

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-35)

## ULUSAL YAŞLILARA SAYGI HAFTASI (18-24 MART 2025)

Dünya genelinde doğuştan beklenen yaşam süresi uzamakta ve yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payı artmaktadır. Birleşmiş Milletler tahminlerine göre 2024 yılı için küresel düzeyde nüfusun %10,2'sini yaşlı bireyler oluşturmaktadır. Bu demografik değişim, toplumların sosyal, ekonomik ve sağlık sistemleri üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. 2020'de 1 milyar olan 60 yaş ve üzeri nüfusun, 2030'da 1,4 milyara, 2050'de ise iki katına çıkarak 2,1 milyara ulaşacağı öngörülmektedir. Aynı dönemde 80 yaş ve üzerindeki bireylerin sayısının üç katına çıkarak 426 milyona ulaşması beklenmektedir.<sup>1</sup>

Türkiye'de de yaşlı nüfusun toplam içindeki payı artmaktadır. Ülkemizde 2024 yılı itibarıyla nüfusun %10,6'sını 65 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Nüfus projeksiyonlarının 2030 yılında %13,5, 2040 yılında %17,9, 2060 yılında %27,0, 2080 yılında %33,4 ve 2100 yılında %33,6 olacağı öngörülmektedir. Yaşlı nüfusun %63,4'ü 65-74 yaş grubunda, %28,8'i 75-84 yaş grubunda ve %7,8'i 85 ve üzeri yaş grubundadır. "Demografik dönüşüm" sürecinde olan Türkiye'de yaşlıların toplam nüfus içindeki payı artış göstermiştir.<sup>2</sup>

Yaşlı nüfusun artışı, toplumların her alanda bu değişime uyum sağlamasını zorunlu hale getirmektedir. Sağlık ve sosyal hizmetlerden konut politikalarına, ulaşım altyapısından şehir planlamasına kadar pek çok alanda yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına yönelik düzenlemeler yapılması gerekmektedir. Yaşlılara daha uygun yaşam alanları oluşturmak ve yaşlanmayı sağlıklı, aktif ve bağımsız bir süreç haline getirmek günümüzün en önemli öncelikleri arasındadır.<sup>3</sup>

Yaşlanma, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir süreçtir. Zamanla hücrel ve moleküler hasarın birikmesiyle fiziksel ve zihinsel kapasite azalır, hastalık riski artar. Ancak bu süreç herkes için aynı şekilde ilerlemez ve yaş ile doğrudan ilişkilendirilemez. Yaşlanma, emeklilik, yaşam alanında değişiklik ve sevdiklerini kaybetme gibi önemli yaşam geçişleriyle de şekillenir. Bu dönemde sağlık sorunlarında da artma eğilimi vardır. Yaşlılık döneminde işitme kaybı, katarakt, görme bozuklukları, sırt ve boyun ağrıları, osteoartrit, KOAH, diyabet, depresyon ve demans gibi sağlık sorunları yaygın olarak görülmektedir. Yaş ilerledikçe, bireylerin birden fazla sağlık sorununu aynı anda yaşama olasılığı artmaktadır. Bunun yanı sıra, kırılabilirlik, idrar kaçırma, düşmeler, deliryum ve bası yaraları gibi geriatrik sendromlar da yaşlı bireyler arasında sıkça rastlanan sağlık sorunları arasındadır.<sup>1</sup>

Yaşlı bireylerin karşılaştığı sağlık sorunlarına yönelik koruyucu ve tedavi edici hizmetler sunulmalı, geriatrik sendromlar etkin şekilde yönetilmeli ve sadece sağlık hizmetleriyle sınırlı kalmayıp, sosyal destek ve psikolojik yardım gibi unsurları da içererek onurlu yaşlanma anlayışı ile yaşlı bireylerin topluma aktif katılımları desteklenmelidir.<sup>4</sup> Yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve onlara saygı duyulan bir yaşam sunmak için, toplumun her kesiminin, yaşlıların ihtiyaçlarını anlaması ve destek sistemlerini

<sup>1</sup> [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Erişim: 11.03.2025

<sup>2</sup> [Internet] <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Elderly-Statistics-2024-54079> Erişim: 14.03.2025

<sup>3</sup> [Internet] [https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1) Erişim: 11.03.2025

<sup>4</sup> [Internet] [https://social.desa.un.org/sites/default/files/inline-files/UNIDOP2024\\_Mission%20Statement\\_final.pdf](https://social.desa.un.org/sites/default/files/inline-files/UNIDOP2024_Mission%20Statement_final.pdf) Erişim: 11.03.2025

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-35)

geliştirmesi büyük önem taşımaktadır.

Yaşlı bireylerin karşılaştığı sosyal sorunlardan birisi de yaş nedenli ayrımcılıktır (ageism). Yaş nedenli ayrımcılık, yaşa dayalı olarak bireylere yönelik geliştirilen kalıpyargıları, önyargıları ve ayrımcı tutumları ifade eder.<sup>5</sup> Dünya’da her iki kişiden birinin yaşlılara karşı ayrımcı tutumlara sahip olduğu, bunun da yaşlıların fiziksel ve ruhsal sağlıklarının bozulmasına ve yaşam kalitelerinin düşmesine yol açtığı bilinmektedir.<sup>6</sup>

Birleşmiş Milletler’in **2021-2030 Sağlıklı Yaşlanma On Yılı** girişimi de yaşlı bireylerin, ailelerin ve toplumların yaşam kalitesini artırmayı ve sağlık eşitsizliklerini azaltmayı amaçlar. Bu doğrultuda dört temel hedef belirlenmiştir:

- ✓ Yaşlanma ve yaş ayrımcılığına dair algıları değiştirmek,
- ✓ Yaşlı bireylerin yeteneklerini destekleyen yaşanabilir topluluklar oluşturmak,
- ✓ Yaşlıların ihtiyaçlarına uygun, bütüncül ve birey odaklı sağlık hizmetleri sunmak,
- ✓ Uzun süreli bakıma ihtiyaç duyan yaşlıların kaliteli bakım hizmetlerine erişimini sağlamak.<sup>1</sup>

Ülkemizde 18-24 Mart tarihleri “**Ulusal Yaşlılara Saygı Haftası**” olarak kabul edilmekte ve kamu kurumları ile sivil toplum kuruluşları tarafından çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir.<sup>7</sup> Bu hafta içinde ayrıca broşür, bilgi notu ve afişler hazırlanarak bunlar T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü’nün internet sitesinde yayınlanmaktadır. Örneğin; 2024 yılında bu hafta için yayınlanan broşürlerin ve afişin ana temasını sağlıklı ve aktif yaşlanma için güvenli çevre oluşturmuştur. <sup>8</sup> Bu kapsamda, düşme riskini azaltmak ve yaşlı bireylerin bağımsız yaşamlarını sürdürebilmelerini sağlamak amacıyla öneriler sunulmuştur.<sup>9</sup> Benzer etkinlikler her yıl yapılmaktadır.

**Özetle;** yaşlı nüfusun artışı, sağlıklı yaşlanma ve yaşlılara yönelik sağlık hizmetlerinin önemini artırmaktadır. **Yaşlılara Saygı Haftası**, yaşlı bireylerin haklarına dikkat çekmek ve toplumsal farkındalığı artırmak için önemli bir fırsattır. Yaşlı dostu çevreler oluşturmak, yaş ayrımcılığıyla mücadele etmek ve koruyucu sağlık hizmetlerini güçlendirmek, sağlıklı yaşlanmanın temel unsurlarıdır. Bu doğrultuda, yaşlı bireylerin güvenli, bağımsız ve aktif bir yaşam sürmeleri için gereken önlemler alınmalı, toplumda saygı ve destek kültürü teşvik edilmelidir.

<sup>5</sup> [Internet] <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism> Erişim: 11.03.2025

<sup>6</sup> [Internet] <https://www.who.int/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un> Erişim: 11.03.2025

<sup>7</sup> [Internet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler-16/yasli-lara-saygi-haftasi-18-24-mart.html> Erişim: 11.03.2025

<sup>8</sup> [Internet] [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-ve-yasli-sagligi-db/Dokumanlar/Afisler/18-24 Mart Yasli-lara Saygi Haftasi Afişi 1.jpeg](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-ve-yasli-sagligi-db/Dokumanlar/Afisler/18-24%20Mart%20Yasli-lara%20Saygi%20Haftasi%20Afişi%201.jpeg) Erişim: 11.03.2025

<sup>9</sup> [Internet] [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-ve-yasli-sagligi-db/Dokumanlar/Brosurler/Saglikli ve Aktif Yaşlanma İçin Güvenli Çevre Brosuru.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-ve-yasli-sagligi-db/Dokumanlar/Brosurler/Saglikli%20ve%20Aktif%20Yaşlanma%20İçin%20Güvenli%20Çevre%20Brosuru.pdf) Erişim: 11.03.2025