

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-35)

(ULUSAL) YAŞLILARA SAYGI HAFTASI (18-24 MART 2026)

Dünya genelinde 60 yaş ve üzerindeki bireylerin sayısı ve toplam nüfus içindeki payı giderek artmaktadır. Bu durum 21. yüzyılın en önemli demografik dönüşümlerinden birisi olarak kabul edilmektedir. Küresel düzeyde 2019 yılında yaklaşık bir milyar olan 60 yaş ve üzeri nüfusun 2030 yılında 1,4 milyara, 2050 yılında ise 2,1 milyara ulaşması beklenmektedir. Yaşlı nüfustaki bu artış özellikle gelişmekte olan ülkelerde daha hızlı gerçekleşmektedir. Mevcut verilerle 2050 yılına gelindiğinde Dünya’da 60 yaş ve üzeri nüfusun üçte ikisinin düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşayacağı öngörülmektedir.^{1, 2, 3}

Nüfusun yaşlanmasının başlıca nedenleri doğurganlık ve ölüm hızlarındaki azalma ile göç hareketleridir. Demografik yapıdaki bu dönüşüm, toplumsal yapıdan ekonomiye, çalışma yaşamından aile yapısına kadar birçok alanı etkilemektedir. Bu nedenle sağlık ve sosyal hizmetler, ulaşım, konut ve şehir planlaması gibi birçok alanda yaşlı bireylerin ihtiyaçlarını dikkate alan düzenlemelerin yapılması ve toplumların yaşlanan nüfusa uyum sağlayacak şekilde planlanması önemli bir gereklilik haline gelmiştir.^{1,2,3}

Türkiye de demografik dönüşüm sürecini yaşayan ülkeler arasındadır. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre 65 yaş ve üzeri nüfusun toplam nüfus içindeki payı yıllar içinde artış göstermiş; bu pay 2007 yılında %7,1 iken **2025 yılında %11,1'e** ulaşmıştır.⁴

Yaşlanma, bireyin yaşamı boyunca devam eden; biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan doğal bir süreçtir. Yaş ilerledikçe kronik hastalıkların görülme sıklığı artabilmektedir. Yaşlılık döneminde depresyon, deliryum, demans, düşmeler, istem dışı idrar kaçırma, yetersiz ve dengesiz beslenme, uyku bozuklukları, iştih ve görme kayıpları sık karşılaşılan sağlık sorunları arasında yer almaktadır.¹

Dünya genelinde birçok şehir ve ülke, yaşlı bireylerin toplumsal katılımını artırmak, sağlıklı yaşlanmayı desteklemek ve yaşam kalitelerini yükseltmek için çeşitli projeler yürütmektedir. Örneğin, İspanya’da Girona ve Huelva şehirleri, yaşlıların eğitime, sosyal aktivitelere ve gönüllülük çalışmalarına katılmasını sağlayan programlar uygulamaktadır. Brezilya ve Costa Rica’da düzenlenen fiziksel aktivite programları ile bilgisayar ve cep telefonu kullanımına yönelik kurslar, yaşlı bireylerin bilgiye erişimini ve sosyal ilişkilerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Arjantin ve Kolombiya’da yürütülen “yaşlı dostu alanlar ve ulaşım” uygulamaları, yaşlı bireylerin bağımsız hareket edebilmesini ve güvenli bir çevrede yaşamalarını desteklemektedir.⁵ Türkiye’de de yaşlı bireylerin aktif ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri amacıyla çeşitli uygulamalar hayata geçirilmektedir. Özellikle Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından yürütülen Yaşlı Destek Programı (YADES) ile belediyelerin yaşlılara yönelik sosyal hizmet kapasiteleri güçlendirilmekte, yaşlı bireylerin evde desteklenmesi, sosyal yaşama katılımlarının artırılması ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesi hedeflenmektedir. Ayrıca bazı belediyeler tarafından yürütülen yaşlı dostu şehir uygulamaları, aktif yaşlanma merkezleri, sosyal etkinlik programları ve evde bakım hizmetleri yaşlı

¹ Aslan D. Halk Sağlığı Bakış Açısıyla Yaşlılık. Ankara: Hipokrat Yayınevi; 2023.

² [Internet] WHO, Ageing and health <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Erişim Tarihi:07.03.2026

³ [Internet] WHO, Ageing https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1 Erişim Tarihi:07.03.2026

⁴ [Internet] TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2025 <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/53899> Erişim Tarihi:07.03.2026

⁵ [Internet] WHO, Age friendly world <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-practices/> Erişim Tarihi:07.03.2026

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-35)

bireylerin toplumsal yaşama katılımını desteklemektedir.^{6,7}

Uzayan yaşam süresi, yalnızca bireyler için değil toplumlar için de önemli olanaklar sunmaktadır. Yaşlı bireyler sahip oldukları deneyim, bilgi birikimi ve toplumsal katkılarıyla aile ve toplum yaşamında önemli roller üstlenmektedir. Ancak bu olanakların gerçekleşebilmesi büyük ölçüde bireylerin sağlıklı yaşlanabilmesine bağlıdır. Sağlıklı beslenme, düzenli fiziksel aktivite, tütün kullanmama, uyku, stresle baş etme, destekleyici sosyal ve fiziksel çevrelerin oluşturulması sağlıklı yaşlanmanın temel unsurları arasında yer almaktadır.²

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlıklı yaşlanmanın desteklenmesi amacıyla üye devletler, Birleşmiş Milletler kuruluşları ve farklı sektörlerden paydaşlarla iş birliği içinde çalışmalar yürütmektedir. Sağlıklı yaşlanma, yaşlılık döneminde bireylerin iyi oluş halini sürdürebilmelerini sağlayan işlevsel yeteneğin geliştirilmesi ve korunması olarak tanımlanmaktadır.⁸ İşlevsel yetenek, bireyin değer verdiği faaliyetleri gerçekleştirebilmesini sağlayan becerilere sahip olmasıdır. Bunlar:⁹

- ✓ Temel ihtiyaçları karşılayabilme,
- ✓ Öğrenme ve karar verebilme,
- ✓ Hareket edebilme,
- ✓ İlişkiler kurup sürdürebilme,
- ✓ Topluma katkıda bulunabilmedir.

Yaşlı bireylerin karşılaşılabildiği önemli sorunlardan biri de yaş temelli ayrımcılıktır (ageism). Yaş temelli ayrımcılık, başkalarına veya bireyin kendisine yönelik sistematik bir şekilde yöneltilen stereotip düşünceler (klişeler), hissedilen önyargılar ve ayrımcı davranışlardır. Yaş temelli ayrımcılık, yalnızca sosyal yaşamı etkilemekle kalmaz, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir, yaşam kalitesini düşürebilir ve sosyal izolasyon ile yalnızlığa yol açabilir. Ayrıca, yaşlı bireylerin toplumdaki rollerini yerine getirmelerini sınırlandırarak, ekonomik ve sosyal katılımlarını da kısıtlayabilir.^{1,10,11} Bunun yanı sıra yaş temelli ayrımcılık toplumlar üzerinde önemli ekonomik yükler de oluşturmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde 2020 yılında yapılan bir araştırma, yaşlanmaya ilişkin olumsuz stereotipler ve bireylerin yaşlanmaya dair olumsuz öz algılarının neden olduğu sağlık sorunları yılda yaklaşık 63 milyar dolar ek sağlık harcamasına yol açtığını ortaya koymuştur. Bu miktar, 60 yaş ve üzerindeki bireylerde söz konusu hastalıklar için yapılan toplam sağlık harcamalarının yaklaşık yedi dolarda birine karşılık gelmektedir.¹²

Türkiye'de yaşlı bireylerin toplumdaki değerine dikkat çekmek, yaşam kalitelerini artırmaya yönelik farkındalık oluşturmak ve yaşlılara saygı kültürünü güçlendirmek amacıyla her yıl **18–24 Mart tarihleri arası “Yaşlılara Saygı Haftası”** olarak anılmaktadır. Bu hafta kapsamında yaşlı bireylerin sağlık, beslenme,

⁶ T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Yaşlı Destek Programı(YADES)-2025 <https://www.aile.gov.tr/eyhgm/sayfalar/yades/yades2025/> Erişim Tarihi:08.03.2026

⁷ Zengin Taş, E., Kırışık, H., Yıldız, F., Ata, Z., & Aktuğ, M. (2023). Yaşlı Dostu Kentin Anlamı ve Aktif Yaşlanmaya Katkıları: Cumhuriyetin 100. Yılında İzmir Kenti Örneği. *Kent Akademisi*, 16(Türkiye Cumhuriyetinin 100. Yılı Özel Sayısı | Special Issue for the 100th Anniversary of the Republic of Türkiye), 71-96. <https://doi.org/10.35674/kent.1352981>

⁸ [Internet] WHO, Ageing https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_3 Erişim Tarihi:07.03.2026

⁹ [Internet] WHO, Healthy ageing and functional ability <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability> Erişim Tarihi:07.03.2026

¹⁰WHO, Ageing: Ageism <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism> Erişim Tarihi:07.03.2026

¹¹ WHO, Ageism https://www.who.int/health-topics/ageism#tab=tab_2 Erişim Tarihi:07.03.2026

¹² UN, Ageism is a global challenge <https://social.desa.un.org/sdn/ageism-is-a-global-challenge> Erişim Tarihi:08.03.2026

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-35)

sosyal yaşam ve bakım ihtiyaçlarına yönelik bilgilendirme ve farkındalık çalışmaları yürütülmektedir.¹³

Özetle; yaşlı nüfusun artması toplumların sağlık, sosyal hizmet ve kamu politikalarını yaşlanan nüfusun ihtiyaçlarını dikkate alacak şekilde yeniden düzenlemesini gerektirmektedir. Yaşlı bireylerin sağlıklarının korunması, sosyal yaşamdan kopmamalarının sağlanması ve toplum içinde saygı temelli ilişkilerin güçlendirilmesi sağlıklı yaşlanmanın temel unsurlarıdır. **Ulusal Yaşlılara Saygı Haftası**, yaşlı bireylerin haklarına ve ihtiyaçlarına dikkat çekmek, yaşlanmaya ilişkin toplumsal farkındalığı artırmak ve yaşlı dostu politikaların geliştirilmesini teşvik etmek açısından önemli bir fırsat sunmaktadır. Bu kapsamda, yaşlı bireylerin güvenli, bağımsız ve aktif bir yaşam sürdürebilmeleri için toplumun tüm kesimlerinin sorumluluk alması ve gerekli destek mekanizmalarının güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

¹³ T.C. Sağlık Bakanlığı, 18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası <https://www.saglik.gov.tr/TR-1969/18-24-mart-yasli-lara-saygi-haftasi.html> Erişim Tarihi:08.03.2026