SUNUŞ

Her canlı için yaşlanmak kaçınılmaz bir süreçtir ve bu yaşlanmanın etkisi her bireyde farklı olmaktadır. Bunu yavaşlatmak ve yaşlanmaya bağlı sonuçları önlemek mümkündür .

Bu kitapçık, kırılgan/narin yaşlıyı farkedilmesi ve kişinin mevcut iyilik halinin nasıl korunacağına yönelik hasta ve hasta yakınlarına rehber niteliğinde hazırlanmıştır. Toplum içindeki narin yaşlıların gözden kaçmasının engellenmesi ve bu kişilere daha özen gösterilmesi gerektiğini bilincinin verilmesi hedeflenmektedir.

Kitabın faydalı olması dileklerimizle,
Sevgi ve saygılarımızla.

Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN **Prof. Dr. Fehmi AKÇİÇEK**

“KIRILGANLIK: STRESE CEVABIN VE DAYANIKLILIĞIN AZALMASIDIR„

KIRILGANLIK EL KİTABI

Yazar:
Uzm. Dr. Özge KAYHAN KOÇAK

Editorler:
Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN
Prof.Dr. Fehmi AKÇİÇEK

2019/İZMİR

İÇİNDEKİLER

YAŞLIDA KIRILGANLIK NEDEN OLUR? 7
KIRILGANLIK İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ 8
KIRLGANLIK TEŞHİSİ 11
KIRILGAN YAŞLIYI TANIMAK 12
KIRILGANLIĞIN EN SIK GÖRÜLEN KLİNİK BULGULARI 19
KIRILGANLIK VE EK HASTALIKLAR 23
BAĞIMLI VE BAĞIMSIZ YAŞLI TANIMI 24
YAŞLILIKTA KIRILGANLIK NASIL ÖNLENİR? 28

Her canlı için yaşlanmak kaçınılmaz bir süreçtir. Yaşlı sağlığı ile ilgilenen geriatri bilim dalının amacı, ilerleyen yaşa rağmen bağımsız yaşayabilmeyi sağlamaktır. Bağımsız yaşam kaliteli yaşam için önemlidir.

Yaşlanma sonucu oluşan bedensel ve ruhsal değişiklikler herkeste aynı düzeyde olmaz.

İleri yaşlarına rağmen bazı kişiler dinç kalırken, aynı yaştaki bir diğer yaşlıda düşkünlük, sık doktora gitme, sık hastaneye yatırılma görülebilmektedir.

Özellikle genetik yatkınlık, beslenme tarzı, yaşam şekli, sosyoekonomik düzey yaşlanma hızını etkileyebilir.

Kırılganlık önemlidir, çünkü bu kişilerde;
- Hastalıkların iyileşme süresi uzar,
- Hastaneye yatış sayısı artar,
- Hastalık sonrası sekel sık görülür.

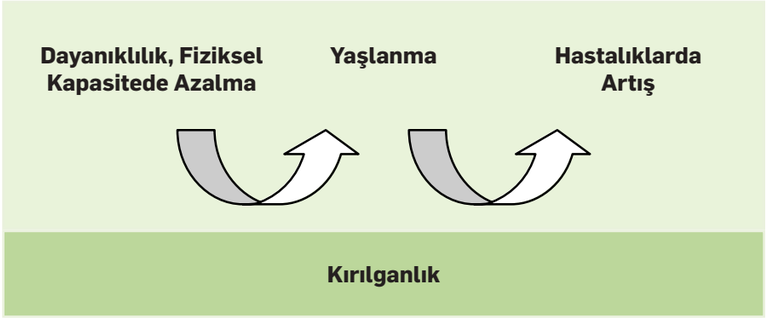
Bu nedenle erken fark edilip önlem alınırsa, sakatlıklar ve ölümler engellenebilir.

İngilizce kaynaklarda “Frailty” denen bu durum Türkçeye 2 farklı şekilde çevrilmiştir. Kimi kaynaklar “kırılgan” yaşlı kimi kaynaklar ise “narin yaşlı” kavramını kullanmaktadır. Bu kitabın yazar ve editörleri “kırılganlık” terimini tercih etmişlerdir.

YAŞLIDA KIRILGANLIK NEDEN OLUR?

- Yaşa bağlı olarak hormonların azalması,
- Bağışıklığın zayıflaması,
- Fiziksel gücün azalması,
- Kas-sinir sisteminin zayıflaması sonucu oluşur.

Bu şekilde vücudun yaşlanması, kişinin hastalıklara olan direncini azaltır ve gençlerde bir kayba neden olmadan atlatılan soğuk algınlığı, idrar yolu enfeksiyonu gibi hastalıklar, kırılgan yaşlılarda kolayca yeti kayıplarına yol açabilir ve hastaneye yatırılma gereksinimi oluşturabilir.



KIRILGANLIK İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ

- İleri yaş
- Düşük eğitim seviyesi
- İleri yaşta devam eden sigara tüketimi
- Menopoz sonrası hormon tedavisi alıyor olmak
- Irk (Afrikalı Amerikan ya da İspanyol olmak)
- Evli olmamak
- Depresyonda olmak ya da antidepresan ilaç kullanmak
- Zihinsel engelli olmak

KIRLGANLIK TEŞHİSİ

Kimler kırılganlık için doktor kontrolüne başvurmalı?

- Kronik hastalığı olan
- 1 yıl içinde %5 kilo kaybı olan
- 65 yaşın üzerindeki tüm kişiler

Doktor muayenesi esnasında, kırılganlık şüphesi taşıyan hastalarda şunlara dikkat edilir:

1) Hastanın öyküsü
- Merdiven tırmanma gibi fiziksel aktiviteleri gerçekleştirme veya sürdürme becerisi
- Evden çıkıp en az bir sokak yürüyebilme becerisi

2) Hastanın fizik muayenesi
- Mevcut hastalıkları
- 5 kez kollarını kullanmadan sandalyeden kalkma becerisi
- Odanın bir ucundan diğerine yürüyebilme becerisi

KIRILGAN YAŞLIYI TANIMAK

Kırılgan yaşlıyı tarif etmek gerekirse;

- Genel olarak vücut duruşu öne doğru eğilmiş,
- Yavaş yürüyen,
- Kas gücü ve esnekliğini kaybetmiş,
- İştahsız,
- Halsiz,
- Düşünce esnekliği azalmış,
- Yeni olayları hatırlamakta zorlanan,
- Görme ve işitme keskinliği azalmış ve
- Refleksleri zayıflamış kişiler olarak betimleyebiliriz

Bu hastalarda kas ve kemik erimesi de sık görülür.

Yaşla ilişkili iskelet kası ve kas kuvveti kaybı (sarkopeni); kırılganlığın önemli bir bileşenidir ve kırılgan yaşlıya özgü görülebilir.

Kırılgan yaşlılarda iştahsızlığa bağlı kilo kaybı olur ve kişinin adeta küçüldüğü görülür.

Ayrıca bu kişilerde cansızlık, hayata karşı tükenmişlik hissi mevcuttur ve kendilerini enerjik hissetmezler.

“SANDALYEDEN YARDIMSIZ KALKAMAMA VE KAVRAMA KUVVETİNDE AZALMA KAS GÜÇSÜZLÜĞÜNÜN BİR GÖSTERGESİDİR!„

KIRILGANLIĞIN EN SIK GÖRÜLEN KLİNİK BULGULARI

İstemsiz Vücut Ağırlığının Azalması

Biyolojik Değerlerin Değişmesi

Fiziksel Hareketlerin Azalması

Kas Kuvvetinde ve Dayanıklılıkta Azalma

Denge ve Yürüme Bozuklukları

Aşağıdaki belirtilerden üçüne sahipseniz kırılgan yaşlı olabilirsiniz!

- **Zayıflama/kilo kaybı**
  1 yıl içinde mevcut kilonun %5'ini kaybetme
- **Tükenmişlik**
  Gün içinde aktivite yapma isteğinin olmaması ve enerjik hissetmeme
- **Güçsüzlük**
  Kavrama/el sıkma kuvvetinin azalması
- **Yavaş yürüme hızı**
  4.5 metreyi 7 saniyeden uzun sürede yürüme
- **Fiziksel aktivitenin azalması**

AŞAĞIDAKİ SORULARIN CEVAPLARI EVET Mİ?

- Yorgunluk şikâyetiniz var mı?
- Bir set merdiveni dinlenerek mi çıkabilirsiniz?
- Bir sokağı bir uçtan bir uca dinlenerek mi yürürsünüz?
- Beşten fazla ek hastalığınız var mı?
- Bir yılda %5'ten fazla kilo kaybettiniz mi?

Bu soruların üçten fazlasının cevabı evet ise kırılgan yaşlı olabilirsiniz, bir ya da iki cevabınız evet ise risk altındasınız demektir.

Bir diğer değerlendirme yöntemi de SOF (The Study of Osteoporotic Fractures) kırılganlık aracıdır, cevapların üçte ikisinin evet olduğu durumlarda kırılganlık riski var kabul edilir;

- Bir yılda %5 kilo kaybınız oldu mu?
- Kollarınızı kullanmadan yardımsız 5 kez sandalyeden kalkıp oturabilir misiniz?
- Kendinizi enerji dolu hissetmiyor musunuz?

KIRILGANLIK VE EK HASTALIKLAR

- Kırılgan yaşlının pek çok kronik hastalığı vardır ve yaşamsal sistemlerin yedek kapasiteleri son derecede kısıtlanmıştır. Bu nedenle kırılganlık sadece yaş ilerlemesi ile değil, kronik böbrek hastalığı, kalp yetmezliği veya kanser gibi ilerlemiş kronik hastalıklarla da ilişkilidir.

- Ayrıca kırılgan yaşlıda cerrahi işlemlerden sonra ek sıkıntıların sıklığı da artmıştır. Özellikle böbrek nakli, genel cerrahi ve kalple ilişkili cerrahilerde kırılganlığın olumsuz etkisi vardır.

- Kırılgan yaşlıların grip aşısına verdiği bağışıklık yanıtı da topluma göre daha düşüktür.

Kırılgan yaşlıda, kalça kırığı ve hastaneye yatış riski artar.

Kırılgan Hastada En Yaygın Görülen Ek Hastalıklar Nelerdir?

- Depresyon
- Kanser
- Romatizmal hastalıklar
- Şeker hastalığı veya tiroid hastalıkları
- Yüksek tansiyon, kalp yetmezliği gibi kalp hastalıkları
- Böbrek hastalıkları
- Kan hastalıkları
- Vitamin eksikliği gibi beslenme bozuklukları
- Parkinson, Alzheimer gibi nörolojik hastalıklar

Bu hastalıkların, doktor tarafından yapılan ek testlerle, muayenelerle tanı konularak tedavi edilebilmesi büyük önem taşır.

BAĞIMLI VE BAĞIMSIZ YAŞLI TANIMI

Yaşlıların bağımlılık, bağımsızlık tespitinde, yaşlının günlük yaşantısında başkasına ne derece bağımlı olduğu ve enstrümanları (telefon, toplu taşıma araçları vb) kullanma düzeyi yol gösterici olabilir.

Kişinin;
- Telefon kullanma düzeyi,
- Toplu taşıma araçlarını yalnız kullanabilmesi,
- Tek başına alışveriş ,yemek ve ev işleri yapabilmesi,
- İlaçlarını kendi alabilmesi de kırılgan ve sağlıklı yaşlıyı ayırt etmede büyük önem taşır.

Günlük hayatında bağımsız diyebilmek için!
- Yardımsız banyo yapabilmeli
- Tek başına giyinebilmeli
- Tuvalete yardımsız ulaşabilmeli ve yetişebilmeli
- Evin içindeki diğer odalara yardımsız gidebilmeli
- Kendi kendine yemek yiyebilmeli

KRONİK HASTALIKLAR

BULGULAR

- Kilo kaybı
- Düşkünlük
- Halsizlik
- İştahsızlık
- Hareketsizlik

BELİRTİLER

- Kas erimesi (Sarkopeni)
- Kemik erimesi (Osteopeni)
- Denge yürüme bozukluğu
- Beslenme bozukluğu
- Yavaş yürüme

RİSKLERİ:

- Esneklik/Dirençte azalma

SONUÇ

- Düşmeler
- Yaralanma
- Yeni oluşan hastalık
- Yatağa bağımlılık
- Sakatlık
- Güçsüzlük
- Ölüm

ORGAN FONKSİYONLARINDA AZALMA

Yaşlıda kırılganlık sebep ve sonuçları

- Kırılgan yaşlılar çok yönlü geriatrik değerlendirmeden en fazla yararlanacak grubu oluştururlar.
- Bu yaşlıların fark edilerek aile ile işbirliğiyle gerekli koruyucu ve tedavi edici önlemler alınmalıdır.
- Bu sayede ölüm ve sakatlık oranı azaltılabilir.

Daha sağlıklı bir yaşam için öneriler;

- Sağlık sistemi tarafından kronik hastalıkları uygun bir şekilde tedavi etmeli.
- Aralıklı olarak kontrol edilip yeni gelişen hastalıklar yönetilmeli .
- Yaşa uygun tarama önlemlerini ve koruyucu bakımı temin etmelidir.

YAŞLILIKTA KIRILGANLIK NASIL ÖNLENİR?

- Yaşlı birey kapsamlı değerlendirilmelidir.
- Yaklaşım kişiye özgü olmalıdır.
- Gereksinime göre bir çok branşın dahil olduğu bir yaklaşım geliştirilmelidir.
- Var olan kronik hastalıkların tedavisi düzenlenmelidir.
- Varsa araya giren yeni gelişen hastalıklar tedavi edilmelidir.
- Yaşlının tedavi planına uyumunu artırmak için yaşlı ve yakınları tedavi planına dahil edilmelidir.
- Tedavide fiziksel aktivite ve egzersize teşvik edilmelidir.
- Beslenme desteği sağlanmalıdır.
- Eksik vitaminlerin tamamlanmalıdır.

En önemlisi; kırılganlık oluşmadan, yaşlılıkla ilgili bilgilendirme yapılarak alınacak koruyucu önlemlerdir.

1) Fiziksel Aktivite Ve Egzersize Teşvik

- Egzersiz, yaşlıda yaşam kalitesini ve hareketliliğini artırmak için en etkili müdahaledir
- Fiziksel egzersiz, özellikle de kuvvet egzersizleri kas güçsüzlüğü ile savaşta en önemli araçtır.
- Yürüme ve yüzme en iyi egzersiz tipleridir.
- Haftanın en az 3 günü 30-60 dakika egzersiz yapın.
- Her gün düzenli 1 kilometre yürümek bile 6 ayın sonunda kas kuvvetinde iyileşme sağlayabilir.
- Amaç, hastanın yapabileceğini düşündüğü bir dizi faaliyeti tanımlamak ve böylelikle öz-yeterlik kavramını fiziksel aktivite planına dahil etmektir.

Egzersiz amaçlı yapılabilecekler

- 30 dakikada 2,5-3 km yürüme,
- 20 dakika yüzme veya su jimnastiği,
- 35-40 dakika bahçe işleri.

Fiziksel kapasitenize uygun egzersizi tercih edin!

Yaşlılarda egzersiz programı yaparken düşük kademeden başlanmalı ve yavaş hareket edilmelidir.

- Günde 10 dakika tempolu yürümeyle başlayın.
- Daha sonra günde 30 dakika ve daha fazla oluncaya kadar her hafta 5'er dakika artırın.
- Egzersizlere başlamadan önce; mutlaka kalp ile ilgili sorunlar, görme ve işitme sorunu, denge sorunu açısından kontrollerinizi yaptırın.

Sizin için egzersizin sağladıkları
- Hareketliliğinizi artırır,
- Günlük yaşam aktivitenizi iyileştirir,
- Yürüyüşünüz düzelir,
- Düşme riskiniz azalır,
- Kemik erime riskiniz azalır.

2) Beslenme Desteği

Kilo kaybını engellemek veya kilo kontrolünü sağlamak için, uygun yaşlılarda yemekler arasında (düşük hacimli, yüksek kalorili içecekler veya pudingler) oral beslenme solüsyonları eklenebilir

Yaşlılarda sıkça kilo kaybına neden olan etmenler:
- Kullanılan ilaçlar
- Depresyon
- Çiğneme ve yutma güçlükleri,
- Gereksiz diyet kısıtlamaları (düşük tuzlu/düşük yağlı)

3) Eksik Vitaminlerin Tamamlanması

D vitamini takviyesi;

- Düşme riskini azaltabilir ,
- Kas gücünü koruyabilir,
- Zayıflamayı önlemede veya tedavi etmede rol oynayabilir.

SONUÇ OLARAK;

- Bağımsız yaşam kaliteli yaşam için önemlidir
- Kırılganlık; yaş aldıkça strese cevabın ve dayanıklılığın azalmasıdır.
- Erken fark edilip önlenirse; ölüm, sakatlık ve bağımlılık oranı azaltılabilir.
- Kırılganlık kendini, kilo kaybı ve hayata karşı tükenmişlik ile gösterebilir.
- Kırılganlığın önlenmesi egzersiz ve dengeli beslenme ile kolayca sağlanabilir.

KAYNAKLAR

1. Walston J, Hadley EC, Ferrucci L, et al. Research agenda for frailty in older adults. toward a better understanding of physiology and etiology: summary from the american geriatrics society/national ınstitute on ageing research conference on frailty in older adults. J Am Geriat Soc 2006; 54:991
2. Beğer T. , Frail elderly, Turk J Phys Med Rehab 2006;52 (Suppl A): A18-A22
3. Morley JE, Malmstrom TK, Miller DK, A simple frailty questionnaire (FRAIL) predicts outcomes in middle aged African Americans. J. Nutr Health Aging 2012;16:601
4. Aygör H., Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Testing the reliability and validity of the edmonton frail scale in turkish population, 2013