

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ- 99

18-24 MART ULUSAL YAŞLILAR HAFTASI

Yaşlanma genetik olarak belirlenmiş, çevresel etkenlerden de etkilenen, doğal bir süreç olup; fiziksel olduğu kadar, ruhsal ve sosyal yönde de değişiklikleri içermektedir.^{1,2} Yaşlılık bulunulan toplum ve kültürüne göre farklı algılanabildiği gibi; toplumlar ve kültürlerinin oluşumunda da önemli bir yer tutmaktadır.^{3,4} Kişinin yaşlı olduğuna karar vermek için “kesin” belirteçler bulmak da çok kolay değildir. Yaşlılık ile ilgili yapılan tanımlamalardan en sık kullanılanlardan birisi Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan “yaş” temelli olanıdır. Dünya Sağlık Örgütü yaşlılığı 65 yaş ve üzeri olarak kabul eder. Birleşmiş Milletler ise aynı tanım için 60 yaş sınır kabul etmektedir.^{1,5,6}

Teknolojinin gelişmesi ve tıp alanında kullanımının artması, sağlığı koruma ve geliştirme davranışlarındaki iyileşmelere ek olarak doğurganlığın da azalması sonucu, beklenen yaşam süresi uzamış ve tüm dünyadaki yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payı artmıştır. Bu nedenle yaşlılık, hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde önemini arttırmıştır. Nüfus yapısındaki bu değişiklik sonucu, yaşlıların sağlıklarını ve fonksiyonel kapasitelerini üst düzeyde tutmak, sosyal katılım ve güvenliklerini sağlama konusunda zorluklar yaşanması olasıdır.^{7,8,9}

Türkiye’deki yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payı tüm dünyada olduğu gibi artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre 2014 yılında %8,0 olan yaşlı nüfusun toplam içindeki payının 2015’te %8,2’ye yükseldiği tespit edilmiştir. Bu rakamın 2023 yılında %10,2, 2050 yılında %20,8, 2075 yılında ise %27,7 olması beklenmektedir.^{10,11}

Yaşlanma ile çoğunlukla işaret edilen takvim yaşının ilerlemesiyle birlikte, hastalık söz konusu olmaksızın anatomik yapı ve fizyolojik işlevlerdeki değişikliklerdir. Sosyal yaşlılık ise kültürel duruma ve sosyal özelliklere göre değişiklik gösteren yaşlılık tanımıdır.¹² Yaşlılarda yaşam kalitesi ve yaşam doyumu; toplumdan soyutlanmadan yaşamı sürdürme, uygun yaşam koşullarına sahip olma, sağlık hizmetlerine zamanında ve kolay ulaşım, arkadaş ve komşularla ilişkileri sürdürme, zamanını anlamlı uğraşlara ayırma ile ilişkilidir.¹³

Başarılı yaşlanma, sadece bedensel iyilikle sınırlı olmayıp, psikolojik ve sosyal yönden de tam bir iyilik halinin varlığını içermektedir. Başarılı yaşlanmanın temel göstergeleri yaşam uzunluğu, biyolojik ve zihinsel sağlık, bilişsel yeterlilik, sosyal yeterlilik ve üretkenlik, kişisel kontrol ve yaşamdan zevk almaktır. Başarılı yaşlanma; bireyin kendini yaşlılığa hazırlarken sosyal ilişkilerini canlı tutması, sağlık sorunlarının en aza indirilmesi için koruyucu önlemlerin

¹ Güler Ç, Akın L. Halk Sağlığı Temel Bilgiler Cilt 3, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2012.

² Özgül A. Geriatrik Patolojinin Esasları In: Kutsal YG, Beyzova M (Eds). Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon. Güneş Kitapevi, Ankara, 2000.

³ [Internet] <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/> Erişim: 15.03.2016.

⁴ [Internet] http://eyh.aile.gov.tr/data/544f6b29369dc328a057d006/yaşlanma_ulusal_eylem_plani.pdf Erişim: 15.03.2016.

⁵ [Internet] <http://www.who.int/ageing/en/> Erişim: 15.03.2016.

⁶ Caniklioğlu N. ‘Yaşlılık Sigortasının Yeniden Yapılandırılmasının Esasları, Sosyal Güvenliğin Yeniden Yapılandırılması Semineri; 7-8 Aralık 2006, TİSK Yayınları, Ankara.

⁷ [Internet] <http://www.who.int/topics/ageing/en/> Erişim: 15.03.2016.

⁸ [Internet] <http://www.who.int/ageing/global-strategy/GSAP-ageing-health-draft.pdf?ua=1> Erişim: 15.03.2016.

⁹ [Internet] <http://www.geriatri.org.tr/SempozyumKitap2011/3.pdf> Erişim: 15.03.2016.

¹⁰ [Internet] <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18620> Erişim: 15.03.2016.

¹¹ Genel Nüfus Sayımı sonuçları, 1935-2000 ve Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi sonuçları, 2007-2015. <http://www.tuik.gov.tr/OncekiHBARama.do>. Erişim:17.03.2016.

¹² Güler Ç. Yaşlılıkta tanımlar ve yaşlılık üstüne söylenenler. Turkish Journal of Geriatrics 1998;1(2):105.

¹³ Durak M, Durak EŞ, Gencoz T. Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. Social Indicators Research, 2010.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ- 99

alınması, bellek ve fiziksel işlevlerini geliştirici çabalar içinde olması ve yaşama pozitif bakması anlamına gelmektedir.¹⁴

Yaşlılık döneminde sık olarak karşılaşılan sağlık sorunları arasında; kalp ve damar hastalıkları, diyabet, başta Alzheimer olmak üzere demans (bunama) tipleri, kanser hastalıkları, düşmeler sonucu oluşan bedensel yaralanmalar, yaşlılığa uyum sorunları ve psikolojik bozukluklardır. İleri yaştaki sağlık problemleri daha sık olarak, özellikle bulaşıcı olmayan süregen (müzmin) hastalıklarla ilgilidir. Bunların büyük bir kısmı uygun sağlık hizmetleri ve koruma önlemleriyle engellenebilir ya da geciktirilebilir hastalıklardır. Yine büyük bir kısmı ise erken tanı konulabilirse etkin bir biçimde başa çıkılabilir problemlerdir.^{1,8}

Yaşlı nüfusun yeterli ve dengeli beslenmesi, tütün ürünleri kullanmaması, tütün dumanına maruz kalmaması, hareketli yaşam sürmesi, sağlık hizmetlerine kolay ulaşabilmelerinin sağlanması, bazı hastalıklarla ilgili olarak aşılınması önerilmektedir. Kaza ve yaralanmaların önlenmesi için de ev ve ev dışındaki çevre koşullarının düzenlenmesi gerekir. Gereksinim olanlara yönelik de kamusal bir mekanizma aracılığı ile evde bakım hizmet modellerinin geliştirilmesi önemlidir.¹⁵

Ülkemizde, yaşlı nüfustaki artışa yanıt verebilecek sağlık sisteminin geliştirilebilmesi için; Dünya Sağlık Örgütü'nün, Avrupa Sağlıklı Yaşlanma Strateji ve Eylem Planı (2012- 2020) ve Sağlık 2020 hedefleri ile uyumlu olarak, 2015 yılında Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı oluşturulmuştur. Bu planda belirlenen stratejiler aşağıda sunulmuştur.¹⁴

1. Yaşam boyu sağlığın geliştirilmesi ve sağlıklı yaşlanma
2. Sağlığa yönelik risklerden toplumun korunması
3. Yaşlı bireyler için sağlık hizmetlerinin geliştirilmesi ve sağlık hizmetlerine tam Erişimin sağlanması
4. İzleme ve değerlendirmenin güçlendirilmesi

Toplumsal, sosyal, ekonomik vb. açılardan yaşlıların en üst düzeyde yaşamlarını sürdürebilmeleri için toplumda bu döneme dair farkındalığın da artırılması önemlidir. Uluslararası özel günlerin yanı sıra ulusal ölçekte de çalışmalar bu alana katkı sağlar. Ülkemizde Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından 18-24 Mart haftası "Ulusal Yaşlılar Haftası" olarak belirlenmiş olup bu dönemde yaşlılığa dair çalışmaların hızlanmaktadır.¹⁶ Bu özel haftada kamu kurumlarının yanı sıra sivil toplum örgütleri de çalışmalar ve etkinlikler düzenlemektedir.

¹⁴ T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı 2015-2020, 960, Ankara, 2015.

¹⁵ Tupper M. The Representation of Elderly Persons in Prime Time Television Advertising. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Amerika Birleşik Devletleri: Güney Florida Üniversitesi Kitle İletişim Bölümü, 1995.

¹⁶ [Internet] <http://www.istanbulhalksagligi.gov.tr/duyuru/18-24-mart-yasilar-haftasi/538> Erişim: 15.03.2016.