

YAŞLILARIN EV GÜVENLİĞİ VE DENETİM LİSTESİ

Dr. Pınar GÜNER* Dr.
Çağatay GÜLER**

HOME SAFETY OF OLDER PEOPLE AND CHECK LISTS

ÖZET

İnsan ömrünün uzaması ve bunun sonucu olarak toplumdaki yaşlı nüfusunun artması nedeniyle, insan hayatının fizyolojik dönemlerinden biri olan yaşlılık ve yaşlıların sorunları, günümüzde daha fazla önem kazanmıştır. Bugün, sosyoekonomik koşulların değişmesi nedeniyle, geniş aileden çekirdek aileye değişim olması, ev dışında çalışan birey sayısının artması nedeniyle, yaşlılar evde daha uzun süre yalnız kalabilmektedirler. Yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkan bazı fizyolojik değişiklikler ve kronik hastalıklar da gözönüne alındığında, yaşlılar, özellikle evlerinde yalnız yaşayanlar, her an bir kaza riskiyle karşı karşıyadırlar. Her yıl bir çok yaşlı evlerinde ya da evlerinin yakın çevresinde travmaya uğramaktadır. Bu yaralanmaların çoğu kolayca gözden kaçabilen ancak kolayca da giderilebilecek tehlikelerden kaynaklanmaktadır. Bu tehlikelerin belirlenmesi ve giderilmesini sağlayacak bazı basit önlemlerin alınmasıyla bir çok yaralanma önlenabilir. Kaza kayıtlarının yetersizliği bunların oluş biçimleri ve nedenlerine yönelik analizlere olanak vermemektedir. Evde bulunabilecek olası güvenlik problemlerinin önlenmesi için denetim listeleri kullanılabilir. Denetim üstelerinin basit "evci" "hayır" sistemi herkes tarafından kolayca kullanılabilmesine olanak vermektedir. Denetim listesi doldurulduktan sonra her değerlendirme başlığı tek tek gözden geçirilerek düzeltilmesi gereken tehlikeli durumların düzeltilmesi sağlanabilir. Denetim listeleri evin değerlendirilmesi amacıyla periyodik olarak tekrar tekrar kullanılmalıdır. Yazıda bir denetim listesi taslağı da sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Yaşlılık, Ev güvenliği, Kaza riski, Denetim Listesi

ABSTRACT

Since the human life is getting longer and the elderly population in community increase, one of the physiological periods of human life-elderly- and their problems are getting more important. No-wadays, as the socio-economical conditions change, such as decreasing number of the large families and increasing number of family members working outside, elderly are alone for longer times at home. Since some of the physiologic changes and chronic diseases occur with age, elderly, especially living alone, have higher accident risk. Each year, many older people are injured in and around their homes. Many of these injuries result from hazards that are easy to overlook, but also easy to fix. By determining these hazards and taking some simple measures to correct them, many injuries might be prevented. Lacking of accident records preventing "accident analysis" to determine hidden causes of accident. Checklist can be used to spot possible safety problems which may be present in the home. "yes" or "no" sistem of these checklist give chance of effective use by nonqualified persons. After filling checklist someone go back over the list and easily correct those items which may need correction. These checklist must be used periodically to re-check home. A proposed draft checklist given in the paper.

Key Words: Elderly, Home safety, Accident risk, Checklists

Geliş: 24/06/2002

Kabul: 01/08/2002

¹ Dr., Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A. D., ² Prof. Dr. Hacettepe Üniversitesi Tıp fakültesi Halk Sağlığı A.D.

İletişim: Dr. Pınar Güner, H.Ü.T.F. Halk Sağlığı A.D. 06100 Sıhhiye / ANKARA

Tel: 0 (312) 305 15 90

Fax: 0 (312) 311 00 72

Yaşlanma, insan hayatında doğumdan itibaren gelişen fizyolojik bir süreçtir. Sosyal anlamda ise, insanın bağımsız konumda iken başkalarına bağımlı konuma geçmesi demektir.⁴ Yaşlılık tanımı için belli bir yaş sınırı vermek güçtür. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), bu yaşlılık dönemini, 65 yaş ve üzeri olarak kabul etmektedir.^{3,7}

DSÖ'nün yaptığı çalışmalarda 2025 yılında 65 yaş üzerindeki kişi sayısının 800 milyonu bulacağı belirtilmekte ve önümüzdeki 30 yıl içerisinde yaşlı nüfusta, başta Latin Amerika ve Asya olmak üzere, %300'e varan bir artış beklenmektedir.⁶

Ülkemizdeki 65 yaş ve üzerindeki nüfus 1950 yılında tüm nüfusun %2.0'ını oluştururken, 1990 yılında %4.3'ünü oluşturur hale gelmiştir. Türkiye 'de 65 yaş ve üzerinde yaklaşık 2.7 milyon kişi bulunmaktadır.³ Doğurganlığın düşmesi, kronik hastalıkların erken tam ve tedavi olanaklarının artması ve sonuç olarak doğumda beklenen yaşam süresinin uzaması gibi faktörlerin etkisiyle genel nüfusumuzdaki yaşlı nüfus oranının 30 yıl içinde yaklaşık 2-3 kat artacağı öngörülmektedir.¹¹

Bugün dünyada doğumda beklenen yaşam süresi 66 yıldan 73 yıla çıkmıştır.¹¹ ve DSÖ'nün tahminlerine göre, doğumda yaşam beklentisi 2025 yılında 75 olarak belirtilmektedir.⁶ Ortalama insan ömrünün uzamasının sonucu olarak, toplumda yaşlı nüfusunda görülen artış, yaşlıların sorunlarına önem verilmesi gerektiğini göstermektedir. Yaşlıların karşılatığı sorunların önemli bir kısmını ev kazaları oluşturmaktadır. Yaşla birlikte meydana gelen fizyolojik değişiklikler, bazı kronik hastalıkların ve unutkanlığın sık görülesi vb. nedenlerle ev kazaları açısından riskli bir grup olmalarına neden olmaktadır.² Bununla birlikte, beyin yaşlanması sonucunda ortaya çıkan nörooftalmolojik bulgular, progresif işitme kaybı, duyu değişiklikleri, postür, denge ve yürüme bozuklukları, bellek bozuklukları ortaya çıkmaktadır.¹ Bu faktörler de kaza riskinin artmasına katkıda bulunmaktadır.

Ev kazaları, dünyada ve Türkiye'de diğer kaza türlerine göre daha sık görülmektedir. Ev kazaları mevsime göre değişiklik göstermektedir. Kış döneminde yanıklar fazla iken, ilkbahar ve yaz mevsimlerinde düşmeler, zehirlenmeler, boğulmalar artmaktadır. Kazaların oluş nedenleri incelendiğinde, büyük kısmına bilgisizlik, tedbirsizlik, ihmal gibi önlenemez insan hatalarının sebep olduğu görülmektedir.¹² Ankara ili Altındağ Merkez 1 No'lu Sağlık Ocağı bölgesinde 1093 kişide yapılan bir araştırma sonucunda; son 1 yıl içinde geçirilen kazaların %40'ını, son 15 gün içinde geçirilen kazaların %86.6'sını ev kazaları oluşturmaktadır ve bu kazaların büyük kısmı salonda meydana gelmektedir. İnsanların zamanlarının büyük kısmını salonda geçirmeleri bir etken olarak yorumlanabilir.¹²

JAMA Mayıs 1999 sayısında yayınlanan bir makalede, düşmenin neden olduğu yaralanmalar ve ölümler konusuna değinilmiştir. Toplumdaki yaşlı erişkin sayısı artmaya devam ettikçe düşmeye bağlı ortaya çıkan yaralanma ve ölüm hızlarının da artacağı belirtilmiştir. Düşmenin neden olduğu yaralanmaların toplam hızının 1970-1995 yılları arasında %183, düşmeye bağlı

ölüm hızının 1971-1995 yılları arasında %34 arttığı belirtilmiştir.¹⁰

Kuşkusuz yaşlı güvenliğinde en önemli koruyucu uygulamalardan biri yaşa bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik yetersizlikleri gidermeye yönelik düzeltici araçların (işitme aygıtı, gözlük vb) sağlanmasıdır.

Diğer uygulama ise evde kazalara yol açabilecek koşulların belirlenerek ortadan kaldırılmasıdır. Bu konuda aile bireylerinin katkısı gerekir.

Toplumda yaşlı nüfusun artması, ev kazaları için yaşlıların risk grubu olması ve bu kazaların önemli bir kısmının nedenlerinin kolayca tespit edilip ortadan kaldırılabilecek nedenler olması, yaşlılarda ev güvenliğinin ve ev güvenliği denetim listesinin önemini artırmaktadır.^{5,7} Söz konusu denetim listeleri başlangıç değerlendirmesi dışında, koşullar değişsin değişmesin periyodik olarak uygulandığında bir çok kaza nedeninin önceden belirlenerek giderilmesine yardımcı olabilir.

Denetim listeleri en önemli ergonomik değerlendirme ve uygulama araçlarından birisidir.^{8,9} Sağlık alanında denetim listeleri yaygın olarak kullanılmaktadır. Ancak bu denetim listelerinin sadece "form" lar olarak düşünülmesi zaman zaman hazırlanmış olan denetim listelerinin "basitleştirilmek" amacıyla "yozlaştırıl-masına" yol açabilmektedir.

Denetim listelerinin bir diğer yararı uygulayanlar açısından eğitici olması, bir çok koruyucu uygulamanın anımsanmasına ve öğrenilmesine katkı sağlamasıdır. Söz konusu değerlendirme ile ilgili bilgi yetersizliği olanların eğitimine önemli katkılar yapabilir. Toplanan bilgilerin standardizasyonu ve karşılaştırılabilir olması açısından da katkı sağlar.

Denetim listeleri bir süreci, koşulu, uygulamayı değerlendirmek üzere bilimsel çalışma sonuçları, mevzuatın gereksinimlerini yerine getirecek biçimde hazırlanmalıdır. Hazırlanan denetim listesi taslakları değişik kişi, yer ve koşullarda denendikten sonra eksikleri giderilerek uygulamaya sokulmalıdır.

Evlerde yaşlılarla ilgili sorunları değerlendirmeye yönelik denetim listeleri bu açıdan çok yararlı bir araç olacaktır. Konutların yaşlılara yönelik olarak değerlendirilmesi amacıyla yapılan çalışmaların sonuçlarının kolaylaştırılmasını, sağlık personelinin söz konusu koşulları değerlendirebilmesini de kolaylaştırabilecektir.

Bu tip denetim listeleri daha sonra yapılacak bir çok araştırmada hazırlanacak anket ve değerlendirme formlarına da kaynak oluşturacaktır.

Aşağıda bu amaçla hazırlanacak bir denetim listesinde bulunması gerekenlerle ilgili bir taslak öneri ve gerekçeleri sunulmak-ladır.^{5,8,9}

Bu listeye değişen teknoloji ve fizik koşullara uygun eklentiler yapılabilir. Ayrıca kırsal kesime uygun bazı değerlendirme başlıkları eklenebilir. Sözelimi tuvaletin ev dışında olması, bahçede kuyu olması, avlu ve taşlık olması vb durumlarında ortaya çıkabilecek başka kaza riskleri olabilir. Bu durumda yaşanan yerin fizik koşullarına uygun başlıklar eklenmelidir.

Denetim listesi ögesi	Gerekçe
Ev zemini, özellikle ıslak alanlar kolayca kayabilecek materyal- den mi yapılmış?	Kaygan zemin döşemesi ve kolayca kayganlaşabilen ıslak alanlar önemli düşme ve çarpma kazalarına yol açabilmektedir.
Zemine kayabilecek halı, kilim vb yaygı serilmiş mi?	Söz konusu yaygılar önemli düşme tehlikesi yaratabilmektedir.
Halı, kilim vb yaygıların kenarları takılıp düşmeye yol açabile- cek biçimde kalkık veya kıvrılmış durumda mı?	Önemli düşme nedenlerindedir.
Banyo düzeni yaşlıların kaymalarını, çarpmalarını önleyecek bi- çimde mi? Küvet, duş ve gereken yerlerde tutunmayı sağlayacak tutamaklar konulmuş mu?	Islak zeminlerde yaşlının kaymasını önleyecek her türlü önlem alınmalıdır.
Evlerde çocuk oyuncakları, bilyalar, kolayca yuvarlanarak kay- maya yol açabilecek malzemeler ortalıkta bırakılıyor mu?	Yaşlılar özellikle görme kısıtlılıkları nedeniyle bu gibi malzeme- lerin üzerine basarak kayabilirler.
Koridorlara çarpıp düşmeye yol açabilecek kutu vb bırakılıyor mu?	Söz konusu malzemelerin rastgele bırakılması önemli düşme ve çarpma nedenlerindedir.
Kaçma kurtulma kapısı içerden kolayca açılabilir mi? Önüne tehlike halinde çıkışı engelleyecek biçimde eşya yerleştirilmiş mi?	Kapıların zor açılması, önünde yığıntı olması tehlike anında kur- tulmayı engelleyebilmektedir.
Elektrik, telefon vb kablolar açıkta ve takılmaya yol açabilecek biçimde mi?	Yürünen zemin üzerindeki kablolar takılıp düşmelere neden ola- bilir.
Elektrik kablolarında aşınma, zedelenme var mı?	Kabloların üzerinde eşya, halı olması kablolarda hasara neden olabilir. Hasarlı bir kablo yangın riski taşır. Evdeki kabloların ke- miricilerce aşındırılmasının önemli tehlikeler yaratabilir.
Elektrik fiş ve prizleri geceleri kolayca görülebilecek özellikte mi? (ışınımlı, ışıklı vb)?	Bunların karanlıkta görülebilecek özellikte olmamaları acil du- rumda ortamın aydınlatılmasını güçleştirebilecektir.
Evdeki elektrik düğmeleri tahtirevalli biçiminde mi? Yaşlı oturu- duğu ve bulunduğu yerden açma kapama işlemini yapabiliyor mu?	Düğmeler kolayca açılıp kapanabilmeli, bulunulan yerden ulaşı- labilmelidir. Koridor vb. de koridor girişinde yakıldığı zaman so- nundan söndürülebilme olanağı ve tersi uygulamaya olanak veren mekanizmalar en iyisidir.
Evlerdeki ısıtıcı ocaklar vb sabit mi?	Taşınabilir ocak vb çoğu kez iyi yerleştirilemeyecekleri için risk- lidir. Bunlara ve bağlantılarına çarpma ve takılma riski bulun- maktadır. Sabit bir yere uygun biçimde yerleştirilmesi elektrik bağlantılarının da uygun biçimde yapılmasını sağlar. Çevresinde yanabilecek malzemelerin bulunması da önlenilebilecektir.
Ocak, ısıtıcı vb araçların düğmelerinin açık kapalı durumları kol- ayca farkedilebilecek biçimde işaretlenmiş mi?	Söz konusu işaretlerin iyi görülmesi bu araçların açık-kapalı du- rumlarının karıştırılmasına yol açabilmektedir.
Ocak ve fırınların yakınında kolayca tutuşabilecek maddeler ve cisimler var mı?	Söz konusu durum önemli yangın risk yaratmaktadır.

Denetim listesi ögesi	Gerekeçe
Yaşlı mutfakta çalışırken uygun kıyafet giyiyor mu?	Mutfakta çalışırken yenleri uzun ve sarkan giyeceklerin giyilmesi tutuşma riski yaratabilmektedir. Giyilen giyeceğin kolları bilezikli biçimde düğmelenecek özellikte ya da kısa kollu olmalıdır.
Banyo, mutfakta etkin havalandırma sistemi ve baca çekişi sağlanmış mı?	Yetersiz havalandırma önemli zehirlenme riski taşıyacaktır.
Evin havalandırma etkinliği yeterli mi?	Kapalı ortam kirliliğine yol açan bir çok madde yaşlılar için risklidir. Bu nedenle pencerelerin gerektiği zaman kolayca açılarak odanın havalandırılmasını sağlayacak mekanizmalara sahip olması gerekir. Karşılıklı iki pencere açıldığında evin içerisinde en az 15 m/sn lik bir hava akımı oluşması istenir.
Çabuk buharlaşan uçucu maddelerin bulunduğu kapların ağzı sıkıca kapatılıyor mu?	Fizyolojik kapasiteleri sınırlı olan yaşlılar söz konusu maddelerden kolayca etkilenebilirler. En uygunu bunların evde bulunmamasıdır.
Yaşlılar evde çok uzun süre yalnız kalıyorlarsa banyo, mutfak ve onların sürekli buldukları yerde kolayca uzanabilecekleri bir telefon var mı? Telefon rakamları kolayca seçilebiliyor mu?	Yaşlıların herhangi bir olumsuz durumda kolayca iletişim kurabilmelerini sağlayacak ev içi düzenlemeler yapılmalıdır.
Ev etkin biçimde ısıtılıyor mu?	Yaşlılar termal konfor yetersizliğinden olumsuz biçimde etkilenabilir.
İlaçlar kendi kutuların tutuluyor mu?	İlaçların kutularından çıkartılması ilaçların birbiriyle karıştırılmasına yol açabilir.
Yaşlının yatakta sigara içmesi engelleniyor mu?	Yaşlılar kesinlikle yatakta sigara içmemelidir.
Kül tablaları derin , yanmayacak malzemeden yapılmış ve içlerine çok az seviyede su konulmuş mu?	İdeali sigara içilmemesidir. Ancak engellenemiyorsa kül tablaları derin olmalı, içerisinde çok az seviyede su konulmalıdır.
Evdeki elektrik tesisatının sigortası sistemde yüklenme olduğunda hemen devreyi kesecek özellikte mi?	Sigortalara tel sarılması çok tehlikelidir. Evde kullanılan sigorta sistemin kapasitesinin üzerinde bir güçte olmamalı, tehlike yaratan durumlarda hemen atarak devreyi kesmelidir.
Evde parlayıcı ve patlayıcı maddeler depolanıyor mu?	Yaşlıların bulunduğu konutlarda öz konusu maddelerin çok güvenli biçimde saklanması, mümkünse ev içinde tutulmaması gerekir.
Yaşlıların tehlike anında kolayca ev dışına çıkabilmesi sağlanabiliyor mu?	Ayakkabısını kolayca giymesini sağlayacak uzun çekiyecek, gerektiğinde tutunabileceği duvar tutamaklarının olması, kapının kolayca açılması, merdiven lambasını kolayca yakabilmesi gerekir.
Merdivenler eşit ve uygun genişlik ve yükseklikte mi?	Baklava dilimi biçimindeki merdiven basamakları çok tehlikelidir. Merdivenlere hiçbir zaman eşya yüklenmemelidir.
Banyoda elektrikli aletler, kullanılmadığı zaman kapalı tutuluyor mu, ıslak alanlardan uzak tutuluyor mu?	Islaklık elektrik akım geçirgenliğini artırır. Eğer elektrikli bir araç suya düşerse, elektrik akımı kesilmeden sudan almaya kalkışılmamalıdır.

Denetim listesi ögesi	Gerekçe
Banyoda kullanılan suyun sıcaklığı uygun mu?	Suyun çok sıcak olması haşlanmalara ve yanıklara neden olabilir. Termostatlar uygun sıcaklığa ayarlanmalıdır.
Mutfakta elektrikli araçların kabloları lavabo ve ocak alanlarına yakın mı?	Böyle durumlarda kablolar kolaylıkla hasarlanabilir ve elektrik çarpması riski artar.
Ocak, lavabo ve tezgah çalışma alanlarında, özellikle yiyeceklerin kesildiği alanlarda, ışıklandırma yeterli mi?	Aletler ve çalışılan alanlar net görülmeli. Yeterli ışıklandırmanın olmaması kesi vb oluşmasını kolaylaştırır.
Isıtıcı, elektrikli battaniye vb. açıkken uyuyor mu?	Yanık, elektrik çarpması gibi durumlara zemin hazırlar. Uyumadan önce bunlar mutlaka kapatılmalıdır.
Merdivenlerin kaplaması iyi durumda mı?Basamak kenarları kolayca farkedilebiliyor mu?	Kaplamanın kaygan olması veya kenarlarının kalkmış olması düşmeye zemin hazırlayabilir. Basamak kenarları görülmeyi kolaylaştıracak biçimde kontrast farkı sağlanmamışsa ok tehlikeli kazalara neden olabilir.
Merdiven kenarlarında tırabzan, tutunacak yerler var mı?	Bunlar destek sağlayarak dengenin korunmasına yardımcı olur. Bazı kaynaklarda tırabzanalardan „üçüncü ayak" olarak söz edilmesinin nedeni budur.
Sık kullanılan eşyalar kolayca ulaşılabilecek raflarda mı?	Sık kullanılan eşyalar kolayca ulaşılabilecek raflara konulmalıdır. Bunların yükseğe konulması, ulaşabilmek için sandalye vb nin kullanılması kaza riskini artırır.

Belirli bir uygulama sürecinden sonra denetim listelerinin analizi ev güvenliğine yönelik olarak hazırlanacak el kitaplarının içerik ve kapsamı açısından da yol gösterici olacaktır.

KAYNAKLAR:

1. Balkan S. ;Yaşlılığın Nörolojisi. Yalıtıkaya K. Balkan S. Oğuz Y. (Ed.)Nöroloji Ders Kitabı. s 321-325. Palme Yayıncılık. Ankara 1996
2. Bertan M. , Çakır B. Halk Sağlığı Yönünden Kazalar. M. Bertan, Ç. Güler. (Ed)Halk Sağlığı Temel Bilgiler Kitabı. Güneş Kitabevi Yayınları. Ankara 1997, s 462-472
3. Bilir N. , Aslan D. , Güngör N. ve arkadaşları. Ankara'da Altındağ Sağlık Ocağı Bölgesi'ne Bağlı Sakarya Mahallisi'nde Yaşayan 65 Yaş Üzeri Kişilerin Bazı Sağlık ve Sosyal Durumlarının Saptanması. Turkish Journal of Geriatrics, Geriatri 2002, cilt:5, sayı:3, s 97-102
4. Bilir N;Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Kontrolü ve Yaşlılık Sorunları. M. Bertan, Ç. Güler(Ed.)Halk Sağlığı Temel Bilgiler Kitabı. s 359-367. Güneş Kitabevi Yayınları. Ankara1997
5. Consümer Product Safety Comission. Safety For Older Consumers Home Safety Check List. CPSC Document 701

6. Dünya Sağlık Raporu, Dünya Sağlık Örgütü Yayınları. Genova 1998;s 7, 251
7. Güler, Ç. , Çobanoğlu, Z. Yaşlı ve Çevre, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi No. 24, Te Sağlık Bakanlığı Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Te Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, ISBN 975-7572-25-X, Ankara 1994.
8. Güler, Ç. , Ergonomiye Giriş, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi No. 45, Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Ankara, 1997.
9. Güler, Ç. , (ed), Vaizoğlu, S. A. , Tekbaş, Ö. F. , Surlu, B. A. , Ergonomiye giriş (Ders notları), Ankara tabip Odası, Ankara, 26-30 Kasım 2001.
10. Kannus P. , Parkkari J. ve arkadaşları. Fall -Induced Injury and Deaths Among Older Adults. JAMA, May 26, 1999-Vol 281, No 20
11. Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, 2001-2005 DPT Yayınları, s 31, 43
12. Tezcan S. , Aslan D. , Yardım N. ve arkadaşları. Ankara İli Altındağ Merkez İNo'lu Sağlık Ocağı Bölgesi'nde Kaza Sıklığının Saptanması ve Kazaların Bazı Faktörlerle İlişkisinin Belirlenmesi. Ege Tıp Dergisi, cilt:40, sayı:3, Eylül-Aralık 2001, s 165-175