

Yaşlılarda Çevre Koşullarının Düzenlenmesi

Pınar Yıldız Gülhan

Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi, Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı, Düzce

Yaşlanma ve yaşlılık, her insanın yaşam sürecinin doğal bir bölümü olarak, çocukluk, gençlik, yetişkinlik evrelerinden geçerken karşılaştığı birçok yönüyle fiziksel, psikolojik vb. değişimler evresi olarak görülebilir. Kontrol edilmesi kısmen mümkün olan ancak durdurulması mümkün olmayan bu evreler zincirinde bazı fizyolojik sorunlarının ortaya çıkması, bazı yeteneklerin azalması kaçınılmaz olabilmektedir. Yaşlanma sürecinde toplumsal yaşama aktif katılım ve uyum içinde yaşanan sosyal ve yapısal çevrenin kendilerine sunduğu imkanlardan doğrudan etkilenmektedir (1).

Yaşlı insanların büyük bir bölümünün kronik hasta olması ve hasta olmaya eğilimleri, görme, işitme yeteneklerinin azalması normal fonksiyonlarını yürütmelerine engellemektedir. Hastalıklarda yaşlı insanların psikolojik, fiziksel ve bilişsel fonksiyonlarının gerilemesine neden olarak, günlük faaliyetleri yürütmelerini zorlaştırmaktadır. Bireyin benlik saygısı ve fiziksel çevresini kontrol edememesi de yaşlı bireyde güvenlik kaygısı yaratmaktadır. Bu nedenle gerekli emniyet ve güvenliği sağlamak için, yaşlı bireylerin çevresinin yeniden düzenlenmesi gerekir (2). Yaşlı insanların yaşam ortamları onların fonksiyonel yeterlilikleri göz önüne alınarak tasarlandığında, bağımsız olarak ya da düşük bir destekle günlük yaşamla ilgili aktiviteleri gerçekleştirmeleri mümkündür. Ancak, çevresel değişiklikler genellikle yaşlılar üzerinde olumsuz sosyal etkilere neden olmaktadır. Yaşanan evler onlara bağımsız yaşamak için izin vermediğinden, bazı durumlarda kendi evinden tamamen farklı bir yaşam alanına gitmek zorunda kalabilmektedirler. İç ortam ve ortamda yer alan birçok ürün yaşlıların kullanımı için tehlikeler yaratabilmektedir. Yaşlıların çoğu, kapı kolları, musluk ve bataryaları; banyoda küveti kolayca kullanamamakta veya mutfaklarda raflara kolaylıkla erişememektedir. Tasarlanan ürünler yaşlının günlük yaşamda rolünü ve memnuniyetini artıracak özellikler gösterse de önemli olan bu teknolojik yeniliklerin yaşlılar tarafından kabul edilmesine

ve satın alınabilmesine bağlıdır. Son zamanlardaki araştırmalar yaşlıların yaşam tatmini ve hatta sağlığının bile tasarımı ile ilgili olabileceğini ortaya koymaktadır. Yaşlıların günlük yaşamlarını kolaylaştıracak tasarımla ilgili çeşitli yaklaşımlarda bulunulabilir (3).

İç Ortamda Yapılacak Düzenlemeler

1. Oturma odası

Yaşlılar vakitlerinin çoğunluğunu oturarak geçirmeleri nedeniyle oturma odasında en önemli nokta mobilya seçimindedir. Kötü tasarlanmış sandalyeler ve koltuklar omurgayı ve bacakları rahatsız edecek, ayağa kalkmayı da güçleştirecektir. Bu sebeple yumuşak oturaklı ama sert destek kollu sandalye ve koltuklar tercih edilmelidir (**Resim 1**).

Koltuk ve sandalye döşemelerinde yaşlıların karamsar ruh halinden uzaklaşmalarını sağlayacak canlı renkler, küçük çiçek desenli, kaygan olmayan kumaşlar tercih edilmelidir (4,5).

2. Mutfak

Mutfakta çalışılan alanda alınacak önlemler yaşlının mutfakta geçireceği zamanda yorulmasını ve kazaları önleyecek nitelikte olmalıdır. Aydınlatma özellikle tezgah üstünde yeterli olmalıdır. Doğal gaz kullanılıyorsa alev ya da arıza anında otomatik gaz kesim sistemi olmalıdır. Ocak, ısıtıcı vb araçların düğmelerinin açık kapalı durumları kolayca fark edebilecek biçimde işaretletmiş olmalıdır. Ocak ve fırınların yakınında kolayca tutuşabilecek maddeler ve cisimler olmamalıdır. Tezgah yüzeyi çok yüksek olmalı, üzerindeki kolayca alabilecek durumda olmalıdır. Lamba anahtarları kapının



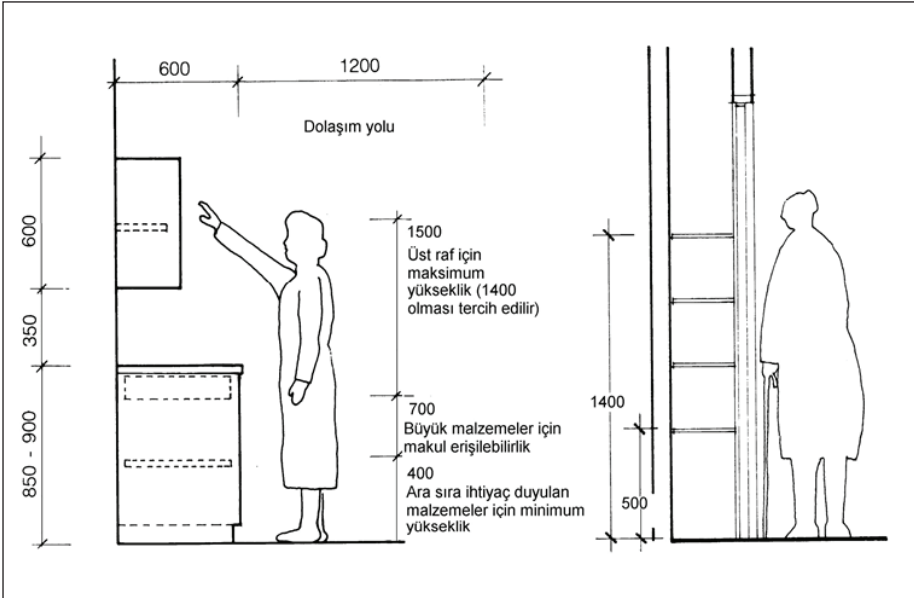
Resim 1. Yaşlıda tercih edilecek koltuk dizaynı.

yakınında ve yeterli yükseklikte olmalı Özellikle bıçak kullanılan çalışma yüzeylerinde parlak ışık kullanılmamalıdır. Yere dökülen sıvılar kayıp düşmeyi önlemek için hemen kurulanmalıdır (5).

Mutfak dolabının rafları yaşlı kullanıcıların tehlikeli hareketlerini engellemek için kolay erişilebilir olmalıdır. Yaşlı kullanıcılar için maksimum raf yüksekliği 1500 mm'dir. Ancak 1400 mm yüksekliğe yerleştirilmesi tercih edilen bir durumdur. Çünkü yaşlılar alttaki dolap nedeni ile ileriye ulaşmada zorlanacaktır. Alt dolapların minimum raf yüksekliği 400 mm'dir (**Şekil 1**). Bu yüksekliğe çok sık kullanılmayan malzemelerin konulması tercih edilmelidir (6).

3. Banyo

Yaşlılar için banyolardaki temel problem kayıp düşmek veya kayma sonucu bir yere çarparak yaralanmaktır. Bu sebeple banyolarda kaymayı engelleyici oturma yeri olan geniş bir duş yapma yeri hazırlamak gerekir. Klozet kenarındaki duvara monte edilecek bir tutma kolu, oturma-kalkma eyleminin daha rahat yapılmasını sağlar Bunun yerine gerekli durumlarda tutma kolu ilaveli klozetlerde kullanılabilir. Oturma-kalkma eylemi için daha fazla destek gerektiğinde her iki yanında destek kolu bulunan klozetler tercih edilmeli (**Resim 2**). Ayrıca duş alma sonrası soğuk algınlığına yakalanma riskini önlemek için banyoya bir sıcaklık göstergesi konulabilir (4,5).



Şekil 1. Mutfakta yaşlı kullanıcılar için ideal yükseklikler (6).



Resim 2. İki koldan destekli klozet ve oturma sandalyeli küvet.

4. Yatak Odası

Yatak odasının düzenlenmesi yaşlı kişinin yaşamını kolaylaştıracak şekilde olmalıdır. Yatak odası, banyo ve tuvalet birbirine yakın planlanmalı, özellikle yatak ile tuvalet arasındaki alanda dolaşımın engellenmesine neden olacak eşyalar bulundurulmamalıdır. Mümkünse telefonlar her odaya yerleştirilmeli ve özellikle yatak odasında uzanabileceği uzaklıkta ve tüm odalarda düşme durumunda yerden uzanabilecek mesafede olmalıdır (5).

5. Merdiven, Kapı Geçişleri ve Antre

Yaşlıların bina koridorlarında tekerlekli sandalyeyle veya yürüyerek hareket ederler. Koridorlar geçilerek geline konut kapılarının, rahat bir geçişi sağlaması için en az 800, en fazla 1000 mm aralığında olması istenmektedir. Kapı üzerlerinde, merdiven trabzanlarında bulunan tutma kolları, tekerlekli sandalye kullanan yaşlılar için olduğu gibi yardım almaksızın yürüeyebilen yaşlılar içinde oldukça faydalıdır (**Resim 3**). Kapı eşikleri tekerlekli sandalyelerin rahatlıkla geçebileceği şekilde tasarlanmalıdır (5,7).

Yürürken çarpıp düşmeye yol açabilecek objeler olmamalıdır. Kaymayan zemin ve halı tercih edilmelidir. Girişen konulan ekipman gece görülebilecek özellikte olmalıdır. Merdivenler eşit, uygun genişlik ve yükseklikte olmalıdır. Merdivenlerin her iki tarafında sağlam tirabzan bulunmalıdır. Merdivenler ve antre iyi aydınlatılmalıdır. Merdivenlerin başlangıç ve bitiminde, kat aralarında ısınlı lamba anahtarı olmalıdır. Kapı girişindeki eşik çok yüksek olmamalıdır (5,7).

6. Şehir/Kent Düzenlemeleri

Birçok yaşlı insanın sadece düşmekten korktuğu için sokağa çıkamamaktadır. Bu nedenle kaliteli bir yaşamda ulaşılabilir yaşam çevrelerinin oluşturulması önemlidir. Kent mekanların da iç ve dış alanlarda kullanılan merdivenler ile birlikte yerleştirilecek kul-



Resim 3. Merdiven trabzanında tutacaklar.

lanışlı rampalar, eğimli yüzeyler, uygun kaplama malzemeleri yaşlı insanların olduğu kadar diğer tüm kullanıcı gruplara da kolaylık sağlayacaktır (1).

Yaşlı ve Çevre

Yaşlanma fizyolojisinin bize verdiği ipuçları yaşlıların çevresel etkilenime karşı daha kırılgan bir rezerve sahip olduğunu göstermektedir. Gelişen teknoloji ve kültürle birlikte artan yaşlı nüfusu; iklim ve çevre koşullarından olumsuz yönde kolay etkilenen bir yaşlı toplum gelişmektedir. Gelecekte yaşlılık hekimliğinin çevre hekimliği boyutu daha büyük önem kazanacaktır.

Yaşlılar enfeksiyonlara kolayca yakalanmakta, enfeksiyonlardan daha büyük oranda etkilenmekte, sıcak ve soğuk stresini daha az tolere etmekte, ilaç veriminden sonra toksisite gösterme riskleri daha büyük oranda olmaktadır. Yaşlılarda altta yatan bir hastalığın olması, çevresel kirleticilerin etkisine dayanma derecesini de olumsuz etkilemektedir.

Böbrek işlev yetersizliği olan kişiler toksik metabolitleri atabilme yeteneğinde kısıtlılık göstermektedir. Karaciğer işlevlerinde azalması olanlar detoksifiye edebilme yeteneğini kaybetmektedir. Kardiyovasküler sistem yetersizliği olanlar karbonmonoksitten daha büyük oranda etkilenmektedir.

Astımın olması hava kirliliğinden zedelenmeyi arttırmaktadır; astımlı kişiler kükürt dioksitten de daha büyük oranda etkilenir. Genellikle yaşlı, kronik akciğer ve kalp hastalığı olan hastalar hava kirliliğinden olumsuz etkilenmektedir. Bu etkilenme akciğerlerde zedelenme sonucu ortaya çıkan hafif belirtilerden, söz konusu kişilerde ölüm oranının artımına kadar değişen etkiler yapabilmektedir. Yaşlıların ilaçlara verdiği yanıtların değerlendirilmesi, çevresel kimyasallarda etkilenim derecelerinin hakkında da fikir vermektedir (8,9).

İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nin 25.maddesinde yaşlıları sağlıklı yaşam çevrelerinde güvenli bir şekilde yaşlanma hakları olduğu bildirilmiştir. Bu nedenle; yaşlının yaşadığı kentin mimarisi ve iç ortamın ergonomik tasarımı yaşlı bireylerin yaşamlarını kolaylaştıracağı şekilde düzenlenmelidir. Yaşlılıkla ilgili politikalarda yukarıda belirtilen yaklaşımların dikkate alınması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. *Erkılıç M., Erdoğan F., Aslan D., Gökçe Kutsal Y. Yaşlının Evi ve Çevresi. www.geriatri.org.tr 2006.*
2. *Kalınkara V., Yaşlı Bireyler için Yaşam Çevresinin Ergonomik Tasarımı. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi . 2010(1):54-64.*
3. *Simsekkan, G., Industrial Product Design for Elderly People in Interior Spaces. Graduate School of Engineering and Sciences of Izmir Institute of Technology. (Unpublished Master of Science). Izmir. 2006.*
4. *Bakker, R. Elderdesign: Designing and Furnishing a Home for Your Later years, Penguin Boks 1997, New York.*
5. *İlçe A., İlçe C., Dıramalı A. Yaşlılarda Ev Kazalarının Önlenmesi ve Ev Kazalarının Önlenmesine Yönelik İç Mekan Çözümlenmeleri. Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi, Mayıs 2007.*
6. *Vallins, M. Housing for Elderly People: A Guide for Architects, Interior Designers and Their Clients, The Architectural Press Ltd. 1998, London.*
7. *Güner P., Güler Ç., Yaşlıların Ev Güvenliği ve Denetim Sistemi. Turkish Journal of Geriatrics. Geriatri 5 (4): 150-154, 2002.*
8. *Güler Ç., Çobanoğlu Z. Yaşlı ve Çevre, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi. 1994, Ankara*
9. *Bruce A. Carnes, David Staats, Bradley J. Willcox. Impact of Climate Change on Elder Health. Journals of Gerontology: BIOLOGICAL SCIENCES Cite journal as: J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2014 September;69(9):1087-1091.*