

YA LI B REYLER N YA AM KAL TES AÇISINDAN GÜNLÜK YA AM AKT V TELER N YAPAB LME DURUMUNUN NCELENMES ¹

FATMA ARPACI² - Gazi Üniversitesi

Özet

Ara t,rma, ya l, bireylerin ya am kalitesi aç,s,ndan günlük ya am aktivitelerini yapabilme durumunun incelenmesi amac,yla stanbul'da Küçükçekmece ilçesi Sö ütlüçe me Sa l,k Oca , ve Zeytinburnu ilçesi Merkezefendi Sa l,k Oca ,ına kay,tl, 250 ve Hakkâri Devlet Hastanesi'ne kay,tl, 130 olmak üzere 380 ya l, birey üzerinde yürütülmü tür. Ya l, bireylerin % 52.4'ü erkek, % 56.3'ü 65-71, % 13.4'ü 85 ve üzeri ya grubunda, % 48.7'si okuryazar olmay,p % 32.9'au okuryazar ya da ilkokul mezunudur. Evli ya l, bireylerin % 20.9'au 51 y,l ve daha uzun süreden beri evlidir. Ya l, bireylerin ki isel günlük ya am aktiviteleri incelendi inde; yeme içmede % 15,8'ünün, giyinme ve soyunmada % 15.0'ünün bazen güçlük çekti i, banyo yapmada % 10.3'ünün bazen, % 9.2'sinin çok güçlük çekti i bulunmu tur. Araçsal günlük ya am aktiviteleri incelendi inde; % 17.4'ünün yiyecek haz,rlamada bazen güçlük çekti i, % 7.6's,n,n al, veri yapabilmeye çok güçlük çekti i belirlenmi tir. Doktora gitme ve ilaç almada ya l, bireylerin % 10.0'unun, para yönetimi, taksit ve fatura ödemede % 13.4'ünün çok güçlük çekti i saptanm, t,r.

Anahtar Kelimeler: Ya l, birey, ya am kalitesi, ki isel günlük ya am aktiviteleri, araçsal günlük ya am aktiviteleri.

A study into the status of being able to do their daily living activities
in terms of the life quality of the elderly people

Abstract

The current study was carried out over total 380 elderly people, 250 of whom were registered to the Sö ütlüçe me Health Center in the central town of Küçükçekmece and Merkezefendi Health Centre in the central town of Zeytinburnu in Istanbul, and 130 of whom were registered to the State Hospital of Hakkari, in order to investigate the status of being able to do their daily living activities in terms of quality of life of the elderly people. Of the elderly people, 52.4 % were men, 56.3 % were at the age of 65-71, 13.4 % were 85 years of age and over, 48.7% were illiterate and 32.9 % were literate and a graduate of a primary school. Among the married elderly people, 20.9 % had been married for 51 years and over. In terms of daily life activities of the elderly people, it was found that 15.8 % of them had a difficulty in eating, 15.0 % in dressing and undressing, 10.3 % had sometimes troubles in bathing while 9.2 % had problems very often. As for instrumental daily life activities, it was determined that 17.4 % had sometimes difficulties in preparing food, 7.6 % had a lot of problems in shopping. In terms of going to the doctor and obtaining drugs, 10.0 % of the elderly people had a lot of problems while 13.4 % had a lot of problems in money administration, paying off the bills and installments.

Key Words: Elderly people, life quality, daily life activities, instrumental daily life activities

¹ Bu makale 16-18 Nisan 2015 tarihinde Denizli'de yapılan VIII. Ulusal Ya l, Kongresinde sunulmu tur.

² Doç.Dr., Gazi Üniversitesi, Mesleki E itim Fakültesi, Aile Ekonomisi ve Beslenme E itimi Bölümü, Be evler 06200 ANKARA, e-posta: arpacif@gazi.edu.tr

1. G R

Ya l, insan ya am, n, n en duyarlı ve kaç, n, lmaz bir dönemdir. Çevresel faktörlere uyum sa layabilme yetene inin azalması, olarak ifade edilmektedir (Emiro lu, 1995). Ya lanan insan, n fonksiyonlar, nda ve davran lar, nda önemli de i iklikler ya anmakta, baz, aktiviteleri s, n, rlanmakta ve yeni durumlara uyuma konusunda zorluk çekilmektedir. Ya am, n uzaması, kadar önemli olan bir konuda ya l, lar, n ya am kalitesinin yükseltilmesidir (Arpac., 2005).

Ya am kalitesi, ya am, tüm yönleriyle de erlendirmeyi amaçlayan geni kapsamlı bir kavramdır. Bu nedenle her bilimsel disiplinin, her ya am prati inin, toplumdaki her faaliyetin ilgi alan, na girmektedir (Tekeli vd., 2004). Ya am kalitesinin tan, mlanmas, nda ya anan sorunlardan bir k, sm, bu alanda çal, an ki ilerinin tan, ma farklı aç, lardan yakla mlar, ndan do maktadır. Örne in, sosyal bilimler alan, nda çal, anlar daha çok psikolojik ve sosyal iyilik hali üzerinde dururken; t, p bilimi; biyolojik, psikolojik ve klinik sonuçlar aç, s, ndan de erlendirme yapmaktadır (Stephard, 1997). Ya am kalitesi, ya am, n pek çok alan, n, ve ki iden ki iye de i en farklı de erleri kapsamaktadır. Fiziksel ve maddi iyilik hali, sosyal ya ama kat, l, m, sa layan aktivitelerde tatminkarlı, k, bo zaman aktiviteleri, psikolojik durum, fonksiyonel yetenek, emosyonel, manevi ve cinsiyet aç, s, ndan iyi olma hali, aile ve arkadaş larla ili kilerde tatminkarlı, k, gelecek ile ilgili oryantasyon gibi ya am kalitesi göstergeleri, bireyin karakterine, ya am, alg, lay, biçimine, sosyo-kültürel al, kanlı, klar, na ba l, olarak de i im gösterir (Bumin vd., 2006). Ya am kalitesinin yükseltilmesi toplum psikolojisinin temel amaçlar, ndan biridir. Ya am kalitesi hem objektif hem de subjektif boyutlar, olan, birey ve çevre aras, ndaki ili kilerin kalitesidir (Kal, nkara ve Erar., 2002).

Ya lanma ile birlikte insan ya am, nda baz, de i iklikler olur ve bu de i iklikler ya am kalitesini etkiler. Bunun yan, s, ra ya lanma ile birlikte çe itli sorunlar ortaya ç, kar ve bunlar da ya l, n, n ya am kalitesi bak, m, ndan belirleyicidir. Bireyin ya lanması, ve toplumlar, n ya lanması, dikkate al, nd, , nda, ya l, k hem ki isel hem de toplumsal anlamda ya am kalitesini belirleyen ba l, ca bir olgudur. Ya am kalitesi insanların ekonomik, sosyal, psikolojik vb. yönlerden refah düzeylerinin artması, ekinde tan, mlanabilir. Dünya Sa l, k Örgütü ise ya am kalitesini, bireylerin kültürel ba lamlar, içindeki ya amlar, n, ve ya amlar, ndaki de er sistemlerini ve hedeflerini, standartlar, ve ilgilerini alg, lamalar, olarak tan, mlamaktadır. Fiziksel sa l, k, psikolojik durum, ba msızlı, k düzeyi, sosyal ili kiler, çevresel özellikler ve spiritual (maneviyat veya manevi boyutla ilgili endi eler) özellikler olmak üzere, tan, m, alt, alan, içermektedir. Ya am kalitesi öznel bir kavram oldu u için bireyin kendisi taraf, ndan de erlendirilmemelidir, bireyden bireye de i iklik gösterir. Ayr, ca bireyin ya am, n, etkileyen boyutlardan her biri de erlendirmede yer almalı, d, r (Abdel-Ghany, 1977).

Ya l, bireylerde ya am kalitesini; fiziksel ve maddi iyilik hali, sosyal ya ama kat, l, m, bo zaman aktivitelerine kat, l, m, psikolojik durum, duygusal durum, aile ve arkadaş lar aras, ndaki ili kiler, politik faktörler, ekonomik faktörler gibi birçok faktör etkilemektedir (Birtane vd., 2000). Ya l, bireylerin ya am kalitesini etkileyen önemli faktörlerden biri de ki isel ve araçsal günlük ya am aktiviteleridir. Bu nedenle ya l, bireylerin ya am kalitesi aç, s, ndan günlük ya am aktivitelerini yapabilme durumunun incelenmesi gerekmektedir.

2. YÖNTEM

Ara tırma, ya l, bireylerin ya am kalitesi aç, s, ndan günlük ya am aktivitelerini yapabileceği durumunun incelenmesi amacıyla, ile planlanm, ve yürütülmü tür. Bu ara tırma da tarama modeli kullanılm, t, r. Çal, ma kapsam, na İstanbul'da Küçükçekmece ilçesi Sö ütlüçe me Sa l, k Oca , ve Zeytinburnu ilçesi Merkezefendi Sa l, k Oca , na kay, tlı, 250 ya l, birey ile

Hakkâri Devlet Hastanesi'ne kayıtlı, 130 ya l, birey olmak üzere toplam 380 ya l, birey alınmıştır.

Evrenin saptanması, ve örneklemin seçiminde İstanbul ve Hakkâri illerinde yaşayan ya lıların yaşam kalitesi açısından günlük yaşam aktivitelerini yapabilme durumu incelenmek istendi için bu iki il dikkate alınmıştır. Ya l, bireylerin yaşam kalitesi açısından günlük yaşam aktivitelerini yapabilme durumunu ortaya koyabilecek verilerin elde edilmesinde anket tekniğinden yararlanılmıştır. Anket formu ya l, bireyler tarafından kolay anlaşılabilir şekilde konu ile ilgili kaynaklardan yararlanılarak hazırlanmıştır (Abdel-Ghany, 1977; Kerem vd., 2001; Yar, vd., 2001; Dudak vd., 2006). Anket formu ya l, bireylere ilkin demografik özellikler ile kişisel günlük yaşam aktiviteleri ve araçsal günlük yaşam aktivitelerinden oluşan günlük yaşam aktiviteleri olmak üzere iki bölümden meydana gelmiştir. Ara tırma verileri 14/11/2009-12/03/2010 tarihleri arasında karışık görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Tüm ya l, bireyler ara tırma isteyerek katılmışlar ve sorular, içtenlikle yanıtlanmışlardır. Hakkâri de uygulanan anket formları, bireylerin Türkçe bilmemelerinden dolayı, 130 kişiye tercüman aracılığıyla uygulanmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 15.0 yazılım programı kullanılmıştır. Ara tırmaya alınan ya l, bireylere ilkin anket formu değerlendirilmiştir, ya l, bireylere ilkin demografik özelliklerin ve günlük yaşam aktivitelerinin sayı ve yüzde değerlerini gösteren tablolar oluşturulmuştur.

3. BULGULAR

3.1 Ya l, Bireylere ilkin Demografik Özellikler

Ara tırma kapsamına alınan ya l, bireylerin % 52.4'ü erkek, % 56.3'ü 65-71 yaş grubunda ve % 30.3'ü 72-84 yaş grubundadır. Ya l, bireylerin % 48.7'si okuryazar olmayıp, % 32.9'u okuryazar ya da ilköğretim mezundur. Ya l, bireylerin % 55.3'ü evli olup, bu bireylerin % 65.9'u 26-50 yaş, % 20.9'u da 51 yaş ve daha uzun süreden beri evlidir ve çoğunluğu (% 93.9) çocuk sahibidir (Tablo 1).

Tablo 1. Ya l, bireylere ilkin demografik özellikler (n=380)

Cinsiyet	Sayı	%	Çocuk sahipliği	Sayı	%
Erkek	199	52.4	Var	357	93.9
Kadın	181	47.6	Yok	23	6.1
Yaş			Ailenin en çok yaşadığı yerleşim yeri		
65 ö 71 yaş	214	56.3	Kent	246	64.7
72 ö 84 yaş	115	30.3	İççe	114	30.0
85 yaş ö	51	13.4	Köy	20	5.3
Öğrenim durumu			Kiminle yaşadığı yerleşim yeri		
Okuryazar değil	185	48.7	Evliliği	124	32.7
Okuryazar / ilköğretim	125	32.9	Ortak gelini/kızı,-damad,	156	41.1
Orta dereceli okul	48	12.6	Evliliği ve çocukları,	86	22.7
Yükseköğretim	22	5.8	Kardeşleri ve akrabaları,	14	3.5
Medeni durum			Sosyal güvence		
Evli	210	55.3	Var	313	82.4
Dul/Boşanmış,	170	44.7	Yok	67	17.6
Evlilik süresi (yıl) n=210			Ailenin aylık geliri		
Ö 25	32	13.2	Ö 650 TL	148	38.9
26 - 50	138	65.9	651 ö 1350 TL	159	41.8
51 ö	40	20.9	1351 TL ö	73	19.3

Ailenin en çok ya ad, , yerle im yeri olarak % 64.7'sinin kent, % 30.0'unun ilçe oldu u saptanm, t,r. Ya l, bireylerin % 32.7'sinin e iyle, % 41.1'inin o lu-gelini/k,z,-damad,yla birlikte ya amakta oldu u ve ço unlu unun (% 82.4) sosyal güvencesinin oldu u belirlenmi tir. Ailesinin ayl,k gelir miktar, 650 TL ya da daha az olan ya l, bireyler % 38.9 oran,nda olup, % 41.8'inin ailesinin ayl,k gelir miktar, 651 ó 1350 TL, % 19.3'inin ise 1351 TL ya da daha çok olarak bulunmu tur (Tablo 1).

3.2 Günlük Ya am Aktiviteleri

3.2.1 Ki isel günlük ya am aktiviteleri

Ara tırma kapsam,na al,nan ya l, bireylerin ki isel günlük ya am aktiviteleri incelendi inde; % 55.0'inin yeme içmede hiç güçlük çekmedi ini ifade etti i, % 24.5'inin çok az güçlük çekti ini, % 15.8'inin bazen güçlük çekti ini, % 3,4'inin çok güçlük çekti ini ve % 1.3'inin ise hiç yapamad, ,n, di er deyi le yeme içme faaliyetini kendi kendine yapamad, ,n, ifade etti i görülmektedir. Yata a yatma kalkmada ya l, bireylerin % 53.9'u hiç güçlük çekmemektedir. Ya l, bireylerin % 25.8'inin yata a yatma kalkmada çok az güçlük çekti i, % 11.6's,n,n bazen güçlük çekti i, % 6.6's,n,n çok güçlük çekti i belirlenmi tir. Ya l, bireylerin giyinme ve soyunmada % 49.5'i hiç güçlük çekmemektedir. Ya l, bireylerin % 27.9'u giyinme ve soyunmada çok az güçlük çekti ini, % 15.0'i bazen güçlük çekti ini, % 5.3'i çok güçlük çekti ini ifade etmektedir. Banyo yapmada hiç güçlük çekmeyen ya l, bireylerin oran, % 47.9 olup, çok az güçlük çekenler % 29.5, bazen güçlük çekenler % 10.3, çok güçlük çekenler % 9.2 oran,ndad,r. Kendi kendine yard,m almadan hiç banyo yapamayan ya l, bireyler ise % 3.2 oran,ndad,r. Ya l, bireylerin yar,dan biraz fazlas, (% 53.2) tuvalet kullan,m,nda hiç güçlük çekmediklerini ifade etmi lerdir. Tuvalet kullan,m,nda çok az güçlük çekenler % 24.7, bazen güçlük çekenler % 14.2 oran,nda olup, çok güçlük çekenler % 7.7 oran,ndad,r. Tuvaleti kendi ba ,na kullanamayan ya l, bireyler % 3.9 oran,ndad,r. laçlar,n, kullanmada hiç güçlük çekmeyen ya l, bireyler % 55.3 oran,ndad,r. laçlar,n, kullanmada çok az güçlük çekenler % 21.6, bazen güçlük çekenler % 14.2 oran,nda olup, çok güçlük çekenler % 7.1 oran,nda, ilaçlar,n, kendi ba ,na hiç kullanamayan ya l, bireyler ise % 1,8 oran,ndad,r. Ya l, bireylerin % 52.4'i ev içinde hareket edebilmede hiç güçlük çekmediklerini ifade etmi lerdir. Ya l, bireylerin % 18.7'sinin ev içinde hareket edebilmede çok az güçlük çekti i, % 12.6's,n,n bazen güçlük çekti i görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Ki isel günlük ya am aktiviteleri (n=380)

Ki isel günlük ya am aktiviteleri	Hiç Güçlük Çekmem		Çok az Güçlük Çekerim		Bazen Güçlük Çekerim		Çok Güçlük Çekerim		Hiç Yapamam	
	Say,	%	Say,	%	Say,	%	Say,	%	Say,	%
Yeme içme	209	55.0	93	24.5	60	15.8	13	3.4	5	1.3
Yata ,na yatma kalkma	205	53.9	98	25.8	44	11.6	25	6.6	8	2.1
Giyinme soyunma	188	49.5	106	27.9	57	15.0	20	5.3	9	2.4
Banyo yapma	182	47.9	112	29.5	39	10.3	35	9.2	12	3.2
Tuvalet kullan,m,	202	53.2	94	24.7	40	10.5	29	7.6	15	3.9
laçlar,n, kullanma	210	55.3	82	21.6	54	14.2	27	7.1	7	1.8
Ev içinde hareket edebilme	199	52.4	71	18.7	48	12.6	27	7.1	35	9.2

3.2.2 Araçsal günlük ya am aktiviteleri

Ara tırma kapsam,na al,nan ya l, bireylerin araçsal günlük ya am aktiviteleri incelendi inde; % 40.0'n,n yiyecek haz,rlamada hiç güçlük çekmedi i, % 22.4 çok az güçlük çekti i, % 17.4'ünün bazen güçlük çekti i, % 5.8'ünün çok güçlük çekti i ve % 14.5'ünün ise hiç yiyecek haz,rlayamad, , belirlenmi tir. Ya l, bireylerden ev i lerini yapmada hiç güçlük çekmeyenlerin oran, % 40.0 olup, çok az güçlük çekenler % 25.8, bazen güçlük çekenler % 11.1 oran,ndadır. Ya l, bireylerin % 27.9'ı al, veri yapabilmede hiç güçlük çekmemektedir. Al, veri yapabilmede ya l, bireylerin % 21.8'i çok az güçlük çekmekte, % 15.5'i bazen güçlük çekmekte, % 7.6's, çok güçlük çekmekte iken, % 27.1'ünün al, veri yapamad, , belirlenmi tir. Doktora gitme ve ilaç almada ya l, bireylerin % 26.1'ünün hiç güçlük çekmedi i, % 20.5'ünün çok az güçlük çekti i, % 22.1'i bazen güçlük çekti i, % 10.0'ünün çok güçlük çekti i görülmektedir. Ya l, bireylerin % 21.3'ünün kendi ba ,na doktora gidip ilaç alamad, , belirlenmi tir (Tablo 3).

Tablo 3. Araçsal günlük ya am aktiviteleri (n=380)

Araçsal günlük ya am aktiviteleri	Hiç Güçlük Çekmem		Çok az Güçlük Çekerim		Bazen Güçlük Çekerim		Çok Güçlük Çekerim		Hiç Yapamam	
	Say,	%	Say,	%	Say,	%	Say,	%	Say,	%
Yiyecek haz,rlama	152	40.0	85	22.4	66	17.4	22	5.8	55	14.5
Telefon kullanma	124	32.6	96	25.3	32	8.4	51	13.4	77	20.3
Para yönetimi, taksit, fatura ödeme	109	28.7	64	16.8	38	10.0	51	13.4	118	31.1
Yürüme mesafesinin d, ,na ula abilme, otobüse binme	109	28.7	97	25.5	52	13.7	32	8.4	90	23.7
Evle ilgili tamiratlar	106	27.9	78	20.5	28	7.4	39	10.3	129	33.9
Al, veri yapabilme	106	27.9	83	21.8	59	15.5	29	7.6	103	27.1
Ev i leri	102	26.8	98	25.8	42	11.1	59	15.5	79	20.8
Doktora gitme, ilaç alma	99	26.1	78	20.5	84	22.1	38	10.0	81	21.3

Para yönetimi, taksit ve fatura ödemede hiç güçlük çekmeyenlerin oran, % 26.1 olarak bulunmu tur. Para yönetimi, taksit ve fatura ödemede çok az güçlük çekenler % 16.8, bazen güçlük çekenler % 22.1, çok güçlük çekenler % 13.4 oran,ndadır, hiç yapamayanlar,n oran, ise % 31.1 olarak belirlenmi tir. Yürüme mesafesinin d, ,na ula abilme, otobüse binmede ya l, bireylerin % 28.7'sinin hiç güçlük çekmedi i görülmektedir. Ya l, bireylerin % 25.5'ünün yürüme mesafesinin d, ,na ula abilme, otobüse binmede çok az güçlük çekti i, % 13.7'sinin bazen güçlük çekti i, % 8.4'ünün çok güçlük çekti i anla ,lmaktadır. Ya l, bireylerin % 23.7'sinin yürüme mesafesinin d, ,na ula abilip, otobüse binmedi i görülmektedir. Ya l, bireylerin % 32.6's,n,n telefon kullanmada hiç güçlük çekmedi i, % 25.3'ünün çok az güçlük çekti i, % 8.4'i bazen güçlük çekti i, % 13.4'i çok güçlük çekti i bulunmu tur. Ya l, bireylerden % 20.3'ünün ise telefonu hiç kullanmad, , tespit edilmi tir. Ya l, bireylerin % 27.9'ı evle ilgili tamiratlar yapmada hiç güçlük çekmedi ini, % 20.5'i çok az güçlük çekti ini, % 7.4'i bazen güçlük çekti ini, % 10.3'ü çok güçlük çekti ini ifade etmektedir. Evle ilgili tamiratlar, hiç yapamad, ,n, ifade eden ya l, bireyler % 33.9 olarak belirlenmi tir (Tablo 3).

4. TARTI MA

Ara tırma kapsam,na al,nan ya l, bireylerin yar,dan biraz fazlas, erkek, 65-71 ya grubunda, dü ük e itimli, evli ve çocuk sahibi ya l, bireyler olup, daha çok kentte ya amakta ve dü ük gelir düzeyinde olan ya l, bireylerdir. K,l,ço lu ve Yenilmez (2005), ya l,n,n kendi geliri olmas, ile ya am kalitesi aras,nda anlaml, bir ili ki bulmam, lard,r. Çal, t,r vd. (2006), ise ya l, bireylerin ve ekonomik durumlar, yükseldikçe ya am kalitelerinin artt, ,n, saptam, lard,r (p<0.05).

Ara tırmaya al,nan ya l, bireylerin ki isel günlük ya am aktiviteleri incelendi inde; yeme içme, yata a yatma kalkma, giyinme ve soyunma, banyo yapma, tuvalet kullan,m,nda güçlük çekmediklerini ya da az güçlük çektiklerini ifade eden ya l, bireylerin ço unlukta oldu u bulunmu tur. Ya l, bireylerin ilaçlar,n, kullanmada ve ev içinde hareket edebilmede bazen güçlük çikti i görülmektedir.

Kerem vd. (2001), huzurevinde ve evde ya ayan ya l,lar, günlük ya am aktivelerinden beslenme, giyinme, hijyen, yürüme ve merdiven ç,kma aktivitelerinin ba ,ms,zl,k durumunu incelemi ; beslenme ve giyinme aktivitelerinde her iki grup aras,nda fark bulunmad, ,n, (p>0.05), hijyen, yürüme ve merdiven ç,kma aktivitelerinde ise huzurevinde ya ayanlar,n daha ba ,ms,z olduklar,n, belirlemi lerdir (p<0.05). Yar, vd. (2001), ya l,lar,n günlük aktivite durumlar,n, incelediklerinde kad,nlar,n % 14.6ø,n,n yard,m,la merdiven inip ç,kabildi ini, % 5.0ønin bunu hiç yapamad, ,n,, % 13.6ø,n,n taba ,n, masadan kald,rma, yata ,n, toplama gibi hafif ev i lerini yard,m,la yapt, ,n,, % 10.0øunun ise bu i leri hiç yapamad, ,n, saptam, lard,r ve kad,nlar bu aktivitelerde erkeklere göre belirgin olarak yetersiz bulunmu tur. Özer ve Fad,ll,o lu (2006), yapt,klar, çal, mada ise ya l, bireylerin günlük ya am aktivitelerini gerçekle tirme durumunun incelendi i ölçekten ald,klar, puan ortalamas,n, 13.57 olarak bulmu lar ve bu durumun ya l, bireylerin günlük ya am aktivitelerini gerçekle tirme düzeyinin oldukça iyi oldu unu gösterdi ini ifade etmi lerdir. Levasseur vd. (2008)ne göre, aktivite düzeyi k,s,tl, olan ya l, bireylerin kat,l,m düzeyinin de k,s,tl, oldu u ve fiziksel çevrenin engellerle dolu olarak alg,land, , belirlenmi tir. Ya l, bireylerin fiziksel çevre kat,l,m düzeyinin ve engellerinin aktivite düzeyine göre de i ti i saptanm, t,r. Ya l, bireylerde aktivite k,s,tl,l, ,n,n ya am kalitesi üzerinde olumsuz etkisi oldu unu, ya l,l,ka kat,l,m ve çevrenin önemli de i kenler oldu unu ve ya l,l,ka ya am kalitesi, kat,l,m ve çevrenin aktivite düzeyine göre de i ti ini ifade etmi lerdir. Puts vd. (2007), güçsüz olan ya l, bireylerin sa l, ,n,n onlar,n yapabilece i aktivitelerin miktar, ve kapsam, ile s,n,rl, oldu u ve bu durumun güçsüz olan ve olmayan ya l, bireyler k,yasland, ,nda ya am kalitesinin daha dü ük düzeyde alg,lanmas,na yol açt, ,n, bulmu tur.

Ya l, bireylerin araçsal günlük ya am aktiviteleri incelendi inde; yiyecek haz,r,lamada güçlük çekmedi i, ev i lerini yapmada bazen güçlük çikti i belirlenmi tir. Al, veri yapma, doktora gitme ve ilaç alma gibi ev d, ,nda yap,lan i lerde ya l, bireylerin bazen güçlük çikti i ya da çok güçlük çikti i görülmektedir. Baz, ya l, bireylerin ise kendi ba ,na doktora gidip ilaç alamad, , belirlenmi tir. Para yönetimi, taksit ve fatura ödemede ya l, bireyler ya güçlük çekmekte ya da bu faaliyeti hiç yapamamaktad,r. Ya l, bireylerin yürüme mesafesinin d, ,na ula abilme, otobüse binme, telefon kullanma ve evle ilgili tamiratlar yapmada bazen güçlük çikti i ya da çok güçlük çikti i belirlenmi tir.

Dudak vd. (2006), yapm, olduklar, çal, mada ya l,lar,n günlük aktiviteler esnas,nda en fazla doktora gitme, seyahat etme, telefonla arama ve al, veri yapmada ba kalar,n,n yard,m,na ihtiyaç hissettiklerini belirlemi lerdir. Özer ve Fad,ll,o lu (2006), ya l, bireylerin ev i lerini yapabilme durumunun incelendi i ölçekten ald,klar, puan ortalamas,n, 7.60 olarak bulmu lar ve ya l, bireylerin ev i lerini yerine getirmede zorland,klar,n, saptam, lard,r. Özyurt vd. (2007), ya l,lar,n % 36.0ø,n,n günlük i lerini yaparken ba kas,na ihtiyaç duydu unu, çok

de i kenli analizlerde ya am kalitesini en çok etkileyen de i kenlerin ise günlük i lerini yaparken ba kas,na ihtiyaç duyma ve e itim düzeyi oldu unu bulmu lard,r. Yap,lan bu çal, malar ya am kalitesi aç,s,ndan ara tırma bulgular,n, desteklemektedir.

5. SONUÇ VE ÖNER LER

Ya l, bireylerin ya am kalitesi aç,s,ndan günlük ya am aktivitelerini yapabilme durumunun incelenmesi amac,yla yürütülen ara tırmdan elde edilen bu sonuçlar ya am kalitesi aç,s,ndan günlük ya am aktivitelerini yapabilme durumunun önemini ortaya koymaktad,r. Ya l, bireylerin ya am kalitesini art,rımak için ki isel günlük ya am aktivitelerini ve araçsal günlük ya am aktivitelerini mümkün oldu unca ba kas,na muhtaç olmadan kendilerinin yapmalar, gerekmektedir. Bu nedenle ya l, bireylerin ba ,ms,zl, ,n, destekleyecek ve art,racak küçük egzersizler, bulmaca çözüme vb. fiziksel ve zihinsel faaliyetlerde bulunmas, gerekmekte ve yak,n çevrelerinde bulunan kimselerin ve onlara bakan kimselerin onlar, bu faaliyetlere te vik etmesi ve desteklemesi gerekmektedir. Ya l, bireyler ba ,ms,z olarak kendi i lerini yapt,klar, sürece daha yüksek ya am kalitesine sahip olacakt,r. Ya l, bireylerin koruyucu hizmetleri, fiziki ortam,, ya am için temel ihtiyaçlar,, psikolojik destekleri, periyodik sa l,k muayeneleri, sosyal kat,l,m gibi konularda ki isel ve araçsal günlük ya am aktivitelerini destekleyen ve ya am kalitesini arttıran hizmetlerin gerek devlet gerekse yerel idareler taraf,ndan bu hizmetler sunulmaya çal, ,lmal,d,r. Ki isel ve araçsal günlük ya am aktivitelerinde sorun ya ayan ya l, bireylerin belirlenip bu bireylere gerekli yard,m,n yap,lmas, için yerel yönetimlerce gerekli çal, malar yap,lmal,d,r.

KAYNAKÇA

- Abdel-Ghany, M. (1977). Quality of life from the perspective of the elderly. *Home Economics Research Journal*, 6(1):38-48.
- Arpac,, F. (2005). *Farklı Boyutlar,yla Ya l,l,k*. Türkiye İçi Emeklileri Derne i E itim ve Kültür Yay,nlar,, Ankara.
- Birtane, M., Tuna, H., Ekuklu, G., Uzunca, K., Akçi, C. ve Kokino, S. (2000). Edirne Huzurevi sakinlerinde ya am kalitelerine etki eden etmenlerin incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 3(4):141-145.
- Bumin, G., K,r,d,, N. ve Kay,han, H. (2006). Geriatrik ya grubunda ya am kalitesi de erlendirmesi. (Ed. S. Ar,o ul). *Geriatri ve Gerontoloji*, Ankara.
- Çal, t,r, B., Dereli, F., Ayan, H. ve Cantürk, A. (2006). Mu la il merkezinde ya ayan ya l, bireylerin ya am katilerinin incelenmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(1):30-33.
- Dudak, A., Çak,l, E, Aykut, M., Çetinkaya, F., Günay, O. ve Öztürk, Y. (2006). Kayseri il merkezindeki ya l,lar,n mediko-sosyal sorunlar,n, belirlemek ve hayattan memnuniyetlerini etkileyen faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(4):202-212.
- Emiro lu, V. (1995). *Ya l,l,k ve Ya l,n,n Sosyal Uyumu*. afak Matbaac,l,k, Ankara.
- Kal,nkara, V. ve Erar,, F. (2002). Ya l,lar,n ya am tatmini ve refah, üzerine demografik ve sosyo-ekonomik durumun etkileri. *Ya l, Sorunlar, Ara tırma Dergisi*, 2(2):82-95.
- Kerem, M., Meriç, A., K,r,d,, N. ve Cavlak, U. (2001). Ev ortam,nda ve huzurevinde ya ayan ya l,lar,n de i ik yönlerden de erlendirilmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 4(3): 106-112.
- K,l,ço lu, A. ve Yenilmez, Ç. (2005). Huzurevindeki ya l, bireylerde ya am kalitesi ve bireye özgü etkenler ile ili kisi. *Dü ünen Adam*, 18(4):187-195.
- Levasseur, M., Desrosiers, J. and Tribble, D. (2008). Do quality of life, participation and environment of older adults differ according to level of activity? *Health and Quality of Life Outcomes*, 6:30.

- Özer, S., ve Fadiloğlu, Ç. (2006). 65 yaş üzeri bir grup yaşlıların aile sağlıkları, sosyal aktiviteleri ve algıladıkları aile destek sisteminin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9 (3):158-164.
- Özyurt-Cengiz, B., Eser, E., Çoban G., Akdemir, S., N., Karaca, . ve Karakoç, Ö. (2007). Manisa Muradiye bölgesindeki yaşlıların yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 10(3):117-123.
- Stephard, R.J. (1997). *Aging, Physical Activity, and Health. Human Kinetics*, Toronto.
- Puts, M.T.E., Shekary, N., Widdershoven, G., Heldens, J., Lips, P. and Deeg, D.J.H. (2007). What does quality of life mean to older frail and non-frail community-dwelling adults in the Netherlands? *Quality of Life Research*, 16:2636277.
- Tekeli, ., Güler, Ç., Vaizolu, S., Algan, N. ve DüNDAR, K. (2004). *Yaşam kalitesi göstergeleri Türkiye için bir veri sistemi önerisi*. Altın, Say. Türkiye Bilimler Akademisi Raporlar,, TÜB TAK Matbaas,, Ankara.
- Yar, , F., Çan, G., Topba , M. ve Kapucu, M. (2001). Trabzon 2 nolu merkez sağlık ocağı merkezinde yaşlıların medikososyal durumları, n de değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 4(4):159-171.