


Aktif yaşlanma

Oğuzhan METE

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Ankara,
Türkiye

 0000-0002-6585-7617

Yaşlanma, yaşamsal döngü süresince hücrel ve moleküler hasara bağlı olarak biyolojik ve fizyolojik fonksiyonların azalmasıdır. Doğum oranındaki artış ve ölüm oranındaki azalmaya bağlı olarak yaşlı nüfus artmaktadır. Fiziksel, emosyonel, bilişsel ve sosyal fonksiyonlar yaşlanma ile azalabilmektedir. Artan yaşlı nüfusu ve artan sağlık sorunları dikkate alındığında Dünya Sağlık Örgütü "aktif yaşlanma" kavramını bildirmiştir. Aktif yaşlanma yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmek için sağlık, katılım ve güvenlik fırsatlarının en yüksek düzeye çıkarılması ve iyileştirilmesi durumudur. Aktif yaşlanmanın politika çerçevesi üç temel kavram üzerinde eylem gerektirmektedir: Sağlık, katılım, güvenlik. Yaşam boyu sağlığın geliştirilmesi ve topluma sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazandırılması aktif ve sağlıklı yaşlanmanın öncelikli amacıdır. Yapılan çalışmalarda aktif yaşlanma programlarının (fiziksel aktivite/egzersiz, beslenme, bilişsel eğitim, sosyal katılım vb.) genel sağlık üzerine olumlu etkileri rapor edilmiştir. Yaşlı nüfus arttıkça romatizmal hastalık prevalansı da artmaktadır. Romatizmal hastalıkların patogenezi yaşlanmanın moleküler ve hücrel belirtilerine benzer olduğu için romatizmal hastalarda erken fizyolojik yaşlanma meydana gelebilir. Yaşlanmanın moleküler ve fizyolojik belirtilerinden olan kronik inflamasyon, oksidatif stres ve telomer hasarının romatizmal hastalıklarda da mevcut olabileceği bildirilmiştir. Bu nedenle rutin medikal tedavilerinin yanında romatizmal hastalığı olan bireylere aktif ve sağlıklı yaşam davranışları kazandırmak önem arz etmektedir. Bu kapsamda fiziksel aktivite/egzersiz büyük önem taşımaktadır. Fiziksel aktivite fiziksel, duygusal ve bilişsel fonksiyonları artırmakta ve kronik hastalık ve erken ölüm riskini azaltmaktadır. Güncel rehberlere göre fiziksel aktivite/egzersiz romatizmal hastalıkların yönetimde kanıt düzeyi yüksek olan etkili yaklaşımlardır. Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Spor Hekimliği Koleji önerilerine göre planlanan egzersiz ve fiziksel aktivite hastalık yönetiminde etkilidir ve hastalık seyri boyunca standart bakımın ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Sonuç olarak artan yaşlı nüfusu ve kronik hastalık oranı dikkate alındığında sağlıklı ve aktif yaşlanma büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivite gibi sağlıklı yaşam davranışlarının teşvikine yönelik stratejiler toplum sağlığı için oldukça önemlidir.

Anahtar kelimeler: Yaşlanma, egzersiz, romatizmal hastalıklar

İletişim/Correspondence

Oğuzhan METE


Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Fizyoterapi ve
Rehabilitasyon Fakültesi, Ankara, Türkiye

E-posta: fztoguzhanmete06@gmail.com

Active Aging

Oguzhan METE

Sağlık Bilimleri University, Gulhane Faculty of Physiotherapy and Rehabilitation, Ankara,
Turkey

 0000-0002-6585-7617

Aging is a process that includes a decrease in biological and physiological functions due to cellular and molecular damage during the life cycle. Because of the increase in the birth rate and the decrease in the death rate the elderly population has increased. The physical, emotional, cognitive, and social functions may decrease with aging. Considering the increasing elderly population and increasing health problems, the World Health Organization has declared the concept of "active aging". Active aging is the process of optimizing opportunities for health, participation, and security to enhance the quality of life as people age. The policy framework of active aging requires action on three basic concepts: Health, participation, and security. Improving lifelong health and gaining healthy lifestyle behaviors for the community is the first aim of active and healthy aging. Previous studies reported positive effects of active aging programs (physical activity/exercise, nutrition, cognitive education, social participation, etc.) on general health. As the elderly population increases, the prevalence of rheumatic diseases also increases. Because the pathogenesis of rheumatic diseases is like the molecular and cellular signs of aging, early physiological aging may occur in rheumatic patients. It was stated that chronic inflammation, oxidative stress, and telomere damage, which are molecular and physiological signs of aging, may also be present in rheumatic diseases. Therefore, it is important to gain active and healthy aging behaviors in individuals with rheumatic diseases in addition to their routine medical treatments. For this, physical activity/exercise is of great importance. Physical activity increases physical, emotional, and cognitive functions and decreases the risk of chronic diseases and early death. According to current guidelines, physical activity/exercise is an effective approach with a high level of evidence in the management of rheumatic diseases. Exercises/physical activity planned according to the recommendations of the World Health Organization and the American College of Sports Medicine is effective for the management of rheumatic disease, and it should be an integral part of standard care throughout the disease course. As a result, considering the increasing elderly population and the rate of chronic diseases, healthy and active aging is of great importance. For this reason, strategies for promoting healthy life behaviors such as physical activity are very important for public health.

Keywords: Aging, exercise, rheumatic diseases