

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-35)

18-24 MART

ULUSAL YAŞLILARA SAYGI HAFTASI (2024)

Yirmi birinci yüzyılda ön plana çıkan en önemli demografik olgulardan birisi nüfusun yaşlanmasıdır. İnsanlar artık daha uzun yaşamaktadır, yaşlı nüfus sayısal olarak artmaktadır. Birleşmiş Milletler 2019 yılı raporuna göre tüm dünya için doğuştan beklenen yaşam süresi 1990 yılı ile 2019 yılları arasında sekiz yıl artış göstererek 78,3 olmuştur. Aynı raporda doğuştan beklenen yaşam süresinin 2050 yılında 77,1 olacağına ön görüldüğü belirtilmektedir.¹ Küresel düzeyde 2030 yılında her altı kişiden birisinin 60 yaş ve üzerinde olması beklenmektedir. Nüfus tahminlerine göre dünya nüfusunun %9,5'ini yaşlı nüfus oluşturmaktadır.² Türkiye'de yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payı 2017 yılında %8,5 iken, rakam 2023 yılında %10,2'ye yükselmiştir. Ortanca yaş ise ülkemizde 2023 yılında 34 olmuştur.³

Ülkemizde ve Dünya'da yaşlı nüfusun giderek artması yaşlılara yönelik sürdürülebilir politikaların düzenlenmesini, sağlık ve sosyal güvenlik sistemlerinde demografik değişiklikleri öne çıkaran çalışmaların yapılmasını, eğitim ve istihdam politikalarının da değişime uyum sağlamasını gerekli kılmaktadır.⁴ Bakıma bağımlı ve sağlık hizmetlerine ulaşmakta güçlük çeken yaşlılar için oluşturulmuş politikalar geliştirilmelidir, nüfus artışı ile bu daha önemli bir konuma gelmiştir. T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın son yayınladığı verilere göre devlete ait huzurevlerinde 14 bin 535, özel huzurevlerinde 11 bin 467 olmak üzere toplam 26 bin 2 kişiye hizmet verilmektedir. 127 bin yaşlı, evde bakım yardımıyla desteklenmektedir.⁵

Yaşlılık; sosyal, toplumsal konulara ek olarak biyolojik değişikliklerin neden olduğu bazı sağlık sorunlarının arttığı bir dönemdir. İşitme kaybı, katarakt ve görme kusurları, sırt ve boyun ağrısı, osteoartrit, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, diyabet, depresyon ve demans yaygın görülen sağlık sorunlarıdır. Sağlık sorunlarından kaynaklanan kırılabilirlik, idrar kaçırma, düşmeler, deliryum ve basınç ülserleri de yaygın görülen problemlerdir.² Hastalık yaşlılık döneminde ağır seyretmekte, sağlıksız beslenme davranış eğilimleri ve fonksiyonel kapasitede azalmalar görülmektedir.⁶

Yaşlılık döneminde karşılaşılan sorunlardan birisi de yaş nedeniyle yapılan ayrımcılıktır. Yaş nedeniyle ayrımcılığın önlenmesi yaşlı insanların sağlıklı olmaları için önemli bir gerekliliktir.⁷ Yaş nedeniyle ayrımcılık bir kişiye sadece yaşı nedeniyle gösterilen farklı tavır, ön yargı, davranış ve eylemleri içinde barındıran çok boyutlu bir terimdir. Soruna yönelik farkındalığın artırılması, yaşlanmaya yönelik olumsuz tutumları olan farkı yaş gruplarında bireylerin, yaşlı bireyler ile etkileşime geçebileceği uygun ortamların oluşturulması ve yaşlı bireylerin toplumsal yaşama katılımlarının sağlanması temel çözüm yollarıdır.⁸

Yaşlı bireylerin toplumsal, sosyal, ekonomik vb. açılardan yaşamlarını en üst düzeyde sürdürebilmeleri için toplumda bu döneme dair farkındalığın da artırılması önemlidir. Uluslararası özel günlerin yanı sıra ulusal ölçekte de çalışmalar bu alana katkı sağlar. Ülkemizde 18-24 Mart tarihleri "Ulusal Yaşlılara Saygı

1. [İnternet] https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_DataBooklet.pdf Erişim:11.03.2024

2. [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Erişim:11.03.2024

3. [İnternet] <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2023-49684#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=T%C3%BCrkiye'de%20ikamet%20eden%20n%C3%BCfus,638%20bin%20306%20ki%C5%9Fi%20oldu> Erişim: 19.03.2024

4. [İnternet] https://e-kutuphane.teb.org.tr/pdf/tebakademi/geriatri_2009/5.pdf Erişim:12.03.2024

5. [İnternet] <https://www.aile.gov.tr/haberler/huzurevleri-26-bin-cinarin-yuvasi-oldu/> Erişim:12.03.2024

6. [İnternet] Aslan D. Ulusal Yaşlılara Saygı Haftası Nedeniyle Pandemi de Sağlıklı Yaşlanabilmek İçin Yaşam Boyu Yaklaşım Önemli. HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-(2020/2021-11) - <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/Erişim:13.03.2024>

7. Nelson, T. D. (2016). The age of ageism. Journal of Social Issues, 72, 191-198. doi: 10.1111/josi.12162

8. [İnternet] <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism> Erişim: 18.03.2024

Bu doküman, Dr. Alican Güneş tarafından, Prof. Dr. Dilek Aslan danışmanlığında 18.03.2024 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Güneş A, Aslan D, Ulusal Yaşlılara Saygı Haftası Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2023/2024-35-[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:18.03.2024

Haftası" olarak kabul edilmiş ve bu hafta içinde kamu kurumlarının yanı sıra sivil toplum örgütleri de çalışmalar ve etkinlikler düzenlemektedirler.⁹ Bu hafta içinde ayrıca broşür, bilgi notu ve afişler hazırlanarak bunlar Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nün internet sitesinde yayınlanmaktadır. En son 2023 yılında bu hafta için yayınlanan broşürlerin ve afişin ana temasını beslenme ve sıvı tüketimi oluşturmaktadır. Yaşlı bireylerde sıvı kayıpları diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir, bu nedenle yaşlılar günde en az 8-10 bardak sıvı tüketmelidir. Broşürdeki beslenme önerileri aşağıdaki şekildedir¹⁰:

- ✓ Öğün sayısı arttırılmalıdır.
- ✓ Az ve sık yemek yenmelidir.
- ✓ İdeal vücut ağırlığı korunmalıdır.
- ✓ Besinler yoluyla alınan enerji ile harcanan enerji dengeli olmalıdır.

Yaşlılık döneminde beslenme sorunlarının en sık görülen nedenleri ise aşağıda sıralanmıştır¹⁰:

- ✓ Kronik hastalıklar
- ✓ İlaç kullanımı
- ✓ Besin ögesi yetersizliği neden olabilecek besinlerin seçimi
- ✓ Yetersiz beslenme
- ✓ Besin emilimindeki yetersizlik
- ✓ Hastalıklar nedeniyle besin gereksiniminin ya da kaybının artması
- ✓ Diş sorunları, yutma güçlüğü, tat-koku duyusunda azalma
- ✓ Ekonomik sorunlar nedeniyle besine ulaşma zorluğu

Sonuç olarak, toplumlardaki yaşlı nüfusun artması ile ihtiyaçların da değiştiğinin bilinmesi, yaşlı bireylerin sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi, saygı çerçevesinde ilişkilerin sürdürülmesi, gerekli sosyal destek mekanizmalarının kurulması ve güçlendirilmesi gerekmektedir. Ulusal ve uluslararası özel günler bu konuların gündeme taşınması için olanak olarak kabul edilmelidir. 18-24 Mart Ulusal Yaşlılara Saygı Haftası da bu amaçla değerlendirilmesi gereken bir dönem olup benzer yaklaşımla sorun alanlarına ilişkin farkındalık yaratılmalı, uygulanabilir çözümler üretilmelidir.



Kaynak¹¹

9. [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler-16/18-24-mart-2023-yasli-lara-saygi-haftasi.html> Erişim:15.03.2024

10. [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-ve-yasli-sagligi-db/Dokumanlar/Brosurler/Beslenme.pdf> Erişim:15.03.2024

11. [İnternet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-ve-yasli-sagligi-db/Dokumanlar/Afisler/Yaslilikta_Beslenme.pdf Erişim:15.03.2024

Bu doküman, Dr. Alican Güneş tarafından, Prof. Dr. Dilek Aslan danışmanlığında 18.03.2024 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Güneş A, Aslan D, Ulusal Yaşlılara Saygı Haftası Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2023/2024-34-[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:18.03.2024.