

YAŞLININ EVİ VE ÇEVRESİ

Uzman Dr. Asuman DOĞAN

Ankara Fizik Tedavi Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Yaşlılık, insan yaşamının en duyarlı ve kaçınılmaz bir dönemidir. Yaşlanmayla birlikte vücutta meydana gelen değişimler yaşlının yaşama ve çevre koşullarına uyumunu azaltmaktadır. Uyum geliştirmedeki bedensel ve ruhsal kısıtlılıklar düşme riski, kazalar ve bunlara bağlı sakatlık ve ölüm oranını artırmaktadır. Bu nedenle yaşlının ortama değil, çevre ve yaşama koşullarının yaşlıya uydurularak, yaşam kalitesinin artırılması planlanmalıdır (Fotoğraf 1, 2). Yaşlı nüfusun; günlük yaşam aktivitelerinde bağımsız olması, fonksiyonel düzeylerinin artırılması sosyal yaşamın dışında değil, sosyal yaşamın bir parçası olması için; yaşadığı ortamlar ve çevrede bir takım düzenlemelerin yapılması gerekmektedir.



Fotoğraf 1



Fotoğraf 2

Bu bölümde evde(huzurevi/tesis) yaşlının hayatını kolaylaştıracak, bağımsızlığını artıracak, düşme ve kazaları önlemeye yardımcı düzenlemelerden bahsedilecektir. Çünkü yaşlılarda düşme, en sık yaralanma nedenidir. Altmış beş yaş üzeri bireylerin yaklaşık 1/3'ü her yıl en az bir kez düşme deneyimi yaşamaktadır. Türkiye'de yaralanmaların çoğunluğunun evde meydana geldiği; kazaların oluş nedenleri incelendiğinde büyük kısmına, bilgisizlik, tedbirsizlik, ihmal gibi **önlenebilir** insan hatalarının sebep olduğu görülmüştür. Oysa evde yapılacak küçük düzenlemeler ve destekler ile kazalar ve bunlara bağlı yaralanmaların önemli ölçüde azaltılacağı belirtilmektedir.

Yaşlı güvenliğinde en önemli koruyucu uygulamalardan biri yaşa bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik yetersizlikleri gidermeye yönelik **yardımcı araçların** (işitme aygıtı, gözlük, baston vb) sağlanmasıdır. Gözlüklerin camları çizik, kırık olmamalı, temiz olmalı ve çerçevesinin burun üzerine, sapının kulak arkasına tam oturması sağlanmalıdır. Baston, tripod (üçayaklı baston), ve walker (yürüteç) gibi kullanılacak destekler; vücut ağırlığının bir kısmını alır, yer ile temas yüzeyini genişletir ve dengenin sağlanmasında, düşmelerin önlenmesinde çok yararlıdır. Bu nedenle yaşlıların sağlık durumlarına göre devamlı ya da yürüyüşlerde ve alışverişlerde kullanması önerilir. Bu desteklerin elle tutulan bölümleri avuç içine yerleşebilir nitelikte, gövdesi sağlam, uç kısımları kaymayacak maddeden yapılmalıdır (Şekil 1,2).



Şekil 1. Eşya taşımaya olanak sağlayan tekerlekli walker ve tutma yerleri kalın ve ayakları kaymayacak şekilde sağlamlaştırılmış walker.

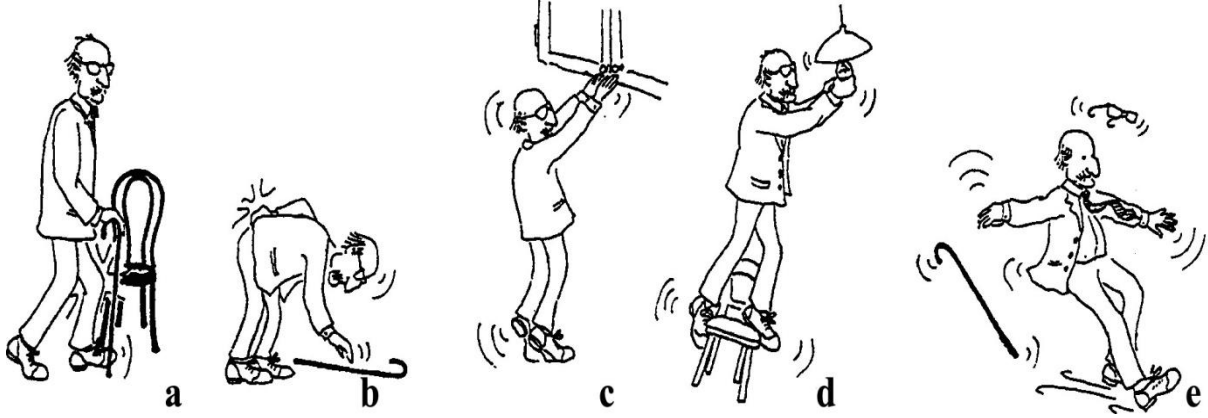


Şekil 2. Tripod- 3 ayaklı baston; yer ile temas yüzeyini artırarak, dengeye yardımcı olur, ayrıca vücut ağırlığının bir kısmını alarak, ağırlı tarafa daha az yük binmesini sağlar.

Diğer uygulama ise evde kazalara yol açabilecek koşulların belirlenerek ortadan kaldırılmasıdır. Yaşlı ve birlikte yaşadığı bireyler yaşanan ortamda, düşmeye neden olacak ne kadar risk faktörü olduğunun farkında olmayabilir. Bu amaçla Güvenlik listelerinden faydalanılabilir. Güvenlik listesi evin bir köşesine asılarak yaşlının ve çevresindekilerin bu konuda bilinçlendirilmesi ve belli aralıklarla gözden geçirilmesi sağlanmalıdır. Böylece birçok kaza nedeninin önceden belirlenmesi ve giderilmesine yardımcı olunabilir.

Güvenlik listesi:

- Acil telefon numaraları (ambulans, yangın vb) her telefona yapıştırılmalıdır.
- Rakamları kolayca seçilen telefonlar tercih edilmelidir.
- Mümkünse telefonlar her odaya yerleştirilmelidir. Düşme durumunda yerden uzanabilecek mesafede olmalıdır.
- Kapı kolları içerden kolay açılmalı güvenlik açısından dışarıdan kolay açılmaya izin vermeyecek şekilde olmalıdır.
- İlaçlar güvenli, direkt ışık almayan serin yerlerde ve kendi kutularında tutulmalıdır.
- Yanlış ilaç kullanımının engellenmesi amacıyla ilaç kutularının üzerine çeşitli uyarıcılar yazılmalıdır.
- Zemine kayabilecek özellikte olan halı, kilim v.b. serilmemelidir.
- Halı, kilim vb kenarları takılıp, düşmeye ve kaymaya yol açabilecek biçimde veya kıvrılmış durumda olmamalıdır.
- Aydınlatma için kullanılan aletler temiz ve iyi durumda olmalıdır.
- Elektrik, telefon vb kablolar açıkta ve takılmaya, düşmeye yol açabilecek biçimde olmamalıdır.
- Yangın riskine neden olabilecek elektrik kablolarının üzerine aşınma ve zedelenmeye yol açacak eşya konmamalıdır.
- Elektrik fiş ve prizleri (topraklı) geceleri acil durumlarda kolayca görünebilecek özellikte (ışınımli, ışıklı vb) olmalıdır.
- Elektrik kabloları mutfak, banyo gibi su kullanılan alanlarda elektrik çarpmasını önleyici özellikte olmalıdır.
- Mümkünse ev ya da çalışma alanlarında yangın alarmı kullanılmalıdır.
- Ev zemini, özellikle ıslak alanlar kolayca kayabilecek materyalden yapılmamalıdır.
- Evlerde çocuk oyuncakları, bilyeler, kolayca yuvarlanarak kaymaya yol açabilecek malzemeler ortalıkta bırakılmamalıdır.
- Kullanılmayan, fazlalık ya da dağınıklık yapan eşyalar mümkün olduğu kadar azaltılmalıdır.
- Yaşlıların yatakta sigara içmesi engellenmelidir.
- Küllükler derin ve çok az miktarda su konulmuş olmalıdır.
- Ayak tabanı kaydırmaz terlik ya da ayakkabı giyilmelidir.
- Yangın merdiveni ya da acil çıkış kapıları olmalıdır.



Şekil 3. (Kaynak: Applied Ergonomics 2000;31 (3):317-322)

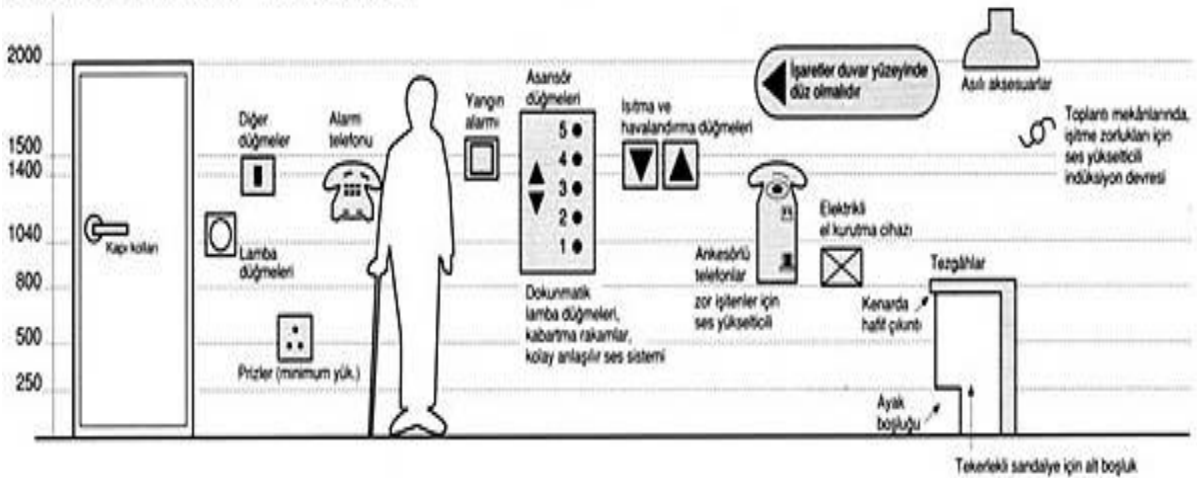
Ayrıca düşmelerden korunmak için uyarı işaretleri konulabilir, düşme; genellikle, bir eşyaya takılmak, yerden bir cismi eğilerek almak, uzanmaya çalışmak, bir eşya üstünde denge kaybı ve kaymak şeklinde olabilmektedir (Şekil 3).

Yaşlılık döneminde olan bir aile veya kişinin konut ihtiyacı daha genç aile veya kişinin ihtiyacından farklılık göstermektedir. Bu amaçla merdiven, antre, mutfak, oturma odası, yatak odası ve banyo-tuvalet gibi mekanlar ile ilgili çözümler hazırlanmıştır.

Konut içi düzenlemeler

- Kapı genişlikleri en fazla 100cm, en az 80 cm olmalıdır. Bütün kapılar eşsiz olmalıdır. Kapı üzerlerinde kavraması kolay tutma kolları bulunmalıdır Apartman giriş sahanlıkları; yeteri kadar aydınlatılmış olmalıdır.
- Posta kutusu, kapı zili ve elektrik düzeneğine ilişkin her türlü düğme ve priz yerden en fazla 90-100cm yükseklikte olmalı (Şekil 4)

Kontrol Düğmeleri Yükseklikleri

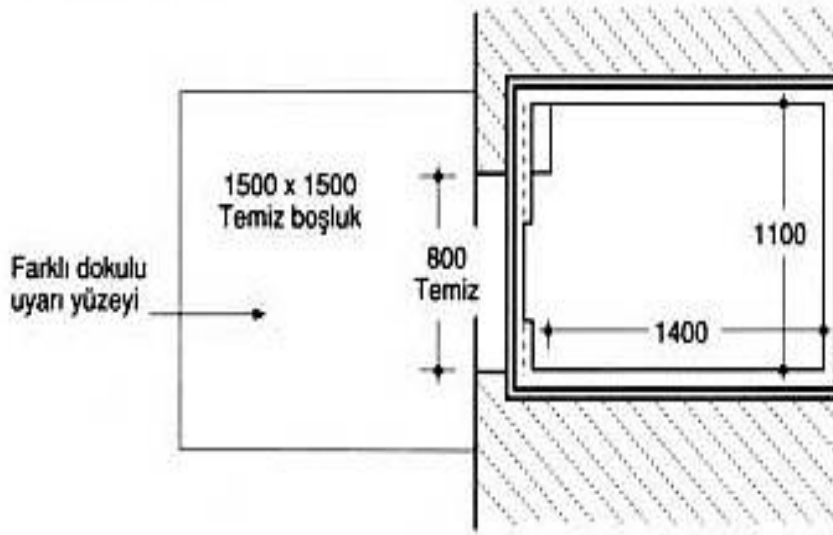


Şekil 4. Yaşlıların konutlarında kapı kolu, priz ve elektrik düğmelerinin yerleri.

Kaynak: Herkes için Ulaşılabilirlik Seminer notları İstanbul 2001

- Karanlıkta görülecek fosforlu düğmeler tercih edilmelidir.
- Asansör kabini minimum 110 x 140 cm ölçülerinde ve kolaylıkla ulaşılabilir mekânlarda olmalı, ara katlara konulmamalıdır (Şekil 5).

ASANSÖRLER



Şekil 5. Asansör Genişlikleri; destek kullanan yaşlı ve/veya tekerlekli iskemle kullananlar için gerekli minimum genişlik

Kaynak: Herkes için Ulaşılabilirlik Seminer notları İstanbul 2001

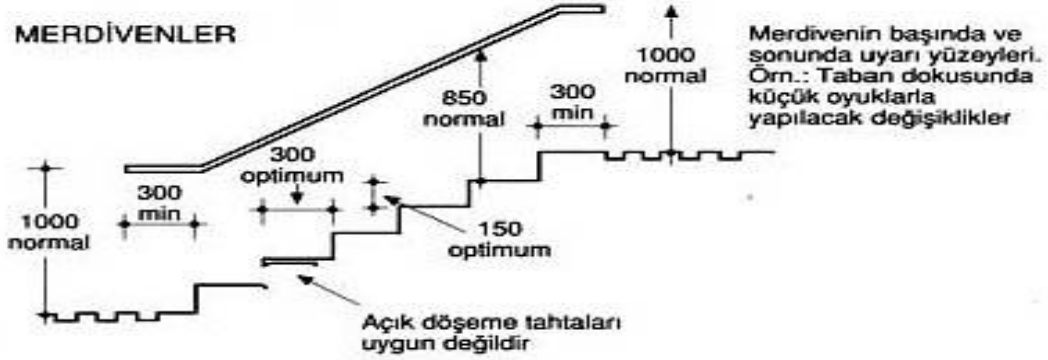
Antre

- Mobilyalar, yaşlıların düşme ve çarpma riskini azaltmak için duvarlar boyunca ve alanın köşesine yerleştirilmelidir
- Yaşlı bireyin dinlenmesine olanak sağlamak amacıyla kapıya yakın olarak yerleştirilmiş bir oturma yeri bulunmalıdır
- Elbiselerini ve bastonu asmak için kolay ulaşılabilen farklı yükseklikli askılar olmalıdır.

Merdivenler

- Merdivenlerin başında ve sonunda elektrik düğmeleri olmalıdır. Mümkünse hareketli cisme duyarlı (sensörlü) lambalar kullanılmalıdır.
- Basamaklar eşit aralıkta ve yükseklikte olmalı ve takılmaya neden oluşturacak çıkıntılar ve uygunsuz basamak uygulamaları (döner merdiven) olmamalıdır

- Tutamaklar ve uzun merdivenlerde dinlenmek için sahanlık olmalıdır.
- Merdivenlerin basamak yüksekliği 14cm, basamak uzunluğu ise 28-30cm'yi geçmemelidir (şekil 6).
- Basamaklarda kaymayan malzemeler kullanılmalı,
- Görme derinliğinde algılama bozukluğuna yol açacak desenli döşemeler halı ve kilimler kullanılmamalıdır.



Şekil 6. Merdivenlerde olması gereken, tutamak, basamak yükseklikleri ve genişliği, tutamak yüksekliği verilmiştir. Merdivenin başında ve sonunda zeminde farklılık, uyarı yüzeyleri gösterilmiştir.

Kaynak: Herkes için Ulaşılabilirlik Seminer notları İstanbul 2001

Mutfak

İyi aydınlatma ve havalandırma/ baca olanağı bulunmalıdır. Çalışma tezgâhı yeterli yükseklikte ve uzunlukta olmalı. Mutfak dolabının raf yüksekliği, alta bir şey koymadan uzanabilmek için, maksimum 150 cm olmalı, ideali 140cm olmalıdır. Alt dolapların minimum raf yüksekliği 40cm'dir. Tekerlekli sandalye kullanan yaşlılar için tezgâh altı sandalyenin girmesi için boş olmalıdır. (Resim1)



Resim 1. Tekerlekli sandalye kullananlar ve yaşlılar için tezgâh ve raf yükseklikleri.

Kaynak: Herkes için Ulaşılabilirlik Seminer notları İstanbul 2001

- Masa ayakları düşme ve takılmaları engellemek için dışarıya çıkıntılı olmamalıdır. Masaların kenarları keskin olmamalıdır.
- Kullanılan ocak, şofben gibi araçların düğmelerinin açık ve kapalı konumları belirgin olmalı, rahat görülebilmelidir.
- Mutfakta kullanılan elektrikli araçların kabloları lavaboya veya ocağa yakın olmamalıdır. Ocak ve fırınların yakınında kolayca tutuşabilecek maddeler ve cisimler olmamalıdır.
- Doğal gaz kullanılıyorsa alev ya da arıza anında otomatik gaz kesim sistemi olmalıdır.

Yatak Odası

- İyi aydınlatma ve havalandırma olanağı bulunmalıdır.
- Yatak odası, banyo ve tuvalet birbirine yakın planlanmalıdır.
- Sık kullanılan giysi ve eşyalar ulaşılabilir yerlerde bulunmalı, tabure/sandalye üzerine çıkmadan kolaylıkla ulaşılabilir.
- Elbise dolaplarının kapaklarında, kavraması kolay kulpların kullanılması ve kapakların açılmasıyla otomatik yanan lambalar tercih edilmeli.
- Yatak odası mobilyaları yaşlının tekerlekli sandalye, koltuk değneği ya da bastonu ile rahatça dolaşabileceği şekilde düzenlenmelidir.
- Yataktan kolay ulaşılan mesafede; yatak başı lamba, telefon, bardak, ilaçlar gibi önemli maddeleri koyabilecek küçük sabit masa/ komidin olmalıdır.

Oturma Odası

- Mobilyalar; mekân geniş, ferah olacak şekilde yerleştirilmelidir.
- Mobilya döşemeleri kolay yanmayan, kaygan olmayan kumaşlardan yapılmalı, canlı renkler kullanılmalı.

- Sandalye ve kanepeler sağlam ve güvenli olmalı, çok yüksek ya da çok derin olmamalı, kolaylıkla kalkılabilmelidir.
- Elektrik kabloları yürünen alanlarda olmamalı, kenarlarda ve sabitlenmiş olmalıdır.
- Sehpalar ortada durmamalı, koltuklar arasına yerleştirilmelidir
- Halılar kaygan, kenarı düşmeye neden olacak şekilde kalkık, kıvrık olmamalı, görme derinliğini yanıltacak karışık desenli olmamalıdır.

Banyo ve Tuvalet

- Tuvalet, duş, banyo küveti yakınında tutunma barları bulunmalıdır. Tutunma kolları duvarda yatay ekseninde iyi sabitlenmiş olmalıdır. Tutunma barlarının çapı 4- 5 cm olmalı ve zeminden 90- 100 cm yükseklikte yerleştirilmelidir.
- Giriş ve çıkışlarda düşmelere neden olabileceğinden küvetten kaçınılmalıdır. Oturaklı duş sistemi tercih edilmelidir.
- Armatürler kolay açılır kapanır özellikte olmalıdır.
- Elektrikli aletler kullanılmadığı zaman fişleri prizden çıkarılmalıdır.
- Banyoda havalandırma sistemi ve sıcak kaynağı güvenliği olmalıdır.
- Banyo dolapları ve havalandırma sistemleri eşya üzerine çıkmada, ulaşılabilecek yükseklikte değildir.
- Banyo kapısı mekânı daraltmamak için dışarıya açılmalıdır.
- Banyo zemini kaymaz, ışık ile parlamayan özellikli malzemeden yapılmalı ve döşemeler ıslak bırakılmamalıdır.
- Zemin ile duvar rengi kontrast oluşturacak şekilde farklı renklerden yapılmalıdır.
- Kaymayan terlikler kullanılmalıdır.

Yaşlılarda kıyafet seçiminde de özen gösterilmeli, etek boyları ve kol boyları uzun, geniş, iş yaparken takılmaya neden olacak şekilde olmamalı, rahat, vücudu çok sıkı sarmayan pamuklu kumaştan yapılmalıdır. Ayakkabılar hafif materyalden, ortopedik ve altı kaymayacak şekilde olmalıdır.

ÖNEMLİ NOT:

Metin içinde kullanılan fotoğraflar için Sayın Haluk Sargın Bey'den; çizimler için de (Herkes için Ulaşılabilirlik Seminer notlarından) Türkiye Omurilik Felçliler Derneği'nden izin alınmıştır.

KAYNAKLAR

- i. Evci ED, Ergin F, Beser E. Home Accidents in the Elderly in Turkey. Tohoku J. Exp. Med. 2006; 209: 291-301.
- ii. Erel SS, Bilgin O. Yaşlıların Konuta İlişkin Tercih ve Beklentilerinin İncelenmesi. Ev Ekonomisi Dergisi. 1992; 8 (5): 61-68. Nüve Matbaası. Ankara.
- iii. Erkal S. Kırıkkale ovacık mahallesinde yaşayan 65yaş ve üzeri kişilerin ev kazaları ile karşılaşma durumlarının ve kaza nedenlerinin incelenmesi. Türk Geriatri Dergisi 2005; 8 (1): 17-21
- iv. Güner P, Güler, Ç. Yaşlıların Ev Güvenliği ve Güvenlik Listesi, Turkish Journal of Geriatrics 2002: 5 (4): 150-154.

- v. Home safety check-list. fall prevention Project, Pima Council on Aging Tucson. <http://www.cdc.gov/ncipc/falls/fallprev4.pdf> Eriřim tarihi; 03.08.2009.
- vi. Herkes için Ulaşılabilirlik Seminer notları. TMMOB Mimarlar Odası İstanbul Büyükkent Şubesi ve OFD (omirilik Felçliler Derneği) yayını İstanbul, Haziran 2001.
- vii. İlçe AÖ, İlçe AC, Dıramalı A. Yaşlılarda ev kazalarının önlenmesi ve ev kazalarının önlenmesine yönelik iç mekân çözümlenmeleri. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/aiciad> Eriřim tarihi 28 Ekim 2008.
- viii. Kutsal YG. Ev Güvenliği. Sağlıklı Yařlanma. Geriatri Derneği. 2005b. Öncü Basımevi, Ankara. s:189-192.
- ix. Şafak Ş, Erkal S, Çopur S. Yaşlılıkta Sağlıklı Konut ve Kazalar, ÖZ-VERİ Dergisi 2005, Cilt: 2 Sayı: 2.
- x. Tezcan S, Aslan D, Yardım N, ve ark. Ankara ili Altındağ Merkez 1 No'lu Sağlık Ocağı bölgesinde Kaza sıklığının saptanması ve kazaların bazı faktörlerle ilişkisinin Belirlenmesi. Ege Tıp Dergisi, Cilt 40, Sayı 3, Eylül-Aralık 2001, s165-175
- xi. Topaç Ş. Gata Eğitim Hastanesinde Rutin İncelemeye Tabi Tutulan Yaşlı Bireylerde Ev Kaza Sıklığı, Kaza Özellikleri ile Nedenleri ve Bunun Yaşadıkları Konut Özellikleri İle İlişkisi. Hemşirelik Programı Yüksek Lisans Tezi, 2002, Ankara.