakkabı tercih etmeli ve bağcıklarını bağlı tutmalıyız.
- İçerde de dışarıda da ayakkabı giymeliyiz.
- kadın ayakkabıları arasında yeteri genişlikte ayakkabı bulamıyorsak, erkek ayakkabısı kullanmayı benimsemeliyiz.

5. Evdeki tehlikeleri ortadan kaldırmalıyız. Oturma odasında, mutfakta, yatak odasında, banyoda, koridorlarda ve merdivenlerde birçok tehlike olabilir.

- yol üzerindeki, merdiven basamaklarındaki kutuları, gazeteleri, kitapları, havluları, ayakkabıları, battaniyeleri ortadan kaldırmalıyız.
- yol üstündeki elektrik ve telefon kordonlarını, uzatma kablolarını sarmalı ve duvara bantlamalıyız.
- çok sık yürüdüğümüz alanlardaki sehpa, diğer mobilyaların, saksı tablalarının yerlerini yolu açık tutacak şekilde değiştirmeliyiz.
- kilimleri, iki tarafı da yapışkan bantlar, kaygan olmayan altlıklar ile emniyete almalı veya bunları ortadan kaldırmalıyız.
- yerdeki gevşek parkeleri veya yerinden kalkmış halıları hemen tamir ettirmeliyiz.
- merdiven basamakları kırık ve düzensiz veya gevşek ise tamir ettirmeliyiz
- halı kaplı basamaklarda halı her basamakta sağlam şekilde yapışık olmalı
- giysilerimizi, kap kacağımızı, yiyeceklerimizi ve diğer gerekli şeylerimizi tabure merdiven kullanmadan kolay erişebileceğimiz yerlere koymalıyız.
- tabure merdiven kullanmamız ille de gerekliyse, tutunma barı olan modelini seçmeliyiz
- tabure merdiven yerine kesinlikle bir sandalye kullanmamalıyız.
- en sık kullanılan şeylerin bulunduğu çekmeceler göbek hizasında olmalı
- yere dökülmüş sıvıları, yağları, yiyecekleri derhal temizlemeliyiz.

- kaygan olmayan yer cilası kullanmalıyız.
- küvette veya duş teknesinde kaymayan hasır veya kendinden yapışan şeritler kullanmalıyız

6. Yaşadığımız alanlar aydınlık olmalı. Ayaklarımız göremediğimiz bir şeylere takılmamalı. Bazı ışıklar karanlıkta kendiliklerinden açılırlar. Parlamayı önleyici hafif perdeler veya gölgelikler kullanabiliriz

- yatak odamızda, banyomuzda ve koridorlarda gece ışıkları olmalı
- gece ihtiyaçlarımız için yataktan erişebileceğimiz bir lamba yerleştirmeliyiz.
- oda girişinde olmayan elektrik düğmelerine giden yol açık olmalı. Elektrik düğmeleri karanlıkta ışık veren türde olmalı.
- merdivenlerde hem aşağıda hem de yukarda ışık düğmesi olmalı, inmeden veya çıkmadan önce ışıkları açmalıyız.
- basamakların üst kenarı zıt bir renkle boyanmış olmalı. Örneğin koyu tahta üzerine açık bir renk kullanılmalı
- herhangi bir yanmış ampul varsa, değiştirmeliyiz
- elektrik kesintisi olasılığına karşı kolay bir yerlere elektrik feneri koymalıyız.

7. Dengemizi sağlamak için doktorumuzun önerdiği baston ve yürüteç gibi araçları kullanmalıyız. Diğer önemli araçları da sağlamayı düşünmeliyiz.

- merdivenlerin her iki tarafında tırabzanlar (gevşek, kırık olmamalı)
- tahtadan basamaklar için kaydırmaz şeritler
- yükseltilmiş veya tutamaklı tuvalet klozeti
- duş teknesi veya küvet için tutamaklar
- küvet veya duş teknesinde plastikten sağlam bir oturma yeri, otururken kullanılacak elle tutulan bir duş başlığı

8. Her telefonun yanına büyük rakamlarla acil numaralar yazmalıyım.

- düşüp kalkamama olasılığı için yere yakın bir telefon olmalı
- düşüp kalkamama olasılığı için üzerimizde yardım çağıran bir alarm cihazı bulundurabiliriz

9. Ev dışındaki tehlikeler konusunda dikkatli olmalıyız. Şehirlerimizin, toplu yaşam alanlarımızın sorumluları, yöneticileri, düşme riski yaratan koşullara karşı daha ilgili ve bunların giderilmesi için daha fazla gayretli olmaları gerekir. Bunun için payımıza düşen vatandaşlık tutum ve davranışlarını sergilemeliyiz.