

Huzurevinde Kalan Yaşlı Bireylerde Uyku Kalitesi ve Düşme Riskinin Belirlenmesi

Determination of Sleep Quality and Fall Risk in Elderly People Residents in A Nursing Home

Ufuk DEMİREL, Türkan ÇALIŞKAN, Ayfer KARADAKOVAN

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, huzurevinde kalan yaşlı bireylerin uyku kalitesi ve düşme riskinin belirlenmesidir. Bu araştırma tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırma Mart-Mayıs 2019 tarihleri arasında bir huzurevinde yapılmıştır. Araştırma verileri kişisel bilgi formu, Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ve Morse Düşme Ölçeği kullanılarak yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırma örneklemini 94 yaşlı birey oluşturmuştur. Huzurevinde kalan yaşlı bireylerin uyku kalitesi iyi ve düşme riskleri düşük bulunmuştur. Yaş ile ölçek puanları arasında ve PUKİ ile Morse Düşme Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. PUKİ ve Morse Düşme Ölçeği puanları sosyodemografik verilere göre farklılık göstermemiştir. İki den fazla ilaç kullananların düşme riski diğerlerine göre daha yüksek; uyku ilacı kullananların ise uyku kalitesi kullanmayanlara göre daha iyi bulunmuştur ($p < 0.05$). Gün içinde uyuma, yastık ya da yatak rahatlığı, gürültü ve oda arkadaşı varlığı PUKİ puanını etkilememiştir ($p > 0.05$). Uyuduğu odada ışık olmayan ve uyku öncesi alışkanlığı olmayan yaşlıların PUKİ puanı diğerlerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Yaşlı bireylerde uyku kalitesinin iyileştirilebilmesi için, yaşlıların uyku ilacı ihtiyacının değerlendirilmesi ve karanlık ortamın sağlanması önemlidir. Bu çalışmada huzurevinde kalan yaşlılarda düşme riski düşük bulunmuş olsa da, iki den fazla ilaç kullananların yüksek riskli olarak değerlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Huzurevi, Düşmeler, Uyku kalitesi, Yaşlı

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the sleep quality and fall risk of elderly individuals staying in a nursing home. This is a descriptive study. The research data were collected in a nursing home between March and May 2019. The collection of research data was conducted

Demirel U., Çalışkan T., & Karadakovan A., (2025). Huzurevinde kalan yaşlı bireylerde uyku kalitesi ve düşme riskinin belirlenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 15(2), 294-300. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1639546>

*Bu makale I. İbn-i Sina Uluslararası Sağlık Araştırmaları Kongresi'nde özet sözel bildiri olarak sunulmuştur.

*This article was presented as an oral abstract at the 1st Ibn Sina International Congress of Health Research.

Ufuk DEMİREL (✉)

ORCID ID: 0000-0002-8630-8203

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Zonguldak, Türkiye
Zonguldak Bulent Ecevit University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Department of Internal Medicine Nursing, Zonguldak, Türkiye
uudemirel@gmail.com

Türkan ÇALIŞKAN

ORCID ID: 0000-0002-7808-2363

Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Balıkesir, Türkiye
Balıkesir University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Department of Internal Medicine Nursing, Balıkesir, Türkiye

Ayfer KARADAKOVAN

ORCID ID: 0000-0002-7225-6860

Ege Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Emekli Öğretim Üyesi, İzmir, Türkiye
Ege University, Faculty of Nursing, Department of Internal Medicine Nursing, Retired Faculty Member, İzmir, Türkiye

Geliş Tarihi/Received : 13.02.2025

Kabul Tarihi/Accepted : 14.08.2025



Bu eser "Creative Commons Atıf-GayriTicari-4.0 Uluslararası Lisansı" ile lisanslanmıştır.

via face-to-face interview method using a personal information form, Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) and Morse Falls Scale. The study sample consisted of 94 elderly individuals. The sleep quality of elderly individuals staying in nursing homes was found to be good and the risk of falls was found to be low. There was no significant relationship between age and scale scores and between PSQI and morse falls scale. PSQI and morse falls scale scores did not differ according to sociodemographic data. The risk of falls was found to be higher in those who used more than two medications and sleep quality was found to be better in those who used sleeping pills compared to non-users ($p < 0.05$). Sleeping during the day, comfort of pillow or mattress, noise and presence of roommates did not affect the PSQI score ($p > 0.05$). In a study, elderly individuals who slept in a room without light and had no pre-sleep habits were found to have higher PSQI scores compared to others ($p < 0.05$). To improve sleep quality in older adults, it is important to assess their need for sleep medication and ensure a dark sleeping environment. Although the fall risk among elderly people in the nursing home was found to be low in this study, it is recommended that those taking more than two medications be evaluated as high-risk.

Keywords: Nursing home, Falls, Sleep quality, Elderly

GİRİŞ

Düşme, kişinin yere, zemine veya daha aşağıda bir seviyeye beklenmedik bir şekilde gelmesi olarak tanımlanır (Ganz ve Latham, 2020). Düşme, yaşlı bireylerde önemli bir halk sağlığı sorunudur; ölümcül yaralanmalara neden olarak mortalite ve morbidite nedeni olabilir. (Wu ve Sun, 2017). Düşme, yaşlı bireyin yaşam kalitesini ve sağlığını olumsuz etkilemekte (Wu & Sun, 2017) ve sağlık harcamalarını artırmaktadır (Florence ve ark, 2018). Dünya genelindeki yaşlılarda düşme yaygınlığının %26.5 olduğu tespit edilmiştir (Salari, Darvishi, Ahmadipana, Shohaimi, ve Mohammadi, 2022). Türkiye’de 12 hastaneden toplanan veriler, yaşlı bireylerde düşme prevalansının %10.8 olduğunu göstermektedir (Soysal ve ark., 2021).

Yaşlı bireylerde düşmeye neden olan bireysel ve çevresel birçok faktör bulunmaktadır (Bozkurt, Cafer Karalar, Hoşaf ve Karadakovan, 2022; Sharif, Al-Harbi, Al-Shihabi, Al-daour ve Sharif, 2018). Yapılan araştırmalar uyku kalitesindeki değişikliklerin düşme ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Lee ve Chung (2021) çalışmalarında, kötü uyku kalitesinin düşme riskini artırdığını bulmuşlardır. Yapılan bir vaka incelemesinde yaşlı kadınlarda düşmeden önceki gece, uyku kalitesinde ve uyku süresinde, önceki günlere kıyasla önemli değişiklikler olduğu raporlanmıştır (Lafontant ve ark., 2025). Araştırmalar günde dokuz saat uyuyan, uykuya dalmakta ve uykuyu sürdürmekte sorun yaşayan yaşlı bireylerde düşme riskinin önemli ölçüde yüksek olduğunu göstermektedir. (Helbig ve ark., 2013; Lee ve Chung, 2021; Takada ve ark., 2018). Uyku kalitesi düştüğünde, fonksiyonel hareketliliğin azalması nedeniyle düşme riski artmaktadır (Serrano-Checa ve ark., 2020).

Yaşlanmanın uyku üzerindeki fizyolojik etkileri ve uykuyu etkileyen diğer faktörler nedeniyle, yaşlı bireylerde uyku kalitesi düşebilmektedir (Serrano-Checa ve ark., 2020). Önceki çalışmaların sonuçlarına göre; kötü uyku kalitesi yaşlı bireyler için bir düşme riskidir. Bu bağlamda, bu çalışmada bir huzurevinde kalan yaşlı bireylerin uyku kalitesi ve düşme riski belirlenmiş ve aralarındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Huzurevinde kalan yaşlı bireylerde uyku kalitesini etkileyen faktörler nelerdir?

2. Huzurevinde kalan yaşlı bireylerde düşme riskini etkileyen faktörler nelerdir?
3. Huzurevinde kalan yaşlı bireylerde uyku kalitesi ve düşme riski arasında ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma tanımlayıcı bir araştırmadır.

Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma; Mart-Mayıs 2019 tarihleri arasında İzmir’de bir huzurevinde yapılmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın yapıldığı huzurevinde hem bakım ihtiyacı olan hem de sağlıklı bireyler kalmaktadır. Kendi bakımını üstlenebilen 175 kişi araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi araştırmaya katılmaya gönüllü ve dâhil edilme kriterlerine uyan (65 yaş üstünde olan, çalışmaya katılmayı isteyen, Türkçeyi anlama veya iletişim kurabilme problemi olmayan, bilinci açık, Mini Mental Durum Test puanı 17’den büyük olan) 94 yaşlı birey oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri Kişisel Bilgi Formu, Pittsburg Uyku Kalite Ölçeği ve Morse Düşme Ölçeği kullanılarak yüz yüze görüşme tekniği ile toplanmıştır. Veriler, yaşlı bireylerin günlük işlerinin rutine girdiği bir zaman diliminde, yaşlı bireyin odasında (özel odalarda kalanlar hariç) ya da ortak yaşam alanı olarak kullanılan alanlarda toplanmıştır. Veri toplamadan önce, katılımcılara araştırma ile ilgili açıklama yapılarak yazılı onamları alınmıştır. Ölçek kullanımları için ölçeği Türkçe’ye uyarlayanlardan e-posta yoluyla izin alınmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bireylerin bazı sosyo-demografik özelliklerini ve hastalık durumlarıyla ilgili bilgi temel özelliklerini belirlemek amacıyla literatüre dayalı olarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu form 17 sorudan oluşmaktadır.

Morse Düşme Ölçeği: İlk kez 1985 yılında Janice M. Morse tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 2011 yılında Yılmaz Demir ve

Seren İntepeler tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Morse düşme riski tanılama aracı düşme hikâyesinin varlığı, ikincil tanı, mobilizasyon desteği, intravenöz yol varlığı ya da heparin kullanımı, yürüyüş/transfer ve mental durumdan oluşan altı kriter ile düşme riskini tanımlar. Ölçek puanlaması; 0-24 puan düşük düşme riski, 25-50 orta derecede düşme riski, 51 ve üzeri yüksek düşme riski olarak değerlendirilir (Yılmaz Demir ve Seren İntepeler, 2012).

Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ): İyi ve kötü uykunun tanımlanması amacıyla Buysse ve arkadaşları tarafından 1989 yılında geliştirilmiştir. Ağargün ve Kara tarafından 1996 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek toplam 24 sorudan oluşmaktadır. Bu soruların 19'u bireyin kendisi tarafından, 5'i partneri tarafından değerlendirilir. Partnerinin değerlendirdikleri puanlamaya katılmaz. Ölçekten alınacak puan 0-21 arasındadır. Sağlıklı uyku (0-5 puan), kötü uyku (6-10 puan) ve uzun dönem uyku rahatsızlığı (>10 puan) olarak sınıflandırılmıştır. Puanın yüksekliği uyku kalitesinin kötü olduğunu göstermektedir (Ağargün ve Kara, 1996).

Araştırmanın Etik Yönü

İzmir Ekonomi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulu'ndan araştırma için etik kurul onayı alınmıştır (Onay Tarihi:28.03.2019, Karar No:B.30.2.İEÜSB.0.05.05-20-025). Araştırmanın yapılacağı kurumdan yazılı izin ve bireylerden aydınlatılmış gönüllü olur formu alınmıştır.

İstatistiksel Analiz

Toplanan verilerin analizi Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)'da yapılmış, % 95 güven aralığında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir. Veriler yüzdelik ve ortalama $\pm$ standart sapma (SS) ile gösterilmiştir. Parametrik verilerde; iki grup karşılaştırmalarında Pearson/ Student t-testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında ANOVA varyans analizi, normal dağılıma uymayan bağımsız iki grup karşılaştırmalarında Mann Whitney-U testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis varyans analizi kullanılmıştır. Nonparametrik verilerin karşılaştırmaları ki-kare testi ile yapılmıştır. Korelasyon analizi için normal dağılım gösteren parametrik verilerde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Yaşlı bireylerin yaş ortalaması 76.59 ± 6.48 olup; PUKİ ölçeğinin ortalama 5.45 ± 3.61 'dir. Ölçekten alınan puanlar sınıflandırıldığında yaşlıların %25.5'inde kötü uyku ve %8.5'inde uzun dönem uyku rahatsızlığı olduğu görülmektedir. Morse Düşme Ölçeği'nden alınan ortalama puan 16.22'dir. Morse Düşme Ölçeği'nden alınan puana göre; yaşlı bireylerin %33.0'nın düşme riskinin orta ve %2.1'inin düşme riskinin yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 1).

Yapılan pearson korelasyon analizine göre; yaş ile PUKİ puanı ($r=-0.054$; $p>0.05$) ve yaş ile Morse Düşme Ölçeği puanı ($r=0.117$; $p>0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki vardır. PUKİ ve Morse Düşme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($r=0.137$; $p>0.05$) (Tablo 2).

Tablo 1. Yaşlı Bireylerin Ölçek Puan Ortalamaları ve Derecelendirmeleri

Ölçek Puanları	Ort $\pm$ SS
PUKİ	5.45 $\pm$ 3.61
Morse Düşme Ölçeği	16.22 $\pm$ 16.15
PUKİ	n (%)
Sağlıklı uyku (0-5 puan)	62 (66.0)
Kötü uyku (6-10 puan)	24 (25.5)
Uzun dönem uyku rahatsızlığı (>10 puan)	8 (8.5)
Morse Düşme Ölçeği	
Düşük Risk (0-24)	61 (64.9)
Orta Risk (25-50)	31 (33.0)
Yüksek Risk (≥ 51)	2 (2.1)

Tablo 2. Yaş, PUKİ ve Morse Düşme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkisi

Özellikler	Yaş	PUKİ	Morse Düşme Ölçeği
Yaş	1	$r=-0.054$ $p=0.304$	$r=0.117$ $p=0.131$
PUKİ		1	$r=0.094$ $p=0.137$
Morse Düşme Ölçeği			1

** $p>0.05$; * $p<0.05$; r =Pearson Korelasyon.

Katılımcıların %52.1'i erkek, %59.6'sı ilköğretim mezunu, %93.6'sı bekâr/duldur. Araştırmaya alınan yaşlı bireylerin %84.0'ü emekli, %46.3'ü geliri giderine denk olduğunu bildirmiştir. Yaşlı bireylerin %84.0'ı sigara içmiyordu, %62.8'i ikiden fazla ilaç ve %9.6'sı uyku ilacı kullanmaktaydı.

Yaşlı bireylerin tanımlayıcı özellikleri PUKİ ve Morse Düşme Ölçeği puan ortalamalarına göre karşılaştırıldığında yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sigara içme, çalışma durumu, gelir durumu ve medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$) (Tablo 3). İkiden fazla ilaç kullanımının; düşme riskini artırdığı istatistiksel olarak anlamlı bulunurken ($p<0.05$), PUKİ puanı ile ikiden fazla ilaç kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Uyku ilacı kullananların uyku ilacı kullanmayanlara göre PUKİ puanı daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Uyku ilacı kullanımı düşme riski için anlamlı bir farklılık yaratmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 3).

Yaşlı bireylerde uyku kalitesini etkileyebilecek bazı değişkenler PUKİ puanına göre karşılaştırıldığında; gün içinde uyumanın, yatağın/yastığın rahatlığının, yattığı odada gürültü olmasının, oda arkadaşı varlığının anlamlı bir fark oluşturmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Uyuduğu odada ışık olmayan ve uykuya dalmayı kolaylaştırıcı alışkanlıkları olmayanlarda uyku kalitesinin daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$, $p<0.001$) (Tablo 4).

Tablo 3. Yaşlı Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin PUKİ ve Morse Düşme Ölçeği Puanlarına Göre Karşılaştırılması (n=94)

Özellikler	n (%)	PUKİ Ölçeği (Ort ±SS)	Morse Düşme Ölçeği (Ort ±SS)
Cinsiyet		5.82±3.06	19.11±17.33
Kadın	45 (47.9)	5.10±4.05	13.57±14.68
Erkek	49 (52.1)	t=0.977 p=0.331	t= 1.676 p=0.097
Eğitim Düzeyi		5.78±4.086	19.44±14.01
Okuryazar	9 (9.6)	5.54±3.74	17.01±16.72
İlköğretim	67 (71.3)	4.94±2.96	11.67±14.82
Lise ve üzeri	18 (19.1)	x ² =0.281 p=0.869	x ² =2.328 p=0.312
Medeni Durum		5.67±2.25	9.17±10.68
Evli	6 (6.4)	4.46±3.65	17.86±16.80
Bekâr/Dul	88 (93.6)	x ² =0.349 p=0.555	x ² =1.069 p=0.301
Çalışma Durumu		5.38±3.69	18.27±16.97
Emekli	52 (55.3)	5.52±3.54	13.69±14.90
Çalışmamış	42 (44.7)	t= -0.185 p=0.854	t= 1.372 p=0.173
Gelir Durumu		4.58±2.48	16.92±16.49
Gelir>gider	26 (27.7)	5.72±3.92	15.70±17.40
Gelir=gider	43 (45.7)	5.88±4.00	16.40±14.03
Gelir<gider	25 (26.6)	x ² =1.328 p=0.515	x ² =0.457 p=0.796
Sigara Kullanma		5.13±4.83	13.67±10.08
Evet	15 (16.0)	5.51±3.36	16.71±17.07
Hayır	79 (84.0)	Z= -1.100 p=0.271	Z= -0.300 p=0.765
İlaç kullanımı		5.95±3.80	19.66±16.21
İki ve daha fazla	59 (62.8)	4.60±3.13	10.43±14.52
İkiden daha az	35 (37.2)	t= -1.771 p=0.066	t= -2.772 p=0.006*
Uyku ilacı kullanma		4.98±3.30	16.71±11.67
Evet	9 (9.6)	9.98±3.51	16.37±13.91
Hayır	85 (90.4)	Z = -3.629 p<0.001**	Z = -0.892 p=0.372

**p<0.001; *p<0.05; t= Bağımsız Örneklem t testi; x²=Kruskall Wallis testi; Z=Mann Whitney U testi.

TARTIŞMA

Yaşlanma ile birlikte uyku fizyolojisinde değişiklikler görülmektedir. Uykuya dalmak için geçen süre uzarken, toplam uyku süresi azalmaktadır. Yaşlanma sürecinin bir parçası olarak hafif uykuda geçen zaman artmakta ve derin uyku azalmaktadır (Yaremchuk, 2018). Neticede, yaşlı bireylerde uyku kalitesi azalmaktadır (Lee ve Chung, 2021; Serrano-Checa ve ark., 2020). Bu çalışmada, yaşlı bireylerin %25.5'inde kötü uyku ve %8.5'inde uzun dönem uyku rahatsızlığı olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Takada ve ark. (2018) tarafından yapılan araştırmada, yaşlıların %28.9'unun kötü uyku kalitesine sahip olduğu bildirilmiştir (Takada ve ark., 2018). Ek olarak, bazı çalışmalar yaşlı bireylerde kötü uyku oranının daha yüksek olduğunu göster-

mektedir (Min, Kirkwood, Mays ve Slattum, 2016; Özvurmaz, Asgarpour ve Güneş, 2018; Şimşek Keskin ve ark., 2022; Xu ve ark., 2022). Araştırma sonucu önceki çalışmalar ile uyumludur.

Düşmenin yaşlı bireyler arasında yaygın olduğu ve ciddi sağlık sorunlarına yol açtığı bilinmektedir. Bu nedenle önemli bir sorun olarak ele alınmaktadır. Bu çalışmaya katılan yaşlı bireylerin Morse Düşme Ölçeği puanı 16.22±16.15 bulunmuştur. Bu düşük düşme riskini göstermektedir. Yaşlı bireylerin %33.0'nın düşme riskinin orta ve %2.1'inin düşme riskinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bozkurt ve ark.'nın (2022) çalışmasında, bir üniversite hastanesinin geriatri kliniğinde yatan yaşlıların Morse Düşme Ölçeği puanı 49.11±24.80 ve %34.4'ü yüksek düşme riski grubunda bulunmuştur (Bozkurt, Cafer Karalar, Hoşaf ve

Tablo 4. Yaşlı Bireylerde Uyku Kalitesini Etkileyebilecek Değişkenlerin PUKİ Puanlarına Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	n (%)	PUKİ (Ort ±SS)
Gün içinde uyuma Var Yok	64 (68.1) 30 (31.9)	5.72±3.64 4.87±3.54 t= -1.067 p=0.289
Yastığı/ Yatağı rahat mı Evet Hayır	88 (93.6) 6 (6.4)	5.48±3.69 5.00±2.09 Z= -0.016 p=0.988
Uyuduğu odada gürültü Var Yok	19 (20.2) 75 (79.8)	6.42±3.43 5.20±3.63 Z= -1.784 p=0.074
Uyuduğu odada ışık Var Yok	31 (33.0) 63 (67.0)	6.97±3.71 4.70±3.39 t= 2.983 p=0.004*
Oda arkadaşı Var Yok	71 (75.5) 23 (24.5)	5.52±3.69 5.22±3.39 Z= -0.217 p=0.829
Uyku öncesi alışkanlıkları Var Yok	17 (18.1) 77 (81.9)	7.59±2.87 4.97±3.60 Z= -3.218 p=0.001**

**p<0,001; *p<0,05; t= Bağımsız Örneklem t testi; Z=Mann Whitney U testi.

Karadakovan,2022). Bu çalışmada yaş ile Morse Düşme Ölçeği puanı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. İncelenen araştırmalar yaşın ilerlemesi ile birlikte düşme riskinin arttığını göstermektedir (Bergen, Stevens, ve Burns, 2016; Sharif ve ark., 2018). Bu araştırmaya katılan yaşlıların çoğunluğunun düşük düşme riskine sahip olması, araştırma sonuçları arasındaki farklılığın nedeni olabilir.

Bu çalışmada, yaşlı bireylerin uyku kalitesi ve düşme riski arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Min ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında; kötü uyku kalitesine uyku ilacı kullanımı eşlik ettiğinde düşme riskinin arttığı bulunmuştur. Aynı çalışmada, kötü uyku kalitesi olan ancak uyku ilacı kullanmayanlarda düşme riskinin, iyi uyku kalitesi olanlara kıyasla daha yüksek olmadığı belirlenmiştir. Ek olarak, düşme ile ilişkili diğer değişkenler düzeltilindiğinde uyku kalitesi ve düşme riski arasındaki ilişkinin zayıfladığı bulunmuştur (Min, Kirkwood, Mays ve Slatum,2016). Bu sonuç; uyku kalitesindeki değişimin tek başına düşme riski yaratmadığını göstermektedir. Bizim çalışmamızla benzer şekilde, huzurevinde ve toplumda yaşayan yaşlılarda uyku kalitesi/bozukluğu ile düşme riski arasında ilişki olmadığı

nı gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Altıntaş, Aslan, Sisman ve Kesgin, 2018; Essien ve ark., 2018). Yaşlı bireylerde uyku kalitesi ile düşme riski arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalar, kötü uyku kalitesinin, yetersiz uykunun ve uyku bozukluklarının düşme için bir risk oluşturabileceğini göstermektedir (Helbig ve ark., 2013; Lee ve Chung, 2021; Takada ve ark., 2018). Uyku kalitesi ile düşme riski arasındaki ilişki ile ilgili literatürde bir fikir birliği olmadığı görülmektedir. Bu çalışmaya katılan yaşlı bireylerin çoğunun sağlıklı uyku kalitesine ve düşük düşme riskine sahip olması, iki değişken arasında ilişki bulunamamasına neden olmuş olabilir. Ek olarak, uyku kalitesini ve düşme riskini etkileme olasılığı olan karıştırıcı faktörlerin yer aldığı çalışmaları yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmada sosyodemografik verilere göre PUKİ ve Morse Düşme Ölçeği puanı farklılık göstermemiştir. İki den fazla ilaç kullanan yaşlı bireylerde Morse Düşme Ölçeği puanı istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur. Yaşlılık döneminde sıklıkla kullanılan diüretik ve beta bloker gibi kardiyovasküler ilaçlar yaşlılarda düşmeye neden olabilirler (Correa-Pérez, Delgado-Silveira, Martín-Aragón, Rojo-Sanchís ve Cruz-Jentoft, 2019; Musich, Wang, Ruiz, Hawkins ve Wicker, 2017). Bu çalışmada ikiden fazla ilaç kullanımının düşme için risk oluşturduğu bulunmuştur ve bu sonuç literatür ile uyumludur (Sharif ve ark., 2018; Şimşek Keskin ve ark., 2022).

Örneklem grubumuzda az sayıda uyku ilacı kullanan yaşlı birey bulunmaktaydı. Uyku ilacı kullanan ve kullanmayan yaşlıların Morse Düşme Ölçeği puanı arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Chen, Lee ve Buxton (2017), oldukça geniş bir örneklem grubunda, uyku ilaçlarının düşme riski üzerindeki etkisini incelemişler ve uyku ilacı kullanımının, uykusuzluk semptomlarının varlığına bakılmaksızın, yaşlı bireylerde düşme riskini artırdığını bulmuşlardır (Chen, Lee ve Buxton, 2016). Ancak bahsedilen bu çalışmanın insomni olan yaşlı bireyler üzerinde yapılmış olması bulgularındaki farklılığın bir nedeni olabilir. Yaşlı kadınlar üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise yüksek dozda uyku ilacının kişinin yürüme hızını yavaşlatarak düşmeye neden olabileceği bulunmuştur (Serrano-Checa ve ark., 2020). Kobayashi ve arkadaşlarının çalışmasında (2021) ikiden fazla uyku ilacı kullanan yaşlılarda saat 22:00-06:00 arasındaki düşmelerin, bir uyku ilacı kullananlara kıyasla daha fazla olduğu bulunmuştur (Kobayashi ve ark.,2021). Uyku ilacı kullanımı ve düşme riski arasındaki ilişkinin; uyku bozukluğu varlığına ve uyku ilacı dozuna bağlı olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada uyku ilacı kullanan yaşlıların uyku kalitesi, uyku ilacı kullanmayanlara göre daha iyi bulunmuştur. Bu sonuç Hu ve arkadaşlarının (2021) çalışması ile benzerdir (Hu ve ark., 2021). Huo ve arkadaşlarının (2022) Alzheimer ve uyku bozukluğu olan yaşlılarla yaptıkları çalışmada, uyku ilacı kullanımının uyku kalitesini iyileştirebileceği saptanmıştır (Huo, Zhao, Zhu ve Qin, 2022). Chen ve arkadaşları (2016) düzenli olarak uzun etkili benzodiazepin kullanan yaşlıların, kullanmayanlara kıyasla daha yüksek gece uyku kalitesine sahip olduğunu raporlamışlardır (Chen ve ark.,2016). Uyku ilaçlarının, yaşlanmaya bağlı uyku fizyolojisindeki bozulmaları düzelterek uyku kalitesini arttırabileceği öne sürülebilir.

Bu araştırmada, uykuyu etkileyebileceği düşünülen uyunan oda ve yatak ile ilgili bazı değişkenlerin PUKİ puanı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Uyku konforunu etkilediği düşünülen; yaşlı bireyin yattığı odada gürültü olması, yastık ya da yatağın rahatsızlığı ve odayı başka kişi/kişilerle paylaşma durumu PUKİ puanı üzerinde istatistiksel olarak fark yaratmamıştır. Ancak uyuduğu odada ışık olmayanların uyku kalitesi daha iyi bulunmuştur. Çin’de yapılan bir çalışmada uyku öncesi ışık/gürültü maruziyetinin uykuyu bozduğu belirlenmiştir (Hu ve ark.,2021). Bizim çalışmamızda gürültünün PUKİ puanı üzerinde anlamlı fark yaratmamasının nedeni, gürültü düzeyi ve maruziyet süresi ile ilişkili olabilir. Yaşlı bireylerde uyku öncesi maruz kalınan ışığın uyku kalitesi üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada, karanlıkta uyuyan yaşlıların parlak ışıkta uyuyanlara kıyasla uyku kalitelerinin daha iyi olduğu bulunmuştur (Sasongko ve Nanda, 2024). Işığa maruziyet yaşlı bireylerde gece melatonin düzeyini düşürebilir ve uyku fazlarına geçişleri geciktirebilir (Karami, Golmohammadi, Heidaripahlavian, Poorolajal ve Heidarimoghdam, 2016). Bu bağlamda, ışığa maruz kalmayan yaşlılarda uyku kalitesinin daha iyi olması çalışmalarla uyumludur.

Bu çalışmada, uykuya dalmayı kolaylaştırıcı alışkanlığı olan yaşlıların uyku kalitesi diğerlerine kıyasla daha düşük bulunmuştur. Bu konunun araştırıldığı çalışma sayısı kısıtlıdır. Çin’de toplumdaki yaşlılarla yapılan bir araştırmada uyumadan önce televizyon izlemenin iyi uyku kalitesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Hu ve ark., 2021). Çalışmamızın gerçekleştirildiği huzurevinde, televizyonların yalnızca ortak alanlarda bulunması, katılımcıların televizyon izlerken istedikleri konfor düzeyine ulaşamamasına ve birlikte vakit geçirmek istedikleri kişilerle aynı ortamı paylaşmak zorunda kalmalarına neden olmuş olabilir. Bu durum, araştırma sonuçlarını etkileyen bir faktör olarak değerlendirilebilir. Öte yandan, uykuya dalmak için bir eyleme/alışkanlığa ihtiyaç duyulması, uykuya dalmakta zorlanmanın bir sonucu olarak, kötü uyku kalitesini düşündürülebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, huzurevinde kalan yaşlıların uyku kalitelerinin iyi ve düşme risklerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada yaş ile PUKİ ve Morse Düşme Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı zamanda uyku kalitesi ile düşme riski arasında da anlamlı ilişki bulunmamıştır. Yaşlılarda ikiden fazla ilaç kullanımı düşme riskini artırmaktadır. Bu çalışmanın bulgularına göre, uyku ilacı kullanan yaşlı bireylerde uyku kalitesinin daha iyi olması, bu popülasyonda uyku sorunlarının yönetiminde farmakolojik müdahalelerin etkili bir seçenek olabileceğini düşündürmektedir.

Uyku kalitesini etkileyen bazı değişkenler incelendiğinde, yaşlı bireyin uyuduğu odada ışık olmasının uyku kalitesini azalttığı belirlenmiştir. Şaşırtıcı olarak, uyku konforunu etkilediği düşünülen yastık/yatak rahatlığı, gürültü ve oda arkadaşı varlığı gibi faktörler uyku kalitesini etkilememiştir. Bu konuda farklı örneklem gruplarıyla araştırmaların yapılması ve konfor ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin araştırılması önerilebilir.

Huzurevinde kalan yaşlı bireylerde uyku kalitesinin ve düşme riskinin değerlendirilmesi, risk faktörlerinin belirlenmesi ve

bu faktörlerin azaltılması için hemşirelerin ve hekimlerinin kapsamlı geriatrik değerlendirmeyi klinik rutinlerine entegre etmeleri kritik önem taşımaktadır. Ek olarak; çevresel risk faktörlerinin huzurevlerinin kurulum aşamasında göz önünde bulundurulması sağlanabilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları: Araştırmanın en önemli sınırlılığı örnekleminin küçük ve tek kurumda yapılmış olmasıdır. Araştırmanın yapıldığı kurum özel odalara girilerek yaşlı bireylerle görüşme yapılmasına izin vermediği için sadece ortak yaşam alanını kullanan yaşlılarla görüşülebilmektedir.

Teşekkür: Araştırmaya katılan yaşlı bireylere teşekkür ederiz.

Finansal Destek: Bu araştırma çalışması sürecinde herhangi bir ticari firmadan maddi veya manevi destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışma ile ilgili yazarların bilimsel ve tıbbi komite üyeliği ya da üyeler ile ilişkisi bulunmamaktadır.

Etik Kurul ve Hasta Onamı: İzmir Ekonomi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulu’ndan araştırma için etik kurul onayı alınmıştır (Onay Tarihi:28.03.2019, Karar No:B.30.2.İEU SB.0.05.05-20-025).

Hakemlik Süreci: Çift taraflı kör hakemlik.

Yazar Katkı Beyanı: Çalışma süresince tüm yazarlar eşit ölçüde katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

- Ağargün, M. Y., & Kara H, A. O. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi’nin geçerliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Derg*, 7, 107–111.
- Altintas, H. K., Aslan, G. K., Sisman, N. Y., & Kesgin, M. T. (2018). Effects of pain and sleep quality on falls among nursing home residents in Turkey. *Research in Gerontological Nursing*, 11(5), 257–264. <https://doi.org/10.3928/19404921-20180810-01>
- Bergen, G., Stevens, M. R., & Burns, E. R. (2016). Falls and fall injuries among adults aged ≥65 Years — United States, 2014. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 65(37), 993–998. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6537a2>
- Bozkurt, C., Cafer Karalar, B., Hoşaf, S., & Karadakovan, A. (2022). The relationship between activities of daily living and fall risk in older people. *STED*, 31(3), 219–222. <https://doi.org/10.17942/sted.991482>
- Chen, L., Bell, J. S., Visvanathan, R., Hilmer, S. N., Emery, T., Robson, L., Hughes, J. M., & Tan, E. C. (2016). The association between benzodiazepine use and sleep quality in residential aged care facilities: a cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 16(1), 196. <https://doi.org/10.1186/s12877-016-0363-6>
- Chen, T. Y., Lee, S., & Buxton, O. M. (2017). A greater extent of insomnia symptoms and physician-recommended sleep medication use predict fall risk in community-dwelling older adults. *Sleep*, 40(11), zsx142. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx142>
- Correa-Pérez, A., Delgado-Silveira, E., Martín-Aragón, S., Rojo-Sanchís, A. M., & Cruz-Jentoft, A. J. (2019). Fall-risk increasing drugs and prevalence of polypharmacy in older patients discharged from an orthogeriatric unit after a hip fracture. *Aging Clinical and Experimental Research*, 31, 969–975. <https://doi.org/10.1007/s40520-018-1046-2>

- Essien, S. K., Feng, C. X., Sun, W., Farag, M., Li, L., & Gao, Y. (2018). Sleep duration and sleep disturbances in association with falls among the middle-aged and older adults in China: A population-based nationwide study. *BMC Geriatrics*, 18, 196. <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0889-x>.
- Florence, C. S., Bergen, G., Atherly, A., Burns, E., Stevens, J., & Drake, C. (2018). Medical costs of fatal and nonfatal falls in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 66(4), 693–698. <https://doi.org/10.1111/jgs.15304>
- Ganz, D. A., & Latham, N. K. (2020). Prevention of falls in community-dwelling older adults. *N Engl J Med*, 382(8), 734–743. <https://doi.org/10.1056/nejmcp1903252>
- Helbig, A. K., Döring, A., Heier, M., Emeny, R. T., Zimmermann, A. K., Autenrieth, C. S., ... Meisinger, C. (2013). Association between sleep disturbances and falls among the elderly: results from the German Cooperative Health Research in the Region of Augsburg-Age study. *Sleep Medicine*, 14(12), 1356–1363. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.09.004>
- Hu, C. P., Zhao, Y. H., Zhao, X. D., Zhu, B. G., & Qin, H. Y. (2021). Correlation between sleep characteristics and cognitive decline in the elderly people: A cross-sectional study in China. *International Journal of Clinical Practice*, 75(7), 1–10. <https://doi.org/10.1111/ijcp.14225>
- Huo, S., Cheng, L., Li, S., & Xu, F. (2022). Effects of eszopiclone on sleep quality and cognitive function in elderly patients with Alzheimer's disease and sleep disorder: A randomized controlled trial. *Brain and Behavior*, 12(2), e2488. <https://doi.org/10.1002/brb3.2488>
- Karami, Z., Golmohammadi, R., Heidaripahlavian, A., Poorolajal, J., & Heidarimoghadam, R. (2016). Effect of daylight on melatonin and subjective general health factors in elderly people. *Iranian Journal of Public Health*, 45(5), 636–643.
- Kobayashi, K., Ando, K., Nakashima, H., Suzuki, Y., Nagao, Y., & Imagama, S. (2021). Relationship between use of sleep medication and accidental falls during hospitalization. *Nagoya Journal of Medical Science*, 83(4), 851–860. <https://doi.org/10.18999/nagjms.83.4.851>
- Lafontant, K., Tice, A. L., Suarez, J. R. M., Blount, A., Banarjee, C., Fukuda, D. H., ... Thiamwong, L. (2025). Potential influence of acute dysregulated sleep on fall incidence among low-income older women: A case study. *Journal of Gerontological Nursing*, 1–5. <https://doi.org/10.3928/00989134-20250626-02>
- Lee, S., & Chung, J. H. (2021). Association between sleep quality and falls: A nationwide population-based study from South Korea. *International Journal of General Medicine*, 14, 7423–7433. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S331103>
- Min, Y., Kirkwood, C. K., Mays, D. P., & Slattum, P. W. (2016). The effect of sleep medication use and poor sleep quality on risk of falls in community-dwelling older adults in the US: A prospective cohort study. *Drugs and Aging*, 33(2), 151–158. <https://doi.org/10.1007/s40266-015-0339-9>
- Musich, S., Wang, S. S., Ruiz, J., Hawkins, K., & Wicker, E. (2017). Falls-related drug use and risk of falls among older adults: A study in a US medicare population. *Drugs and Aging*, 34, 555–565. <https://doi.org/10.1007/s40266-017-0470-x>
- Özvurmaz, S., Asgarpour, H., & Güneş, Z. (2018). Yaşlılarda uyku kalitesi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki: Kesitsel bir çalışma. *Medical Sciences*, 13(3), 72–79. <https://doi.org/10.12739/nwsa.2018.13.3.1b0053>
- Salari, N., Darvishi, N., Ahmadipana, M., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2022). Global prevalence of falls in the older adults: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 17(1), 334. <https://doi.org/10.1186/s13018-022-03222-1>
- Sasongko, H., P., & Nanda, D., F. (2024). The effect of lighting on sleep quality in the elderly in Sidodadi Village. *International Journal of Medicine and Health*, 3(4), 144–150. <https://doi.org/10.55606/ijmh.v3i4.4783>
- Serrano-Checa, R., Hita-Contreras, F., Jiménez-García, J. D., Achalandabaso-Ochoa, A., Aibar-Almazán, A., & Martínez-Amat, A. (2020). Sleep quality, anxiety, and depression are associated with fall risk factors in older women. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4043. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114043>
- Sharif, S. I., Al-Harbi, A. B., Al-Shihabi, A. M., Al-Daour, D. S., & Sharif, R. S. (2018). Falls in the elderly: Assessment of prevalence and risk factors. *Pharmacy Practice*, 16(3), 1206. <https://doi.org/10.18549/PharmPract.2018.03.1206>
- Soysal, T., Akın, S., Taşçı, İ., Taşar, P. T., Savaş, S., Çinçin, A. T., ... & Saka, B. (2021). Prevalence of care problems in older adults in Turkish hospitals. *European Journal of Geriatrics and Gerontology* <https://doi.org/10.4274/ejgg.galenos.2021.460>
- Şimşek Keskin, H., Aliumuerova, Z., Aköz, A., Eren, E. B. ve ark. (2022). İzmir'de huzurevinde yaşayan yaşlılarda uyku kalitesi ve uyku süresinin düşmelerle ilişkisi. *Turkish Journal of Public Health*, 20(2), 195–204. <https://doi.org/10.20518/tjph.942775>
- Takada, S., Yamamoto, Y., Shimizu, S., Kimachi, M., Ikenoue, T., Fukuma, S., ... Fukuhara, S. (2018). Association between subjective sleep quality and future risk of falls in older people: Results from LOHAS. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 73(9), 1205–1211. <https://doi.org/10.1093/gerona/glx123>
- Wu, L., & Sun, D. (2017). Sleep duration and falls: a systemic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Sleep Research*, 26(3), 293–301. <https://doi.org/10.1111/jsr.12505>
- Xu, X., Zhou, X., Liu, W., Ma, Q., Deng, X., & Fang, R. (2022). Evaluation of the correlation between frailty and sleep quality among elderly patients with osteoporosis: a cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03285-z>
- Yaremchuk, K. (2018). Sleep disorders in the elderly. *Clinics in geriatric medicine*, 34(2), 205–216. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2018.01.008>
- Yılmaz Demir, N., & Seren İntepeler, Ş. (2012). Morse Düşme Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve duyarlılık-seçicilik düzeyinin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 28(1), 57–71.