



# Yaşlılarda Düşme Riski, Korkusu Ve Düşme Davranışları İle Düşmeye Yönelik Evde Bakım Gereksinimlerinin İncelenmesi

## Investigation of Home Care Needs and Falling With Risk, Fear, and Falling Behaviors in Elderly

Şennur CANER<sup>1</sup>, İlknur AYDIN AVCİ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Samsun İl Sağlık Müdürlüğü  
• sennur.yuksele55@hotmail.com • ORCID > 0000-0002-0355-4418

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Samsun  
• ilknura@omu.edu.tr • ORCID > 0000-0002-5379-3038

### Makale Bilgisi / Article Information

**Makale Türü / Article Types:** Araştırma / Research

**Geliş Tarihi / Received:** 15 Aralık / December 2021

**Kabul Tarihi / Accepted:** 23 Şubat / February 2022

**Yıl / Year:** 2022 | **Cilt – Volume:** 7 | **Sayı – Issue:** 1 | **Sayfa / Pages:** 193-208

**Atıf/Cite as:** Caner, Ş. ve Aydın Avcı, İ. "Yaşlılarda Düşme Riski, Korkusu ve Düşme Davranışları İle Düşmeye Yönelik Evde Bakım Gereksinimlerinin İncelenmesi - Investigation of Home Care Needs and Falling With Risk, Fear, and Falling Behaviors in Elderly" Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi - Journal of Samsun Health Sciences 7(1), April 2022: 193-208.

**Sorumlu Yazar / Corresponding Author:** Şennur CANER

**Yazar Notu / Author Note:** Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir ve 2. Uluslararası Bilimsel Çalışmalarda Yenilikçi Yaklaşımlar Sempozyumu'nda (30 Kasım – 2 Aralık 2018, Samsun) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## YAŞLILARDA DÜŞME RİSKİ, KORKUSU VE DÜŞME DAVRANIŞLARI İLE DÜŞMEYE YÖNELİK EVDE BAKIM GEREKSİNİMLERİNİN İNCELENMESİ

### ÖZ:

**Amaç:** Bu araştırma, yaşlılarda düşme riski, korkusu ve düşme davranışları ile düşmeye yönelik evde bakım gereksinimlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Kesitsel araştırma ilkelerine uygun olarak yapılan bu çalışma, Haziran- Kasım 2015 tarihleri arasında Hatay İli Antakya ilçesinde 5 Nolu Aile Sağlığı Merkezindeki bir birime kayıtlı olan ve o bölgede yaşayan, çalışmaya katılmayı kabul eden ve araştırma seçim kriterlerine uyan 65 yaş ve üzeri 135 kişi ile yapılmıştır. Araştırmanın verileri; Görüşme Formu, Standardize Mini Mental Test, Morse Düşme Riski Belirleme Ölçeği, Yaşlılar için Düşme Davranışları Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, ortalama, Cronbach alfa katsayısı ve ki-kare testi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Katılımcıların yaş ortalaması  $72.56 \pm 6.92$  olup %57.8'i kadındır. Yaşlıların %96.3'ünün tanı koyulmuş en az bir hastalığı olup %92.6' sının sürekli kullandığı ilaç vardır. Yaşlı bireylerin evde bakım ile ilgi en çok yardıma gereksinim duydukları konu %49.6 oranında temizlik olup, evde bakım ile ilgili eğitim alma gereksinimi %51.9'dur. Yürümeye yardımcı araç kullananların oranı %6.4, son bir yıl içinde düşenlerin oranı %56.3 olup düşme sıklığı ortalaması  $1.74 \pm 1.61$ 'dir. Yaşlı bireylerin düşme korkusu %84.4, %31.9'u yüksek düşme riskine sahip ve yaşlılar için düşme davranışları puan ortalaması  $2.90 \pm 0.37$  olarak bulunmuştur. Düşme davranışları ölçeğinin alt boyutlarından en yüksek puan ortalamasını  $3.71 \pm 0.47$  ile acelecilik, en düşük puan ortalamasını  $2.04 \pm 1.20$  ile seviye değişikliği alt boyutu aldığı bulunmuştur. Son bir yılda düşme öyküsü olan yaşlılar ile düşme korkusu ve düşme riski arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

**Sonuç ve Önerileri:** Yaşlılarda düşme davranışlarının yüksek olduğu ve yaşlı bireylerde en çok düşme davranışı eğiliminin acelecilik olduğu belirlenmiştir. Düşme korkusu olan yaşlılarda, evde bakım ile ilgili eğitim alma gereksinimi ve düşmeleri önlemek için alınan önlemler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda sağlık personellerinin yaşlı bireylere yönelik görsel materyaller ile (afiş, broşür, video vb.) eğitim verilmesi önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Düşme riski; Yaşlı; Evde bakım; Düşme korkusu; Düşme davranışı.



## INVESTIGATION OF HOME CARE NEEDS AND FALLING WITH RISK, FEAR AND FALLING BEHAVIORS IN ELDERLY

### ABSTRACT:

**Aim:** This study was conducted to examine the risk of falling in the elderly, fear and falling behaviors, and home care needs for falling.

**Method:** This study, which is conducted in accordance with sectional research principles, was conducted between June and November, 2015 in Hatay Province, Antakya with a population of 5th Family Health Centers, living in that area, accepting participation in the study, was done with the 135 people over 65 years of age who met the selection criteria. Data from the study; Interview Form, Morse Falls Risks Determination Questionnaire, Standardize Mini Mental Test, Older Behavior Questionnaire. Number, percentage, mean, Cronbach alpha coefficient and Ki-Square test were used in the evaluation of the obtained data.

**Results:** The average age of participants in the study was  $72.56 \pm 6.92$  years old and 57.8% were females. 96.3% of the elderly are diagnosed with at least one disease and 92.6% have drugs that they use consistently. Elderly people need the most help with care at home, with 49.6% cleanliness, and 51.9% of home care education needs. The percentage of those who use assisted walking is 64.4%, the rate of falls in the last one year is 56.3% and the fall frequency is  $1.74 \pm 1.61$ . The fear of falling of elderly individuals was found to be 84.4%, Morse fall risk determining scale high risk of falling 31.9%, and the average of falling behaviors for elderly people was  $2.90 \pm 0.37$ . It was determined that the highest score average of the scale subscales was  $3.71 \pm 0.47$ , and the lowest score average was  $2.04 \pm 1.20$  and the level change subscale. A significant correlation has been found between the fear of falling and the risk of falls in the elderly who have fallen in the last year.

**Conclusion and Suggestions:** It was determined that falling behaviors were high in the elderly and the tendency of falling behavior was the most impetuosity in elderly individuals. In the fear of falling, there was a significant relationship between the need for home care education and the measures taken to prevent falls. In line with these results, it may be suggested that health personnel should be educated by making visual designs for elderly individuals (posters, brochures, videos, etc.).

**Keywords:** *Risk of falling; Elderly; Home care; Fear of falling; Fall behavior.*



## GİRİŞ

Yaşlanma, bütün canlılarda ayrıcalık olmaksızın gerçekleşen ve tüm fonksiyonlarımızda azalmaya neden olan süregelen ve evrensel bir süreçtir (Kutsal, 2015). İnsanoğlunun doğumuyla başlayan yaşam sürecinde ölümden önce yaşanan ve bireyin fiziksel ve zihinsel yönden, bağımsız durumdan bağımlılığa geçtiği, organizmanın molekül, hücre, doku, organ ve sistemler düzeyinde, zamanın ilerlemesi sonucu meydana gelen, geriye dönüşü olmayan yapısal ve işlevsel değişikliklerin tümüdür (Koldaş, 2017). Yaşlılık, sosyal, fiziksel ve psikolojik boyutları ile değerlendirilmesi gereken bir süreçtir. Yaşlanma, sosyolojik boyutu ile bir toplumda belirli yaş grubundan beklenen davranışlar ve toplum tarafından o gruba yüklenen değer ile ilgilidir. Fizyolojik boyutu ile yaşlılık, kronolojik yaşla beraber meydana gelen değişimlerdir. Psikolojik boyutu ile yaşlılık ise, algılama, psikomotor, problem çözme, öğrenme ve kişilik özellikleri açısından insanların uyum sağlama kapasitesinde kronolojik yaşın ilerlemesi ile meydana gelen değişimlerdir (Beğer & Yavuzer, 2012).

Yirminci yüzyılda, endüstri ve teknoloji alanındaki gelişmeler yaşamı kolaylaştırırken, tıptaki gelişmeler de erken ölümleri azaltmıştır. Kadınların aktif çalışma hayatına katılımı ve etkili doğum kontrol yöntemlerini kullanımı ile de doğurganlık oranları düşmüştür (Yaman, 2010). Bilim ve teknolojideki gelişmeler neticesinde çevre koşullarındaki ilerlemeler, antibiyotikler başta olmak üzere yeni ilaçların ve tedavi yöntemlerinin keşfedilmesi, toplum sağlığını tehdit eden sorunların çözümünde önemli başarılar sağlanmış ve bunun sonucunda insan yaşamı uzamış, yaşlı nüfus artmaya başlamıştır (Bilir, 2006). Nüfus yapısının temelini oluşturan doğurganlık ve ölüm oranlarının azalması dünyada ve Türkiye’de nüfusun yaşlanmasına neden olmaktadır (Güler, 2006).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, yaşlı nüfus (65 ve üzeri) 2015 yılında 6 milyon 495 bin 239 kişi iken son beş yılda %22.5 artarak 2020 yılında 7 milyon 953 bin 555 kişi olmuştur. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı ise 2015 yılında %8.2 iken, 2020 yılında %9.5’e yükselmiştir. Yaşlı nüfusun 2020 yılında %44.2’sini erkek nüfus, %55.8’ini kadın nüfus oluşturmaktadır. Yıllar ilerledikçe bu oranın 2025 yılında %11.0, 2030 yılında %12.9, 2040 yılında %16.3, 2060 yılında %22.6 ve 2080 yılında %25.6 olacağı tahmin edilmektedir. 2020 yılında dünya nüfusunun %9.5’ini yaşlı nüfus oluşturuyorken, en yüksek yaşlı nüfus oranına sahip ilk üç ülke sırasıyla %33.5 ile Monako, %28.5 ile Japonya ve %22.9 ile Almanya olmuştur. 167 ülke arasında yapılan bu sıralamada Türkiye 66. sırada yer aldı (TÜİK, 2021).

Ortalama yaşam süresinin artması, tüm toplumlarda yaşlı bakımının ciddi bir halk sağlığı sorunu olduğunu gündeme getirmektedir (Jensen ve ark., 2002). Yaşlanma ile meydana gelen psikolojik ve fizyolojik değişikliklerle birlikte tüm

fonksiyonlar azalır ve bununla birlikte kronik hastalıklar ortaya çıkabilmektedir. Yaşlılarda fizyolojik işlevlerdeki gerilemenin olması ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasının yaşının düşme yaşamasına neden olabileceği düşünülmektedir (Işık ve ark., 2006). Yaşlanma sürecinde yaşlı bireyler birçok sağlık problemiyle karşılaşır ve bunların olumlu olmayan etkileriyle günlük yaşamlarını sürdürmekte zorluk yaşamakta ve çevrelerine bağımlı hale gelmektedirler (Jensen ve ark., 2002).

Düşmeler, yaşlı insanların karşılaştığı önemli hastalık ve ölüm sebebi olan en yaygın ve önemli sorunlardan bir tanesidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), düşmeyi yaşlılık döneminin dört büyük sorunundan birisi olarak kabul etmektedir. Yaşlılarda düşme; korku ve kaygıya neden olan, bağımsızlık kaybına yol açan ve yaşam kalitesini olumsuz şekilde etkileyen ciddi bir durumdur (WHO, 2017; Akdeniz ve ark., 2010).

Doğrudan düşme ile ilişkili bir hastalığı olan yaşlı bireylerin çeviklik, endurans, denge ve alt ekstremitte kas kuvvetinin daha zayıf olduğu sonucuna varılmıştır (Toraman ve ark., 2010). Yaşlı bireylerde ölümcül olabilen düşmelerin %60'ı evde, %30'u toplu yaşam alanlarında ve %10'u hastane, huzurevi gibi kurumsal ortamlarda meydana gelmektedir. Düşme sonucu oluşan kırıklar içinde kalça kırıkları, en fazla ölüme veya ciddi sağlık sorunlarına sebep olan kırıklardır (DPT, 2007).

Düşme, neden olduğu travma ve sağlık sorunları ile yol açtığı sağlık ve bakım harcamaları düşünüldüğünde, ailelere ve topluma önemli oranda yük oluşturan toplum sağlığı sorunlarından biridir (Rao, 2005). Yaşlanmaya bağlı değişiklikler ve düşmeye neden olan risk faktörleri önceden tespit edilerek birçok yaşlı insanın yaşam kalitesinin korunması, engelliliğin önlenmesi ve ailelerinin yükünün hafifletilmesi için gerekli önlemler alınmalıdır (Akdeniz ve ark., 2010). Birinci basamak sağlık hizmetlerinde hemşireler, düşmeyi önleme stratejilerinin geliştirilmesinde, uygulanmasında ve değerlendirilmesinde bireysel olarak ve bir ekip üyesi olarak önemli bir role sahiptirler (Turaman, 2001).

Yaşlılarda düşme; korku ve kaygıya neden olan, bağımsızlık kaybına yol açan ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen önemli bir durumdur (Jensen ve ark., 2002). Birçok risk faktörü düşme ile ilgili olmakla beraber, olası önleme ve koruma tedbirleri bakımından yüksek riskli grupların belirlenmesi önemlidir (Huang ve ark., 2003).

Bu çalışmanın amacı; düşmelerin en çok görüldüğü risk grubu olan yaşlılarda düşme riski, korkusu ve düşme davranışları ile düşmeye yönelik evde bakım gereksinimlerinin incelenmesidir.

Araştırmanın soruları;

- Yaşlıların tanıtıcı özellikleri nelerdir?
- Yaşlıların düşme korkusu ve düşme davranışları nasıldır?
- Yaşlıların düşmeye yönelik evde bakım gereksinimleri nelerdir?

## GEREÇ VE YÖNTEM

**Araştırmanın Tipi ve Amacı:** Bu çalışma; yaşlılarda düşme riski, korkusu ve düşme davranışları ile düşmeye yönelik evde bakım gereksinimlerinin incelenmesi amacıyla kesitsel tipte yapılmıştır.

**Araştırmanın Yeri ve Zamanı:** Araştırma Hatay İli Antakya ilçesinde 3 Haziran 2015 - 3 Kasım 2015 tarihleri arasında 5 Nolu Aile Sağlığı Merkezindeki bir birime kayıtlı olan ve o bölgede yaşayan, araştırmaya katılmayı kabul eden kişilerle yapılmıştır.

**Araştırmanın Evreni ve Örneklemi:** Araştırmada örneklem seçimine gidilmemiş Antakya 5 Nolu Aile Sağlığı Merkezindeki bir Aile Hekimliği Birimine kayıtlı olan 3800 kişilik nüfus içerisinde 65 yaş ve üzeri 190 yaşlı bulunmakta olup, örneklem seçim kriterlerine uyan yaşlıların tamamı araştırma kapsamına alınmıştır. Seçim kriterleri; Türkçe bilmek, araştırma yapılacak tarihlerde şehir içinde olmak, Standardize Mini Mental Testten (SMMT) 23 puan ve üzeri almak, ankete gönüllü olarak katılmayı kabul etmek olarak belirlenmiştir. Bunlardan; Türkçe bilmeyen 5 kişi, şehir dışında olan 15 kişi, SMMT puanı 23 puan altında olan 24 kişi ve ankete katılmak istemeyen 11 kişi olmak üzere 55 kişi araştırma kapsamı dışında bırakılmış ve araştırma seçim kriterlerine uyan 135 kişi ile yapılmıştır.

**Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması:** Araştırmada veriler, Standardize Mini Mental Test, Görüşme Formu, Morse Düşme Riski Belirleme Ölçeği, Yaşlılar için Düşme Davranışları Ölçeği (YDDÖ) kullanılarak toplanmıştır.

**Standardize Mini Mental Test:** Yaşlılarda bilişsel durumunu değerlendirmek için eğitim düzeyine göre, ilkokul ve daha ileri eğitimi olan yaşlı bireyler için “Standardize Mini Mental Test (SMMT)”, okuryazar olmayan ve ilkokulu bitirmemiş yaşlılar için “Eğitimsizler için Standardize Mini Mental Test (SMMT-E)” kullanılmıştır. SMMT’e göre bu çalışmada araştırma kapsamına 23 puan ve üstü alan yaşlılar dahil edilmiştir.

**Görüşme Formu:** Dört bölüm halinde yapılandırılmış olup yaşlıların sosyo-demografik özellikleri, düşmeye yönelik evde bakım gereksinimleri, sağlık-hastalık özellikleri, düşme öyküsü ve düşme özelliklerini tanımlamaya yönelik hazırlanmış

sorulardan oluşmaktadır. Form literatürde belirtilen ve yaşlılarda düşme ile ilgili etkili olduğu düşünülen değişkenler dikkate alınarak oluşturulmuştur (Fisher ve ark., 2005; Yeşilbalkan & Karadakovan, 2005; Bıyıklı & Nahcivan, 2007; Lök, 2010; Uymaz, 2012; Uymaz & Nahcivan, 2013; Boğa ve ark., 2015; Aktaş, 2016).

**Morse Düşme Riski Belirleme Ölçeği:** Ölçek kullanılarak düşme riski değerlendirilmiştir. Ölçeğin uygulanmasından sonra bireyin aldığı toplam puana göre düşme risk düzeyi belirlenmektedir. 0– 44 arası puan “düşme riski az /yok” olarak, 45 ve üstü puan “düşme riski yüksek” olarak değerlendirilmektedir (Morse ve ark., 1989; Uymaz & Nahcivan, 2011). Uymaz ve Nahcivan (2011) tarafından ölçeğin Türk toplumuna uyarlaması yapılmıştır. Cronbach alfa 0,57 dir. Cronbach alfa bu araştırma için 0,51 dir.

**SMMT:** Yaşlılarda bilişsel durumunu değerlendirmek için eğitim düzeyine göre, ilkokul ve daha ileri eğitimi olan yaşlı bireyler için “Standardize Mini Mental Test (SMMT)”, okuryazar olmayan ve ilkokulu bitirmemiş yaşlılar için “Eğitimsizler için Standardize Mini Mental Test (SMMT-E)” kullanılmıştır. SMMT’e göre bu çalışmada araştırma kapsamına 23 puan ve üstü alan yaşlılar dahil edilmiştir.

**Yaşlılar için Düşme Davranışları Ölçeği:** Clemson ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ölçek, 30 maddeli ve 10 alt boyuttan oluşmaktadır. Öz-bildirime dayalı olan ölçek, yaşlıların potansiyel düşmelerden kendilerini koruma davranışlarını ve farkındalıklarını tanılamaya yöneliktir. Her bir ifade 1’den 4’e kadar puanlanmış, 4’lü likert tipte bir ölçektir. “Hiçbir zaman” 1 puan, “ara sıra” 2 puan, “genellikle” 3 puan ve “her zaman” yanıtına 4 puan verilir. Ölçek alt boyutları sırasıyla; bilişsel uyum (6 madde), hareketlilik (5 madde), sakınma (5 madde), farkındalık (4 madde), acelecilik (2 madde), pratiklik (3 madde), aktivite planında değişiklik (1 madde), dikkatlilik (1 madde), seviye değişiklikleri (2 madde), telefona yetişme (1 madde)’dir. Ölçek toplamı ve alt ölçeklerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puan 1–4 arasında olup, ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin düşmeye ilişkin güvenli/ koruyucu davranışlarını, düşük puanlar ise riskli davranışlarını gösterir. Uymaz ve Nahcivan (2013) tarafından ölçeğin Türk toplumuna uyarlaması yapılmıştır (Cronbach alfa 0.90). Cronbach alfa bu araştırma için 0.78 dir.

**Verilerin Toplanması:** Veriler araştırmacı tarafından ilgili aile sağlığı merkezine araştırmanın yapıldığı tarihlerde başvuran ve araştırmanın yapıldığı birime kayıtlı olan yaşlılara ev ziyareti yapılarak toplanmıştır.

**İstatistiksel Değerlendirme:** Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı bilgilerin analizinde sayı, yüzde, ortalama, Cronbach alfa katsayısı, Pearson korelasyon analizi ve ki-kare testi kullanılmıştır.

**Araştırmanın Etik Yönü:** Araştırma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'na başvurulmuş ve etik kurul onayı alınmıştır (B.30.2.ODM.0.20.08/1685). Ayrıca çalışmanın aile sağlığı merkezinde yapılabilmesi için Hatay Halk Sağlığı Müdürlüğü'nden gerekli izin alınmıştır. Araştırmaya katılan yaşlı bireylere, araştırmanın amacı açıklanarak bilgilendirilmiş gönüllü onamları alınmıştır.

**Araştırmanın Sınırlılıkları:** Araştırmanın Hatay İli Antakya ilçesindeki bir birime kayıtlı olan yaşlı bireyler ile yapılmış olması ve düşmenin yaşlı bireyin bil-dirimine dayalı olarak belirlenmiş olması sınırlılıktır.

## BULGULAR

Araştıma kapsamına alınan yaşlı bireylerin sosyo- demografik özellikleri incelendiğinde, yaş ortalaması  $72.6 \pm 6.9$  yıldır (min=65, max=98). Yaşlı bireylerin %57.8'i kadın, %71.1'i evli, %37'si okuma-yazma bilmiyor, %89.6'sının sosyal güvencesi var, %70.4'ünün geliri giderine denk yada fazladır. Yaşlı bireylerin evde bakım ile ilgili bazı gereksinim ve özellikleri incelendiğinde; %65.2'sinin eşile beraber yaşadığı, %82.2'sinin kişisel günlük bakımını kendisinin yapabildiği, %49.6'sının evde bakımda en çok temizlik işlerinde yardım gereksiniminin olduğu, %46.7'sinin evde bakımıyla ilgilenen birinin olduğu ve ilgilenen kişinin %52.4'ünün çocukları olduğu, %51.9'unun evde bakımla ilgili eğitim alma gereksiniminin olmadığı belirlenmiştir. Yaşlı bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelendiğinde; %64,4'ünün düzenli doktor kontrolüne gittiği, %60.7'sinin düzenli kilo kontrolü yaptırmadığı, %53.3'ünün diyet yaptığı, %77'sinin egzersiz yapmadığı, %54.1'inin uyku düzeninin düzensiz olduğu, %37.8'inin kendi sağlığını orta düzeyde algıladığı, %78.5'inin sigara içmediği, %94.8'inin alkol kullanmadığı belirlenmiştir.

Yaşlı bireylerin sağlık-hastalıkla ilgili özellikleri incelendiğinde; %96.3'ünün tanı koyulmuş bir hastalığının olduğu, %63.7'sinin birden fazla hastalığa sahip olduğu ve hastalık dağılımına bakıldığında %40.77'sinin hipertansiyon tanısı olduğu belirlenmiştir. Yaşlı bireylerin %92.6'sının sürekli ilaç kullandığı ve kullanılan ilaç türünün %50.4'ünde kardiyovasküler sistem hastalıkları ile ilgili ilaç olduğu belirlenmiştir. Yaşlı bireylerden %45.9'unun yürüme ile ilgili sorunu olduğu, %53.3'ünün denge sorunu yaşadığı, %64.4'ünün yardımcı araç kullandığı ve kullanılan yardımcı aracın %54'ünün baston olduğu belirlenmiştir.

Yaşlıların düşme ile ilgili özellikleri incelendiğinde; %56.3'ünün düşme öyküsünün olduğu, son bir yıl içinde düşme sıklığının ortalama  $1.74 \pm 1.61$  (min=1, max=10), düşme zamanı ise %75'inin gündüz olduğu belirlenmiştir. Düşme yeri olarak %48.7'sinin bina içi/dışı yürürken, düşme nedenleri arasında %32.9'unun kayma ve %32.9'unun denge kaybı nedeniyle olduğu, düşme sonucu sakatlanma durumlarından %40.8'inin kırık olduğu belirlenmiştir. %77.8'inin düşmeyi önle-



meye yönelik önlem aldığı belirlenmiştir. Evde düşmeyi önlemeye yönelik önlem alan yaşlı bireylerin %55.2'sinin “yeterli aydınlatmanın olması; ev içinde kaymaz ve ayağa uygun terlik giyilmesi; küvet, duş ve gereken yerlerde tutunmayı sağlayan tutamakların olması; banyo tuvalet ve gereken yerlerin zemininde kaymaz malzemeler kullanılması; merdiven kenarlarında tırabzan, tutunacak yerlerin olması; halı, kilim kenarlarına takılıp, düşmeye ve kaymaya yol açmayacak şekilde düzenlenmesi; kapı eşiklerinin düşmeyi önleyecek şekilde yapılmış olması; elektrik, telefon vb. kabloların düşmeyi engelleyecek şekilde düzenlenmiş olması” gibi tüm önlemleri aldığı, %44.8'inin “küvet, duş ve gereken yerlerde tutunmayı sağlayan tutamakların olması” dışında tüm önlemleri aldığı belirlenmiştir. Yaşlı bireylerin %84.4'ünün düşme korkusu yaşadığı ve %70.4'ünün düşme korkusunun günlük yaşam aktivitelerini etkilemediği belirlenmiştir. %31.9'unda düşme riski yüksek risk grubunda olup, %68.1'inin risk yok/düşük risk grubunda olduğu belirlenmiştir. Yaşlılar için düşme davranışları ölçeğinin toplam puan ortalaması  $2.90 \pm 0.37$  olarak bulunmuştur. Ölçek alt boyutlarından en yüksek puan ortalamasını  $3.71 \pm 0.47$  ile acelecilik alt boyutu aldığı, en düşük puan ortalamasını  $2.04 \pm 1.20$  ile seviye değişikliği alt boyutu aldığı belirlenmiştir.

Morse Düşme Riski Belirleme Ölçeği ile eğitim düzeyi ve sosyal güvence arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Yaşlı bireylerin düşme riski puanları ile cinsiyet, medeni durum ve gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ) (Tablo 1).

Yaşlı bireylerde düşme korkusu ile eğitim düzeyi arasında önemli fark belirlenmiştir ( $p < 0.01$ ). Düşme korkusu ile cinsiyet, medeni durum, sosyal güvence ve gelir durumu arasındaki fark anlamsızdır ( $p > 0.05$ ) (Tablo 1).

Yaşlı bireylerin Morse düşme riski puanları ile kiminle beraber yaşadığı, kişisel günlük bakımı yapabilme durumu, evde bakımla ilgilenen birinin varlığı ve evde bakımla ilgili eğitim alma gereksinimleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Düşme riski ile evde bakımda ilgilenen kişi arasında istatistiksel olarak fark tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ) (Tablo 2).

Yaşlı bireylerde düşme korkusu ile kişisel günlük bakımını kendi yapabilme durumu, evde bakımla ilgilenen birinin olma durumu ve evde bakım ile ilgili eğitim alma gereksinimi arasındaki fark anlamlıdır ( $p < 0.01$ ). Yaşlı bireylerde düşme korkusu ile kiminle yaşadığı ve kimin ilgilendiği arasında fark ise anlamsız bulunmuştur ( $p > 0.05$ ) (Tablo 2).

**Tablo 1.** Sosyo-demografik özelliklerin Morse düşme riski belirleme ölçeği puanlarına ve düşmekten korkma durumuna etkisinin dağılımı

Sosyo- Demografik Özellikler	Morse Düşme Riski Belirleme Ölçeği				Düşmekten korkma durumu				X <sup>2</sup>	p		
	Risk Yok/Düşük Risk		Yüksek Risk		Evet		Hayır					
	n	%	n	%	n	%	n	%				
<b>Cinsiyet</b>												
Kadın	54	58.7	24	55.8	0.100	0.752	68	59.6	10	47.6	1.052	0.305
Erkek	38	41.3	19	44.2			46	40.4	11	52.4		
<b>Eğitim Düzeyi</b>												
Okuma-yazma bilmiyor	28	30.4	22	51.2	19.155	0.000	49	43.0	1	4.8	18.603	0.000
İlkokulu bitirmemiş okuma yazma biliyor	15	16.3	8	18.6			16	14.0	7	33.3		
İlkokul mezunu	23	25.0	13	30.2			32	28.1	4	19.0		
Lise mezunu	26	28.3	0	0			17	14.9	9	42.9		
<b>Medeni Durumu</b>												
Bekar	23	25.0	16	37.2	2.126	0.145	35	30.7	4	19.0	1.172	0.279
Evli	69	75.0	27	62.8			79	69.3	17	81.0		
<b>Sosyal Güvence</b>												
Var	86	93.5	35	81.4	4.603	0.032	100	87.7	21	100.0	2.877	0.090
Yok	6	6.5	8	18.6			14	12.3	-	-		
<b>Gelir durumu</b>												
Gelir giderden az	26	28.3	15	34.9	0.608	0.436	37	32.5	4	19.0	1.508	0.219
Gelir gidere denk	66	71.7	28	65.1			77	67.5	17	81.0		
<b>Toplam</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>	<b>43</b>	<b>100.0</b>			<b>114</b>	<b>100.0</b>	<b>21</b>	<b>100.0</b>		

**Tablo 2.** Evde bakım gereksinim özelliklerinin Morse düşme riski belirleme ölçeği puanlarına ve düşmekten korkma durumuna etkisinin dağılımı

Evde Bakım Gereksinim Özellikleri	Morse Düşme Riski Belirleme Ölçeği				Düşmekten korkma durumu				X <sup>2</sup>	p		
	Risk Yok/Düşük Risk		Yüksek Risk		Evet		Hayır					
	n	%	n	%	n	%	n	%				
<b>Kiminle yaşama durumu</b>												
Yalnız	17	18.5	8	18.6	9.424	0.009	21	18.4	4	19.0	2.496	0.287
Eşi ile	66	71.7	22	51.2			72	63.2	16	76.2		
Çocukları ile kendi evinde	9	9.8	13	30.2			21	18.4	1	4.8		
<b>Kişisel günlük bakımı kendi yapabilme durumu</b>												
Yapan	86	93.5	25	58.1	25.036	0.000	90	78.9	21	100.0	5.377	0.200
Yapamayan	6	6.5	18	41.9			24	21.1	-	-		
<b>Evde bakımla ilgilenen birinin olma durumu</b>												
Yok	62	67.4	10	23.3	22.935	0.000	54	47.4	18	85.7	10.477	0.001
Var	30	32.6	33	76.7			60	52.6	3	14.3		
<b>Kimler ilgileniyor</b>												
Eş	12	40.0	11	33.3	0.317	0.853	21	35.0	2	66.7	1.353	0.508
Çocuklar	15	50.0	18	54.5			32	53.3	1	33.3		
Bakıcı	3	10.0	4	12.1			7	11.7	-	-		
<b>Evde bakımla ilgili eğitim alma gereksinim durumu</b>												
Yok	59	64.1	11	25.6	17.442	0.000	51	44.7	19	90.5	14.860	0.000
Var	33	35.9	32	74.4			63	55.3	2	9.5		
<b>Toplam</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>	<b>43</b>	<b>100.0</b>			<b>114</b>	<b>100.0</b>	<b>21</b>	<b>100.0</b>		

**Tablo 3.** Düşme özelliklerinin Morse düşme riski belirleme ölçeği puanlarına etkisinin dağılımı

Düşme Özellikleri	Morse Düşme Riski Belirleme Ölçeği				X <sup>2</sup>	p
	Risk Yok/Düşük Risk		Yüksek Risk			
	n	%	n	%		
<b>Son bir yıl içinde evde düşme durumu</b>						
Düşmeyen	55	59.8	4	9.3	30.351	0.000
Düşen	37	40.2	39	90.7		
<b>Evde düşmeyi önlemek için önlem alma durumu</b>						
Evet	73	79.3	32	74.4	0.412	0.521
Hayır	19	20.7	11	25.6		
<b>Toplam</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>	<b>43</b>	<b>100.0</b>		

Morse Düşme Riski Belirleme Ölçeği ile yaşlılarda son bir yıl içindeki düşme öyküsünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Morse Düşme Riski puan ortalaması ile evde düşmeyi önlemek için alınan önlemler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.** Düşme özelliklerinin düşmekten korkma durumuna etkisinin dağılımı

Düşme Özellikleri	Düşmekten korkma durumu				X <sup>2</sup>	p
	Evet		Hayır			
	n	%	n	%		
<b>Son bir yıl içinde evde düşme durumu</b>						
Düşmeyen	39	34.2	20	95.2	26.844	0.000
Düşen	75	65.8	1	4.8		
<b>Evde düşmeyi önlemek için önlem alma durumu</b>						
Alan	93	81.6	12	57.1	6.126	0.013
Almayan	21	18.4	9	42.9		
<b>Yürümeyle ilgili sorun yaşama durumu</b>						
Sorun yok	56	76.7	17	23.3	7.234	0.007
Sorun var	58	93.5	4	6.5		
<b>Denge ile ilgili sorun yaşama durumu</b>						
Sorun yok	45	71.4	18	28.6	15.235	0.000
Sorun var	69	95.8	3	4.2		
<b>Toplam</b>	<b>114</b>	<b>100.0</b>	<b>21</b>	<b>100.0</b>		

Tablo 4'de düşme özelliklerinin düşmekten korkma durumuna etkisinin dağılımı verilmiştir. Yaşlı bireylerde düşme korkusu ile son bir yıl içinde evde düşme öyküsü, evde düşmeyi önlemek için önlem alma durumu, yürüme ve denge ile ilgili problem yaşama arasında anlamlı fark belirlenmiştir ( $p<0.01$ ).

**Tablo 5.** Morse düşme riski ölçek puanı ve yardımcı araç kullanımının düşmekten korkma durumuna etkisinin dağılımı

Morse Düşme Riski Ölçeği	Düşmekten korkma durumu				X <sup>2</sup>	p
	Evet		Hayır			
	n	%	n	%		
Yüksek Risk (45 puan ve üzeri puan)	43	37.7	-	-	11.623	0.001
Risk Yok/Düşük Risk (0-44 puan arası)	71	62.3	21	100.0		
<b>Yardımcı araç kullanımı</b>						
Yok	32	67	16	33	18.76	0.000
Var	82	94.3	5	5.7	0	

Tablo 5’de Morse düşme riski puanı ve düşmekten korkma durumu arasında anlamlı bir fark vardır ( $p<0.05$ ). Düşmekten korkma durumu ile yardımcı araç kullanımı arasındaki farkın da anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<0.001$ ).

## TARTIŞMA

Hatay İli Antakya İlçesi 5 Nolu Aile Sağlığı Merkezindeki bir Aile Hekimliği Birimine kayıtlı 65 yaş ve üzeri bireylerin; yaşlılarda düşme riski, korkusu ve düşme davranışları ile düşmeye yönelik evde bakım gereksinimlerinin incelenmesi amacı ile gerçekleştirilen bu çalışmada elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmıştır.

Yaşlı bireylerden %45.9’unun yürüme ile ilgili sorunu olduğu, %53.3’ünün denge sorunu yaşadığı, %64.4’ünün yardımcı araç kullandığı ve kullanılan yardımcı aracın %54 baston, %34.5 gözlük veya lens, %5.7 tekerlekli sandalye veya yürüteç, %5 işitme cihazı olduğu belirlenmiştir. Uymaz’ın (2012), yaptığı çalışmada katılımcıların %81.4’ü gözlük kullanmakta ve yürümeye yardımcı araç olarak baston kullanma oranı %7 olduğunu belirtmiştir. Yeşilbalkan ve Karadakovan’ın (2005) yaptıkları çalışmada yaşlı bireylerin % 29.7’si yürürken yardımcı bir araca ihtiyaç duyduklarını ve yardımcı araç olarak % 91.3’ü baston kullandığını bildirmiştir. Sonuçlar literatür ile benzerdir.

Yaşlı bireylerin son bir yıl içinde %56.3’ünde düşme öyküsünün olduğu, düşme sıklığının ortalama  $1.74\pm 1.6$ ’dır. Uymaz’ın (2012), çalışmasında bir yıl içinde düşme deneyimleyen yaşlı oranı %46.5’dir. Aktaş’ın (2016), çalışmasında son bir yıl içinde yaşlı bireylerin %34.2’sinin düşme deneyimledikleri belirtilmiştir. Lök (2010), son bir yıl içinde düşme yaşayan yaşlıların oranını %47.7 ve düşme sayısı bir olanların oranını %90.5 olarak bildirmiştir. Kırımlı (2002), yaşlılarda bir yıllık düşme sıklığını %33.9 olarak bildirmiştir. Fisher ve arkadaşları (2005), yaşlılarda bir yıllık düşme sıklığını %55 olarak ifade etmiştir. Bıyıklı ve Nahcivan (2007), çalışmasında yaşlıların son bir yıl içinde %33.3’ünün en az bir kez düştüğünü sap-

tamıştır. Yeşilbalkan ve Karadakovan (2005), yaptıkları çalışmada yaşlı bireylerin %48.7'sinin düştüğünü bildirmiştir. Akın ve Emiroğlu (2003), son bir yıl içinde bir ya da daha fazla düşme olayı yaşayanların oranını %49.7 ev içinde düşenlerin oranını ise %45.8 olarak bildirmiştir. Erdem ve Emel (2004), çalışmalarında yaşlıların %33'ünün düştüğünü saptamıştır. Erkal (2005), yaptığı çalışmada yaşlılardan ev kazası geçirdiğini belirtenler arasında en fazla görülen ev kazasının %60.5 oranıyla düşme olduğunu saptamıştır. Türkiye'de 65 yaş ve üstü yaşlılarda ev ve çevresinde yaşanan bir yıllık düşme sıklığı %33 olarak bulunmuştur (Taşkıran, 2005). Bu araştırmanın sonuçları literatürdeki araştırma sonuçları ile benzerdir.

Yaşlı bireylerin günün hangi saatinde daha fazla düşme deneyimledikleri incelendiğinde %75'inin gündüz saatlerinde olduğu belirlenmiştir. Yeşilbalkan ve Karadakovan'ın (2005) yaptıkları çalışmada %50.4 öğle saatlerinde daha fazla düşme deneyimlediklerini bildirmişlerdir. Bu sonuç bu çalışmadan elde edilen sonuç ile paralellik göstermektedir. Bu durum; yaşlı bireylerin günün gündüz saatlerinde daha fazla aktif olmalarının daha çok düşmeye maruz kalmalarına sebep olduğu şeklinde açıklanabilir.

Düşme nedenleri olarak %32.9'unun kayma ve %32.9'unun denge kaybı olduğu belirlenmiştir. Uymaz'ın (2012), yaptığı çalışmada denge kaybı %14, takılma %11.86, kayma %11.86 ve baş dönmesi %7 düşme nedeni olarak belirtilmiştir. Yeşilbalkan ve Karadakovan (2005), yaptıkları çalışmada yaşlı bireylerin %36.2'si baş dönmesi, %34'ü ise ayağın takılması nedeni ile düştüklerini belirtmişlerdir. Keskinoglu ve arkadaşları (2004), son 6 ayda yaşlıların %38'nin ev içi kaza geçirdiğini ve geçirilen kazaların çoğunluğunu kayma ve düşmelerin oluşturduğunu belirlemiştir. Budak (2008), yaptığı çalışmada ev kazası geçiren yaşlıların %53.8 oranla en fazla kaygan zeminde düşme yaşadığını bildirmiştir.

Bu çalışmada evde yaşayan yaşlıların düşmekten korkan ve son bir yıl içinde düşme oranı %65.8 ve yaşlı bireylerde düşme korkusu ile son bir yıl içinde düşme durumu arasında önemli fark belirlenmiştir (Tablo 4). Düşme korkusuna odaklanan bir literatür inceleme çalışmasında, evde yaşayan yaşlıların %29-55'inin düşmekten korktuğu, daha önce düşmüş olanlarda bu oranın %50-65'e yükseldiği belirtilmektedir (Skelton & Beyer, 2003). Bu çalışma literatür ile benzer olup, düşme korkusunun daha önceki düşme deneyimlerinden kaynaklanabileceği düşünülebilir.

Bu çalışmada yaşlı bireylerde düşme korkusu ile eğitim düzeyi arasında önemli fark belirlenmiştir. Düşük eğitim seviyesine sahip olan yaşlı bireylerin düşmekten daha çok korktuğu saptanmıştır (Tablo 1). Yaşlı bireylerde düşme korkusu ile evde düşmeyi önlemek için önlem alma durumu, yürüme ve denge ile ilgili problem yaşama arasında önemli fark belirlenmiştir (Tablo 4). Yaşlı bireylerin %77.8'inin düşmeyi önlemeye yönelik önlem aldığı ve önlem alanların %55.2'sinin

maddelenen önlemlerden; yeterli aydınlatmanın olması; ev içinde kaymaz ve ayağa uygun terlik giyilmesi; banyo tuvalet ve gereken yerlerin zemininde kaymaz malzemeler kullanılması; merdiven kenarlarında tırabzan, tutunacak yerlerin olması; halı, kilim kenarlarına takılıp, düşmeye ve kaymaya yol açmayacak şekilde düzenlenmesi; kapı eşiklerinin düşmeyi önleyecek şekilde yapılmış olması; elektrik, telefon vb. kabloların düşmeyi engelleyecek şekilde düzenlenmiş olması gibi önlemleri aldığı belirlenmiştir. Evde düşmeyi önlemek için önlem alan yaşlı bireylerin düşmekten daha fazla korktuğu saptanmıştır. Bu durum düşmekten korkan yaşlı bireylerin korkmayanlara göre evde düşmeyi önlemeye yönelik tedbirler aldığı düşünülebilir. Yürüme ve denge ile ilgili sorunu olan yaşlı bireylerin düşmekten daha fazla korktuğu belirlenmiştir.

Çalışma kapsamındaki yaşlı bireylerin Morse düşme riski %31.9'unda yüksek risk grubunda olup, %68.1'inin risk yok/düşük risk grubunda olduğu belirlenmiştir. Uymaz (2012), yaptığı çalışmada Morse düşme riski %39.62'sinin yüksek risk grubunda olduğunu, %60.4'ünün risk yok/düşük risk grubunda olduğunu belirtmektedir. Bu araştırmanın sonuçları literatürdeki araştırma sonuçları ile benzerdir.

Bu çalışmada eğitim düzeyi azaldıkça düşme riski daha da artmaktadır. Sosyal güvencesi olan yaşlıların sosyal güvencesi olmayan yaşlılara göre düşme riski daha yüksektir (Tablo 1). Morse düşme riski ile evde bakım gereksinim özellikleri arasındaki anlamlı ilişkiler incelendiğinde; eşiyile beraber yaşayan, evde bakımıyla ilgilenen birine sahip olan, kişisel günlük bakımı yapabilen ve evde bakımla ilgili eğitim alma gereksinimi olan yaşlıların düşme riski daha yüksektir (Tablo 2). Yaşlı bireylerin eşle beraber yaşama ve kişisel günlük bakımını kendi yapabilme durumunda daha aktif olacağından düşme riskinin daha yüksek olabileceğini söyleyebiliriz. Eğitim düzeyi düşük ve eğitim alma gereksinimi olan yaşlı bireylerin bilgi eksikliğinden dolayı düşme riskinin daha yüksek olduğu düşünülebilir. Morse düşme riski belirleme ölçeği ile son bir yıl içinde düşme öyküsünün olması durumları arasında farkın önemli olduğu belirlenmiştir (Tablo 3). Son bir yıl içinde düşme deneyimi olan yaşlı bireylerin daha fazla düşme riskinin olabileceği düşünülebilir.

Araştırmada yaşlılar için düşme davranışları toplam puan ortalaması  $2.90 \pm 0.37$  olarak bulunmuştur. Boğa ve arkadaşları (2015), yaptıkları çalışmada yaşlılar için düşme davranışları toplam puan ortalamasını  $2.70 \pm 0.43$  olarak bulunmuştur. Uymaz'ın (2012) yaptığı çalışmada yaşlılar için düşme davranışları toplam puan ortalaması  $2.25 \pm 0.29$  olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puanın 1, en yüksek puanın ise 4 olduğu düşünüldüğünde, yaşlıların düşme davranışlarının yüksek olduğu söylenebilir. Elde edilen bulgular literatür ile benzerdir.

Yaşlılar için düşme davranışları ölçeğinin alt boyutlarından en yüksek puanı  $3.71 \pm 0.47$  ile acelecilik alt boyutunun aldığı, en düşük puan ortalamasını  $2.04 \pm 1.20$  ile seviye değişikliği alt boyutunun aldığı belirlenmiştir. Boğa ve arkadaşları (2015),

yaptıkları çalışmada ölçek alt boyutlarından en yüksek puanı  $3.30\pm 0.91$  ile seviye değişikliği alırken, en düşük puan ortalamasını  $2.38\pm 0.59$  ile pratiklik alt boyutu almıştır. Uymaz'ın (2012) yaptığı çalışmada ölçek alt boyutlarından en yüksek puanı  $2.71\pm 0.52$  ile sakınma alırken, en düşük puan ortalamasını  $1.88\pm 0.84$  ile seviye değişikliği alt boyutu almıştır. Literatürdeki yaşlılar için düşme davranışları ölçeği alt boyutlarından en yüksek puanı alan alt boyut sonuçları incelendiğinde farklı sonuçlar olduğu belirlenmiştir. Yaşlılar için düşme davranışları ölçeği alt boyutlarından en düşük puanı alan alt boyut sonuçları incelendiğinde ise, Uymaz'ın (2012) yaptığı çalışmada ölçek alt boyutlarından en düşük puan ortalamasını  $1.88\pm 0.84$  seviye değişikliği ile benzer fakat Boğa ve arkadaşları (2015), yaptıkları çalışmada ölçek alt boyutlarından en düşük puan ortalamasını  $2.38\pm 0.59$  pratiklik alt boyutu ile farklılık belirlenmiştir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına bakıldığında yaşlılarda düşme davranışlarının ve düşme riskinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Morse düşme riski belirleme ölçeğinde yüksek risk grubunda olan yaşlı bireylerden yüksek oranda evde bakım ile ilgili eğitim alma gereksiniminin olduğu belirlenmiştir. Morse düşme riski ile son bir yıl içinde düşme öyküsü arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Düşme riski yüksek risk grubunda olan yaşlı bireylerden son bir yıl içinde düşenlerin yüksek oranda olduğu saptanmıştır.

Yaşlı bireylerde eğitim düzeyi azaldıkça düşmekten korkma durumunun arttığı ve düşme riskinin de daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşlı bireylerden kişisel günlük bakımlarını kendi yapabilen ve evde bakımıyla ilgilenen kişiye sahip olanların daha çok düşmekten korkan kişiler olduğu belirlenmiştir. Düşme korkusu olan yaşlı bireylerin yüksek oranda, son bir yıl içinde düştüğü, evde düşmeyi önlemek için önlem aldığı, yürüme ve denge ile ilgili sorunu olduğu ve çoğunluğunun yardımcı araç kullanmakta olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda düşme korkusu olan yaşlı bireylerin daha fazla düşme riskinin olduğu belirlenmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda; yaşlı bireylere, bakım veren kişilere ve sağlık personellerine, farkındalıklarını arttırıcı, düşme ile ilgili olası riskler ve düşmelerin önlenmesi konusunda eğitim verilerek bu durumun farkında olunmalıdır. Düşmelerin önlenmesi için yaşlı bireyin yaşam alanında gerekli çevresel düzenlemeler yapılması ve belirli aralıklarla hareket değerlendirilmesi yapılarak olası yardımcı araç gereç vb. ihtiyacını erken dönemde saptanması önerilebilir. Yaşlılarda düşme riski, korkusu ve düşme davranışları ile düşmeye yönelik evde bakım gereksinimleri hakkında farkındalığı arttıracak sosyal faaliyetler ve eğitimler verilebilir. Sağlık personellerinin yaşlı bireylere yönelik görsel materyaller hazırlayarak (afiş, broşür, video vb.) eğitim vermesi önerilebilir.

**Çıkar Çatışması:**

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkısı:**

Çalışma konsepti/Tasarımı: İ.A.A. ve Ş.C. Veri toplama: Ş.C. Veri analizi ve yorumlama: İ.A.A. ve Ş.C. Yazı taslağı: İ.A.A. ve Ş.C. Makalenin son halinin onaylanması: İ.A.A. ve Ş.C.

**KAYNAKLAR**

- Akdeniz, M., Yaman, A., Kılıç, S., Yaman, H. (2010). Aile Hekimliğinde Önlenebilen Sorunlar: Yaşlılarda Düşmeler. *GeroFam-Kanıt Dayalı, Hakemli Gerontoloji Yönelimli Aile Hekimliği Dergisi*, 1 (1), 117-132.
- Akın, B., Emiroğlu, O. N. (2003). Evde Yaşayan Yaşlılarda Mobilitede Yeti Yitimi Ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 6, 59-67.
- Aktaş, B., Erci, B. (2016). Rehber Doğrultusunda Verilen Eğitimin Yaşlı Bireylerde Düşmeyi Önlemeye Etkisi. *İç Hastalıkları Dergisi*, 23, 49-59
- Beğzer, T., Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık Ve Yaşlılık Epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim*, 25, 1-3.
- Bıyıklı, K., Nahcıvan, N. (2007). Huzurevinde Yaşayan Bir Grup Yaşlıda Düşme İle İlişkili Faktörler: Demografik Özellikler, Sağlık Sorunları Ve Kullanılan İlaçlar. *Sağlık ve Toplum*, 95-108.
- Bilir, N., Subaşı, P. N. (2006). *Yaşlılık Sorunları, "Halk Sağlığı Temel Bilgiler"*, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, s.1020-1025.
- Boğa, N. M., Özdelikara, A., Ağaçdıken, S. (2015). Huzurevindeki Yaşlı Hastalarda Düşme Davranışlarının Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 364-368
- Budak, E. D. (2008). Isparta İli Keçiborlu İlçesindeki Yaşlılarda Ev Kazaları Sıklığı Ve Konut Durumunun Buna Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Clemson, L., Cumming, R. G., Heard, R. (2003). The Development Of An Assessment to Validate Behavioral Factors Associated With Falling. *The American Journal of Occupational Therapy*, 57(4), 380-388.
- DPT. (2007). *Türkiye'de Yaşlıların Durumu Ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı*. Sosyal Sektörler ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü, 17-107.
- Erdem, M., Emel, F. H. (2004). Yaşlılarda Mobilite Düzeyi Ve Düşme Korkusu. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, (7)1, 1-10.
- Erkal, S. (2005). Kırıkkale Ovacık Mahallesinde Yaşayan 65 Yaş Ve Üzeri Kişilerin Ev Kazaları İle Karşılaşma Durumlarının Ve Kaza Nedenlerinin İncelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 8, 17-21.
- Fisher, A., Davis, M., McLean, A., Couteur, D., (2005). Epidemiology of Falls in Elderly Semi-independent Residents in Residential Care. *Australasian Journal on Ageing*, 24 (2): 98-102.
- Güler, Ç., Akın, L. (2006). *Halk Sağlığı Temel Bilgiler*. 1.Baskı, Ankara, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 1019-1029.
- Huang, H., Gau, M., Lin, W., Kernohan, G. (2003). Assessing Risk Of Falling In Older Adults. *Public Health Nursing*, 20(5), 399-411.
- Işık, A.T., Cankurtaran, M., Doruk, H., Mas MR. (2006). Geriatrik Olgularda Düşmelerin Değerlendirmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 9(1), 45-50.
- Jensen, J., Lundin-Ölsson L., Nyberg, L., Yngve, Gustafson., (2002). Fall And Injury Prevention In Older People Living In Residential Care Facilities. *Annals of Internal Medicine*, 136, 733-741.
- Keskinoğlu, P., Giray, H., Pıçakçefe, M., Bilgiç, N., Uçku, R. (2004). İnönü Sağlık Ocağı Bölgesi'ndeki Yaşlılarda Ev İçi Kazalar. *Türk Geriatri Dergisi*, 7, 2, 89-94.
- Kırımlı, E. (2002). Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Düşme Sıklığı ve Buna Etki Eden Nedenler. Tıpta Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği ABD, İstanbul.
- Koldaş, L. (2017). Yaşlılık ve Kardiyovasküler Yaşlanma Nedir? *Türk Kardiyol Dern Ars*, 45:1-4. Doi: 10.5543/ tkda.2017.40350
- Kutsal, G.Y. (2015). *Yaşlılık Döneminde Sık Görülen Sağlık Sorunları*. [http://www.gebam.hacettepe.edu.tr/yaşlilikta\\_kaliteli\\_yasam\\_son.pdf](http://www.gebam.hacettepe.edu.tr/yaşlilikta_kaliteli_yasam_son.pdf), Erişim tarihi: 26.08.2015



- Lök, N. (2010). Yaşlılarda düşmelere sebep olan ev içi çevresel risk faktörleri ve düşme ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Konya.
- Morse, J. M., Morse, B. M., Tylko, S. (1989). Development of a Scale To Identify The Fall - Prone Patient. *Canadian Journal on Aging*, 8, 66 - 77. <https://doi.org/10.1017/S0714980800008576>. Erişim tarihi: 26.08.2015
- Rao, S. S. (2005). Prevention of falls in older patients. *Am Fam Physician*, 72(1), 81-8.
- Skelton, D.A., & Beyer, N. (2003). Exercise And Injury Prevention In Older People. *Scand J Med Sci Sports*, 13, 77-85.
- Taşkıran, Ö.Ö. (2005). Yaşlılarda düşme ve düşmeye yol açabilecek risk faktörlerinin değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Toraman, A., Ün Yıldırım, N. (2010). Düşme İle İlişkili Ve İlişkisiz Hastalığı Olan Yaşlı Bireylerde Düşme Riski Ve Fiziksel Uygunluk. *Turkish Journal of Geriatrics*, 13(2), 105-110.
- TÜİK 2021. *İstatistiklerle yaşlılar* <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaslılar-2020-37227>  
Erişim tarihi: 31.03.2021
- Turaman, C. (2001). Yaşlı Sağlığı Hizmetlerinin Birinci Basamakta Planlanması. *Türk Geriatri Dergisi*, 4, 22, 27.
- Uymaz, P., Nahcivan, N. (2011). Morse Düşme Riski Belirleme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, 13. Ulusal Hemşirelik Kongresi Kitabı, 221-222.
- Uymaz, P. (2012). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılara Uygulanan Düşme Önleme Programının Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği ABD, İstanbul.
- Uymaz P, Nahcivan N. (2013). Yaşlılar İçin Düşme Davranışları Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliliği. *F.N Hem Derg*, (21) 1, 22-32.
- WHO. (2007). *Global report on falls prevention in older age*. [http://www.who.int/ageing/publications/Falls\\_prevention7March.pdf](http://www.who.int/ageing/publications/Falls_prevention7March.pdf). Erişim Tarihi: 30.12.2017
- Yaman, H., Akdeniz, M., Howe, J. (2010). GeroFam Kavramı: Önümüzdeki Demografik Değişime Yönelik Bir Çözüm Önerisi. *Gero Fam*, 1(1), 1-14.
- Yeşilbalkan, Ö.U., Karadokovan, A. (2005). Nartlıdere Dinlenme ve Bakımevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerdeki Düşme Sıklığı Ve Düşmeyi Etkileyen Faktörleri. *Türk Geriatri Dergisi*, 8(2), 72-77.