



ISSN: 2757-6817

**Unika Sağlık Bilimleri Dergisi**  
*Unika Journal of Health Sciences*



*Derleme/Review Article*

## **Yaşlılık Döneminde Kadın Sağlığına Güncel Bir Bakış**

*An Updated Overview of Women's Health in Old Age*

**Nurcan ÇAĞLAYAN<sup>1</sup>, Esra YILMAZ<sup>2</sup>**

**Öz:** Küresel yaşlı nüfus dünyada artış göstermektedir. Yaşlı nüfus popülasyonunun artması ve doğumda beklenen yaşam süresinin uzaması ile yaşlılıkta geçirilen süre artmaktadır. Sağlıklı yaşlanma ise sakatlık ve hastalık riskinin azalması, bilişsel ve fiziksel işlevselliğin artması ve yaşama aktif katılım ile ilişkilidir. Yaşlanma süreci uzun sağlıklı yaşamla birleştirildiğinde ekonomik, sosyal ve pozitif sağlık çıktıları ile sonuçlanabilir. Arka plandaki genetik yapıya ek olarak epigenetik, bağışıklık sistemi, çevresel şartlar nedeniyle yaşlanma sürecinin iyileştirilmesi için sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi önerilir. Kadınların doğumda beklenen yaşam süresinin erkeklere göre daha uzun olması nedeniyle kadınlar, erkeklere göre yaşlılıkta dezavantajlı grubu oluşturmaktadır. Yaşlı kadınların sağlığını psikolojik, fizyolojik ve toplumsal açıdan etkileyen birçok etken mevcuttur. Kadınların kırılgan yapıya sahip olması, hormonal özellikleri, kültürel ve çevresel faktörler, cinsiyete dayalı ayrımcılık gibi durumlar incelenerek yaşlı kadın sağlığını korumak ve geliştirmek önemlidir. Bu çalışmada yaşlı kadınların sağlığını olumsuz etkileyen durumlar belirlenerek, kadın sağlığını korumada ve geliştirmede etkili kanıtlar ile sağlıklı yaşlanmanın tartışılması planlanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşlılık, Kadın sağlığı, Sağlıklı yaşlanma.

**Abstract:** The global elderly population is increasing in the world. With the increase in the elderly population and the prolongation of life expectancy at birth, the time spent in old age is increasing. Healthy aging is associated with reduced risk of disability and disease, increased cognitive and physical functionality, and active participation in life. When the aging process is combined with a long healthy life, it can result in economic, social, and positive health outcomes. In addition to the background genetic structure, it is recommended to adopt a healthy lifestyle to improve the aging process due to epigenetics, immune system, and environmental conditions. Because women have a longer life expectancy at birth than men, women constitute a disadvantaged group in old age compared to men. There are many factors that affect the health of elderly women psychologically, physiologically, and socially. The fragile nature of women, hormonal characteristics, cultural and environmental factors, gender-based discrimination, etc. It is important to protect and improve the health of elderly women by examining the situations. In this study, it is planned to discuss healthy aging with effective evidence in protecting and improving women's health by determining the conditions that adversely affect the health of elderly women.

**Keywords:** Senile, Women's health, Healthy aging.

<sup>1</sup>Sorumlu yazar: Uzman Hemşire, Mahmutbey Aile Sağlığı Merkezi, 0000-0002-0081-4798, nrcncglyn@hotmail.com

Expert Nurse, Mahmutbey Family Health Center

<sup>2</sup> Uzman Ebe, Karabük Eflani İlçe Entegre Hastanesi, 0000-0002-7830-0631, esrayilmaz939@gmail.com

Expert Midwife, Karabük Eflani District Integrated Hospital

## Giriş

Günümüzde teknolojik ve bilimsel gelişmelere bağlı olarak doğurganlığın azalması, yaşam standartlarının yükselmesi, önlenebilir hastalık ve ölümlerin azalması, aktivitelerin bağımsız yapılabilmesi, yaşam kalitesinin artmış ve doğumdan itibaren beklenen yaşam süresinin uzamış olması gibi pek çok nedenler tüm dünyada küresel yaşlı nüfusun artmasına yol açmaktadır (Aktaş, Şahin ve Terzioğlu, 2013). İnsan hayatının son evresi olarak tanımlanan yaşlılıkta bireylerin algılama, yargılama, bellek, üretkenlik, yaratıcılık gibi özelliklerle biyolojik, fizyolojik, psikolojik, sosyokültürel, ekonomik ve toplumsal yeteneklerinde azalmalar gözlenmektedir (Çunkuş, Yiğitoğlu ve Akbaş, 2019). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) uluslararası ve ulusal kaynaklarda 65 yaşı yaşlılığın başlangıcı olarak kabul etmektedir (Ülker, 2021).

DSÖ, tüm dünyada 60 yaş üstü kişi sayısının 2015-2050 arasında %12'den %22'ye yaklaşık olarak iki katına çıkmasını öngörmektedir (WHO, 2021a). Küresel nüfusun daha uzun yaşam beklentisi 2019 yılında 66,8 yıldan 73,7 yıla ve sağlıklı yaşam beklentisi 58,3 yıldan 63,7 yıla yükselmiştir (WHO, 2020). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nin verilerine göre ülkemizde yaşlı nüfusun %47,2'sini erkekler ve %55,8'ini kadınlar oluşturmaktadır. Ayrıca Türkiye'de doğumda beklenen yaşam süresinin ortalaması atmakta olup, erkekler için 75,6 yıl, kadınlar için 81,0 yıl olduğu belirlenmiştir (TÜİK, 2020). Küresel yaşlı nüfusunun artması toplumsal sorunları beraberinde getirmektedir. Bu sorunların en yaygın olanları; yoksulluk, düşük gelir, yaşam standartlarının yükseltilememesi, tek başına yaşayan yaşlı nüfusundaki artış, sosyal güvenlik politikalarındaki yetersizlikler, uygunsuz konut koşulları, yaşlılıkta ortaya çıkan hastalıklar, aile bakımındaki azalmalar ve yaşlılığa yönelik olumsuz düşünceler şeklinde sıralanabilir (Pehlivan ve Vatansever, 2019).

Dünya genelinde yaşam süresinin uzamış olmasına bağlı olarak kadınlar ömürlerinin üçte birinden fazlasını yaşlılık döneminde geçirmektedir. Kadınlar bu dönemde hem bireysel hem de toplumsal sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir (Aktaş vd., 2013). Cinsiyete bağlı olan kadın sağlığı sorunları en çok menopoz ve yaşlılık döneminde ihmal edilmektedir. Çünkü kadınların bu dönemde yaşadıkları sağlık sorunları cinsiyet veya üreme sorunları ile ilişkilendirilmez (Başar, 2017). Kadınların beklenen yaşam sürelerinin uzamış olması postmenopozal dönemde geçirdikleri süreyi de artırmaktadır. Bu artış depresyon, osteoporoz, hipertansiyon, diyabet, immün sistem bozuklukları, malignansiler, romatoid artrit, alzheimer gibi sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Bu sorunlarla erkek yaşlılarda da karşılaşılabilen ancak, sıklığı ve komplikasyonları kadın yaşlılarda psikolojik, sosyolojik

ve ekonomik olarak daha fazla sorun oluşturması bakımından yaşlılık döneminde kadın sağlığının güncel kanıtlar doğrultusunda değerlendirilmesi gerekmektedir (Başar, 2017; Eryılmaz, 2020).

Yaşlı nüfusunun dünya çapında artması ve yaşlı kadın nüfusunun yaşam sürelerinin uzamış olması, yaşlı kadınların yaşamlarını etkileyen faktörlerin detaylı incelenmesini ve yaşlılıkta geçirecekleri sürenin nasıl kaliteli geçirebileceği konusunu düşündürmektedir. Bu çalışmada, yaşlılık dönemindeki kadın sağlığı ile ilişkili faktörlerin belirlenmesi ve sağlıklı yaşlanmanın önemi güncel literatür eşliğinde tartışılacaktır.

### **Yaşlı Kadın Sağlığını Etkileyen Faktörler**

İnsan yaşamında yaşlanma kavramı temelde biyolojik değişimlerle açıklansa da toplumsal, psikolojik ve ekonomik faktörlerin de yaşlılık sürecindeki etkisi kaçınılmazdır (Çelebi, 2021). Güncel çalışmalar yaşlılığın yalnızca biyolojik bir süreçten ibaret olmadığını, sosyal ve kültürel çevrenin de yaşlanma üzerinde etkili olduğunu belirlemiştir. Bu nedenle yaşlılık kavramının değerlendirilmesinde bireyin fiziksel, psikolojik, sosyal ve kültürel yönleriyle bir bütün olarak incelenmesi önemlidir (Beğer ve Yavuzer, 2012). Yaşanılan toplumdaki yaşlılık ile ilgili tutum ve beklentiler, yaşlı bireylerin yaşlılığı deneyimleme süreçlerini doğrudan etkilemektedir. Toplumsal algı ve kabuller yaşlı bireylerin yaşlılık deneyimlerini şekillendirmektedir (Çunkuş vd., 2019).

Kadınların doğumda beklenen yaşam ömrünün uzunluğu, sosyoekonomik imkansızlıklar, sağlık hizmetlerinden yeterince yararlanamama gibi pek çok durum yaşlılıkta kadınları erkeklere göre daha dezavantajlı bir grup haline getirmektedir (Başar, 2017; Eryılmaz, 2020; Kirkman ve Fisher, 2021). Dolayısıyla yaşlılık sürecinde kadın sağlığını etkileyen faktörleri güncel literatür eşliğinde gözden geçirmek kadın sağlığı düzeyinin yükselmesi, bilgi düzeyinin artması, olası riskli durumları erken dönemde tanılama ve tedavi edilmesi açısından oldukça önemlidir.

Geleneksel olarak kadınlar aile üyeleri ve çocukların beslenme ve bakımından sorumludur. Genç yaşlardaki kadının bakım verici rolü işgücüne katılım ve hareketliliğe engel olmuş, kadının sosyoekonomik statüsünü, sağlığını, gelir ve refah düzeyini olumsuz etkilemiştir. Geleneksel rollerin değişimi ile modern toplumlarda kadınlar bakım verici görevlerine ek olarak çalışma yaşamına katılması ile sorumlulukları daha da artmıştır.

Geleneksel rollerin değişimi ile çocuk sayısı azalmış, yaşlılıkta yaşam süresi ve yaşlı bakım maliyetleri artmıştır (Erol, 2021).

Dünya genelinde yaşlı nüfusunun çoğunluğu kentsel alanlarda yaşamaktadır. Kentlerde çekirdek aile yapısına geçiş, akrabalık ilişkilerinin azlığı, komşuluk ilişkilerinin zayıf olması gibi nedenlerle sosyal yaşamlar etkilenmekte ve yaşlılar daha fazla yalnızlık yaşamaktadır. Yalnızlık duygusu yaşlıların yaşam kalitesi, doyum ve sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda yaşlılıkta görülen yalnızlığın koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, romatoid artrit, inme, anksiyete, depresyon, alzheimer vb. pek çok hastalık ile ilişkili bulunmuştur (Valtorta, Kanaan ve Gilbody, 2018; Ilgaz ve Gözüm, 2020). Kadınlar yaşam ömrünün daha uzun olması ve bu süreçte yaşanan eş kayıpları nedeniyle yalnızlığı daha çok deneyimlemektedir. 296 yaşlı kadınının katıldığı bir araştırmada, kentsel yaşamın, akraba eksikliğinin ve yalnız yaşamamanın yalnızlığı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Ilgaz ve Gözüm, 2020). Schrempft, Jackowska ve Hamer'ın (2019) çalışmasında, yaşlı kadın ve erkeklerde sosyal izolasyon ve yalnızlığın azalmış fiziksel aktivite ve hareketsiz bir yaşam ile yakından ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca yaşlılıkta fiziksel aktivitedeki değişikliklerin, artan sağlık problemleri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Kanıtlar doğrultusunda yaşlılıkta yaşanan sosyal izolasyon ve yalnızlığın diğer sağlık problemleri ile değerlendirilmesi yaşlı kadın sağlığının korunması ve geliştirilmesi için faydalı olacaktır. Ko, Park ve Cho (2019), Güney Kore'de yalnız yaşayan yaşlıların sağlık durumunun, yaşam kalitesinin ve toplumsal ihtiyaçların cinsiyete bağlı farklılıklarını araştırmıştır. Kadınların erkeklere göre daha kötü sağlık durumu ve düşük sosyoekonomik düzeye sahip oldukları, bakım, ikamet, barınma ve acil hizmetlere daha çok ihtiyaç duydukları belirlenmiştir. Aynı çalışmada yaşlı kadınların yaşam kalitelerini artırmada bilişsel işlevleri geliştirmenin önemli olduğu vurgulanmıştır. Sonuç olarak yaşlı bireylerin sağlık durumu ve toplumsal ihtiyaçları cinsiyete göre uyarlanmalıdır.

Postmenopozal dönemde kadınların yaşlanma ve hormonal değişiklikler nedeni ile yaşam kaliteleri olumsuz etkilenir. Bu dönemde kadınların yaşam kalitelerini vazomotor semptomlar, ateş basması, gece terlemeleri, kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, duygu durum ve uyku bozuklukları, mesane irritabilitesi, memelerde ve üreme organlarında hormonal etkiye bağlı atrofi, azalmış libido vb. cinsel işleve etkileri ile kardiyovasküler hastalık riski etkilemektedir. Bu süreçte risk faktörlerinin erken tanınması, tedavisi ve bakımı kadın sağlığı açısından önemlidir (Simbar, Nazarpour ve Alavi majd, 2020; Polat ve Karasu, 2021).

Yaşlı kadınların bakımında çoğunlukla ihmal edilen konulardan biri cinselliktir. Cinsellik toplumun kültürel değerlerinden ve ahlaki unsurlarından etkilenen önemli bir gereksinimdir. Kadınların yaşlılık döneminde kronik hastalıklar, fizyolojik değişiklikler, medikal tedaviler ve psikososyal etkenler nedeni ile cinsel yaşamlarında azalma olduğu belirtilmektedir. Kadınlarda sağlıklı yaşlanmanın önemini vurgulandığı günümüzde yaşlılık sürecinde aktif cinsel yaşamın sürdürülebilirliğinin, yaşam kalitesini artırmada sağlıklı ve gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Toptaş ve Aksu, 2020).

Yaşlı bireylerde yaşla birlikte artan travmalar önemli bir halk sağlığı sorunudur. Travmalara bağlı sakatlık ve hastane yatışları sık görülür. Çoğunlukla travmalar morbidite ve mortalite ile sonuçlanır. Yaşlılıkta düşme ve yaralanmalar kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülür. Yaşla birlikte bu oran çok daha artar. Yaşlılıkta osteoporozla bağlı iskelet kütesindeki azalma postmenopozal dönemdeki kadınlarda erkeklere göre daha fazladır. 65 yaş üstü kadınlarda osteoporozla bağlı kırık prevalansı erkeklere göre yüksektir (Gioffre-Florio, Murabito ve Visali, 2018). Gioffre-Florio vd. (2018), 65 yaş üstü 4554 yaşlı bireyin travma nedeniyle acil başvurularını, travma prevalansını, ilişkili faktörleri, mortalite ve cinsiyet farklılıklarını belirlemek istemiştir. Sonucunda düşme ve yaralanmaların kadınlarda daha sık görüldüğü ve kırık prevalansının daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Gioffre-Florio vd., 2018). Postmenopozal dönem yaşlı kadınlar için kemik sağlığı açısından önemli bir risk faktörüdür.

Postmenopozal dönemdeki kadınlar artmış depresyon ve anksiyete riski altındadır. Menopozun tek başına etkili olduğu söylenemez fakat postmenopozal dönemdeki düşük östrojen seviyesi ile menopoz döneminde birçok kadında anksiyete ve depresyon gözlenir. Sonuç olarak depresyon, bilişsel bozukluk yaşlı kadınların sağlık yüklerini artırır (Simbar vd., 2020). Simbar vd. (2020) çalışmasında postmenopozal dönemdeki değişen beden imajının, anksiyete ve depresyonun ortaya çıkışında etkili olabileceği sonucuna varmıştır. Yaşlı kadınların olumlu beden imajını ve özgüvenini desteklemek, kadınların yaşlanma ile cinsel tatminini sürdürmelerine yardımcı olmada anahtar görevindedir. Kadın sağlığı politikaları bu bilişsel sorunların çözümünde beden imajını dikkate alması önerilebilir.

Kirkman ve Fisher'in (2021) yaşlı kadınların ruh sağlığına yönelik yaptıkları nitel çalışmada hastalık, engellilik, mali güvensizlik, kötü muamele, kayıp ve keder durumlarının olumsuz ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu belirlemiştir. Sosyal ilişkilerin varlığı, değer verildiğini hissetmek, fiziksel aktivite, iyi beslenme ve inanca sahip olma durumları ise olumlu bir ruh

sağlığına katkı sağlamaktadır. Ek olarak kişisel özellikler, kültürel faktörler, cinsiyete dayalı ayrımcılık gibi faktörlerin de yaşlı kadın sağlığını etkilediği belirtilmiştir. İleri yaşta kadınların ruh sağlığı değerlendirilmesinde olumlu ve olumsuz etkileyen durumların belirlenmesi, yaşlı ruh sağlığını korumaya yönelik önlemlerin alınmasını kolaylaştırabilir.

Yaşlı kadınların sağlığı güncel araştırmalarla analiz edildiğinde birçok etiyolojik faktörün etkili olduğu, bu faktörlerin doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olması dikkat çekicidir. Kadınların sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmeleri için çalışmalar sağlıklı yaşlanma üzerine yoğunlaşmaktadır. Literatürde kanıtlar sağlıklı yaşlanma süreci ile yaşlıların yaşam kalitesi ve refah düzeyinin artacağını vurgulamaktadır.

### **Kadın ve Sağlıklı Yaşlanma**

Kadınların beklenen yaşam sürelerinin daha uzun olması, geçirecekleri sağlıklı yaşam süreleri için önem taşımaktadır (Lin, Chen ve Tseng, 2020). Literatürde sağlıklı yaşlanma ile ilgili çalışmalar incelendiğinde kadın ve erkekler arasında etiyolojik nedenlere bağlı farklılıklar olduğu belirtilmiştir (Çelebi, 2021).

Sağlıklı yaşlanma çok boyutlu bir kavram olup, bu konu ile ilgili son 20 yılda yapılan çalışmalar artış göstermektedir. Çalışmalarda "aktif yaşlanma", "iyi yaşlanma", "başarılı yaşlanma" ve "pozitif yaşlanma" ifadeleri birbirinin yerine kullanılmaktadır (Zanjari, Sani ve Chavoshi, 2017). Sağlıklı yaşlanma kavramı DSÖ tarafından 1990'ların sonunda kabul görmeye başlamıştır. Bireylerin yaşlanma sürecinde yaşam kalitelerini yükseltmek amacıyla sağlık, güvenlik, toplumsal imkanlara katılma ve yaşam boyu öğrenme bileşenlerinden oluşan ve olanakları optimum düzeyde tutma süreci olarak tanımlanmaktadır (Çakar ve Kadioğlu, 2021). Sağlıklı yaşlanma insanların yaşlanma süreçlerini kaliteli ve verimli olarak sürdürebilmesi anlamına gelir. Yaşlılıkta fiziksel ve ekonomik aktiflikle birlikte sosyokültürel, manevi haz ve toplumsal faaliyetlere katılım fırsatlarının oluşturulması sağlıklı yaşlanmanın amaçlarındandır (Gürsoy, 2020).

Normal bir yaşlanma fiziksel, toplumsal ve bilişsel yeteneklerde azalma ile karakterizedir. Sağlıklı yaşlanma ise sakatlık ve hastalık riskinin azalması, bilişsel ve fiziksel işlevselliğin artması ve yaşama aktif katılım ile ilişkilidir (Fiacco, Mernone ve Ehlert, 2020). Yaşlanma süreci uzun sağlıklı yaşamla birleştirilirse ekonomik, sosyal ve pozitif sağlık çıktıları ile sonuçlanabilir. Arka plandaki genetik yapıya ek olarak epigenetik, bağışıklık sistemi, çevresel şartlar nedeniyle yaşlanma sürecinin iyileştirilmesi için sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi önerilir (Caruso, Passarino ve Puca, 2012; Govindaraju, Atzman ve Barzilai, 2015).

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 2021-2030 yılları arasını “Sağlıklı Yaşlanma On Yılı” ilan etmiştir. Sağlıklı Yaşlanma On Yılı hükümetler, sivil toplum kuruluşları, profesyoneller, akademisyenler, uluslararası kurumlar, medya ve özel sektörlerin yaşlılıkta sağlıklı yaşamı teşvik etmek için gelecek on yıl küresel iş birliğine dayalı bir eylem çağrısıdır. Bu eylem planı 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerine ulaşmak için DSÖ tarafından desteklenmektedir. Bu hedeflerde sağlıkta eşitsizlikler azaltılmalı ve yaşlıların, ailelerinin ve toplumun yaşamı iyileştirilmesi amaçlanmaktadır. Eylemin ana hedefleri dört alan üzerine odaklanır.

- Yaş ve yaşlı ayrımcılığına yönelik duygu, düşünce ve davranış biçimleri değiştirilmelidir.
- Yaşlı insanların yeteneklerini geliştirecek şekilde toplum eğitilmelidir.
- Yaşlılara birey merkezli entegre bakım ve sağlık hizmetleri sunulmalıdır.
- İhtiyacı olan yaşlıların uygun kalitede ve uzun süreli bakıma erişimi sağlanmalıdır (WHO, 2021b).

Toplumsal cinsiyet, yaşlılıkta kadın-erkek eşitsizliğinin temel boyutlarından biridir. Bireylerin aktif olarak yaşlanabilmesi, cinsiyetler arasında eşit şekilde gerçekleşmemektedir. Ekonomik, sağlık ve bakım kaynakları durumu, erişim, kullanma ve ulaşılabilirlikteki eşitsizlikler açısından yaşlı kadınlar dezavantajlı grubu oluşturmaktadır (Başar, 2017).

Yaşamları boyunca kadınlar erkeklere kıyasla hormonların güçlü dalgalanmasıyla karşı karşıyadır. Bu durum somatik semptomlara ve psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Menopoz öncesi dönemde steroid hormonlarda ve gonodotropinlerde daha şiddetli dalgalanmalar oluşmaktadır. Bu dalgalanmalar anksiyete, depresyon gibi psikolojik sorunlarla vazomotor semptomlar ve vaginal kuruluk gibi fizyolojik sorunlarla ilişkilidir. Bu nedenle kadınların sağlıklı yaşlanması için steroid hormonları ve gonodotropinlerin değerlendirilmesi önem taşımaktadır (Fiacco, Walther ve Ehlert, 2018).

Sağlıklı yaşlanma sürecinde sağlıklı yaşlanmayı öngörmek için fizyolojik ve psikolojik değişkenleri ve bunların kombinasyonlarına odaklanılmaktadır. Sosyodemografik özellikler, sağlık davranışı, evlilik ve yüksek sosyoekonomik düzey, normal vücut kitle indeksi, düzenli fiziksel aktivite sağlıklı yaşlanmanın belirleyicileri olarak görülmektedir (Fiacco vd., 2020).

Sağlıklı yaşlanmada sosyal izolasyonu ve yalnızlığı azaltmak için umut verici stratejiler vardır. Genel olarak yaşlı bireyler için sosyal beceri eğitimi, akran desteği, arkadaşlık hizmetleri

ve bilişsel davranışçı terapiyi içerir. Daha geniş toplumlarda, ulaşım, çevre ve dijital katılımın iyileştirilmesi yaşlı popülasyonun aktifleşebilmesi için olumlu olacaktır (WHO, 2021a). Sonuç olarak artmış sosyal uyum ve azalmış yalnızlık amaçlanır. Müdahalelere ilişkin kanıtları güçlendirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Yaşlılıkta olumlu psikolojik özellikler kapsamında yer alan iyimserlik, öz saygı ve yüksek dayanıklılık sağlıklı yaşlanma ile ilişkilidir. Jeste, Savla ve Thompson (2013), esenlik düzeyi yüksek bireylerin sağlıklı yaşlanma olasılıklarının yüksek olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Özsungur'un (2020) 129 kadın ile yaptığı çalışmada, kadınların başarılı yaşlanmalarının refah ve yaşamdan memnuniyetleri arasında ilişkiyi incelemiş ve araştırma sonucunda aralarında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca gelir düzeyi ve eğitim seviyeleri yüksek olan kadınların zorluklara karşı daha mücadeleci olduklarını belirlemiştir. Fiacco vd. (2020), 40-75 yaş aralığındaki 121 sağlıklı kadının sağlıklı yaşlanma ile ilgili çalışmasının bulgularını literatür ile uyumlu olarak bulmuştur. Skalacka ve Gerymski (2019), sağlıklı yaşlanma kapsamında; yaşlılıkta cinsel aktiviteyi sürdürmenin küresel yaşam memnuniyetlerine etkisi incelemiştir. Bu çalışmaya göre hem kadın hem de erkek yaşlıların cinsel doyumları ile küresel yaşam memnuniyetleri arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucu çıkmıştır. Sağlıklı yaşlanma açısından yaşlılıkta sürdürülebilir bir cinsel yaşam her iki cinsiyet grubunda yaşam memnuniyetlerini artırmak için önerilebilir.

Astasio-Picado, Cobos-Moreno ve Gomez-Martin (2022), 65 yaş ve üstü kişilerde sağlıklı yaşlanmanın teşvik edilmesi için bilgi ve iletişim teknolojileri kullanımına yönelik müdahaleleri gösteren çalışmaları sistematik analiz etmiştir. Bu teknolojilerin kullanımı ile yaşlılar için yalnızlık veya çaresizlik hissini azalttığı belirtilmiştir. Egzersiz, hafıza eğitimi veya rehabilitasyon için sanal gerçekliğin kullanımı önerilebilir. Yaşlıların sağlık ve öz bakımın korunmasına sanal gerçekliğin yararlı olduğu, yaşam kalitesini sürdürmek ve artırmak için bağımsızlık ve özerklik kazandırdığı savunulmuştur. Yaşlıların teknolojilere erişiminin önündeki engeller ve sınırlamalar ise bilgi eksikliği ve bunun uyandırdığı korku olduğu gösterilmiştir. Armat, Emami ve Mokarami'nin (2022) yaptığı ve 66 emekli kadının katıldığı randomize kontrollü çalışmasında, depresyon ve kaygı yönetimi için deney grubuna kahkaha yogası uygulanmış ve bu uygulamanın depresyon ve kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yaşlı emekli kadınların psikolojik sağlığını korumak için sağlıklı yaşlanma müdahalesi olarak kahkaha yogası uygun maliyetli bir uygulama olabilir.

Sonuç olarak kadınlar yaşlanma süreçlerinde başarılı bir yaşlanma geçirmeleri için hormonların, olumlu psikolojik duygu ve düşüncelerin, sosyodemografik özelliklerin yaşam



kalitesi üzerinde etkisi kaçınılmazdır. Sağlıklı yaşlanma müdahalelerinin benimsenmesi yaşlı kadınların bilişsel, fiziksel ve psikososyal sağlığının korunması ve geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Yaşlılık sürecinde yaşlılığa bağlı birçok hastalık ve engellilik durumları ortaya çıkmaktadır. Kadınlar uzun yaşamaları, hormonal ve etiyolojik faktörlere bağlı erkeklere göre daha zor bir yaşlılık süreci geçirmektedir. Yaşlı kadınlara sağlık hizmeti sunanların yaşlı kadın sağlığını etkileyen faktörleri bilmesi, her bir kadını geçmişini olan bir birey olarak değerlendirmesi ve bu doğrultuda bireyselleştirmiş hizmet sunması yaşlı kadın sağlık düzeyinin artırılmasında oldukça önemlidir. Yaşlı kadınların sosyokültürel düzeyi, fizyolojik ve psikolojik sağlıkları bütüncül olarak değerlendirilmelidir. Yaşamlarının amaç ve anlam içermesini sağlamak ve sağlıklı yaşlanmayı optimum düzeye ulaştırmak için risklerin değerlendirilmesi ve bireyselleştirilmiş girişimlerin planlanarak uygulanması hedeflenmelidir. Ayrıca kadınların sağlıklı yaşlanmaları için güncel müdahaleler takip edilmelidir. Yaşlı kadınların becerilerini ve kapasitelerini kullanabildikleri, kendilerini değerli hissettikleri, tatmin edici ilişkilerden zevk alabilecekleri ve topluma katkıda bulunmaya devam edebilecekleri refah bir yaşam için uygun ortam oluşturulmalıdır. Bütün bu uygulamalar ile kadınların yaşlılıkta yaşam kalitesi iyileştirilmiş, kadın ve toplum sağlığı artırılmış olacaktır.

### **Alana Katkı**

Bu derleme ile güncel literatür ışığında yaşlılıkta kadın sağlığına etki eden faktörlerin belirlenmesi ve kadınlarda sağlıklı yaşlanmanın önemi vurgulanarak, kadın sağlığı ve hastalıkları hemşirelerine, birinci basamakta yaşlı kadına koruyucu sağlık hizmeti veren sağlık profesyonellerine, geriatri hemşirelerine ve yaşlı kadınlara hizmet veren herkese katkı sağlaması beklenmektedir.

**Çıkar Çatışması:** Bu makalede yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

**Yazarlık Katkısı:** Fikir/Kavram: NÇ; Tasarım/Dizayn: NÇ; Denetleme: NÇ, EY; Analiz/Yorum: NÇ, EY; Literatür Taraması: NÇ, EY; Makale Yazımı: NÇ, EY; Eleştirel İnceleme: NÇ, EY.

**Hakem Değerlendirmesi:** İç/Dış bağımsız.

## Kaynaklar

- Aktaş, D., Şahin, E., & Terzioğlu, F. (2013). Kadın sağlığı açısından yaşlılık ve yaşam kalitesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(1), 65-71. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/155115/>.
- Armat, M.R., Emami Zeydi, A., Mokarami, H., Nakhband, A., & Hojjat, S.K. (2022). The impact of laughter yoga on depression and anxiety among retired women: A randomized controlled clinical trial. *Journal of Women & Aging*, 34(1), 31-42. <https://doi.org/10.1080/08952841.2020.1774225>.
- Astasio-Picado, Á., Cobos-Moreno, P., Gómez-Martín, B., Verdú-Garcés, L., & Zabala-Baños, M. (2022). Efficacy of interventions based on the use of information and communication technologies for the promotion of active aging. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1534. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031534>.
- Başar, F. (2017). Toplumsal cinsiyet eşitsizliği: Kadın sağlığına etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 131-137. <http://journal.acıbadem.edu.tr/en/pub/issue/61317/914468>.
- Beğer, T., & Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim Dergisi*, 25(3), 1-3. [http://www.klinikgelisim.org.tr/kg\\_25\\_3/1.pdf](http://www.klinikgelisim.org.tr/kg_25_3/1.pdf).
- Caruso, C., Passarino, G., Puca, A., & Scapagnini, G. (2012). "Positive biology": The centenarian lesson. *Immunity & Ageing: I & A*, 9(1), 5. <https://doi.org/10.1186/1742-4933-9-5>.
- Çakar, M., & Kadioğlu, H. (2021). Aktif yaşlanma ve oyun. *Journal of Education and Research in Nursing*, 18(4), 457-46. <https://doi.org/10.5152/jern.2021.64290>.
- Çelebi, Ç.D. (2021). Başarılı yaşlanma ve kadın. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 79-107. <https://doi.org/10.21798/kadem.2021.52>.
- Çunkuş, N., Yiğitoğlu, G.T., & Akbaş, E. (2019). Yaşlılık ve toplumsal dışlanma. *Geriatik Bilimler Dergisi*, 2(2), 58-67. <https://dergipark.org.tr/en/pub/geriatik/issue/48455/593456>.
- Erol, S. (2021) Yaşlı kadın sağlığı. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 73-86. <https://doi.org/10.48124/husagbilder.806261>.
- Eryılmaz, S. (2020). Toplumsal cinsiyet rolü ve kadın sağlığı. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 5-13. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ahievransaglik/issue/65355/1006893>.
- Fiacco, S., Mernone, L., & Ehlert, U. (2020). Psychobiological indicators of the subjectively experienced health status- findings from the women 40+ healthy aging study. *BMC Women's Health*, 20(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-0888-x>.
- Fiacco, S., Walther, A., & Ehlert, U. (2018). Steroid secretion in healthy aging. *Psychoneuroendocrinology*, 105(June 2018), 64-78. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.09.035>.
- Gioffrè-Florio, M., Murabito, L.M., Visalli, C., Pergolizzi, F.P., & Famà, F. (2018). Trauma in elderly patients: A study of prevalence, comorbidities and gender differences. *Il Giornale di chirurgia*, 39(1), 35-40. <https://doi.org/10.11138/gchir/2018.39.1.035>.
- Govindaraju, D., Atzmon, G., & Barzilai, N. (2015). Genetics, lifestyle and longevity: Lessons from centenarians. *Applied & translational genomics*, 4, 23-32. <https://doi.org/10.1016/j.atg.2015.01.001>.
- Gürsoy, Ç.S. (2020). Yaşlanan nüfusa çözüm önerisi olarak aktif yaşlanma yaklaşımı: Eleştiriler ve olası endeks için Türkiye önerileri. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 79, 361-397. <https://doi.org/10.26650/jspc.2020.79.0004>.
- İlgaz, A., & Gözüm, S. (2020). Kentsel alanda yaşayan yaşlı kadınlarda yalnızlık sıklığı ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 13(2), 67-73. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1130823>.
- Jeste, D.V., Savla, G.N., Thompson, W.K., Vahia, I.V., Glorioso, D.K., Martin, A.S., ..... , Depp, C.A. (2013). Association between older age and more successful aging: critical role of resilience and depression. *Am J Psychiatry*, 170(2), 188-196. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.12030386>.
- Kirkman, M., & Fisher, J. (2021). Promoting older women's mental health: Insights from baby boomers. *PLoS one*. 16(1), e0245186. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245186>.
- Ko, H., Park, Y.H., Cho, B.L., & Ryu, S.I. (2019). Gender differences in health status, quality of life, and community service needs of older adults living alone. *Gerontology and Geriatrics*, 83, 239-245. <https://doi.org/10.1016/j.archger>.
- Lin, Y.H., Chen, Y.C., Tseng, Y.C., Tsai, S.T., & Tseng, Y.H. (2020). Physical activity and successful aging among middle-aged and older adults: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Aging*, 12(9), 7704-7716. <https://doi.org/10.18632/aging.103057>.
- Özşungur, F. (2020). Women's successful aging. *Health Care for Women International*, 41(9), 997-1017. <https://doi.org/10.1080/07399332.2019.1667994>.
- Pehlivan, S., & Vatasever, N. (2019). Hemşirelerin yaşlıya tutumları ve etkileyen faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 45(1), 47-53. <https://doi.org/10.32708/utfd.468622>.
- Polat, F., & Karasu, F. (2021). Menopoz dönemindeki kadınların gözüyle menopoz: Nitel bir araştırma. *TJFMPC*, 15(4), 809-817. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.902774>.

- Schrempft, S., Jackowska, M., Hamer, M., & Steptoe, A. (2019). Associations between social isolation, loneliness, and objective physical activity in older men and women. *BMC Public Health*, 16, 19(1), 74. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6424-y>.
- Simbar, M., Nazarpour, S., Alavi Majd H., Dodel Andarvar K., Jafari Torkamani Z., & Alsadat Rahnemaei F. (2020). Is body image a predictor of women's depression and anxiety in postmenopausal women? *BMC psychiatry*, 20(1), 202. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02617-w>.
- Skalacka, K., & Gerymski, R. (2019). Sexual activity and life satisfaction in older adults. *Psychogeriatrics: the official journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 19(3), 195–201. <https://doi.org/10.1111/psyg.12381>.
- Toptaş, B., & Aksu, H. (2020). Yaşlı kadınların cinselliğe bakış açısı, yaşadığı sorunlar ve sağlık profesyonellerinin rolü. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 24-28. <https://doi.org/10.17827/aktd.512546>.
- Türkiye İstatistik Kurumu-TÜİK (2020). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hayat-Tablolari-2017-2019-33711>.
- Ülker, Y. (2021). Değişen yaşlılık kavramının reklamlara yansımaları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 12(2), 404-418. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gumus/issue/62554/870615>.
- Valtorta, N.K., Kanaan, M., Gilbody, S., & Hanratty, B. (2018). Loneliness, social isolation and risk of cardiovascular disease in the English longitudinal study of ageing. *European Journal of Preventive Cardiology*, 25(13):1387–1396. <https://doi.org/10.1177/2047487318792696>.
- World Health Organization. (2020). Life expectancy and leading causes of death and disability by sex by country and by region 2000-2019. Global Health Estimates. 2019: Geneva, Retrieved from: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghc-leading-causes-of-death>.
- World Health Organization-WHO (2021a). Ageing and Health. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>.
- World Health Organization-WHO (2021b). Ageing and Health. <https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab 3>.
- Zanjari, N., Sani, M.S., Chavoshi, M.H., Rafiey, H., & Shahboulaghi, F.M. (2017). Successful aging as a multidimensional concept: An integrative review. *Medical journal of the Islamic Republic of Iran*, 31, 100. <https://doi.org/10.14196/mjiri.31.100>.