

# Yaşlılık Döneminin Önemli Sağlık Sorunlarından Biri: Düşme ve Düşmeyi Etkileyen Faktörler

Dilek Kılıç<sup>1</sup> , Gülnaz Ata<sup>1</sup> , Ayla Hendekci<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum, Türkiye

<sup>2</sup>Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Giresun, Türkiye

Dilek KILIÇ, Prof. Dr.  
Gülnaz ATA, Arş. Gör.  
Ayla HENDEKÇİ, Arş. Gör.

**İletişim:** Gülnaz Ata  
Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum, Türkiye  
**Tel:** +904422312747  
**E-Posta:** gulnazata243648@gmail.com

**Gönderilme Tarihi :** 13 Nisan 2020  
**Revizyon Tarihi :** 07 Temmuz 2020  
**Kabul Tarihi :** 22 Ağustos 2020

## ÖZET

**Amaç:** Bu araştırma, yaşlı bireylerde düşme ve düşmeyi etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Tanımlayıcı-kesitsel nitelikteki araştırmanın evrenini, Erzurum il merkezinde bulunan Aile Sağlığı Merkezleri'ne kayıtlı 65 yaş ve üzeri bireyler; örneklemini ise Nisan 2019-Haziran 2019 tarihleri arasında ilgili merkezlere başvuran ve çalışmaya katılmayı kabul eden 373 yaşlı oluşturmıştır. Araştırmanın verileri; "Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Bilgi Formu", "Genel Sağlık Durumuna İlişkin Bilgi Formu" ve "Düşme Durumuna İlişkin Bilgi Formu" kullanılarak toplanmıştır. Veriler SPSS 22.00 paket programında; sayı, yüzde ve ki-kare testi kullanılarak analiz edilmiştir.

**Bulgular:** Araştırmaya katılan yaşlı bireylerin; %76.9'u 65-74 yaş aralığında, %55.8'i kadın ve %44.5'i ilköğretim mezunudur. Araştırmaya göre, yaşlı bireylerin %24.9'unun son bir yıl içinde düşme öyküsü olup %8.6'sının son 6 ay içerisinde tekrarlayan düşmeleri olmuştur. Ayrıca yaşlı bireylerin %45.8'i düşme korkusu yaşadığını belirtmiştir. Yaşlıların son bir yıldaki düşme durumlarının; yaş grubu, yardımcı araç kullanımı ve kronik hastalık varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Yaşlı bireylerin düşme korkusunun ise; yaş grubu, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve sürekli ilaç kullanma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

**Sonuç:** Araştırmaya göre yaşlıların yaklaşık dörtte biri son bir yıl içerisinde düşme deneyimlemekte ve yarısı düşme korkusu yaşamaktadır. Yardımcı araç kullanan ve kronik hastalığı olan yaşlıların son bir yıldaki düşme oranları daha yüksektir. Yaşlılardan kadınların, evli olmayanların, çalışmayanların ve sürekli ilaç kullananların ise düşme korkuları daha yüksektir.

**Anahtar sözcükler:** Düşme, hemşire, sağlık, yaşlı

## One of the Important Health Problems of the Aging Period: Falling and Factors Affecting Falling

### ABSTRACT

**Objective:** This study was conducted to determine the falling risk and factors affecting the falling in elderly individuals.

**Materials and Methods:** The population of the descriptive cross-sectional study are individuals aged 65 and over and registered in the Family Health Centers in the city center of Erzurum. The sample was composed of 373 elderly who applied to the relevant centers between April 2019 and June 2019 and agreed to participate in the study. The data of the study were collected by using "Information Form on Socio-Demographic Features", "Information Form on General Health Status" and "Information Form on Falling Status". The data were analysed using number, percentage and chi-square test in SPSS 22.00 package program.

**Results:** Of the elderly participants in the research; 76.9% were 65-74 years old, 55.8% were women and 44.5% graduated from primary school. According to the study, 24.9% of elderly individuals have fallen in the past year, 8.6% have had recurrent falls in the past 6 months. In addition, 45.8% of older individuals stated that they had a fear of falling. It was determined that the last year's drop rates of the elderly were statistically different according to age group, utility vehicle use and presence of chronic disease ( $p<0.05$ ). The fear of falling in older individuals was found to be statistically different according to age group, gender, educational status, marital status, working status and continuous drug use ( $p<0.05$ ).

**Conclusion:** According to the study, nearly a quarter of the elderly experienced a fall in the past year and half experienced a fear of falling. Elderly people who use auxiliary tools and have chronic diseases have higher fall rates in the past year. Women, unmarried, unemployed, and those who use medicines constantly have a higher fear of falling.

**Keywords:** Falling, nurse, health, elderly



**Y**irmi birinci yüzyıl ile birlikte bilimsel ve teknolojik ilerlemeler artmış bunun yanı sıra sağlık hizmetlerinin sunumu, ulaşılabilirliği, tedavi ve bakım hizmetlerine ilişkin gelişmeler, eğitim seviyesinde yükselme ve yaşam koşullarındaki iyileşmelerle bireylerin yaşam süresi uzamıştır. Ayrıca doğuştan beklenen yaşam süresinin artmasıyla küresel boyutta yaşlı nüfus oranı her geçen gün önemli ölçüde artmaktadır (1,2). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre 2025 yılında dünyada 65 yaş ve üzeri kişi sayısının 800 milyonu bulacağı ve 2050'ye gelindiğinde dünya üzerindeki yaşlı nüfusun iki katına çıkacağı düşünülmektedir (3). Türkiye'de yaşlı nüfus oranı giderek artmakta, 2018 yılı verilerine göre yaşlı nüfus oranı %8.8 olarak ifade edilmektedir (4). Nüfus projeksiyonlarına göre ülkemizde yaşlı nüfus oranının artmaya devam edeceği ve 2080 yılına gelindiğinde yaklaşık %25.6 olacağı öngörülmektedir (1,2,5).

Dünya nüfusunun giderek yaşlanması, yaşlılık dönemine ilişkin birçok sorunu da beraberinde getirmekte ve bu sorunların çözümünü gerekli kılmaktadır. Yaşlılık dönemi; fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan birçok değişikliğin meydana geldiği ve bazı önemli sağlık sorunlarının yaşandığı, yaşamın önemli evrelerinden biridir (2). Artan yaşla birlikte meydana gelen değişikliklere ek olarak fiziksel kapasitenin azaldığı ve bağımlılığın arttığı bu dönemde yaşlı bireylerin karşılaştığı en önemli sorunlardan biri düşmedir. Yaşlılarda düşme; korku ve kaygıya neden olan, yaşam kalitesini olumsuz etkileyen ve bağımsızlık kaybına yol açan önemli bir sağlık sorunudur. DSÖ, düşmeyi yaşlılık döneminin dört büyük sorunundan biri olarak kabul etmektedir (6).

Düşme yaşlı bireylerde kırıklara, yumuşak doku yaralanmalarına, morluklara, yırtılmalara ve ölüme neden olabilmektedir. Düşme ile yaşanan ciddi yaralanmalar; uzun süreli hastane yatışlarının, fonksiyon kaybının, morbidite ve mortalitenin en önemli nedenlerinden biridir (7,8). Düşme sonrası, engellilik ve bağımlılık gibi fiziksel sorunlar yaşayabileceği gibi hem yaşlı hem de bakım vericilerde psikososyal sorunlar yaşanabilmekte ve sağlık harcamalarında artmalar görülmektedir (6,9). Bu sebeple düşme, önemli bir toplum sağlığı sorunu olarak kabul edilir (1,2,7).

Yaşlılık döneminde düşme ile ilişkilendirilen birçok faktör bulunmakta özellikle ileri yaş, görme bozuklukları, denge veya yürüme bozuklukları, çoklu ilaç kullanımı, kronik hastalıklar, inkontinans ve çevresel riskler ilk sıralarda yer almaktadır (9,10). Yaşlılık döneminde düşmelerin önlenmesinde, düşmenin etkin değerlendirilmesi, düşmeyi etkileyen faktörlerin belirlenmesi, yaşlı bireylerin yaşadıkları ortama ilişkin çevresel düzenlemelerin yapılması ve gerekli girişimlerde bulunulması konusunda hemşirelerin önemli rol ve sorumlulukları bulunmaktadır (10). Bu nedenle bu çalışmada, yaşlı bireylerde düşme ve düşmeyi etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## Materyal ve Metot

Araştırma tanımlayıcı-kesitsel niteliktedir. Araştırmanın evrenini, Erzurum İl Sağlık Müdürlüğü'ne bağlı Aile Sağlığı Merkezleri'ne kayıtlı 23932 yaşlı birey, örneklemini ise evrenin bilindiği durumlarda kullanılan örnekleme yöntemi ile (11) basit rastgele belirlenen 370 yaşlı birey oluşturmuştur. Araştırmada Nisan 2019-Haziran 2019 tarihleri arasında ilgili merkezlere başvuran 373 yaşlı bireye ulaşılmıştır (n=373). Araştırmaya dahil edilme kriterleri; DSÖ yaşlı tanımına uyan 65 yaş ve üzeri birey olma, herhangi bir iletişim engeli olmama ve ASM'de kaydı bulunması şeklindedir. Araştırmada dışlanma kriterleri ise DSÖ yaşlı tanımına uymama, herhangi bir iletişim engeli bulunma ve ASM'de kaydı bulunmaması şeklindedir.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri; araştırmacılar tarafından hazırlanan Sosyo-demografik Özelliklere İlişkin Bilgi Formu, Genel Sağlık Durumuna İlişkin Bilgi Formu ve Düşme Durumuna İlişkin Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır.

**Sosyo-demografik Özelliklere İlişkin Bilgi Formu:** Literatür (1,12,13) doğrultusunda hazırlanan 8 soruluk anketir. Cinsiyet, yaş, sosyal güvence varlığı, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi ve çalışma durumuna ilişkin sorular yer almaktadır.

**Genel Sağlık Durumuna İlişkin Bilgi Formu:** Literatür (1,2,7,14) doğrultusunda hazırlanan 5 soruluk anket formudur. Yardımcı araç kullanımı, kronik hastalığa sahip olma, görme problemi, baş dönmesi, hipotansiyon, depresyon ve inkontinans gibi fizyolojik sorunların varlığı, sürekli ilaç kullanma durumu ve kullanılan ilaç sayısına ilişkin sorular yer almaktadır.

**Düşme Durumuna İlişkin Bilgi Formu:** Literatür (15,16,17,18) doğrultusunda hazırlanan 7 soruluk anket formudur. Son bir yıl ve son altı ay içerisindeki düşme durumu, en son düşme zamanı, düşmenin nerede gerçekleştiği, nedenleri, düşme sonucu yaşanan sorunlar ve düşme korkusunun varlığına ilişkin sorular yer almaktadır.

### Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Araştırmanın verileri, araştırmaya katılmayı kabul eden kişilerle yüz yüze görüşülerek yaklaşık 10-15 dakikada toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS 22.00 paket programında; sayı, yüzde ve ki-kare testleri kullanılarak yapılmıştır.

### Araştırmanın Etik Yönü

Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Karar no: B.30.2.ATA.0.01.00/ Tarih:22.04.2019). Erzurum İl Sağlık Müdürlüğü'nden çalışmanın yapılacağı kurumlar için izin alınmıştır. Araştırmaya katılan yaşlı bireylerden onam alınmış ve gizlilik ilkesine dikkat edilmiştir.

Tablo 1. Yaşlı Bireylerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı (n=373)			
Tanımlayıcı Özellikler	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Yaş Grubu	65-74	287	76.9
	75-84	69	18.5
	85 ve üzeri	17	4.6
Cinsiyet	Kadın	208	55.8
	Erkek	165	44.2
Eğitim Durumu	Okuryazar	165	44.2
	İlköğretim	166	44.5
	Lise ve üzeri	42	11.3
Sosyal Güvence Durumu	Sosyal güvence var	335	89.8
	Sosyal güvence yok	38	10.2
Gelir Düzeyi	Gelir giderden az	66	17.7
	Gelir gidere denk	268	71.8
	Gelir giderden fazla	39	10.5
Medeni Durum	Evli olmayan	114	30.6
	Evli	259	69.4
Çalışma Durumu	Çalışıyor	107	28.7
	Çalışmıyor	266	71.3
Yardımcı Araç Kullanımı (gözlük, baston vb.)	Kullanıyor	72	19.3
	Kullanmıyor	301	80.7
Kronik Hastalık Varlığı	Var	278	74.5
	Yok	95	25.5
Kronik Hastalık*	Hipertansiyon	171	45.8
	Diabet	67	18.0
Var Olan Sorunlar	Uykusuzluk	203	54.4
	Görme problemi	171	45.8
	Fiziksel aktivitede azalma	168	45.0
	Kas güçsüzlüğü	135	36.2
Sürekli İlaç Kullanma Durumu	İlaç kullanmayan	60	16.1
	İlaç kullanan	313	83.9
Sürekli Kullanılan İlaç Sayısı	1 ilaç kullanan	65	17.4
	2 ilaç kullanan	85	22.8
	3 ilaç kullanan	66	17.7
	4 ve üzeri ilaç kullanan (Çoklu ilaç)	97	26.0
Son 1 Yıldaki Düşme Durumu	Düşme var	93	24.9
	Düşme yok	280	75.1
Son 6 Aydaki Düşme Durumu	Düşme yok	304	81.5
	Bir kere düşme	37	9.9
	İki ve üzeri düşme (Tekrarlayan düşme)	32	8.6
Düştüğü Yer (n=93)	Bina içi	48	51.6
	Bina dışı	45	48.4

Tablo 1. Yaşlı Bireylerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı (n=373) (devamı)			
Tanımlayıcı Özellikler	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Düşme Nedeni (n=93)	Baş dönmesi	18	19.4
	Kayarak düşme	16	17.2
	Denge kaybı	14	15.1
Düşme Sonucu Yaşanan Sorunlar (n=93)	Ağrı	57	61.3
	Morarma-ezilme	15	16.2
	Halsizlik	13	14.0
Düşme Korkusu	Var	171	45.8
	Yok	202	54.2

\*Birden fazla yanıt alınan seçenektir. En fazla orana sahip kronik hastalıklar alınmıştır.

## Bulgular

Araştırmaya katılan yaşlı bireylerin; %76.9'u 65-74 yaş aralığında, %55.8'i kadın, %44.5'i ilköğretim mezunu ve %89.8'i sosyal güvenceye sahip, %69.4'ü evli, %71.8'i geliri giderine denk, %71.3'ü çalışmamakta ve %19.3'ü yardımcı araç kullanmaktadır. Yaşlıların %74.5'inin kronik hastalığı bulunmakta, sıklıkla hipertansiyon (%45.8) ve diabet (%18.0) görülmektedir. Yaşlıların yaşadıkları sorunlar arasında en çok uykusuzluk (%54.4), görme problemi (%45.8) ve fiziksel aktivitede azalma (%45.0) bulunmakta, %83.9'u en az bir ilacı sürekli kullanmakta ve %26.0'ı günde 4 ve üzeri ilaç kullanmaktadır. Araştırmaya katılan yaşlıların %24.9'unun son bir yıl içinde düşme öyküsü olup, %8.6'sının son 6 ay içerisinde tekrarlayan düşmeleri olmuş, düşmelerin %51.6'sı bina içinde ve %19.4'ü baş dönmesi nedeniyle gerçekleşmiştir. Düşme sonrasında yaşlı bireylerin en çok ağrı sorunu (%61.3) yaşadıkları ve %9.7'sinde kırık görüldüğü belirlenmiştir. Araştırmaya katılan yaşlıların %45.8'i düşme korkusu yaşamaktadır (Tablo 1).

Tablo 2 incelendiğinde, yaşlı bireylerin son bir yıldaki düşme durumlarında; yaş grubu, yardımcı araç kullanımı ve kronik hastalık varlığı gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Yaş ilerledikçe yaşlı bireylerin son bir yıldaki düşme oranları anlamlı derecede artmakta, 65-74 yaş arası yaşlıların %21.6'sı, 75-84 yaş arası yaşlıların %31.9'u ve 85 yaş ve üzeri yaşlıların %52.9'u son bir yıl içerisinde düşme deneyimlemektedir. Yardımcı araç kullananların (%34.7) son bir yıldaki düşme oranları kullanmayanlara (%22.6) göre anlamlı derecede yüksektir. Kronik hastalığı olan yaşlıların son bir yıldaki düşme oranları kronik hastalığı olmayanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Kronik hastalığı olanların %28.1'i, olmayanların ise %15.8'i son bir yılda düşme deneyimlemiştir.

Tablo 2. Yaşlı Bireylerin Tanımlayıcı Özellikleri ile Düşme Durumları ve Düşme Korkularının Karşılaştırılması											
Tanımlayıcı Özellikler		Son Bir Yıldaki Düşme Durumu					Düşme Korkusu				
		Düşme var		Düşme yok		Test ve Önemlilik Değeri	Var		Yok		Test ve Önemlilik Değeri
		Sayı	%	Sayı	%		Sayı	%	Sayı	%	
Yaş Grubu	65-74	62	21.6	225	78.4	$\chi^2=10.607$ $p=0.005$	157	54.7	130	45.3	$\chi^2=16.030$ $p=0.000$
	75-84	22	31.9	47	68.1		50	72.5	19	27.5	
	85 ve üzeri	9	52.9	8	47.1		16	94.1	1	5.8	
Cinsiyet	Kadın	53	25.5	155	74.5	$\chi^2=0.024$ $p=0.878$	139	66.8	69	33.2	$\chi^2=9.046$ $p=0.003$
	Erkek	40	24.2	125	75.8		84	50.9	81	49.1	
Eğitim Durumu	Okuryazar	47	28.5	118	71.5	$\chi^2=2.008$ $p=0.366$	118	71.5	47	28.5	$\chi^2=17.112$ $p=0.000$
	İlköğretim	37	22.3	129	77.7		85	51.2	81	48.8	
	Lise ve Üzeri	9	21.4	33	78.6		20	47.6	22	52.4	
Gelir Düzeyi	Gelir giderden az	18	27.3	48	72.7	$\chi^2=0.575$ $p=0.750$	44	66.7	22	33.3	$\chi^2=2.496$ $p=0.287$
	Gelir gidere denk	64	23.9	204	76.1		159	59.3	109	40.7	
	Gelir giderden fazla	11	28.2	28	71.8		20	51.3	19	48.7	
Medeni durum	Evli olmayan	31	27.2	83	72.8	$\chi^2=0.291$ $p=0.590$	82	71.9	32	28.1	$\chi^2=9.357$ $p=0.002$
	Evli	62	23.9	197	76.1		141	54.4	118	45.6	
Çalışma durumu	Çalışıyor	25	23.4	82	76.6	$\chi^2=0.097$ $p=0.755$	53	49.5	54	50.5	$\chi^2=5.976$ $p=0.015$
	Çalışmıyor	68	25.6	198	74.4		170	63.9	96	36.1	
Yardımcı Araç Kullanımı	Kullanıyor	25	34.7	47	65.3	$\chi^2=3.943$ $p=0.047$	50	69.4	22	30.6	$\chi^2=2.982$ $p=0.084$
	Kullanmıyor	68	22.6	233	77.4		173	57.5	128	42.5	
Kronik Hastalık Varlığı	Var	78	28.1	200	71.9	$\chi^2=5.057$ $p=0.025$	166	59.7	112	40.3	$\chi^2=0.000$ $p=1.000$
	Yok	15	15.8	80	84.2		57	60.0	38	40.0	
Sürekli İlaç Kullanma Durumu	İlaç kullanmayan	11	18.3	49	81.7	$\chi^2=1.270$ $p=0.260$	28	46.7	32	53.3	$\chi^2=4.489$ $p=0.034$
	İlaç kullanan	82	26.2	231	73.8		195	62.3	118	37.7	

Tablo 2'ye göre, yaşlı bireylerin düşme korkusu yaşama durumlarında; yaş grubu, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve sürekli ilaç kullanma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ( $p<0.05$ ). Yaş ilerledikçe yaşlı bireylerin düşme korkuları anlamlı derecede artmakta, 65-74 yaş arası yaşlıların %54.7'si, 75-84 yaş arası yaşlıların %72.5'i ve 85 yaş ve üzeri yaşlıların %94.1'i düşme korkusu yaşamaktadır. Cinsiyete göre, kadınların düşme korkusu erkeklerden anlamlı derecede yüksektir. Kadınların %66.8'i, erkeklerin de %50.9'u düşme korkusu yaşamaktadır. Yaşlıların eğitim düzeyleri arttıkça düşme korkusu yaşama durumları anlamlı derecede azalmaktadır. Okuryazar olanların %71.5'i, ilköğretim mezunlarının %51.2'si, lise ve üzeri eğitime sahip olanların ise %47.6'sı düşme korkusu yaşamaktadır. Evli olmayan yaşlıların düşme korkusu (%71.9) evli olanlardan (%54.4) anlamlı derecede yüksektir. Çalışan yaşlıların düşme korkuları çalışmayanlara göre anlamlı derecede daha düşüktür.

Çalışanların %49.5'i düşmekten korkarken, çalışmayanların %63.9'u korkmaktadır. Yaşlı bireylerden sürekli ilaç kullananların düşme korkuları kullanmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Sürekli ilaç kullanmayanların %46.7'si, sürekli ilaç kullananların ise %62.3'ü düşme korkusu yaşamaktadır.

## Tartışma

Araştırmada yaşlıların %24.9'unun son bir yıl içinde düştüğü belirlenmiştir. Literatürde yaşlıların üçte birinin her yıl düşme deneyimlediği belirtilmiştir (10). Yaşlıların son bir yıldaki düşme oranlarının incelendiği çalışmalarda Koyuncu ve arkadaşları (2017) %34.0 (19), Beyazay ve arkadaşları (2014) %32.8 (1), Okuyan ve Bilgili (2018) %49.2 (20) ve Pimentel ve arkadaşları (2018) %25.1 (21) oranında düşme olduğunu ifade etmişlerdir. Buna göre, düşmenin yaşlı bireylerin büyük çoğunluğunu etkilediği düşünülebilir.

Yaşlı bireyler düşme nedeniyle kırık ve yumuşak doku yaralanmaları başta olmak üzere birçok sorun yaşayabilmektedir (7,8). Araújo Neto ve arkadaşları (2017) yaşlı bireylerde düşmenin %11.2 oranında kırıkla sonuçlandığını belirtmişlerdir (9). Uusi-Rasi ve arkadaşları (2019) ise yaşlıların %38'inde kırık ile sonuçlanan düşme meydana geldiğini belirtmişlerdir (22). Bu araştırmada literatür ile benzer olarak yaşlı bireylerin düşme sonrasında en çok yaşadıkları sorunlar arasında kırıkların geldiği belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan yaşlı bireylerin %45.8'inin düşme korkusu yaşadığı belirlenmiştir. Düşme korkusu ile ilgili ülkemizde yapılan çalışmalar bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Akten ve Akın (2017) yaşlı bireylerin %32.3'ünün (16), Okuyan ve Bilgili (2018) ise %65.3'ünün (20) düşme korkusu yaşadığını belirlemişlerdir. Kore'de yaşlılarda düşme korkusunu belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada da yaşlıların büyük çoğunluğunun düşme korkusu yaşadığı belirtilmiştir (15).

Araştırmada yaş ilerledikçe yaşlı bireylerin son bir yıldaki düşme oranlarının anlamlı derecede arttığı belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar bu bulguyu destekler niteliktedir. Ranaweera ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada, 75 yaş üzeri katılımcıların düşme olasılıklarının daha düşük yaş gruplarına oranla iki kat daha fazla olduğunu belirtmiştir (23). Talarska ve arkadaşları (2017) çalışmalarında yaşla birlikte düşme riskinin güçlü bir şekilde arttığını (24); Wu ve Ouyang (2017) yaptıkları çalışmada, 80 yaş üstü yaşlıların düşme prevalansının daha düşük yaşlara oranla önemli düzeyde fazla olduğunu belirtmiştir (17).

Araştırmaya katılan yaşlılarda yardımcı araç kullananların son bir yıldaki düşme oranları, kullanmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada, yardımcı araç kullanan yaşlıların düşme risklerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (1). Akten ve Akın (2017) yürüme cihazı kullanan yaşlı bireylerde kullanmayanlara göre daha fazla düşme riski olduğunu (16); Solmaz ve Altay (2019) yardımcı araç kullanan yaşlıların düşme davranışlarının olumsuz yönde etkilendiğini belirtmişlerdir (14). Buna göre yaşlıların yardımcı araç kullanımları düşme riskini artırmaktadır.

Araştırmada kronik hastalığı olan yaşlıların son bir yıldaki düşme oranları kronik hastalığı olmayanlara göre yüksek bulunmuştur. Benzer bir çalışmada ikiden fazla kronik hastalığı olan yaşlıların düşme riski diğerlerine göre daha fazla (23), başka bir çalışmada ise kronik hastalığı olan yaşlı bireylerde düşme durumunun daha fazla olduğu belirtilmiştir (20). Literatürde, kronik hastalık varlığının düşme ile

yakın ilişkili olduğu (17) ve kronik hastalık sayısı arttıkça düşme riskinin de arttığı (18) belirtilmiştir. Buna göre kronik hastalık varlığının, yaşlı bireyin hayatını olumsuz yönde etkilediği ve yaşlılık döneminde düşme için önemli bir risk unsuru olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya göre yaş ilerledikçe bireylerin düşme korkularının arttığı belirlenmiştir. Curcio ve arkadaşları (2020), ileri yaşın düşme korkusu için önemli bir risk faktörü olduğunu ifade etmişlerdir (25). Soyuer ve arkadaşları'nın (2015) huzurevindeki yaşlılarda yaptıkları çalışmada düşme korkusu yaşa göre değişiklik göstermiş ve yaş arttıkça düşme korkusunun arttığı ifade edilmiştir (26). Literatürdeki farklı çalışmalar da araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir (27,28). Buna göre, yaşlı bireylerde yaş arttıkça düşme korkusunun arttığı söylenebilir.

Bu araştırmada, kadınların düşme korkusunun erkeklerle göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer olarak Soyuer ve arkadaşları (2015) ile Curcio ve arkadaşları (2020) da düşme korkusunun kadın ve erkekler arasında farklılık gösterdiğini ve kadınların daha fazla düşme korkusu yaşadığını belirtmişlerdir (25,26). Yapılan farklı çalışmalarda, kadınların düşme korkusunun erkeklerden fazla olduğu ifade edilmiştir (28,29). Kadınlar başta fizyolojik özellikler olmak üzere biyopsikososyal açılardan erkeklere göre daha farklı özelliktedirler. Bu sebeple kadınların sağlıkları ile ilgili daha fazla endişe yaşayabilecekleri ve düşme korkularının fazla olabileceği düşünülebilir.

Bu araştırmaya göre, yaşlıların eğitim düzeyi yüksek ve çalışıyor olmaları düşme korkularını azaltmaktadır. Araştırmanın bulguları ile benzer olarak bazı Avrupa ülkelerinde yaşlılar ile yapılan bir araştırmada düşük eğitim seviyesi, düşme korkusu açısından önemli bir risk faktörü olarak belirlenmiş ve fonksiyonel işlevsellik arttıkça düşme korkusunun azaldığı belirtilmiştir (25). Bir başka çalışmada, eğitim seviyesi arttıkça yaşlıların düşme korkularının anlamlı derecede azaldığı ifade edilmiştir (12). Eğitim seviyesi yüksek olan yaşlılar sosyal hayatta daha fazla var olmakta ve psikososyal yönden gelişebilmektedir. Yüksek eğitim seviyesi aynı zamanda olanaklara erişim açısından da yaşlı bireyi olumlu yönde etkilemektedir. Çalışan yaşlılar, iş ve sosyal yaşamlarında daha fazla destek bulmakta ve çoğu zaman fonksiyonel ve psikososyal olarak daha iyi olmaktadır. Buna göre, çalışan ve eğitim seviyesi yüksek olan yaşlıların düşme korkularının az olması beklenen bir durumdur.

Araştırmaya göre, yaşlı bireylerden evli olmayanların düşme korkusu evli olanlardan yüksektir. Curcio ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında medeni durumun düşme korkusu ile ilişkili olduğu ve yalnız yaşayan yaşlıların daha fazla düşme korkusu yaşadıkları belirtilmiştir (25). Gümüş ve arkadaşları (2017), evliliğin yaşlı sağlığı üzerine önemli etkiye sahip olduğunu ve evli olmayanlara göre evlilerin daha iyi sağlık kalitesine sahip olduğunu belirtmişlerdir (30). Karademir ve Aktaş (2019) çalışmalarında evli olmayan yaşlıların düşme riskinin evli olanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (13). Eş desteğinin düşme korkusunu azaltan önemli bir faktör olduğu ve aynı zamanda yalnız yaşayan yaşlıların düşme korkusunu daha fazla deneyimledikleri düşünülebilir.

Araştırmada, sürekli ilaç kullanan yaşlıların düşme korkuları, kullanmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Brezilya ve Portekiz'de yaşlılarla yapılan bir çalışmada günlük düzenli ilaç kullananların düşme korkusunun daha fazla olduğu ifade edilmiştir (28). Mortazavi ve arkadaşları (2018) yaşlılarda birden fazla ilacın sürekli kullanımının düşme korkusunu artıran faktörlerden biri olduğunu belirtmişlerdir (12). Buna göre, yaşlılarda sürekli ilaç kullanımı ile düşme korkusu arasında önemli düzeyde ilişki olduğu söylenebilir.

**Araştırmanın Sınırlılıkları:** Bu araştırma, yapıldığı ilde yaşayan yaşlılar için genellenebilir. Araştırmada, düşmeyi etkileyen tüm faktörler incelenemediği için bu durum araştırmanın sınırlılıklarındandır.

## Sonuç ve Öneriler

Araştırmaya göre yaşlıların yaklaşık dörtte biri son bir yıl içerisinde düşme deneyimlemekte ve yarıya yakını düşme korkusu yaşamaktadır. Yaşlı bireylerde yaş ilerledikçe son bir yıldaki düşme oranları ve düşme korkuları artmaktadır. Yardımcı araç kullanan ve kronik hastalığı olan yaşlıların son bir yıldaki düşme oranları daha yüksek olup, kadınlar erkeklere göre, evli olmayanlar evli olanlara göre, çalışmayanlar çalışanlara göre ve sürekli ilaç kullananlar kullanmayanlara göre daha fazla düşme korkusu yaşamaktadır. Ayrıca yaşlı bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça düşme korkuları azalmaktadır.

Düşme, yaşlı bireyler için devam eden ciddi bir halk sağlığı sorundur. Düşme gerçekleşirse bile düşme korkusu nedeniyle yaşlı bireylerin günlük yaşamları psikosozal olarak kısıtlanmakta ve olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda; öncelikle hemşirelerin yaşlı bireylerde düşmenin risk faktörlerine ilişkin değerlendirme

yapması, düşmeyi önlemeye yönelik etkin girişimler planlaması ve uygulaması önerilmektedir. Özellikle riskli grupta yer alan yaşlıların ve bakım vericilerinin düşmenin önlenmesi konusunda eğitimlerle desteklenmesi gerekmektedir. Ayrıca yaşlı bireylerin yaşam alanlarında gerekli çevresel düzenlemeler yapılması ve risk faktörlerinin azaltılması önerilmektedir.

## Kaynaklar

1. Beyazay S, Durna Z, Akın S. Yaşlı Bireylerde Düşme Riski ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences* 2014;6:1-12.
2. Kibar E, Aslan D, Karakoç Y, Kutsal YG. Ankara'da Bir Kurumda Yaşayan Yaşlılar Arasında Düşme Sıklığı, Risk Faktörleri ve Korunmaya İlişkin Yaklaşımlar. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 2015;14.
3. World Health Organisation (WHO). Healthy Ageing and the Sustainable Development Goals. <https://www.who.int/ageing/sdgs/en/>. (Erişim Tarihi: 01 Ocak 2020).
4. T.C Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni 2019 Temmuz. *Türkiye'de Yaşlı Nüfus*, 2019, ss.64.
5. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). İstatistiklerle Yaşlılar, 2018. [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engellidb/hastaliklar/Yasli\\_Sagligi/raporlar\\_istatistikler/TUIK\\_Yasli\\_Istatistik\\_2018.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engellidb/hastaliklar/Yasli_Sagligi/raporlar_istatistikler/TUIK_Yasli_Istatistik_2018.pdf). (Erişim Tarihi:15 Ocak 2020).
6. Akdeniz M, Yaman A, Kılıç S, Yaman H. Aile Hekimliğinde Önlenilebilir Sorunlar: Yaşlılarda Düşmeler. *GeroFam* 2010;1.
7. Lee H, Kim SH, Lee SC, Kim S, Cho GC, Kim MJ, Han C. Severe Injuries from Low-Height Falls in The Elderly Population. *Journal of Korean Medical Science* 2018;33:1-10.
8. Qin Z, Baccaglini L. Distribution, Determinants, ad Prevention of Falls among The Elderly in the 2011–2012 California Health Interview Survey. *Public Health Reports* 2016;131:331-339.
9. Araújo Neto AH, Patrício ACFA, Ferreira MAM, Rodrigues BFL, Santos TD, Rodrigues TDB, Silva RAR. Falls in Institutionalized Older Adults: Risks, Consequences and Antecedents. *Revista Brasileira De Enfermagem* 2017;70:719-725.
10. Güner SG, Ural N. Yaşlılarda Düşme: Ülkemizde Yapılmış Tez Çalışmaları Kapsamında Durum Saptama. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2017;2:9-15.
11. Tezcan, S. Biyoistatistik içinde Halk Sağlığı Temel Bilgiler 1. Çağatay Güler ve Levent Akın Ed. 3. Baskı (Tıpkı Basım), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları 2015, ss.158-199.
12. Mortazavi H, Tabatabaeichehr M, Taherpour M, Masoumi M. Relationship Between Home Safety and Prevalence of Falls and Fear of Falling Among Elderly People: A Cross-Sectional Study. *Materia Socio-Medica* 2018;30:103-107.
13. Karademir İ, Aktaş B. Bir Aile Sağlığı Merkezine Kayıtlı Yaşlılarda Düşme Riskinin Belirlenmesi. *Hemşirelik Bilimi Dergisi* 2019;2:8-13.
14. Solmaz T, Altay B. Yaşlı Bireylerde İlaç Kullanımı ve Düşmeye Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi* 2019;8:129-134.
15. Kim S, So WY. Prevalence and Correlates of Fear of Falling in Korean Community-Dwelling Elderly Subjects. *Experimental Gerontology* 2013;48:1323-1328.
16. Akten İM, Akın S. Kırklareli il Merkezinde Yaşlılarda Düşme Prevalansı ve Risk Faktörleri. *Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi* 2017;11:47-72.

17. Wu H, Ouyang P. Fall Prevalence, Time Trend and Its Related Risk Factors among Elderly People in China. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 2017;73:294-299.
18. Akgül A, Arman N, Tarakci E, Alarçin EY, Saydam R, Büyükkaya F, Irmak HS, Karaslan T. İstanbul Bahçelievler İlçesinde Yaşayan Yaşlıların Düşme Prevalansı ve Düşme Risklerinin Belirlenmesi. *Türkiye Klinikleri. Tıp Bilimleri Dergisi* 2018;38:107-115.
19. Koyuncu G, Tuna F, Yavuz S, Kabayel DD, Koyuncu M, Özdemir H, Süt, N. Kırıktan Önceki Son Durak: Yaşlıda Düşme ve Denge Kaybının Değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Physical Medicine & Rehabilitation/Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi* 2017;63.
20. Okuyan B, Bilgili N. Yaşlılarda Mobilite ve Düşme Davranışları: Bir Huzurevi Çalışması. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi* 2018;15:1-8.
21. Pimentel WRT, Pagotto V, Stopa SR, Hoffmann MCCL, Bof de Andrade F, Souza Junior PRB, Menezes RL. Falls Among Brazilian Older Adults Living in Urban Areas: ELSI-Brazil. *Rev Saude Publica* 2018;52.
22. Uusi-Rasi K, Karinkanta S, Tokola K, Kannus P, Sievänen H. Bone Mass and Strength and Fall-Related Fractures in Older Age. *Journal of Osteoporosis* 2019.
23. Ranaweera AD, Fonseka P, PattiyaArachchi A, Siribaddana SH. Incidence and Risk Factors of Falls among the Elderly in the District of Colombo. *Ceylon Medical Journal* 2013;58:100-106.
24. Talarska D, Strugała M, Szewczyk M, Tobis S, Michalak M, Wróblewska I, Wieczorowska-Tobis K. Is Independence of Older Adults Safe Considering the Risk of Falls?. *BMC geriatrics* 2017;17.
25. Curcio CL, Wu YY, Vafaei A, Barbosa JFS, Guerra R, Guralnik J, Gomez FA. Regression Tree for Identifying Risk Factors for Fear of Falling: The International Mobility in Aging Study (IMIAS). *The Journals of Gerontology: Series A* 2020;75:181-188.
26. Soyuer F, Cankurtaran F, Akın S, Elmalı F. Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Düşme Korkusu ve İlişkili Faktörler. *Gaziantep Medical Journal* 2015;21:172-177.
27. Rivasi G, Kenny RA, Ungar A, Romero-Ortuno R. Predictors of Incident Fear of Falling in Community-dwelling Older Adults. *Journal of the American Medical Directors Association* 2019;1-6.
28. Vitorino LM, Marques-Vieira C, Low G, Sousa L, Cruz JP. Fear of Falling among Brazilian and Portuguese Older Adults. *International Journal of Older People Nursing* 2019;14.
29. Lavedán A, Viladrosa M, Jürschik P, Botigué T, Nuín C, Masot O, Lavedán R. Fear of Falling in Community-Dwelling Older Adults: A Cause of Falls, A Consequence, Or Both?. *PLoS One* 2018;13:1-14.
30. Gümüş E, Arslan İ, Tekin O, Fidancı İ, Eren ŞÜ, Dilber S, Şahin K. Kendi Evi ve Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda, Denge ve Yürüme Skorları ile Düşme Riskinin Karşılaştırılması. *Ankara Med J* 2017;2:102-110.