

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2026/2027-1)

BİRLEŞMİŞ MİLLETLER ULUSLARARASI YAŞLILAR GÜNÜ (1 EKİM 2026)

Günümüzde insanlar geçmiş dönemlere göre daha uzun bir yaşam sürmektedir. Küresel yaşam beklentisi artış göstermekte olup, bu artışın önümüzdeki yıllarda da devam etmesi beklenmektedir.¹

Yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 ve üzeri yaş grubu, ülkemizde 2020’de 7 milyon 953 bin 555 kişi iken son beş yılda %20,5’lik bir artışla 2025 yılında 9 milyon 583 bin 59 kişiye ulaşmıştır.² Ülkemizde 2025 yılında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin sayısının tüm nüfus içindeki payı %11,1’e yükselmiştir.³

Birleşmiş Milletler Uluslararası Yaşlılar Günü, 1991 yılından bu yana her yıl 1 Ekim günü kutlanmaktadır. Bu özel gün için her yıl farklı bir tema belirlenmektedir. 2026 yılının teması “*Uzun Yaşam Çağı: Daha Uzun Yaşamlar İçin Sistemleri Yeniden Düşünmek*” olarak belirlenmiştir. Bu tema, yaşlı erişkinlerin uzaması beklenen yaşamlarının sağlıklı, üretken ve onurlu bir yaşama dönüşmesinin önemine dikkat çekmektedir.⁴

Daha uzun bir yaşam çeşitli olanaklar sunmaktadır. Uzayan yaşam süresi; ileri eğitim alma, yeni bir kariyere başlama ya da uzun süredir ihmal edilen bir ilgi alanına yönelme gibi yeni etkinliklerin gerçekleştirilmesine olanak sağlayabilmektedir.⁵

Yaşlı bireylerin kendileri için anlamlı olan, zihinsel, ruhsal ve fiziksel iyilik hâllerine katkı sağlayan etkinliklere zaman ayırmaları önemlidir. Yemek yapmak, sanat etkinliklerine katılmak, yabancı dil öğrenmek ya da bilgisayar kurslarına katılmak gibi etkinlikler, yaşlı erişkinlerin günlük yaşamlarına dâhil edebilecekleri seçenekler arasında yer almaktadır.⁶

Yaşlılık dönemi herkes için aynı seyretmez. Dolayısıyla, “tek tip” bir yaşlı erişkin profili yoktur. Bazı kişiler ileri yaşlarda kendilerinden daha genç bireylere kıyasla daha iyi bir sağlık ve işlevsellik düzeyine sahip olabilirken, bazı kişiler çok daha genç yaşlarda kapasitelerinde önemli düşüşler yaşayabilmektedir. Bu nedenle kapsamlı bir yaklaşımın, yaşlı bireylerin gereksinimlerindeki bu geniş çeşitliliğin göz önünde bulundurulması önem taşımaktadır.⁵

Yaşam boyunca sağlıklı davranışların sürdürülmesi; dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivitede bulunma ve tütün kullanımından kaçınma gibi alışkanlıkların benimsenmesi, fiziksel ve zihinsel kapasitenin korunmasına ve bakım bağımlılığının ortaya çıkmasının geciktirilmesine katkı sağlayabilmektedir.⁵

Yeterli ve kaliteli uyku, yaşlı bireyler için büyük önem taşımakta; hafıza ve ruh hâlinin korunmasına katkı sağlamaktadır. Yeterli ve kaliteli uyku alınamaması ise daha kolay sinirlenme, depresif hissetme ve unutkanlık gibi durumların yanı sıra düşme veya diğer kazaların yaşanma olasılığını artırabilmektedir.⁷

İleri yaşlarda görülebilen sağlık sorunları arasında işitme kaybı, katarakt ve kırma kusurları, bel ve boyun ağrıları, osteoartrit, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), diyabet, depresyon ve demans yer almaktadır. Yaş ilerledikçe bireylerin aynı anda birden fazla sağlık sorunuyla karşılaşma olasılığı da

¹ [Internet] <https://social.desa.un.org/sites/default/files/2026-09/Final-UNIDOP2026-ConceptNote.pdf> Erişim Tarihi:01.10.2026

² [Internet] <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/search?q=istatistiklerle%20ya%C5%9Fl%C4%B1lar> Erişim Tarihi:01.10.2026

³ [Internet] <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/53899> Erişim Tarihi:01.10.2026

⁴ [Internet] <https://www.un.org/en/observances/older-persons-day> Erişim Tarihi:01.10.2026

⁵ [Internet] <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Erişim Tarihi:01.10.2026

⁶ [Internet] <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/participating-activities-you-enjoy-you-age> Erişim Tarihi:01.10.2026

⁷ [Internet] <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/what-do-we-know-about-healthy-aging> Erişim Tarihi:01.10.2026

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2026/2027-1)

artmaktadır. İleri yaşlarda, aynı zamanda geriatrik sendromlar olarak adlandırılan çeşitli ve karmaşık sağlık durumları da ortaya çıkabilmektedir. Çoğunlukla birden fazla altta yatan faktörün sonucunda gelişen bu durumlar arasında kırılgnalık, idrar kaçırma, düşmeler, deliryum ve basınç yaraları bulunmaktadır.⁸

Yaş ilerledikçe bazı kişiler kendilerini toplumdan izole olmuş ve yalnız hissedebilmektedir. Bu durum, depresyon, kaygı ve üzüntü gibi duyguların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Süreklilik gösteren depresyon ve yalnızlık duyguları, fiziksel ve zihinsel işlevlerde azalmaya neden olabilmektedir. Ancak unutulmamalıdır ki depresyon, yaşlanmanın doğal bir parçası değildir.⁹

Sonuç olarak, sağlıklı yaşlanmayı birçok farklı faktör etkileyebilmektedir. Genetik özellikler gibi bazı faktörler bireylerin kontrolü dışında olabile de düzenli fizik aktivite yapmak, sağlıklı beslenmek, sağlık kontrollerini aksatmamak ve ruh sağlığına özen göstermek gibi davranışlar, yaşlı bireylerin sağlıklı yaşlanma sürecini destekleyebilmektedir.¹⁰

⁸ [Internet] <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Erişim Tarihi:01.10.2026

⁹ [Internet] <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/10-common-misconceptions-about> Erişim Tarihi:01.10.2026

¹⁰ [Internet] <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/what-do-we-know-about-healthy-aging> Erişim Tarihi:01.10.2026