

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-34)

18-24 MART ULUSAL YAŞLILARA SAYGI HAFTASI NEDENİYLE... SAĞLIKLA YAŞLANMAK

Yaşlanma biyolojik bir süreç olduğu kadar toplumsal, kültürel ve sosyal yönleri de bulunan çok yönlü yaklaşım gerektiren bir dönemdir. Yaşlılık döneminde sağlığa tümelci bakış açısıyla doğuştan beklenen yaşam süresinin ve yaşam kalitesinin artırılması ile ilgili doğru müdahaleler yapılmalıdır. Dolayısıyla, bu dönemde 65 yaş ve üzeri bireylerin sağlık ve sağlığı etkileyen koşullarının iyileştirilmesi önem kazanır. Uzun yaşam, biyolojik sağlık, zihinsel sağlık, bilişsel yeterlilik, sosyal yeterlilik, üretkenlik, kişisel kontrol ve yaşamdan zevk alma gibi konular da yaşlılık dönemi için emel hedefler arasında olmalıdır¹.

Günümüzde insanlar daha uzun yaşamakta ve yaşlı nüfus dünya genelinde artmaktadır. 2020 yılında dünyada ilk kez 60 yaş üstü bireylerin nüfusu 5 yaş altı bireylerden daha çok olmuştur.² 2030 yılında her altı insandan birinin 60 yaş ve üzerinde olması beklenmektedir.³ Nüfus tahminlerine göre dünya nüfusunun %9,5'ini yaşlı nüfus oluşturmaktadır. BM verilerine göre 1950 yılında yaklaşık %5 olan yaşlı nüfusun toplam içindeki payı yaklaşık iki kat artış göstermiştir. Dünyada yaşlı nüfusu Kuzey Amerika, Avrupa, Asya'nın kuzey ve doğu kesimlerinde çok iken Kıta Afrika'sında yaşlı nüfusun düşük oranlarda olduğu gözlenmiştir. Türkiye'de nüfus projeksiyonlarına göre yaşlı nüfus oranının 2025 yılında %11, 2040 yılında %16,3 ve 2080 yılında %25,6 olacağı öngörülmüştür.⁴

Yaşam süresinin uzaması ile insanların yaşlanma döneminin getirdiği değişikliklere uyum sağlama kapasitesi artırılmalıdır. Destekleyici fiziksel ve sosyal ortamlar sağlık problemlerine rağmen, insanların kendileri için önemli olan işleri yapmalarını sağlamaktadır.³ Destekleyici ortamlar oluştururken dikkat edilmesi gereken kavramlardan biri yaş ayrımcılığıdır. Yaş ayrımcılığı toplumda önemli sorunlardan biridir. Yaş ayrımcılığının önlenmesi yaşlı insanların sağlıklı olmaları için önemli bir gerekliliktir.⁵ Yaş ayrımcılığı terimini 1969 yılında Amerika Ulusal Yaşlılık Enstitüsü Başkanı Robert Butler yaşlı insanlara yönelik bir ayrımcılık olarak tanımlanmıştır.⁶ Yaş ayrımcılığı bir kişiye sadece yaşı nedeniyle gösterilen farklı tavır, ön yargı, davranış ve eylemleri içinde barındıran çok boyutlu bir terimdir.⁷ 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

Yaşlılık; sosyal, toplumsal konulara ek olarak biyolojik değişikliklerin neden olduğu bazı sağlık sorunlarının arttığı bir dönemdir. İtme kaybı, katarakt ve görme kusurları, sırt ve boyun ağrısı, osteoartrit, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, diyabet, depresyon ve demans yaygın görülen sağlık

¹ Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı Ve Uygulama Programı 2015-2020, Ankara 2015

² [İnternet] https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/final-decade-proposal/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_25&download=true Erişim Tarihi: 09.03.2022

³ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Erişim Tarihi: 09.03.2022

⁴ [İnternet] https://www.aile.gov.tr/media/89041/yasli_nufus_istatistik_bulteni.pdf Erişim Tarihi: 09.03.2022

⁵ Nelson, T. D. (2016). The age of ageism. *Journal of Social Issues*, 72, 191-198. doi: 10.1111/josi.12162

⁶ Çilingiroğlu N, Demirel S. Yaşlılık ve Yaşlı Ayrımcılığı. *Türk Geriatri Dergisi* 2004;7(4):225-330

⁷ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism> Erişim Tarihi: 09.03.2022

⁸ Başpınar A., Şengelen M., Aslan D., HALK SAĞLIĞI BAKIŞ AÇISIYLA YAŞLI BİREYLERE YÖNELİK YAŞ AYRIMCILIĞI (AGEİSM): KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ÖNLEME YAKLAŞIMLARI. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*. 2020; 5(2): 334-335

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-34)

sorunlarıdır. Sağlık sorunlarından kaynaklanan kırılabilirlik, idrar kaçırma, düşmeler, deliryum ve basınç ülserleri de yaygın görülen problemlerdir. ³ Pandemi dönemi, bu sorunları da olumsuz etkilemiştir. Hastalık yaşlılık döneminde ağır seyretmekte, sağlıklı beslenme davranış eğilimleri ve fonksiyonel kapasitede azalmalar görülmektedir. ⁹

Bu sağlık sorunlarına yönelik bireylerde farkındalık artırılmalıdır. 18-24 Mart 2022 Ulusal Yaşlılara Saygı Haftası kapsamında T.C. Sağlık Bakanlığı bu yıl yaşlı bireylerde sık görülen sağlık sorunlarına değinmiştir.¹⁰ Ağız ve diş sağlığı sorunları, işitme ile ilgili konular, göz sağlığı ve idrar kaçırma konularıyla ilgili bilgi notu ve broşürler yayınlanmıştır. ^{11,12,13,14,15}

Bu konularla ilgili durum tespitleri aşağıda yapılmıştır:

Ağız ve diş sağlığı sorunları: 65 yaş ve üstü bireylerin neredeyse tamamında (%96) çürük vardır ve her beş bireyden birinde tedavi edilmemiş diş çürüğü bulunmaktadır. 65 yaş ve üstünde olan üç bireyden ikisinin diş eti hastalığı bulunmakta ve yaklaşık beş bireyden biri tüm dişlerini kaybetmiştir. Tüm dişlerin kaybı sıklığı 75 yaş ve üstü bireylerde %26 iken 65-74 yaş aralığında %13'tür. Dişlerin kaybı beslenmeyi etkilemektedir.¹⁶ Genel iyilik hali için ağız ve diş sağlığı önemli bir unsurdur. 2015 yılında ağız ve diş sağlığına ilişkin Tokyo Deklarasyonu kabul edilmiştir. Ağız ve diş sağlığı sorunlarının azaltılması için odağın invaziv diş tedavilerinden, ağız diş hastalıklarının önlenmesi ve kontrolüne, kişi merkezli bakıma kaydırmanın gerekliliği vurgulanmıştır. ¹⁷ Tütün kullanımı, şekerli, asitli gıda tüketimi ve diyabet ağız diş sağlığını bozan faktörlerden bazılarıdır. ^{12,18} Bu faktörler hakkında toplumun bilgi düzeyini artıran, bireysel ağız diş sağlığı bakımının doğru yapılmasına yönelik eğitimler düzenlenmeli, bireylere düzenli diş hekim kontrolünün önemi vurgulanmalıdır.

Yaşlılık döneminde işitme sorunları: 60 yaş ve üstü bireylerin %65'inden fazlası işitme kaybı yaşamaktadır. Yaşlanmaya bağlı kulakta oluşan dejeneratif değişiklikler buna sebep olmaktadır. Farklı hastalıklar, sigara dumanına maruz kalım işitme kaybı riskini artırmaktadır. ¹⁹ İşitme kaybına neden olan ve artıran hastalıkların tedavisi için hekime başvurulmalıdır, gerekli durumlarda işitme cihazları

⁹ Aslan D. Ulusal Yaşlılara Saygı Haftası Nedeniyle Pandemide De Sağlıklı Yaşlanabilmek İçin Yaşam Boyu Yaklaşım Önemli. HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-(2020/2021-11)

¹⁰ [İnternet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engelli-db/hastaliklar/Yasli_Sagligi/afis_ve_brosur/Yaslilikta_Sik_Karsilasilan_Sorunlar.pdf Erişim Tarihi: 10.03.2022

¹¹[İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronikhastaliklar-haberler/18-24mart-yasli-lara-saygi-haftasi.html> Erişim Tarihi: 10.03.2022

¹² [İnternet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engelli-db/hastaliklar/Yasli_Sagligi/afis_ve_brosur/brosur/dis_brosur.pdf Erişim Tarihi: 10.03.2022

¹³ [İnternet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engelli-db/hastaliklar/Yasli_Sagligi/afis_ve_brosur/brosur/Isitme_Sorunlari.pdf Erişim Tarihi: 10.03.2022

¹⁴ [İnternet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engelli-db/hastaliklar/Yasli_Sagligi/afis_ve_brosur/brosur/gorme_brosur.pdf Erişim Tarihi: 10.03.2022

¹⁵ [İnternet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engelli-db/hastaliklar/Yasli_Sagligi/afis_ve_brosur/brosur/inkontinans_brosur.pdf Erişim Tarihi: 10.03.2022

¹⁶ [İnternet] [https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/adult-oral-health/adult_older.htm#:~:text=About%2020in%203%20\(68,or%20older%20have%20gum%20disease.&text=Tooth%20loss,.65%2D74%20\(13%25\).](https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/adult-oral-health/adult_older.htm#:~:text=About%2020in%203%20(68,or%20older%20have%20gum%20disease.&text=Tooth%20loss,.65%2D74%20(13%25).) Erişim Tarihi: 11.03.2022

¹⁷ [İnternet] https://www.who.int/health-topics/oral-health#tab=tab_3 Erişim Tarihi: 11.03.2022

¹⁸ [İnternet] <https://www.cdc.gov/oralhealth/fast-facts/index.html> Erişim Tarihi: 11.03.2022

¹⁹ World report on hearing. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-34)

kullanılmalıdır, gürültülü ortamlardan mümkün olduğunca uzak durulmalıdır.¹³ Bireylerin işitme kaybına yönelik farkındalığı ve bilgi düzeyi artırılmalıdır.

Yaşlılık döneminde göz sağlığı: Görme bozukluğu olan kişilerin çoğunluğu 50 yaşın üzerindedir.²⁰ 2020'de 1,1 milyar bireyde uzak görme bozukluğu veya düzeltilmemiş presbiyopi bulunduğu saptanmıştır, 2050'de bu sayının 1,8 milyar olacağı öngörülmektedir. Katarakt, glokom, yaşa bağlı makula dejenerasyonu, diyabetik retinopati ve presbiyopi dahil görme bozukluğunun yaygın nedenleri 60 yaş ve üstü bireylerde daha sık görülmektedir. Yaşlanma ve görme hizmetleri için düzenlemeler, araştırmalar ve klinik hizmetler entegre edilmelidir. Yaşlılarda görme bozukluğu sıklığının artması genel iyilik hallerini olumsuz etkilemektedir, yaşlanma dostu bir dünya için görme dostu uygulamalar gerekmektedir. ²¹ Hastalıklarla ilgili bilgi edinilmeli; güneş gözlüğü, siperli şapka kullanılmalı; yeterli dengeli beslenilmeli ve sigaradan uzak durulmalıdır. ¹⁴

İdrar kaçırma: İdrar kesesi basıncının idrar tutmayı sağlayan kasların basıncını geçmesi ile idrarın vücut dışına istemsiz çıkması olayıdır. Yaşlı bireylerde %15-50 sıklığındadır. Yaşlanma ile vücutta, organlarda meydana gelen değişiklikler idrar kaçırmaya sebep olabilmektedir. Değişik tipleri bulunmaktadır. Kadınlarda daha sık görülmektedir. Tedavi edilebilir bir sağlık sorunudur. Davranış ve alışkanlık değişiklikleri, medikal tedaviler, gerekli durumlarda cerrahi tedaviler önerilmektedir. ^{22,23,24}

Yukarıda yazılı sorunların çeşitliliği çözümlerin de geniş bir perspektife ihtiyacı olduğuna işaret etmektedir. Her bir sorun için geliştirilen önerilere ilişkin doğru müdahaleler hak temelli olmalıdır. Dünya Sağlık Örgütü yaşlanma ve sağlıkla ilgili raporunda yaşlı bireylerin sağlıklı yaşamaları için **sağlıklı yaşlanmaya hak temelli bir yaklaşımı** vurgulamaktadır.^{21,25} Sağlık sorunları ve yaşlı bireylerin ihtiyaçları göz önünde bulundurularak yaşlı dostu hizmetler tasarlanmalı; biyolojik, sosyal ve psikolojik yönden yaşlı bireyler desteklenmelidir.

²⁰ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment> Erişim Tarihi: 11.03.2022

²¹ [İnternet] <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2214-109X%2821%2900031-0> Erişim Tarihi: 11.03.2022

²² [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/yasli-sagligi/liste1/ya%C5%9Fl%C4%B1-sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1-idrar-ka%C3%A7%C4%B1rma.html> Erişim Tarihi: 11.03.2022

²³ [İnternet] <https://hastane.deu.edu.tr/images/tibbi-birimler/geriatri/dokuz-eylul-universitesi-geriatri-6.pdf> Erişim Tarihi: 11.03.2022

²⁴ [İnternet] <https://www.nia.nih.gov/health/urinary-incontinence-older-adults> Erişim Tarihi: 11.03.2022

²⁵ [İnternet] http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf Erişim Tarihi: 11.03.2022