

Yıllara Hayat Katabilmek: Meleis'in Perspektifinden Yaşlılık

Adding Life to the Years: Aging from Meleis' Perspective

N. Hazal Döner¹, Yasemin Yıldırım²

Öz

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte ortalama yaşam süresi uzamıştır. Buna bağlı olarak yaşlı nüfusun toplam nüfus içerisindeki oranı her geçen gün artış göstermektedir. Yaşlılığın anlaşılabilmesi, yaşlılık döneminde meydana gelen değişimleri ve yaşlılığa özgü fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal özellikleri bilmek oldukça önemlidir. Yaşlanma bir geçiş sürecidir. Yaşlı bireyin bu geçiş döneminde desteklenmesi sağlıklı bir geçiş dönemi yaşamasını sağlayacaktır. Yaşlılık döneminde sunulan etkili hemşirelik bakımı bireyin yeni rolünü benimsemesini ve aktif bir yaşlanma dönemi geçirmesini sağlayacaktır. Bu makalede yaşlılık döneminde Meleis'in geçiş kuramı çerçevesinde uygulanan hemşirelik bakımının incelenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik, Meleis'in geçiş kuramı, yaşlılık

Abstract

With the development of technology, the average life expectancy has increased. Correspondingly, the rate of the elderly population in the total population has been increased day by day. It is very important to understand old age, to know the changes that occur in old age and to know the physical, mental, psychological and social characteristics of old age. Old age is a transition period. Supporting the elderly person in this transition period will provide a healthy transition period. Effective nursing care offered in old age will enable the individual to adopt her/his new role and have an active aging period. In this article, it is aimed to examine the nursing care applied within the framework of Meleis' transition theory in old age.

Key Words: Meleis' transition theory, nursing, old age

¹Öğretim Görevlisi, İzmir Ekonomi Üniversitesi Yaşlı Bakımı Bölümü, İzmir/Türkiye, nedimehazalerikli@icloud.com

² Profesör Doktor, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, İzmir/Türkiye

Giriş

Yaşlanma, anne karnında başlayıp ölüme kadar devam eden, organ ve sistemlerde fizyolojik değişikliklere sebep olan birçok faktörün eşlik ettiği karmaşık ve dinamik bir süreçtir.¹ Başka bir deyişle yaşlanma, yaşam süresince devam eden gelişme ve olgunlaşmayı takip eden, fizyolojik, bilişsel ve ruhsal değişimlerin eşlik ettiği tüm canlılarda görülen bir dönemdir.² Son yıllarda teknolojinin de gelişmesi ile birlikte yaşam süresi uzamıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verileri incelendiğinde 2019 yılında 60 yaş ve üstü yaşlı bireylerin sayısının yaklaşık bir milyar olduğu belirlenmiştir. Bu sayının 2030 yılında 1.4 milyara 2050 yılında ise 2.1 milyara yükseleceği öngörülmektedir.³

Ülkemizdeki veriler incelendiğinde ise 65 yaş ve üstü bireylerin sayısının son beş yılda %21.9 oranında arttığı saptanmış olup yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2014 yılında %8 iken, 2019 yılında %9.1'e yükselmiştir.⁴

Yaşlılığın anlaşılabilmesi için yaşlılık döneminde meydana gelen değişimleri ve yaşlılığa özgü fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal özelliklerin bilinmesi oldukça önemlidir.² Yaşlanma bir geçiş sürecidir. "Hayata yılları eklemek", aynı zamanda "ekstra yıllara daha fazla hayat katılabileceği" anlamına gelmektedir. Diğer bir deyişle, daha uzun yaşamak her zaman daha sonraki yıllarda daha iyi ya da daha kaliteli bir yaşama sahip olunacağı anlamına gelmemektedir. Bu nedendir ki bireylerin bu geçiş döneminde desteklenmesi ve sağlıklı bir geçiş dönemi yaşaması oldukça önemlidir.⁵

Yaşamın son dönemi olan yaşlılık canlıların geçirmek zorunda olduğu kişisel tutum ve algılama biçimlerine bağlı olarak anlamlandırıldığı bir dönemdir. Bireylerin bakış açılarına göre çaresiz bir dönem olarak deneyimlenebileceği gibi sağlıklı ve etkili bir geçiş dönemi olarak algılandığında olgun bir gençlik olarak da yaşanabilmektedir.⁶

İnsanlar doğar, büyür, yaşlanır ve ölürlür. Yaşlanma doğumla başlamaktadır ve ölümlerle sonlanmaktadır. Bu süreç bebeklik yıllarında büyüme ve gelişme, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde olgunlaşma, otuzlu yaşlardan sonra ise hücre yaşlanması olarak tanımlanmaktadır. Her dönemin kendine has özellikleri ve gereksinimleri bulunmaktadır. Bu dönemde sunulan etkili hemşirelik bakımı bireyin yeni rolünü benimsemesine ve aktif yaşlanmasına katkı sağlayacaktır.⁵ Bu makalede yaşlılık döneminde Meleis'in geçiş kuramı çerçevesinde uygulanan hemşirelik bakımının incelenmesi amaçlanmıştır.

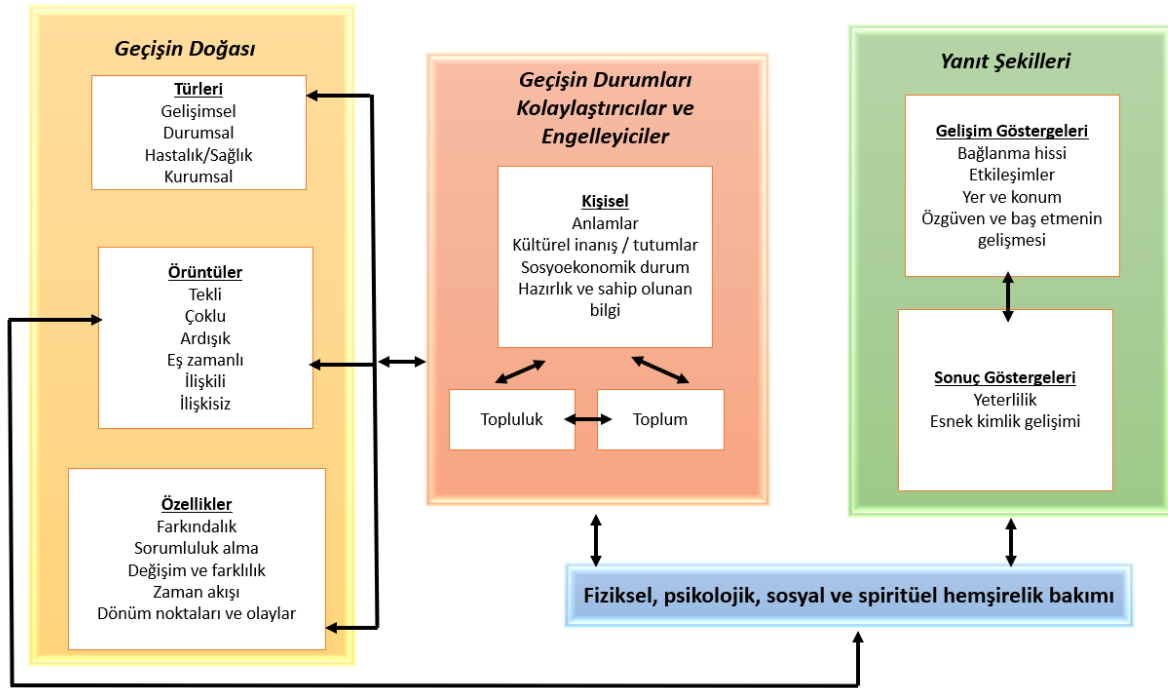
Meleis 'in Geçiş Teorisi

Geçiş bir yaşam evresinden, durumundan ya da statüsünden diğerine geçmek anlamına gelmektedir. Geçiş zaman alan bir süreçtir, yeni rol ve duruma uyum gerektirir.⁷ Başka bir ifade ile "Bir durum veya yerden diğerine geçiş veya hareket" olarak tanımlanabilir.⁸ Geçiş, iki sabit

zaman periyodu arasındaki geçiştir. Bu dönemde birey bir aşamadan, durumdan veya yaşam koşulundan diğerine geçer. Bu nedenle, geçişler zaman içinde meydana gelen ve yeni bir amaç duygusuyla yeniden düzenlemeyi içeren süreçlerdir.^{9, 10} Geçiş genellikle bir bireyin yeni bilgiler edinmesini veya davranışlarını değiştirmesini gerektirir. Bu gerekliliklerin sonucunda bireyin sosyal anlamda benlik tanımını değiştirir.⁸

Meleis'in geçiş teorisinin ana kavramları dört maddede özetlenmiştir (Şekil 1). Birinci madde geçiş durumunun doğasını, tiplerini, örüntülerini ve özelliklerini ifade etmektedir. İkinci maddede geçiş sürecinde karşılaşılan kolaylaştırıcılar ve engelleyiciler tanımlanmıştır. Bu kolaylaştırıcı veya engelleyiciler kişisel veya toplumsal kaynaklı olabilir. Üçüncü madde bireyin geçiş sürecine vermiş olduğu yanıt şekillerini içermektedir. Dördüncü madde ise fiziksel, psikolojik, sosyal ve spiritüel hemşirelik bakımını açıklamaktadır.^{11, 12}

Geçişler oldukça karmaşık ve çok boyutludur. Bu nedenle geçiş deneyimlerinin bazı temel özellikleri tanımlanmıştır. Meleis başarılı bir geçişin farkındalık, sorumluluk alma, değişim ve farklılık, zaman akışı/geçışı, önemli dönüm noktaları ve olaylar gibi birbiri ile ilişkili beş temel özellikten oluştuğunu savunmuştur.^{7, 13, 14}



Şekil 1: Meleis'in Geçiş Teorisinin Kavramları

(Kaynak: Körükçü Ö, Kabukçuoğlu K. Preterm erken membran rüptürü olan gebelerin anneliğe geçişlerinin Meleis'in geçiş teorisine göre incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*.2014;17(4):253-260.)

Geçiş Deneyimlerinin Temel Özellikleri

Farkındalık

Farkındalık, geçiş deneyiminin algılanması ve tanımlanması olarak ifade edilebilir.^{15, 16} Farkındalık geçiş deneyiminin önemli bir özelliği olmasına rağmen farkındalığın olmaması geçiş deneyiminin başlangıcına engel olmaz. Başka bir ifade ile bireyin farkındalığının olmaması geçiş deneyimini yaşamayacağı anlamına gelmez.^{11, 12}

Farkındalığın eksik olması bireyin geçiş için hazır olmadığını gösterir. Geçiş yaşayan bireyin kendi geçişinin farkında olması değişimi kabul etmesi gerektiğini ifade eder.⁷ Geçiş yaşayan bireylerin farkındalık düzeyinin yüksek olması sorunlarla nasıl baş edeceklerini bilemeseler dahi sorunlarını rahatça ifade edebilmelerine olanak tanır. Sorunların dile getirilmesi ile problemler tanımlanabilir ve bireye özgü bakım planı hazırlanarak etkili bir hemşirelik bakımı sunulabilir. Farkındalık başarılı bir geçiş için iş birliği yapmayı sağlar. Farkındalık, dikkatin şimdiki ana yöneltilerek, anlık deneyimlerin yargılanmadan ve kabullenmeyle gözlemlenmesine dayanmakta ve yaşama uyumun yeniden kazanılmasını sağlamaktadır.^{7, 15, 17} Yaşlı bireylerin yaşamış olduğu bu geçiş sürecinde hemşireler bireyin farkındalığını arttırmaya yönelik girişimlerde bulunmalıdırlar. Bireyin değişimi kabul etmesi ve yeni rolünü benimsemesi geçiş sürecini kolaylaştıracak ve bireyin bu süreçte yaşayacağı problemlerle baş etmesine yardımcı olacaktır.

Katılım (Sorumluluk Alma)

Geçişlerin bir başka özelliği de sürece dahil olma seviyesidir. Katılım, bir kişinin geçişin doğasında olan süreçlere katılımını sergileme derecesi olarak tanımlanır.^{12, 15} Katılım örnekleri, bilgi aramak, rol modelleri kullanmak, faaliyetleri aktif olarak hazırlamak ve proaktif olarak değiştirmektir. Farkındalık düzeyi katılımı etkiler. Örneğin; fiziksel, duygusal, sosyal veya çevresel değişikliklerin farkında olan bir kişinin katılım düzeyi, bu tür değişikliklerden haberi olmayan bir kişinkinden farklı olacaktır.^{12, 13, 15, 16}

Yaşlı bireylerin geçiş sürecine katılımı ve bu süreçte sorumluluk üstlenmesi sürece uyum açısından oldukça önemlidir. Örneğin bu geçiş sürecinin farkında olan ve bu sürece katılım gösteren yaşlı bir bireyin beslenme özellikleri ile farkındalığı düşük ve sorumluluk üstlenmeyen bireyin beslenme düzeyi veya aktivite düzeyi aynı olmayacaktır. Bu sonuçlar doğrultusunda hemşire yaşlı bireyin katılımını artırarak bakıma dahil etmeli ve bireye özgü bakım planı ile bakımı bireyselleştirmelidir.

Değişim ve Farklılıklar

Değişim ve farklılık, geçişlerin temel özellikleridir. Benzer olsalar da, bu özellikler birbirinin yerine kullanılamaz ve geçişle eşanlamlı değildir. Tüm geçişler değişimi içerir, oysa tüm değişimler geçişle ilgili değildir.^{12, 15}

Geçişler değişimlere sebep olur. Bu nedenle geçiş sürecinin anlaşılabilmesi değişikliklerin etkilerini anlamakla mümkündür. Değişim ve farklılıklar bireyin yanıt verme biçimi ya da geçiş sürecinde zamanla yaşadığı rol değişikliği olarak da tanımlanabilir.^{12, 15, 18, 19}

Yaşlanma ile beraber bireyde fiziksel, sosyal ve psikolojik değişimler meydana gelmektedir. Bu değişimler ile birlikte bireyin toplumsal hayatta üstlendiği rol de değişebilmektedir. Örneğin; birey bakım veren rolünden bakım alan rolüne geçiş yapabilmektedir. Aynı zamanda meydana gelen fizyolojik değişiklikler bir görevin başarıma şeklini de değiştirebilmektedir. Bu dönemde hemşireler bireyin yaşamış olduğu farklılıkları anlamasına yardımcı olmalı yeni rol ve görevlerine uyum sağlaması konusunda cesaretlendirmelidir.

Zaman Akışı

Tüm geçişler, zaman içindeki akış ve hareket ile karakterize edilir. Geçişler, ilk işaret olayından uyum ve istikrarın yeniden deneyimlenmesine kadar geçen tüm süreyi kapsar. Her bireyin geçiş deneyimi özeldir. Bu nedenle geçiş sürecinin bir zamanı ya da sınır yoktur.¹² Geçişler genellikle zaman içinde geliştikçe hareketlerini, yönlerini ve akışlarını yakalamak için aşamalar açısından kavramsallaştırılır. Bridges'e göre bir geçişin ilk aşaması, ilişkilerden veya davranış biçimlerinden kopmanın yanı sıra kişinin benlik duygusunda bir değişikliğin olduğu "bir sonlar dönemi"dir. "Tarafsız bölge" olarak adlandırılan ikinci aşama, bir kişinin ilk aşamadaki kayıpların neden olduğu yönelim bozukluğunu yaşadığı ve ardından mevcut sistemlerin parçalandığı bir ara dönemdir. Bu rahatsız edici ama gereken bir dönemdir. Kişiler ancak tarafsız bölgeden geçerek yeni olasılıklara açık hale gelebilir. Bir geçişin son aşaması "yeni başlangıçlar" dır. Bu dönem anlam bularak ve bir miktar kontrol deneyimlenerek belirlenir. Kişiler geçişle etkili bir şekilde başa çıkmak için üç aşamadan geçmelidir. Bununla birlikte, bir geçişin aşamalarının mutlaka doğrusal bir şekilde gerçekleşmesi gerekmez. Aksine, sıralı, paralel veya örtüşen olabilirler.^{20, 21}

Hemşire yaşlı bireylere zaman kavramından söz etmeli geçiş dönemini bireyin anlayacağı bir şekilde açık ve anlaşılır bir dille ifade etmelidir. Sürecin olumlu ve olumsuz yönlerinin anlatılması yaşlı bireyin bu deneyimde nelerle karşılaşacağını öğrenmesini sağlayacaktır.

Dönüm Noktaları ve Olaylar

Tüm geçiş deneyimleri doğum, ölüm, hastalık, yaşlanma gibi önemli dönüm noktalarını ve olayları içerir. Bir geçiş, yeni tepki kalıpları gerektiren önemli bir işaret olayı veya dönüm noktası tarafından hızlandırılır. Bu belirteçler, işin her zamanki gibi olmadığını ve kişinin mali durumunu yönetmek, kendi sağlığını korumak veya günlük faaliyetleriyle ilgilenmek gibi tanıdık, günlük yaşam deneyimlerini bile idare etmek için yeni stratejilere ihtiyaç duyulduğunun farkına varılmasını sağlar. Bu tür stratejiler, yeni becerilerin, yeni ilişkilerin ve yeni rollerin geliştirilmesini içerir.^{11,21}

Yaşlanma belirli dönüm noktaları ve olaylardan oluşan bir geçiş sürecidir. Birey bu süreçte gerçekleşen olayları olumlu bir tecrübe olarak kabul edip geçiş sürecine uyum sağlarsa edinmiş olduğu deneyimler sayesinde bu duruma daha kolay adapte olabilir. Örneğin; gün içinde yapması gereken işleri tek seferde yapmak yerine bu işleri günün belli saatlerine veya birkaç güne bölebilir. Aksi takdirde bu belirteçlerin farkında olmayıp geçiş sürecini kabullenmezse yapması gereken işleri tek bir günde yapmaya çalışarak daha fazla yorulacak ve zamanla fizyolojik problemler ortaya çıkacaktır.

Yaşlılıkta Fiziksel, Psikolojik ve Spiritüel Hemşirelik Bakımı

Geçişler, karmaşık duygusal düzenlemeler olup kişinin dünyaya ve benliğe bakışını ve anlayışını etkileyen derin değişiklikler olarak tanımlanır.²² Bu süreci kolaylaştıran veya engelleyen koşullar vardır. Koşullar sağlıklı bir geçişe ulaşmada ilerlemeyi kolaylaştırabilir veya engelleyebilir. Bu koşullar kişisel, toplumsal ve sosyal faktörleri içerir. Kişisel faktörler kültürel önemi, inançları ve tutumları, sosyoekonomik durumu, eğitimi ve bilgiyi kapsarken, toplum koşulları topluluk kaynaklarına ve sosyal faktörler sosyal ilişkilere atıfta bulunur.^{9, 23} Hemşireler doğrudan bakım sağladıkları için geçiş sürecinde anahtar rol üstlenirler. Geçiş sürecinde hemşireler, bireyi geçişe hazırlar ve süreç boyunca bireyi destekler.¹¹ Hemşireler, yanıtları önceden tahmin ederek, öngörülü rehberlik sağlayarak, semptomları iyileştirerek, sağlığı ve refahı artırarak ve öz bakım eylemlerinin gelişimini destekleyerek danışanlara, ailelere ve topluluklara geçişlerle başa çıkmalarında yardımcı olmaktadır.¹² Geçiş teorisinin uygulanmasında hemşirelerin uygulaması gereken iki önemli nokta vardır. Birincisi; hemşire yaşlı bireyin yaşamış olduğu geçiş sürecini kolaylaştırmalı, bireyin iyilik halini arttırmalı ve geçiş sonrası meydana gelebilecek değişikliklerle baş etmesini sağlamak için yeterlilik kazanmasına yardımcı olmalıdır. İkincisi ise; hemşire bireyin geçiş deneyimini anlamasına yardımcı olmalıdır. Kazanç ve kayıplar yeniden tanımlanmalı değişim ve dönüşümler bireyle tartışılarak geçmiş deneyimlerden yararlanılmalıdır.²⁴

Hemşirelik yaklaşımı, sağlıksız geçişleri önlemeli ve pozitif süreç göstergelerini desteklemelidir. Geçişlerin dinamik, devam eden süreçler olması hemşirelik değerlendirmesinin sürekli olması gerektiğini göstermektedir. Geçiş süreci boyunca hemşire bireyde meydana gelen değişiklikleri ve gelişmeleri takip etmelidir.²⁴⁻²⁶

Meleis; hemşirelik uygulamalarının sağlık-hastalık durumlarına verilen yanıtların incelenmesiyle değil fiziksel, psikolojik ve spiritüel hemşirelik uygulamaları ile mümkün olacağını savunmuştur. Kuramcı geçiş sürecinde yapılacak olan fiziksel, psikolojik ve spiritüel hemşirelik girişimlerini üç hemşirelik ölçütü ile belirlemiştir. Bunlar; hazır oluş durumunun değerlendirilmesi, hazırlık ve rol desteğidir.^{11, 17, 18}

İlk aşama bireyin hazır oluş durumunun değerlendirilmesidir. Bu aşama bireyin anlaşılmasını ve multidisipliner çabayı gerektirir. Bu aşamada yaşlı birey tüm yönleri ile ele alınmalı ve geçiş sürecine olan bakışı değerlendirilmelidir. İkinci aşama hazırlık aşamasıdır. Bu aşamada geçiş için uygun bir ortam hazırlanır. Yeni becerilerin uygulanması ve yeni sorumlulukların üstlenilmesi için hazırlık yapılmalı birey geçiş sürecine hazırlanmalıdır. Geçiş sürecinin sağlıklı olabilmesi için çevre düzenlemesi yapılmalı optimal şartlar sağlanmalıdır. Çevre düzenlemesi yapılırken sağlıklı ve güvenli bir çevre oluşturulmalı ve yaşlı bireyin ihtiyaçları dikkate alınmalıdır. Üçüncü aşama ise rol desteğidir. Koruyucu ve geliştirici bir aşamadır. Bu aşama rolü netleştirme, rol alma ve rol provasını içerir. Yaşlı bireyin yeni rol ve kimliğini anlamasına ihtiyacı vardır. Yaşlı bireyin kendisi ile benzer deneyimler yaşayan diğer bireyleri izlemesi veya onlarla konuşması gelişimsel geçiş sürecinin daha sağlıklı olmasına yardımcı olacaktır.^{11, 15, 18, 24} Yaşlı bireylerin yaşadığı geçişlerin çoğu kayıp içerir ve istenmez. Ancak, bazı geçişler olumludur ve memnuniyetle karşılanmaktadır. Örneğin; yeni bir girişime başlamak veya benliğin yeni yönlerini geliştirmek, kayıplardan ziyade fırsatları temsil eden geçişlerdir.^{15, 24} Yaşlı bireyin sağlıklı bir geçiş süreci geçirmesi birey ve hemşirenin iş birliği içinde bireye özgü planlamalarla mümkündür. Bu doğrultuda anlamlar yeniden tanımlanır. Yaşlı birey ve ailesi, geçişin anlamını keşfetmeye ve yeni anlamlar bulmaya aktif olarak katılır. Yeni duruma uymayan önceki anlamlar tanınır ve yeni anlamlar keşfedilir.^{15, 18}

Geçiş sürecinde anlamların yeniden tanımlanması beklentilerin değişmesine de sebep olabilir. Yaşlı birey bu beklentilerden vazgeçmekte isteksiz olabilir. Hemşire sağlıklı bir geçiş süreci için yaşlı bireyin önceki beklentilerini kademeli olarak değiştirmeli, yeni durum için gerçekçi ve yeni beklentiler oluşturulmasını sağlamalıdır.²⁴

Sağlıklı geçişlerin bir diğer özelliği de yaşam rutinlerinin yeniden yapılandırılmasıdır. Sağlıklı geçişlerde, rutinler yeni duruma uygun bir şekilde yeniden yapılandırılır ve kişinin hayatının öngörülebilir, yönetilebilir ve zevkli olduğu hissini yeniden kazanmasını sağlar.^{17, 21}

Geçişler sonlar ve aksamalar içerse de, yaşlı bireyin ve ailesinin hayatındaki her şey değişmez. Değişim meydana gelse bile süreklilikler vardır. Sağlıklı geçişler, kimlik, ilişkiler ve çevrede mümkün olan sürekliliği sürdürmekle karakterize edilir. Süreklilik, geçişin getirdiği değişikliklerle başa çıkmayı kolaylaştırır ve yaşlı kişinin geçiş deneyimini bir bütün olarak yaşamına entegre etme becerisini geliştirir.²¹

Sonuç

Sonuç olarak; geçişler, yaşlı bireyin tüm hayatı bağlamında değerlendirilmelidir. Yaşlı bireyin ihtiyaçlarına uygun kişisel ve çevresel kaynaklar güçlendirilmelidir. Sağlıklı ve sağlıksız geçiş süreçlerinin ve göstergelerinin belirlenmesi, hemşirelere geçişin yönünü değerlendirme ve risk altındaki hastaları belirleme konusunda yol gösterebilir.^{21, 27}

Hemşirelik uygulamalarını yaşlı yetişkinlerin deneyimleriyle uyumlu hale getirmek için, hemşire bireyin ihtiyaçlarına, deneyimin karmaşıklığını ve zamansal özelliklerini dikkate alan bir perspektiften bakmalıdır.^{27, 28}

Yaşlı bireyin yeni rolüne olan farkındalığı, rolde yeterlilik ve başarı düzeyini etkileyecek ve sağlıklı bir geçiş süreci yaşamasını sağlayacaktır. Yaşlılık dönemi gelişimsel bir geçiş dönemi olsa da birden fazla geçişin yaşanabileceği bir dönemdir. Bu nedenle hemşirelik bakımı bireye özgü planlanmalı, yaşlı bireyin fizyolojik değişimlerini dikkate almalı ve merkezinde birey ve bakım veren yer almalıdır. Bu anlamda Meleis'in hemşirelik bakımında önermiş olduğu fizyolojik, psikolojik ve spiritüel hemşirelik yaklaşımının kullanılması yaşlı bireyin sağlıklı bir geçiş süreci yaşamasını sağlayacaktır.²¹

Kaynaklar

1. Pehlivan S, Karadakovan A. Yaşlı bireylerde fizyolojik değişiklikler ve hemşirelik tanılması. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi /Gümüşhane University Journal of Health Sciences.2013;2(3):385-395.
2. Yerli G. Yaşlılık dönemi özellikleri ve yaşlılara yönelik sosyal hizmetler. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2017;52(10):1278-1287.
3. World Health Organization [Internet]. Health Topics: Aging [updated 2017; cited 06.02.2021]. Available from: https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1
4. Türkiye İstatistik Kurumu [Internet]. İstatistiklerle Yaşlılar, 2019. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2019-33712> Erişim Tarihi:06.02.2021
5. Chalise HN. Aging: Basic concept. Am J Biomed Sci & Res. 2019;1(1).
6. Pekcan H. Yaşlılık. Gönül E, Işıkhani V, (Editörler). Antropoloji ve yaşlılık: Prof. Dr. Vedia Emiroğlu'na Armağan. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu Yayını.2000. s.51-55.
7. Eyimaya AÖ, Tezel A. Examination of the menopausal period according to Meleis' Theory of Transition. TJFMPC www.tjfmpe.gen.tr, 2020;14 (4):676-685.

8. Chiang LC, Chen WC, Dai YT, Ho YL. The effectiveness of telehealth care on caregiver burden, mastery of stress, and family function among family caregivers of heart failure patients: A quasi-experimental study. *International Journal of Nursing Studies*. 2012;(49):1230–1242.
9. Mora-López G, Ferré-Grau C, Montesó-Curto C. Analysis of the transition process among family caregivers in a hospital in the region of Catalonia in Spain. *Applied Nursing Research*. 2016;29:242–247.
10. Lethin C, Hallberg IR, Karlsson S, Janlöv AC. Family caregivers experiences of formal care when caring for persons with dementia through the process of the disease. *Scand J Caring Sci*; 2016;30:526–534.
11. Konuk T, Su S. Meleis'i anlamak: Geçiş kuramı. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;2(2):61-76.
12. Meleis A. *Transitions theory middle-range and situation-specific theories in nursing research and practice*. New York:Springer Publishing Company.2010.
13. Bekmezci H, Hamlacı Y, Özerdoğan N. Meleis'in geçiş kuramına dayalı postpartum dönemde bakım. *GÜSBD*. 2016;5(4):101-106.
14. Chao YH, Wang S, Sheu SJ. Integrative review of breast cancer survivors' transition experience and transitional care: dialog with transition theory perspectives. *Breast Cancer*. 2020;27:810–818.
15. Meleis A, Sawyer LM, Im EO, Messias DKH, Schumacher K. Experiencing transitions an emerging middle rang theory. *Adv Nur Sci*. 2000;23(1):12-18.
16. Özyer Y, Yanmış S. Nursing care of a patient diagnosed with COVID-19: A case report according to meleis' s transition theory. *Middle Black Sea Journal of Health Science*, 2020; 6(3):412-416.
17. Körükçü Ö, Kabukçuoğlu K. Preterm erken membran rüptürü olan gebelerin anneliğe geçişlerinin meleis'in geçiş teorisine göre incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2014;17(4):253-260.
18. Im EO, Meleis AI. *TransitionTheory*. In: Alligood MR, Torry AM. (Eds.) *Nursing theorists and their work*. 6th ed. Philadelphia: Mosby-Elsevier.2006. p.378-395.
19. Ramsay P, Huby G, Thompson A, Walsh T. Intensive care survivors' experiences of ward-basedcare: Meleis' theory of nursing transitions and role development among critical care outreach services. *Journal of Clinical Nursing*. 2014;23(5-6):605-615.
20. Meleis A. *Facilitating and managing transitions: An imperative for quality care*. *Investigación en Enfermería: Imagen Desarrollo*.2019;21(1).
21. Schumacher KL, Jones PS, Meleis AI. Helping elderly persons in transition: A framework for research and practice. In: Swanson EA, Tripp-Reimer T. (Eds.) *Life transitions in the older adult: Issues for nurses and other health professionals*. New York: Springer. 1999. p. 1-26.
22. Sullivan GJ, Williams C. Older adult transitions into long-term care a meta-synthesis. *Journal of Gerontological Nursing*. 2017;43(3):41-49.
23. Fitzpatrick JM, Tzouvara V. Facilitators and inhibitors of transition for older people who have relocated to a long-term care facility: A systematic review. *Health Soc Care Community*. 2019;27:e57–e81.
24. Schumacher KL, Meleis AI. *Transitions: A central concept in nursing*. *Image: Journal of Nursing Scholarship*. 1994;26(2):119-127.
25. Bohner K. Theory description, critical reflection, and theory evaluation of the transitions theory of meleis et al according to Chinn and Kramer (2011). *Advances in Nursing Science*. 2017;40(3):1-19.
26. Davies S. Meleis's theory of nursing transitions and relatives' experiencesof nursing home entry. *Journal of Advanced Nursing*. 2005;52(6):658–671.

27. Donelan K, Chang Y, Berrett-Abebe J, Spetz J, Auerbach D, Norman L. et.al. Care management for older adults: The roles of nurses, social workers, and physicians. *Health Aff (Millwood)*. 2019;38(6):941–949.
28. Nunes SFL, Alvarez AM, Costa M, Valcarenghi RV. Determining factors in the situational transition of family members who care of elderly people with parkinson's disease. *Texto & Contexto Enfermagem*. 2019;28:e20170438.