

# TÜRK GERİATRİ DERNEĞİ



## YAŞLILIK DÖNEMİNDE BASTON *GEREKLİ DURUMLARDA YAŞAMI KOLAYLAŞTIRMAKTADIR*<sup>1</sup>

13.5.2013

Yaşlılık döneminde özellikle düşmelerin önlenmesi, hastalıkların yarattığı ağrıyı önlemek gibi nedenlere bağlı olarak baston gibi yardımcı araçların kullanılması sağlık çalışanlarının kendilerine başvuranlara gerekli durumlarda önerileri arasında yer almaktadır. Baston Türk Dil Kurumu'nda "yürürken dayanmaya yarayan, ağaç veya metalden yapılan araç" şeklinde tanımlanmaktadır.<sup>2</sup>



3

Baston kullanımı kimi nedenlere bağlı olarak yaşlılar tarafından çok da sıcak bakılan bir araç olarak kabul edilmemekte, çoğu zaman önerilen baston kullanımına sıcak bakılmamaktadır. Oysa, gerektiğinde, tıbbi açıdan baston kullanımının pek çok yararı bulunmaktadır. Örneğin, eklem iltihapları (artrit), hareket kısıtlılığı yaratan durumlar olduğu zaman **baston kullanımının ağrıyı azalttığı, hareketliliği artırdığı ve dengeyi sağladığı/kolaylaştırdığı** belirtilmektedir.<sup>4</sup> Baston kullanımına ilişkin bir başka önemli konu da doğru/teknikine uygun bir biçimde baston kullanımının sağlanamamasıdır. Bu konuda eğitim verildiğinde kullanıcıların bastonu doğru kullandıkları da bilinir.<sup>4</sup> Bu bağlamda dört soruya doğru yanıtlar verilmesi değerlidir.<sup>5,6</sup>

**1. Amaç (sorunu çözecek nitelikte olması):** Baston yürüyüş sırasında dengenin korunmasına ya da herhangi bir kaza veya yaralanma sonrasında hasarlı dokular korunarak yürümeye

<sup>1</sup> Bu doküman Türk Geriatri Derneği Yönetim Kurulu Üyeleri Dr. Dilek Aslan ve Dr. Yeşim Gökçe Kutsal tarafından hazırlanmıştır.

<sup>2</sup> [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.518f77d67bb859.35571225](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.518f77d67bb859.35571225).

<sup>3</sup> [https://www.google.com.tr/search?hl=tr&site=imghp&tbn=isch&source=hp&biw=1280&bih=575&q=baston&oq=baston&gs\\_l=img.3..0l10.1193.1894.0.2185.6.5.0.0.0.181.739.1j4.5.0...0.0...1ac.1.12.img.W\\_YVd4-HaCw#imgrc=BNx9\\_cCNeJvANM%3A%3BD3csntH8Sq53M%3Bhttp%253A%252F%252Fimg96.imageshack.us%252Fimg96%252F6406%252Fbas ton3.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.forumdas.net%252Fcesitli-resimler%252Fbaston-resmi-baston-resimleri-184997%252F%3B427%3B500](https://www.google.com.tr/search?hl=tr&site=imghp&tbn=isch&source=hp&biw=1280&bih=575&q=baston&oq=baston&gs_l=img.3..0l10.1193.1894.0.2185.6.5.0.0.0.181.739.1j4.5.0...0.0...1ac.1.12.img.W_YVd4-HaCw#imgrc=BNx9_cCNeJvANM%3A%3BD3csntH8Sq53M%3Bhttp%253A%252F%252Fimg96.imageshack.us%252Fimg96%252F6406%252Fbas ton3.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.forumdas.net%252Fcesitli-resimler%252Fbaston-resmi-baston-resimleri-184997%252F%3B427%3B500)

<sup>4</sup> Sheehan NJ, Millicheap P. Talk the walk: the importance of teaching patients how to use their walking stick effectively and safely. Musculoskeletal Care. 2008 Sep;6(3):150-4.

<sup>5</sup> Choosing the right walking stick or cane.

<http://www.up2date.co.nz/Useful+Info/Getting+Around/Choosing+the+right+walking+stick+or+cane.html>.

<sup>6</sup> Tips for choosing and using canes, By Mayo Clinic staff. <http://www.mayoclinic.com/health/canes/HA00064>

yardımcı olur. Sadece dengeye destek olması için baston kullanılacak ise, standart bir model seçilebilir. Yük taşınmak üzere kullanılacak ise, üç ya da dört ayaklı olan tercih edilmelidir.

**2. Rahatlık (kullanım rahatlığı):** Elde artrit ya da eklemlerde ağrılı durumlara bağlı kavrama güçlüğü varsa, tutamak kısmı kalın olan bastonlar tercih edilmelidir. Böylece ağrılı/hasarlı el eklemlerine fazla yük binmemiş olur. Baston kullanımı ellerde uyuşmaya ya da ağrıya neden oluyorsa; bastonun tutamak kısmı uygun değil demektir.

**3. Güvenlik:** Bastonun ucu sağlam ve esnek kauçuk malzemeden yapılmalı, yeri kavramalı ve kaymamalıdır.

**4. Vücuda/kullanıma uygunluk:** Baston tutarken kol düz olmamalı, dirsek hafif bükülerek; 15 derecelik bir açı oluşmalıdır. Kullanım amacı dengenin korunması ise; dirsek biraz daha bükülü tutulabilir ve baston biraz daha yüksek olabilir. Baston çok uzun veya çok kısa olmamalı, kol düz olarak yere uzatınca tutamak kısmı bileğin içindeki çizgilere denk gelmelidir.

a. **Baston ile yürümek:** Baston dengeye yardımcı olması için kullanılıyorsa, herhangi bir el ile kullanılabilir. Bir kaza geçirilmişse, bacakta yaralanma olmuşsa ya da kalçada dizde sorun varsa, baston karşı taraftaki elde tutulmalı, hasarlı bacak ile adım alınırken karşı taraf elde tutulan baston da birlikte öne atılmalı, hasarsız bacak ile adım alınırken baston yerinde kalmalıdır.

b. **Baston ile merdiven çıkmak:** Tek bacakta ağrı ya da hasar varsa, merdiven çıkarken trabzan tutulmalı ve önce sağlam bacak ile basılmalı, daha sonra baston ile beraber ağrılı bacak ile basılmalıdır. İnerken önce baston aşağıdaki basamağa konmalı, daha sonra ağrılı hasarlı bacak ve en son olarak sağlam bacak ile inilmelidir.

Bütün bu aşamalar doğru bir şekilde yönetildiğinde baston kullanımı, yaşlılık dönemi başta olmak üzere gerekli hallerde sağlık açısından önerilen bir konudur. Sağlık çalışanları başta olmak üzere ilgili kişi ve kurumların toplumda bu gerekenin kabul edilmesini sağlamak üzerinden sorumlulukları bulunmaktadır.