

Yaşlı bakım evlerinde dış mekân tasarımı*

DİCLE OĞUZ¹, IŞIL ÇAKCI², GİZEM SEVİMLİ³, ŞİRİN ÖZGÜR³
Ankara Üniversitesi

Öz

Bu araştırma Ankara’da yer alan üç yaşlı bakım evinde; (1) bakım evlerinde mevcut dış mekân tasarımı yaklaşımlarını irdelemek ve (2) bakım evlerinde yaşayan yaşlıların dış mekân kullanım desenlerini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada mekânsal organizasyonların gözlenmesinin yanı sıra, 138 yaşlı bireye anket çalışması uygulanmıştır. Araştırma bulguları, yaşlıların dış mekân kullanımlarında manzara ve sosyal etkileşimin iki önemli etken olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak ise, araştırmanın yapıldığı bakım evleri eleştirel olarak irdelenmiş ve dış mekân kullanımlarını artırmaya yönelik öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Yaşlılık, dış mekân kullanımı, yaşlı bakım evleri, yaşam kalitesi.

Outdoor space design in elderly nursing homes

Abstract

This research has been conducted in three elderly nursing homes in Ankara in order to find out; (1) current status of outdoor spatial organization of nursing homes and, (2) older people’s outdoor space use patterns. For these purposes, spatial observations were held at the three nursing homes, and 138 written questionnaire surveys were carried out. Research findings show that appealing views and social interaction are basic factors that motivate outdoor space use. Finally, current statuses of the three nursing homes were criticized in terms of outdoor design and some suggestions are proposed in order to increase outdoor space use among elderly.

Key words: Elderly, outdoor space use, nursing homes, life quality.

Giriş

İnsanın içinde yaşadığı mekânın organizasyonu, ister aktif ister pasif olsun, bireyin fiziksel ve sosyal eylemlerini desteklediği ölçüde yaşam konforunu belirler. Bununla birlikte mekân, yalnızca fiziksel bir çevreyi ifade etmenin dışında insanın deneyimlediği, hissettiği ve bağ kurduğu bir olgudur. Bu nedenle mekânın ölçeği ne olursa olsun, yaşam alanı oluşturduğu bireyler için fiziksel, kültürel ve sosyal

* Bu araştırmanın bir bölümü “IV.Türkiye Uluslararası Sosyal ve Uygulamalı Gerontoloji Sempozyumu”nda sunulmuştur.

¹ **İletişim:** Doç.Dr., Ankara Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Peyzaj Mimarlığı Bölümü, Dışkapı, Ankara dicle.oguz@agri.ankara.edu.tr

² Dr., Ankara Üniversitesi, Çevre Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi, Dışkapı, Ankara

³ Yüksek Lisans öğrencisi, Ankara Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Peyzaj Mimarlığı Bölümü, Dışkapı, Ankara

bağlamda algılanabilir (okunabilir) ve yaşanabilir olması tasarım ve planlama çalışmalarında temel hedefdir.

İnsanın yaşam döngüsü içerisinde, çocukluktan başlayıp yaşlılık evresine kadar, bir mekânı kullanabilirliği, kullanım amacı ve sıklığı gibi faktörler değişkenlik göstermektedir. Yaşam süresince değişen ve şekillenen davranış biçimleri, alışkanlıklar ve bireyin fiziksel koşulları mekân kullanımını etkilerken, mekânın organizasyonu da aynı şekilde bireyin mekânı kullanım biçimini etkiler. Özellikle çocuklar, yaşlılar ve fiziksel engeli bulunan bireylerin yaşam mekânlarının, sahip oldukları beceri ve gereksinimleri doğrultusunda ele alınması gerekmektedir.

Yaşlılık, insanın yaşam döngüsünde kaçınılmaz bir süreçtir. Yaşın ilerlemesiyle beraber insanda fizyolojik ve zihinsel değişimler ortaya çıkmakta ve insanın çevresine uyum sağlayabilme yeteneği bu değişimler sonucu etkilenmektedir. Yaşlılık döneminde, gerek fiziksel gerekse sosyal çevre ile olan ilişkiler ve etkileşimler, yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyecek biçimde değişikliğe uğramaktadır. Nüfus yaşlanmasıyla birlikte ortaya çıkan bireysel ve toplumsal gereksinimlere ve sorunlara çözüm getirebilmek amacıyla, Devlet Planlama Teşkilatı 2007 yılında “*Türkiye’de Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı*”’ni oluşturmuştur. Eylem planı mevcut durumu ortaya koyarken; “*kalkınma*”, “*sağlık ve refahın artırılması*” ve “*olanaklar sunan, destekleyici ortamların hazırlanması*” olmak üzere üç temel hedef üzerinde durmaktadır. Eylem planı fiziksel mekân boyutunda incelendiğinde, özellikle yaşlılar için uygun konut çözümlerinin geliştirilmesi gerekliliği ve yapısal çevrede mekânlara ve aktivitelere erişilebilirliğin sağlanması üzerine eylem önerileri geliştirildiği görülmektedir. Bununla birlikte dış mekân tasarımı yalnızca hareket edilebilirlik ve erişilebilirlik kapsamında ele alınmış, mekânın fiziksel ve ruhsal sağlık üzerine olumlu etkileri göz ardı edilmiştir.

Batı kültürlerinde yaşlıların barınma ve bakım ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli rol oynayan bakımevleri, Türkiye’de kültürel farklılıklara bağlı olarak sık tercih edilen bir çözüm değildir. Bununla birlikte günümüz yaşam koşullarının neden olduğu yaşam tarzlarındaki değişim, Türkiye’de de resmi ve özel bakımevlerinin sayısının gün geçtikçe artmasına neden olmuştur. Ancak mekânsal organizasyon açısından irdelendiğinde ülkemizde başarılı örnek sayısı oldukça kısıtlıdır. “*Huzurevleri ile Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezleri Yönetmeliği*” (2001) incelendiğinde iç mekânda ortak kullanım ve özel kullanım alanlarına ilişkin bazı ilkeler yer almakla birlikte, dış mekân tasarımı ya da aktivitelerine ilişkin herhangi bir yaklaşım bulunmamaktadır. Oysa dış mekânda zaman geçirmenin yaşlılarda yaşam kalitesini doğrudan etkilediği konusu yeni olmamakla birlikte, özellikle son zamanlarda sıklıkla gündeme gelmektedir (Rodiek ve Schwarz 2006).

Dış mekân kullanımının yaşlı bireylerde olduğu kadar tüm yaş gruplarından bireylerin sağlığı üzerine etkileri birçok araştırmanın konusu olmuştur. Özellikle doğal peyzaj elemanlarının mekânda varlığının insanın fiziksel ruhsal sağlığını iyileştirici ve yenileyici etkileri olduğu ileri sürülmektedir (Ulrich 1983, Kaplan ve ark. 1998, Herzog ve ark. 2003, Simonic 2006). Tarih boyunca, Asya ve ba-

tı kültürlerinde, hasta bireylerin iyileştirilmesinde bahçelere büyük önem verilmiştir (Ulrich 2002). Doğal çevrelerde zaman geçirmek, zihinsel yorgunluğu azaltarak, doğrudan dikkat gerektiren eylemleri gerçekleştirme konusunda bireyin kapasitesini artırmaktadır (Berman ve ark. 2008). Bu mekânlar aynı zamanda stresin azaltılmasında rol oynayarak bireyin psikolojik ve fizyolojik performansını iyileştirmektedir (Ulrich ve ark. 1991). Japonya’da Takano ve ark. (2002) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre yaşam çevrelerinin yürüme mesafesi yakınında yeşil alan bulunan kişilerin yaşamlarının uzadığı belirlenmiştir (Sugiyama ve Thompson 2007). Dış mekânda zaman geçiren yaşlı bireylerin uyku düzenlerinin iyileştiği, daha az ağrı şikayetinde buldukları, üriner sistem rahatsızlıklarına daha az rastlandığı, demans ve Alzheimer rahatsızlıklarının semptomlarını yavaşlattığı da literatürde yer almaktadır (Zeisel ve ark. 2003, Fujita ve ark. 2006, Connel ve ark. 2007, Jacobs ve ark. 2008). Sugiyama ve Thompson (2007) da yaşam çevrelerinin kalitesi ile yaşlı bireylerin sağlığı arasında doğru orantılı bir ilişki bulmuşlar ve destekleyici çevrelerde yaşayan yaşlı bireylerin daha çok fiziksel aktiviteye (yürüyüş vb.) katıldıkları sonucuna ulaşmışlardır. Sugiyama ve Thompson aynı zamanda, yaşam çevrelerinin kalitesinin yalnızca fiziksel aktivitelere katılımı teşvik etmenin yanı sıra bireylerin beraber zaman geçirebilmelerine ve sosyal hayata dâhil olmalarına olanak sağladığını da vurgulamışlardır. Dış mekânda zaman geçirmenin yanı sıra, iç mekânda algılanan dış mekânın özelliklerinin de sağlık ve yaşam kalitesi üzerine doğrudan etkisi bulunmaktadır. Kaplan (2001), pencereden görülen manzara ile psikolojik sağlık ve yaşamsal alandan memnuniyet arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürüttüğü araştırmasının sonucunda iç mekândan görülen yeşil alanlar ve doğal peyzaj elemanlarının psikolojik sağlık ve memnuniyet hislerini olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır.

Bu araştırma, ülkemizde planlama ve tasarım stratejileri üretilmesi ve benimsenmesi amacıyla üzerinde henüz yeterli çalışma ve veri bulunmayan, yaşlı bakım evlerinde dış mekân tasarımı konusunda literatüre katkıda bulunmak üzere hazırlanmıştır. Araştırmanın temel iki amacı; (1) bakım evlerinde mevcut dış mekân tasarımı yaklaşımlarını irdelemek ve (2) bakım evlerinde yaşayan yaşlıların dış mekânları kullanım desenlerini ortaya koymaktır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma, yukarıda belirtilen amaçlar doğrultusunda, Ankara ilinde yer alan üç bakım evinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yürütüldüğü bakım evleri; Emekli Sandığı 75. Yıl Dinlenme ve Bakım Evi, Ankara Seyranbağları Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi ve Ümitköy Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi’dir. Araştırmanın yöntemini söz konusu bakım evlerinde yapılan gözlemler ve yaşayan yaşlılar ile yüz yüze gerçekleştirilen anket çalışması oluşturmaktadır. Gözlem çalışmaları çerçevesinde bakım evlerinin dış mekânlarının genel karakterini belirleyen etkenler; erişilebilirlik, manzara kalitesi, güneş alma durumu, bitkisel tasarım, yapısal tasarım, bakımlı olma durumu ve donatı elemanlarının etkinliği olarak belirlenmiştir. Bu etkenler, tasarım ilkeleri (estetik ve işlevsel) doğrultusunda araştırmacılar tarafından “*zayıf*”, “*orta*” ve “*iyi*” olarak değerlendirilmiştir.

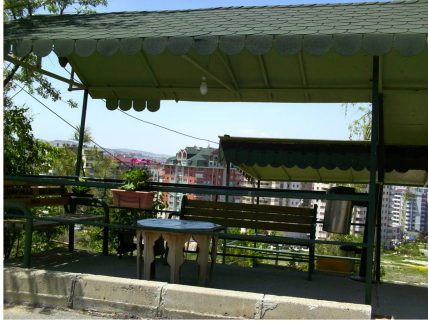
rilmişlerdir. Anket çalışmaları kapsamında Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Genel Müdürlüğü'nden araştırma için gerekli izinler alındıktan sonra sosyal hizmetler uzmanları ile anket çalışmasının gerçekleştirileceği bireyler belirlenmiştir. Üç huzurevinde toplam 138 adet anket uygulanmıştır. Anket sonuçları χ^2 , G-testi ve Fisher's Exact testleri kullanılarak, Minitab 15.1 yazılımı ile değerlendirilmiştir.

Bulgular ve Tartışma

Gözlem çalışmaları, erişebilirlik düzeyi ve dış mekân karakteristiklerine ilişkin ilkeler esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Yapılan gözlemler sonucunda elde edilen bulgular, peyzaj tasarımı ilkeleri doğrultusunda değerlendirilmiş ve araştırmanın yürütüldüğü üç bakım evindeki genel mekânsal değerlendirme Çizelge 1'de verilmiştir. Seyranbağları Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi ile Balgat'ta yer alan Emekli Sandığı 75.Yıl Dinlenme ve Bakım Evi şehir merkezinde yer alırken, Ümitköy Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi kent çeperinde konumlanmıştır ve oldukça hareketli bir topografya üzerinde yer almaktadır. Bu hareketli yapı, mekâna erişimi ve hareketliliği olumsuz yönde etkilemektedir. Mekânsal organizasyon açısından irdelendiğinde, 75.Yıl Dinlenme ve Bakım Evi'nin yaşlıların ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak, diğer iki bakım evi ile karşılaştırıldığında daha kullanıcı dostu olduğu söylenebilir. Bununla birlikte Ümitköy Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi ile Seyranbağları Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi'ni temel olarak yaşlılar için birer yaşam çevresi olarak tasarlanmamıştır. Ümitköy'deki bakım evi, huzurevine dönüştürülmeden önce misafirhane olarak, Seyranbağları Huzurevi ise hastane olması düşünülerek tasarlanmıştır. Dolayısıyla özel olarak tasarlanması gereken bu tip mekânların, başka kullanım amaçlarına uygun olarak projelendirildikten sonra bakım evlerine dönüştürülmesi gereksinimleri karşılamaktan uzaktır. Özellikle Ümitköy ve Seyranbağları bakım evlerinde dış mekân tasarımında kullanılan yapısal ve bitkisel elemanlar, belirli bir tasarım anlayışına bağlı olmadan seçilmiş ve uygulanmışlardır (Şekil 1).

Çizelge 1. Erişebilirlik ve dış mekân özellikleri açısından karşılaştırma.

Bakım Evi		Ümitköy Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehab. Merk.	75.Yıl Dinlenme ve Bakımevi	Seyranbağları Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehab. Merk.
Erişebilirlik	Konum	Zayıf	Orta	İyi
	Toplu taşım ile	Zayıf	İyi	İyi
Manzara kalitesi		İyi	Orta	Orta
Güneş alma durumu		Zayıf	Orta	İyi
Bitkisel tasarım		Zayıf	İyi	Orta
Yapısal tasarım		Zayıf	İyi	Orta
Bahçe bakım düzeyi		Zayıf	İyi	Orta
Donatı elemanlarının etkinliği		Zayıf	İyi	Orta



Ümitköy Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi



Seyranbağları Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi

Şekil 1. Dış mekân organizasyonundan örnekler.

Anket görüşmesi yapılan 138 bireyin cinsiyetlerinin huzurevlerine göre dağılımları Çizelge 2’de verilmiştir. Buna göre katılımcıların %55’i kadın ve %45’i erkektir. Katılımcıların %26’sı üniversite ve lisansüstü dereceye sahiptir, %25’i lise, %19’u ortaokul, %20’si ilkokul mezunu, %10’u ise hiç eğitim almamıştır. Çizelge 3’te ise katılımcıların yaş dağılımları verilmiştir.

Çizelge 2. Ankete katılan yaşlı bireylerin cinsiyet dağılımları.

	<i>Bakım Evi Adı</i>				
		<i>Ümitköy Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehab. Merk.</i>	<i>75.Yıl Dinlenme ve Bakımevi</i>	<i>Seyranbağları Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehab. Merk.</i>	<i>Genel Toplam</i>
Kadın	Sayı	11	54	11	76
	%	7,9	39,1	8,0	55,1
Erkek	Sayı	16	26	20	62
	%	11,6	18,9	14,5	44,9
Toplam	Sayı	27	80	31	138
	%	19,5	58,0	22,5	100,00

Katılımcıların %70’i odalarında tek başına, %25’i oda arkadaşıyla, %5’i ise eşleriyle kalmaktadırlar. Katılımcıların %41’i kalacakları odanın seçiminin kendilerini yapmıştır ve %34’ü odanın güneş alma ve manzarasına göre seçim yaptıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %50’si odalarında öncelikli olarak manzara ve doğa fotoğrafları bulunmasını tercih ederken, %27’si aile ve arkadaş fotoğraflarını, %19’u fotoğraf bulunmasını istemediklerini, %4’ü ise belirtilenler dışında fotoğraf ya da resimleri bulundurmaktan (Atatürk portresi vb.) hoşlanacaklarını belirtmişlerdir. Ankete katılan bireylerin %88’i pencereden dışarıyı izlemekten zevk almaktadırlar, %64’ü ise mevsim uygunsuzsa balkonda zaman geçirmekten hoşlandıkları-

nı belirtmişlerdir. Katılımcıların %85'i bahçede zaman geçirmekten hoşlanmaktadır ve bu konuda cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Çizelge 4, katılımcıların bahçede günlük zamanlarının ne kadarını geçirdiğini göstermektedir. Buna göre katılımcıların çoğunluğu günde 1-2 saatlerini dışarıda geçirmektedirler. Odasına yalnız kalan bireylerin bahçeyi daha çok kullandıkları saptanmıştır.

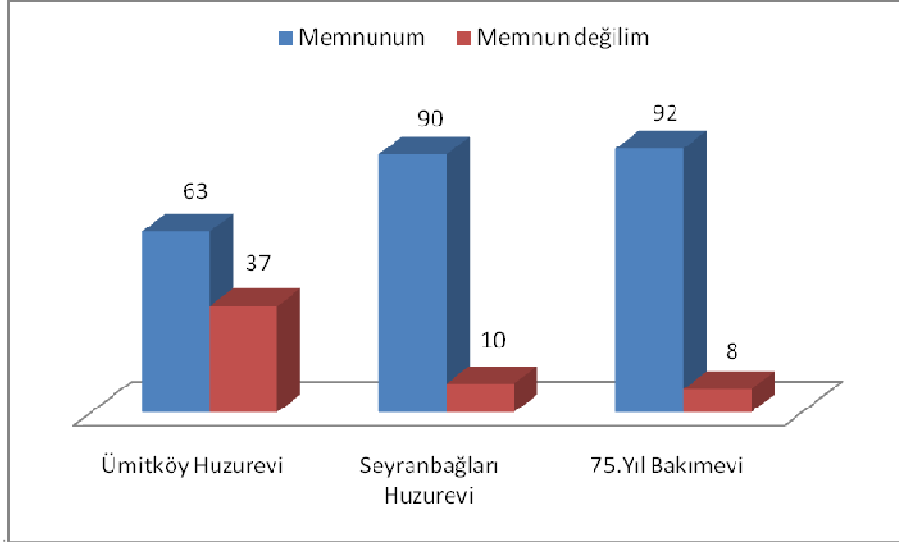
Çizelge 3. Katılımcıların yaş dağılımları.

Yaş dağılımı		Bakım Evi Adı			
		Ümitköy Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehab. Merk.	75.Yıl Dinlenme ve Bakımevi	Seyranbağları Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehab. Merk.	Genel Toplam
65-70	Sayı	5	8	4	17
	%	3,6	5,8	2,9	12,3
71-75	Sayı	8	14	11	33
	%	5,8	10,1	8,0	23,9
76-80	Sayı	10	24	10	44
	%	7,3	17,4	7,2	31,9
81-85	Sayı	2	23	4	29
	%	1,4	16,7	2,9	21,0
86 yaş ve üzeri	Sayı	2	11	2	15
	%	1,5	8,0	1,4	10,9
Toplam	Sayı	27	80	31	138
	%	19,6	58,0	22,4	100,00

Katılımcıların %81'i bahçeye "hava almak, çiçekleri ve manzarayı seyretmek ve yürüyüş yapmak" için kullanırken, %16'sı arkadaşlarıyla sohbet etmek için, %2'si ise yalnız kalmak için çıktıklarını belirtmişlerdir. Geri kalan katılımcılar herhangi bir sebep göstermemişlerdir. Kullanıcıların genel olarak %86'sı kaldıkları bakım evinin bahçesinden memnundur. Araştırma alanlarına göre memnuniyet yüzdeleri Şekil 2'de verilmiştir. Memnuniyet derecesi en düşük bakım evi, gerçekleştirilen gözlem çalışması sonucunda bitkisel tasarım ve yapısal tasarım açısından "zayıf" olarak değerlendirilen Ümitköy Huzurevi'dir. Yine de burada yaşayanların %63'ünün bahçeden memnun olması azımsanamayacak bir orandır.

Çizelge 4. Katılımcıların günlük bahçeyi kullanma oranları (%)

Süre	Kadın	Erkek	Toplam
30 dakika-1 saat	8,0	4,8	12,8
1-2 saat	37,6	24,8	62,4
2-6 saat	6,4	12,8	19,2
6 saatten fazla	0,8	4,8	5,6
Toplam	52,8	47,2	100,00



Şekil 2. Araştırma alanlarında katılımcıların bahçeden memnuniyet yüzdeleri.

Katılımcılara bahçelerde neleri beğenmedikleri sorulduğunda, her üç bakım evinde de katılımcılar, bahçelerdeki sert zeminlerin fazla oluşundan ve aydınlatma, oturma elemanı gibi donatıların eksikliğinden rahatsız olduklarını belirtmişlerdir. Bu sonuç, yapılan gözlemlerde donatı elemanlarının etkinliğinin yeterli olmadığı sonucu ile uyusmaktadır. Yine her üç bakımevindeki katılımcıların çoğunluğu (genel oran %60), bahçelerinde daha fazla su yüzeyi ve kokulu-gösterişli çiçek gösterilerinin olmasını istemektedirler. Katılımcıların %12'si bahçelerinde daha fazla gölge alanın bulunmasının, bahçeyi kullanımlarını artıracaklarını belirtirken, %3'ü ise bahçelerde hobi bahçelerine yer verilmesini istemektedir. Katılımcıların %51'ine göre bahçeler yürüyüş amaçlı kullanılmaya yeterlidir, %49'u ise yürüyüş yapmak için başka bir alana ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %55'i bahçede kendileri bitki yetiştirmekten zevk alacağını belirtmiştir. Bu bireylerin bakım evine yerleşmeden önce de bu tip aktivitelerle uğraştıkları belirlenmiştir. Bahçecilikle uğraşmak istemeyen katılımcıların ise sağlık sorunları nedeniyle bu aktiviteden kaçındıkları sözlü görüşmeler sırasında tespit edilmiştir. Ümitköy'de yer alan bakım evinde bitki yetiştirme alanı olmakla beraber, eğimli bir araziye kurulmuş olması nedeniyle katılımcıların bu tip aktivitelere katılımda zorlandıkları belirlenmiştir. Katılımcıların %78'i gezmek, alışveriş yapmak ve arkadaşlarıyla buluşmak için kaldıkları bakım evi dışına çıkarken, %19'u parka gitmek amacıyla dışarı çıkmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Ankara'da üç bakım evini kapsayan bu çalışmada, yaşlıların dış mekân kullanım desenleri ve bakım evlerinin mevcut dış mekân organizasyonları irdelenmiştir. Araştırma bulguları, yaşlı bireylerin dış mekânlarda doğal peyzaj elemanlarının ağırlıkta olduğu yeşil alanlarda zaman geçirmeyi tercih ettiklerini ortaya koymak-

tadır. Katılımcılar, öncelikli olarak manzara seyretmek ve yürüyüş yapmak için dış mekânları tercih ederken, sosyal etkileşime girmek bir diğer önemli neden olarak ortaya çıkmaktadır. Manzara seyretmek dış mekânı kullanmada birincil etkenlerden biriyken, oda seçimini de doğrudan etkilemektedir. Katılımcıların çoğunun odalarında tek yaşadıkları düşünülürse, bakım evlerinde dış mekânlar, sosyalleşmeyi teşvik etmedeki önemli potansiyele sahiptirler. Dolayısıyla bu potansiyeli ortaya çıkaracak mekânsal çözümlere ihtiyaç duyulmaktadır. Oturma alanlarının yanı sıra toplu aktivitelere olanak sağlayan aktivite alanlarının oluşturulması dış mekânda sosyal etkileşiminin sağlanmasını artıracaktır. Ancak mevcut mekânsal organizasyonlar incelendiğinde, bakım evlerinin bahçelerinin yaşlı kullanımı açısından yeterli donanımına sahip olmadıkları görülmektedir. Sert zemin yüzeyi, yeşil dokuya oranla çok daha fazladır. Oysa yeşil alanları gerek dışarıdan izleyici olarak, gerekse içeriden deneyimleyen olarak fiziksel ve zihinsel sağlık üzerine olan olumlu etkileri araştırmanın giriş bölümünde ortaya konmuştur. Bununla birlikte yeşil alanlar, Ankara gibi yazların sıcak, kışların ise soğuk geçtiği karasal iklime sahip yerlerde iklim düzenleyici işlev üstlenirler. Buna göre yeşil alanlar, yazın hissedilen sıcaklığı azaltırken, kışın ise hissedilen soğuğu azaltırlar.

Araştırma bulgularında dikkat çeken bir başka sonuç ise tasarım ilkeleri doğrultusunda yapılan gözlemlerin sonucu ile kullanıcı grubun memnuniyet oranları arasındaki farklılıktır. Kullanıcıların büyük çoğunluğu (%86) yaşadıkları bakım evinin bahçesinden memnun olduklarını belirtirken, tasarım ilkeleri kapsamında yalnızca bir bakım evinin dış mekân bitkisel ve yapısal tasarımı “iyi” olarak belirlenmiştir. Bu sonucun nedeni toplumda kültürel bir olgu olarak açık-yeşil alan kullanımının, dolayısıyla beklentilerin, dış mekân tasarımı ve planlaması ölçütleri ile farklılık gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Bununla birlikte, memnuniyet, beğeni ve tercih gibi kavramlar, farklı örneklerin deneyimlenmesi ve karşılaştırılması sonucunda şekillenirler. Dolayısıyla, tasarım açısından daha başarılı örnekler sunulmadığı sürece, kullanıcıların memnuniyet ve beğenileri de var olan mekânlar çerçevesinde sınırlı kalacaktır.

Dış mekânlar, yaşlılık döneminde fiziksel aktiviteyi teşvik etmede önemli rol oynayabilirler. Yürüyüş gibi hafif yoğunluklu sportif aktivitelerin yanı sıra, bahçecilik gibi hobi aktivitelerine de yer verilmesi fiziksel hareketin artırılmasını sağlarken, bağımsızlık duygusunu, özgüveni ve özsaygıyı güçlendirirler. Bu tip aktiviteler tek başına gerçekleştirilebileceği gibi, sosyal ilişkilerin kurulmasında da rol oynayabilirler. Ancak bu tip aktivitelerin gerçekleştirileceği alanların tasarımı, özellikle yaşlı bireylerin hareket kabiliyetleri göz önüne alınarak yapılmalıdır. Mekânın eğimi, hareket etme kolaylığı, güvenlik gibi konular yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel kapasiteleri doğrultusunda ele alınmalı, gerekli durumlarda yardımcı hizmetler sağlanmalıdır.

Dış mekanlar, yaşlı bakım evlerindeki rehabilitasyon programlarını destekleyici işlev de üstlenebilirler. Kuzey Amerika ve Avrupa ülkelerinde yaşlıların duyuşsal algılarını tetikleyerek motor ve bilişsel performansı artırmada iyileştirme bahçeleri sıkça kullanılmaktadır. Bu bahçelerde bitki, su ve yaban yaşamı kullanılarak; ses,

ışık, renk, doku gibi tasarım elemanları yaşlıların duyuşsal algılarını tetiklemede kullanılmaktadır. Özellikle yaşlılıkla birlikte, sayısı hızla artan Alzheimer ve demans hastalarında bu tip bahçelerin kullanımı semptomların azaltılmasında ya da yavaşlatılmasında kullanılmaktadır.

Sonuç olarak, dış mekân kullanımını artırmaya ilişkin mekânsal tasarıma ilişkin ilkeler aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- Dış mekâna erişebilirlik,
- İç mekan-dış mekan ilişkisinin güçlendirilmesi (çıkış ve girişler),
- Kaymayan, antistatik, düşme sonucu fiziksel yaralanmaları azaltıcı ya da önleyici güvenli zeminin oluşturulması,
- Yapısal ve bitkisel alanların düzenli bakımı,
- Görsel peyzaj değeri yüksek manzara alanlarının oluşturulması,
- Yürüyüş gibi fiziksel aktivitelere uygun ve teşvik edici mekânlar oluşturulması,
- Mekânın dört mevsim kullanımının teşvik edilmesi, güneş alan mekânlar olduğu kadar gölgelik alanların da oluşturulması,
- Mekânın gün boyu kullanımının teşvik edilmesi, bu amaçla aydınlatma önlemlerinin alınması,
- Oturma alanlarının yanı sıra toplu aktivitelere olanak sağlayan aktivite merkezlerinin tasarlanması.

Günümüzde gittikçe yaşlanan toplumlarda, ileri yaşlarda yaşam kalitesini iyileştirmeye ve artırmaya yönelik olarak yaşlılar için özel tasarlanmış yaşam çevrelerine ihtiyaç duyulmaktadır. Konu her ne kadar küresel ölçekte gündemde olsa da, özellikle ülkemizde gerekli önlemlerin alınması ve mekânsal standartların oluşturulması açısından gerekli atılımlar bir an önce başlatılmalıdır. Gelişmiş ülkelerde yaşlıların yaşam çevreleri olarak, bakım evleri gibi kurumsal yapı anlayışı terk edilmeye başlanmış, yaşlıların kendilerini evlerinde hissedebilecekleri ve daha bağımsız yaşayabilecekleri, yine hizmet servislerinin yer aldığı “*yaşlı yerleşim alanları*” oluşturulmaya başlanmıştır. Yaşlı bireylerin yaşam alanlarının fiziksel, zihinsel ve sosyal talepleri bireyi zorlamadan karşılayabilecek biçimde organize edilmesi gerekmektedir. Dış mekânların bu organizasyon içerisindeki önemi mutlaka anlaşılmalı ve benimsenmelidir. Ülkemizde dış mekânlarda geçirilen zamanın ve gerçekleştirilen aktivitelerin yaşlıların fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerine etkileri konusunda yeterli çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırma, dış mekân organizasyonu konusunda öneriler geliştirmeye yönelik olsa da, yaşlılık ve çevre etkileşimi multidisipliner bir yaklaşım gerektirmektedir. Yaşlılıkta yaşam kalitesini artırma yolunda ilgili meslek gruplarının bir arada çalışması, hem tasarım ve planlama boyutunda, hem de sağlık ve refahı iyileştirme boyutunda daha verimli ve etkin mekânsal ürünler ortaya koymayı sağlayacaktır.

Yararlanılan Kaynaklar

- Anonim (2001). *Huzurevleri ile Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezleri Yönetmeliği*. <http://www.mevzuat.adalet.gov.tr/html/20668.html>
- Connel, B.R., Sanford, J.A. and Lewis, D. (2007). Therapeutic effects of an outdoor activity program on nursing home residents with dementia. *Journal of Housing for Elderly*, 21(3-4):195-209.
- DPT (2007). *Türkiye’de Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı*, Yayın no: 2741, Ankara.
- Fujita, K., Fujiwara, Y., Chaves, P., Motohashi, Y. and Shinkai, S. (2006). Frequency of going outdoors as a good predictor for incident disability of physical function as well as disability recovery in community dwelling older adults in rural Japan. *Journal of Epidemiology*, 16(6):261-270.
- Herzog, T.R., Maguire, C.P., and Nebel, M.B. (2003). Assessing the restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23: 159-170.
- Jacobs, J., Cohen, A., Hammerman Rozenberg, R., Azoulay D., Maaravi, Y. and Stessman, J. Going outdoors daily predicts long-term functional and health benefits among ambulatory older people. *Journal of Aging and Health*, 20(3): 259-272.
- Kaplan, R. (2001). The nature of the view from home: psychological benefits. *Environment and Behavior*, 33 (4): 507-542.
- Kaplan, R., Kaplan, S. and Ryan, R.L. (1998). *With People in Mind*. Island Press, Washington D.C., USA, 225p.
- Rodiek, S. and Schwarz, B. (2006). Introduction: the outdoors as multifaceted resource for older adults. *The role of the outdoors in residential environments for aging*. USA. (s.1-6).
- Simoncic, T. (2006). Urban landscape as a restorative environment: preferences and design considerations. *Acta Agriculturae Slovenica*, 87(2):325-332.
- Sugiyama, T. and Ward Thompson, C. (2007). Older people’s health, outdoor activity and supportiveness of neighbourhood environments. *Landscape and Urban Planning*, 83: 168-175.
- Ulrich, R.S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. *Human Behavior and Environment, Vol.6*. New York. (s.85-125).
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. and Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11: 201-230.
- Ulrich, R.S. (2002). Health benefits of gardens in hospitals. *Plants for People Conference*, International Exhibition Floriade. Zeisel, J., Silverstein N.M.,

Hyde, J., Levkoff, S., Lawton, M.P. and Holmes, W. (2003). Environmental correlates to behavioral health outcomes in Alzheimer's special care units. *The Gerontologist*, 43(5): 697-711.