



ARAŞTIRMA MAKALESİ
RESEARCH ARTICLE
CBU-SBED, 2024, 11 (2): 270-277

COVID-19 Pandemi Sürecinde Otago Egzersiz Programına Katılan Yaşlı Bireylerin Deneyimleri: Fenomenolojik Bir Çalışma

Experiences of Elderly Individuals Participating in the Otago Exercise Program During the COVID-19 Pandemic: A Phenomenological Study

Fatma Zehra Genç^{1*}, Naile Bilgili²

¹ Necmettin Erbakan Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği, Konya, Türkiye,
² Gazi Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği, Ankara, Türkiye

e-mail: fgenc@erbakan.edu.tr, nbilgili@gazi.edu.tr

ORCID: 0000-0003-1861-8864

ORCID: 0000-0002-7639-0303

*Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Fatma Zehra Genç

Gönderim Tarihi / Received: 12.11.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 28.05.2024

10.34087/cbusbed.1389650

Bu araştırma 3. Uluslararası 4. Ulusal Halk Sağlığı Hemşireliği Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Öz

Amaç: Bu çalışma, COVID-19 pandemi sürecinde bir huzurevinde uygulanan Otago egzersizlerine katılan yaşlı bireylerin deneyimlerini, yaşantılarını, algılarını keşfetmek ve programa yönelik düşüncelerini ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Gereç ve Yöntem: Nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik teknik kullanılmıştır. Huzurevinde yaşayan, 65 yaş ve üzeri, üç ay boyunca programa katılan 16 yaşlı birey araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Görüşme formunun birinci bölümünde bireylerin sosyo-demografik özelliklerini, ikinci bölümünde de programa yönelik deneyimlerini ve görüşlerini içeren sorular yer almıştır. Verilerin çözümlenmesi sürecinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır.

Bulgular: Yedi katılımcı COVID-19 hastalığı geçirmiş ve altı katılımcı düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir. Yaşlı bireyler, egzersizden elde ettikleri kazanımları fonksiyonel ve psikososyal terimlerle tanımladılar. Katılımcıların deneyimlerine, yaşantılarına, algılarına ve programa ilişkin veri analizinde, toplam yedi kategori ile fonksiyonel etki ve psikososyal etki olarak iki tema elde edilmiştir. Bu süreçte huzurevinde yürütülen Otago egzersiz programı bireylerin hem fiziksel sağlığını hem de psikososyal sağlığına etki etmiştir.

Sonuç: Pandemi gibi toplumları etkileyen olaylarda yaşam tarzlarındaki değişiklikleri incelemek, olumsuz davranışları benimseme riski en yüksek olan nüfus gruplarını belirlemek ve bu gruba özgü hedefli ve etkili halk sağlığı müdahaleleri planlamak kritik öneme sahiptir.

Anahtar kelimeler: COVID-19, deneyim, Otago egzersiz programı, yaşlı

Abstract

Aim: This study was carried out in order to explore the idioms, experiences and perceptions of the older people individuals who participated in the Otago exercises applied in a nursing home during the COVID-19 pandemic and to reveal their thoughts about the program.

Materials and Methods: The phenomenological technique, one of the qualitative research designs, was used. The sample of the study consisted of 16 people individuals aged 65 and over, living in a nursing home and participating in the programme for three months. Data were collected using a semi-structured interview form. The first part of the interview form included questions about the socio-demographic characteristics of the individuals and the second part included questions about their experiences and opinions about the program. Content analysis technique was used in the analysis of the data.

Results: Seven participants had COVID-19 disease and six participants stated that they did physical activity regularly. Older people defined their gains from exercise in functional and psychosocial terms. In the data analysis of the participants' statements, experiences, perceptions, and the program, a total of seven categories and two themes functional effects and psychosocial effects were obtained. In this process, the Otago exercise program carried out in the nursing home affected both the physical health and psychosocial health of individuals.

Conclusion: It is critical to examine changes in lifestyles during events that affect societies such as pandemics, to identify population groups with the highest risk of adopting negative behaviors, and to plan targeted and effective public health interventions specific to this group.

Keywords: COVID-19, experience, Otago exercise programme, older people

1. Giriş

COVID-19 herkes için önlenmesi gereken salgın bir hastalık olup 65 yaş ve üzeri nüfus için daha kritik olduğu bilinmektedir [1,2]. Ülkeler COVID-19'a yönelik önleme, kontrol ve şüpheli olguların yönetimine ilişkin birçok uygulamalarda bulunmuştur. COVID-19'u önlemeye yönelik uygulamalardan biri de sosyal izolasyondur [3]. COVID-19 pandemisine bağlı uygulanan sosyal izolasyon hastalığın kontrol altına alınması için bir gereklilik olmakla birlikte yaşlı bireyler üzerinde ciddi sorunları da beraberinde getirmiştir. Sosyal izolasyon yaşlı bireylerde daha fazla depresyon ve kaygı yaratmış [4], yüksek kardiyovasküler, otoimmün, nörobilişsel ve zihinsel sağlık sorunları riskleri nedeniyle "ciddi bir halk sağlığı sorunu" haline gelmiştir [1,5]. Newman ve Zainal [6] yaşlı bireylerin ruh sağlığı için sosyal bağlantılarını sürdürmenin önemli olduğunu vurgulamıştır.

COVID-19 pandemisinde yaşlı bireyler kırılganlık ve dayanıklılık arasında mücadele vermektedirler [7]. Pandemi sürecinde yaşlı bireylerin kırılganlığını azaltma ve dinçlik durumunu artırmaya yönelik çeşitli müdahaleler yapılmaktadır. Pandemi sürecinde yaşlı bireyler için grup temelli egzersiz müdahalelerinin bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığını iyi yönde etkileyebileceği ve süreçle daha iyi mücadele edilebileceği öngörülmektedir [8]. Gyasi ve ark. [9] düzenli fiziksel aktivite yapan yaşlıların, sosyal izolasyonu daha düşük algıladıklarını belirlemişlerdir. Egzersiz, fiziksel veya psikolojik sağlığın bir veya daha fazla yönünü iyileştirmek veya sürdürmek için yapılan tekrarlı konsantrik, eksantrik veya izometrik kas aktivitesini ifade etmektedir [10]. Egzersizleri günlük hayata dâhil etmek, daha güçlü olma deneyimini ve fiziksel işlevleri destekleyecektir. Yaşlılarda sağlığı geliştirmek için fiziksel aktivite vazgeçilmez bir gereklilik olup, uzun süreli aktif bir yaşam için yaşlılara umut verebilir ve yaşlıların sağlığının birçok boyutunu yükseltebilir [11]. Pandemi süreci sağlığın birçok alanı etkilediği düşünüldüğünde [12] fiziksel aktivitenin yararları ve önemi daha da ön plana çıkmıştır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün Fiziksel aktivite için Küresel Eylem Planı'nda (2018-2030) aktif toplumlar, aktif ortamlar/çevreler, aktif kişiler ve

aktif sistemler şeklinde toplumda dört strateji belirlemiştir [13]. Bu bağlamda; güç, denge ve yürüme egzersizlerine dayalı Otago Egzersiz Programı (OEP) özellikle yaşlı bireyler için uygun maliyetli bir egzersiz programıdır. Program; ısınma (baş, boyun, gövde hareketleri, sırt ekstansiyonu ve ayak bileği hareketleri), güçlendirme (diz ekstansiyonu, diz fleksiyonu, kalça abduksiyonu, ayak bileği plantar fleksiyonu, ayak bileği dorso fleksiyonu), denge egzersizleri (diz bükme, geriye doğru yürüme, yürüme ve etrafında dönme, yana doğru yürüme, tandem durma, tandem yürüme, tek ayak üzerinde durma, topuk üzerinde yürüme, parmak ucunda yürüme, topuk ucunda geriye yürüme, otur kalk, merdiven çıkıp inme) ve yürüme planından oluşmaktadır. Programda yaşlı bireylerden bu egzersiz setini haftada üç kez yapması ve haftada iki kez de 30 dakika yürütmesi istenmektedir. Girişimi tam almak için haftada üç gün OEP'e katılmalı ve haftada iki gün yürüyüş sağlanmalıdır [14]. Yapılan çalışmalar OEP'in, huzurevinde kalan yaşlılar için alt ekstremite kas gücünü, dengesini ve hareketliliğini arttırdığını göstermektedir [8,15-18]. Ayrıca bireylerin düşme korkularını azalttığı, mental sağlığı iyileştirdiği, yaşam kalitesini artırdığı, sosyal katılımı ve öz yeterliği geliştirdiği saptanmıştır [8,19-23].

Fonksiyonel hareketliliği kısıtlı olan yaşlı bireylerin pandemi sürecinde aktiviteleri daha çok sınırlanmıştır. Bu durumun yaşlı bireylerde düşmelere, düşme korkusunun artmasına neden olacağı ve izolasyon sürecine bağlı mental ve psikososyal problemlerinde gelişebileceğini düşündürmektedir. Bu çalışma, COVID-19 pandemi sürecinde bir huzurevinde uygulanan OEP egzersizlerine katılan yaşlı bireylerin deneyimlerini, yaşantılarını ve algılarını keşfetmek ve programa yönelik düşüncelerini ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Soruları

- Huzurevinde yaşayan yaşlı bireyler OEP deneyimlerini nasıl tanımlıyor?
- COVID-19 pandemisi ile baş etmede OEP'e katılmak nasıl bir deneyimdir?
- COVID-19 pandemisinde OEP'e katılmak bireylerin yaşantılarını ve algılarını nasıl etkiledi?

- Yaşlı bireylerin programa yönelik düşünceleri nelerdi?

2. Yöntem

2.1 Araştırmanın Amacı ve Tipi

COVID-19 pandemisinde huzurevinde yapılan OEP'e katılan yaşlı bireylerin deneyimlerini, yaşantılarını ve algılarını keşfetmek ve programa yönelik düşüncelerini ortaya çıkarmak amacıyla planlanan bu keşfedici çalışmada nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik teknik kullanılmıştır.

2.2 Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Bu çalışma XXX Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezinde yapılmıştır. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı kurumda, 26.07.2021 tarihi itibarı ile 100 birey huzurevi normal bakım bölümünde, 205 yaşlı birey rehabilitasyon bölümünde olmak üzere toplamda 305 birey hizmet almaktadır. Kurumda A'dan E'ye kadar toplamda beş blok vardır. Araştırma, blokların salonlarında C ve D blok 3.katta ve Mart 2022 tarihinde gerçekleştirilmiştir.

2.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Huzurevinde yaşayan, 65 yaş ve üzeri, üç ay boyunca OEP'e katılan 28 birey araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Yaş, cinsiyet, COVID-19 hastalığı geçirme, düşme öyküsü gibi farklı özelliklerdeki maksimum varyasyonu gözlemek amacıyla, ölçüte bağlı amaçlı örnekleme yoluyla 16 kişi ile görüşme sağlanmıştır. Creswell ve Poth [24], nitel araştırmalarda 5-25 katılımcının araştırılan fenomen hakkında bilgi edinmek ve yönetilebilir miktarda veri sağlamak için yeterli bir örneklem büyüklüğü olduğunu belirtmektedir. Çalışmamızda OEP'i üç ay boyunca deneyimleyen yaşlı bireylerle, veri doygunluğuna ulaşana kadar odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiş, yeni bir bilgi elde edilmediği, bilgilerin kendini tekrarlamaya başladığı süreçte görüşmeler tamamlanmıştır [24,25].

2.4 Dâhil Edilme Kriterleri

- 65 yaş ve üzerinde olmak
- Üç ay boyunca Otago egzersiz programına katılmış olmak
- Bartel günlük yaşam aktiviteleri indeksine göre en az 91 puan ve üzerinde almak
- Mini mental testi 24 puan ve üzerinde olmak

2.5 Dışlama Kriterleri

- Sözel iletişimde herhangi bir sorunu olmak
- Nöropsikiyatrik bir hastalık tanısı olmak

2.6 Geçerlik ve Güvenirlik

İç geçerliği artırmak için katılımcılarla uzun süreli etkileşimler gerçekleştirildi ve odak grup görüşmesi öncesi grup uyumunu sağlamak için bazı ısınma aktiviteleri yapıldı. Görüşmelerden elde edilen ifadeler dokümanite edilmeden önce katılımcılara teyit ettirildi. Bireylerin ifadeleri bulgular bölümde alıntı ile sunuldu. Görüşme ile gözlem yöntemi, içerik analizinin yanında betimsel analiz kullanılarak iç geçerlik sağlanmaya çalışıldı. Ayrıca analiz sırasında güvenilirliği artırmak için bir kodlama

şeması kullanıldı [26]. Araştırmacılar arasında kodlama tutarlılığı sağlandı. Dış güvenirligi artırmak için araştırma sonuçları, daha geniş bir bağlama aktarılabilirliğini destekleyen daha önce yayınlanmış çalışmalarla ilgili olarak da tartışıldı [27].

2.7 Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin çözümlenmesi sürecinde içerik analizi tekniği kullanıldı. Görüşmelerin içeriğini analiz etmek için Braun ve Clarke'a [28] göre içerik analizi uygulandı. İçerik analizi, araştırmacının bütüncül bakış açısına ve "Nasıl?" sorusuna cevap veren bir temaya dayanmaktadır [28]. Toplanan veriler, gerçekleştirilen görüşmeler yazıya aktarıldı. Analiz, ilk yazarın 15 sayfadan oluşan tüm transkriptleri birkaç kez baştan sona okumasıyla başladı. Daha sonra, anahtar kavramları ve düşünceleri yakalamak amacıyla, egzersizi gerçekleştirme deneyimine odaklanarak, anlam birimlerini çıkarmak için tüm metin kelimesi kelimesine okundu. Fenomenolojik bir araştırmada kullanılan çözümlenme işlemi aşamaları olan; verilerin hazırlanması, verilen fenomenolojik olarak azaltılması, imgesel çeşitleme (yaratıcı varyasyon) ve deneyimin özünü ortaya çıkarma basamakları takip edildi [29]. Araştırmacı, katılımcıların COVID-19 pandemisinde OEP deneyimlerine dair önemli ifadelerin listesini oluşturdu. Daha sonra anlam birimlerinin tanımlanmasını, ortak ifadelerin gruplamasını, anlam birimlerinin kümelenmesini ve deneyimin ana temaları oluşturuldu [25]. Son olarak, analiz, yedi ilgili kategori ile iki temanın açıklamalarıyla sonuçlandı. Analiz sırasında anlam birimleri, kategoriler yazarlar arasında tartışıldı. Ayrıca metnin görselleştirilmesi ve görüşmelerden örnekler verilmesi amacıyla alıntılara yer verilerek güvenirliliğin sağlanması amaçlandı.

2.8 Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Verilerin toplanmasında, katılımcıların birbirleriyle iletişim kurmalarına, etkileşimde bulunmalarına ve deneyimlerini paylaşmalarına olanak tanıdığı için odak grup görüşmeleri tercih edildi [30,31]. Görüşme başlamadan önce araştırmacı, gruba görüşmenin amacını açıkladı ve sözlü izin aldı. Veriler görüşmelerle elde edilmiştir. Görüşme, katılımcıların ana sorulara verdikleri yanıtlara dayalı olarak takip eden sorulardan oluşmuştur [23]. Görüşmeler bir aylık sürede üç oturumda gerçekleştirilmiştir. Her görüşme yaklaşık 75 dakika sürmüştür.

Veriler, literatür doğrultusunda araştırmacılar tarafından yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplandı [8,20,22,32]. Yarı yapılandırılmış görüşme formunun birinci bölümünde bireylerin sosyo-demografik özelliklerini, ikinci bölümünde de OEP'e yönelik görüşlerini içeren sorular yer aldı. Bu sorular; COVID-19 pandemisinde Otago egzersiz programına katılma deneyiminizi anlatabilir misiniz?, COVID-19 pandemisi ile baş etmede Otago egzersiz programına katılmak nasıl bir

deneyimdi?, COVID-19 pandemisinde Otago egzersiz programına katılmak egzersize yönelik tutumunuzu nasıl etkiledi? şeklinde sıralandı.

Veriler yüz yüze, sosyal mesafe kurallarına uyularak elde edildi. Veri toplama sırasında bireylerin ifadeleri doğrultusunda notlar alındı, yansımaları not edildi ve katılımcıların beden diline yönelik gözlemler yapılarak kaydedildi. Görüşmelerde, COVID-19 pandemisinde Otago egzersiz programına katılma deneyiminizi anlatabilir misiniz? sorusuyla başlandı. Sorular bir diyalog formunda sunuldu ve katılımcıların OEP ile deneyimleri hakkında özgürce konuşmalarına imkân sağlandı.

2.9 Araştırmanın Etik Boyutu

Tablo 1. Katılımcıların özellikleri

Katılımcı no	Yaş	Cinsiyet	Eğitim durumu	COVID-19 geçirme	Fiziksel aktivite yapma
K1	68	Kadın	Okuryazar	Evet	Hayır
K2	78	Kadın	İlköğretim	Evet	Hayır
K3	75	Kadın	İlköğretim	Hayır	Hayır
K4	67	Kadın	İlköğretim	Evet	Evet
K5	65	Kadın	Lise	Hayır	Evet
K6	80	Kadın	İlköğretim	Hayır	Hayır
K7	84	Kadın	Okuryazar	Hayır	Hayır
K8	85	Kadın	Okuryazar	Hayır	Hayır
K9	72	Kadın	İlköğretim	Evet	Evet
K10	91	Kadın	Okuryazar	Hayır	Hayır
K11	68	Erkek	İlköğretim	Hayır	Evet
K12	75	Erkek	Okuryazar	Evet	Hayır
K13	77	Erkek	Lise	Hayır	Evet
K14	79	Erkek	Lise	Evet	Evet
K15	88	Erkek	Okuryazar	Hayır	Hayır
K16	72	Erkek	Lise	Evet	Hayır

COVID-19 pandemisinde huzurevinde yapılan OEP'e katılan yaşlı bireyler, egzersizden elde ettikleri kazanımları fonksiyonel, psikososyal terimlerle tanımladılar. Katılımcıların deyimlerine,

Tablo 2. Katılımcıların deneyimlerinin içerik analizinden elde edilen temalar ve kategoriler

Temalar	Kategoriler
Fonksiyonel etki	Hareketliliği artırma Güçlendirme/dengeyi sağlama/dinçlik/dinamiklik Bağımsızlığı artırma
Psikososyal etki	Ekip/takım ruhu oluşumu/sosyal destek sağlama Yalnızlığı azaltma Umut sağlama/ neşe/ sevinç/ mutluluk getirme Özgüven sağlama/artırma

Tema 1: Fonksiyonel etki

Bireylerin görüşleri doğrultusunda; fonksiyonel tema altında hareketliliği artırdığı, güçlendirdiği, dengeyi sağladığı, dinçlik ve dinamiklik sağladığı

Araştırmaya başlamadan önce Gazi Üniversitesi Etik Komisyonundan etik onayı ve kurum izni alındı (Araştırma Kod No: 2022-218). Görüşme öncesi katılımcılara çalışmanın amacı ve yöntemi anlatıldı ve katılımcılardan bilgilendirilmiş sözlü onam alındı. Katılımcıların kimlik bilgileri ortaya çıkarılmadan K1, K2, K3.. şeklinde kodlandı, katılımcıların yaş ve cinsiyetleri belirtildi (K2, 68, Erkek gibi).

3. Bulgular ve Tartışma

Katılımcıların 10'u kadın, 6'sı ilköğretim mezunudur. 7 katılımcı COVID-19 hastalığı geçirdiğini ve 6 katılımcı düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir (Tablo 1).

yaşantılarına, algılarına ve programa ilişkin veri analizinde toplam yedi kategori ile fonksiyonel etki ve psikososyal etki olarak iki tema elde edildi (Tablo 2).

belirlenmiştir (Tablo 2). Bu doğrultuda bireylerin vermiş olduğu ifadelerden bazıları aşağıda sunulmuştur.

“Üzerimizdeki tembelliği attık.” (K2, 78, Kadın)

“Egzersiz programı bana güç verdi. Başkalarına bağımlılığımı azalttı. Günlük yaşamımı sürdürebiliyorum. Artık suyumunu kendim alıp lavaboya kendi başıma gidebiliyorum.” (K10, 91, Kadın)

“Bu süreçte (pandemi süreci) sürekli yatıyorduk durumumuz kötü idi, programla birlikte ellerimiz kolumuz açıldı bana çok iyi geldi iyi ki katıldım, harekete teşvik etmemizi sağlayan bir program oldu.” (K8, 85, Kadın)

“Program sayesinde her yerimin çalıştığını hissettim hocamızın desteği ile daha iyi oldum.” (K15, 88, Erkek)

“Dizlerimde ağrı azaldı, ortam güzeldi, program bize güç verdi.” (K6,80, Kadın)

“İlk sıralarda hamlık oldu üzerimde. Acaba yapabilir miyim diye çok tereddüt ettim. İlk hafta üç gün boyunca spor biter bitmez hocama ben yapamayacağım diye söyledim hep. Fakat sonradan alıştığımı hissettim ve saatinden önce salonda bulunuyordum. Heyecanla bekliyordum.” (K7, 84, Kadın)

“Severek yapsam da en zorlandığım hareket geri geri adım sayma oldu benim için. Bu harekette normal insan bile zorlanır ki.” (K13, 77, Erkek)

“Sol dizimde kireçlenme var demişti doktor yürürken zorlanıyordum. Fakat programın parçası olan ayağıma bağlanan ağırlık sayesinde rahatladım. Yürümede zorluk çekmiyorum.” (K4, 67, Kadın)

“Program dengemi çok geliştirdi, işlerimi kolaylıkla yapabiliyorum.” (K14, 79, Erkek)

“O dönemde sağlık şikâyetlerim fazla idi. Hekimim egzersiz yapmama müsaade ettiği için programa dâhil oldum. Ortam çok güzeldi, egzersiz yapılabilir hareketlerden oluşuyordu. Rahatlıkla yapabildim.” (K5, 65, Kadın)

“Uygulanabilir bir egzersiz programı idi. Fakat sağlık problemim nedeniyle çok endişe duydum başlangıçta. Sonradan kolaylıkla uyum sağladım.” (K8, 85, Kadın)

“Yürürken kendimi güvende hissediyorum.” (K1, 68, Kadın)

“Egzersiz çok karmaşık değil iki haftada öğrendim. Kolay, uygulanabilir ve çok ekipmana gerek yok. Hareketliliğimi artırdı.” (K9, 72, Kadın)

“Otago egzersizleri günlük yaşamımı kolaylaştırdı daha çok ayakta durup hareket edebiliyorum.” (K2, 78, Kadın)

Tema 2: Psikososyal etki

Bireylerin görüşleri doğrultusunda psikososyal tema altında ekip/takım ruhu oluşturduğu, sosyal destek sağladığı, yalnızlığı azalttığı, umut/neşe/sevinç sağladığı ve mutluluk verdiği belirlenmiştir (Tablo 2). Bu doğrultuda bireylerin vermiş olduğu ifadelerden bazıları aşağıda sunulmuştur.

“Başta önyargım vardı ve arkadaşlara takılıyordum gencelez mi bu yaştan sonra diye? Fakat yanılmışım zevk alarak yaptım.” (K7, 84, Kadın)

“Hareket etmekten korkarım ağrılarım olduğu için. Fakat bu program bana güven verdi. Kendimi güvende hissetmemi sağladı.” (K3, 75, Kadın)

“Spor günleri çok sevinçliydik severek geliyordum.” (K4, 67, Kadın)

“Egzersiz olduğu çarşamba günleri banyo günümüzdü. Sabahtan banyomuzu yapıyorduk ikindine egzersiz için hazırlanıyorduk ve bu bana zor gelmiyordu.” (K6, 80, Kadın)

“Egzersiz sayesinde şenlendik, program bize renk getirdi.” (K8, 85, Kadın)

“Böylesine güzel bir program olmasa idi odamda olurdu ve uyurdum, meşguliyet iyi geldi, enerjim arttı.” (K6, 80, Kadın)

“Program sayesinde bir şeylerle meşgul oldum boş zamanlarımı değerlendirmiş oldum.” (K1, 68, Kadın)

“Birlikteliğimizi artırdı birbirini sevmeyen arkadaşlar bile spora geldi. Hatta sporu öğrenme aşamasında birbirimize destek olduk.” (K13, 77, Erkek)

“Bizlerde ekip ruhunu oluşturdu, takım ruhu oluştu. Program güzel birliktelik sağladı.” (K16, 72, Erkek)

“Ortam güzel ve eğlenceli idi. Bana sadece bunu kazandırdı yalnız kalmadım.” (K12, 75, Erkek)

“Bana bir meşguliyet oldu, sohbet ortamım oldu. Farklı blokta olmama rağmen egzersiz saati gelinde egzersizin yapılacağı bloğa gelip programa dâhil oldum hep.” (K3, 75, Kadın)

“Beni zinde tuttu pozitif etki sağladı.” (K5, 65, Kadın)

“Spor hocası bana güveniyor, kendimi güvende hissettim sporu yaparken, özgüvenimi artırdı enerjim yerine geldi.” (K15, 88, Erkek)

“Motivasyonumuz hep yüksek kaldı.” (K9, 72, Kadın)

“Egzersiz yaparken kendimi cesaretli ve mutlu hissediyordum. Program cesaret verici ve eğlenceli.” (K14, 79, Erkek)

“Spor yaparken kendimi mutlu hissediyordum, spor günlerini sabırsızlıkla bekliyordum.” (K9, 72, Kadın)

“Yalnızlığımı iyi geldi ve bana umut oldu.” (K10, 91, Kadın)

“Bu program öncesinde sosyal olarak yapılan faaliyetlere katılmıyordum. Herkes beni bildiği için zorlamıyordu. Fakat program öncesinde katılmam için hocam bana sorduğunda katılmak istedim. Sonrasında korktum nasıl olur diye, program başladı ve katıldığımı hiç pişman olmadım. Hatta kurumda çalışan görevliler programa katıldığımı şaşırıldılar bile. Pandemi döneminde benim alışkanlıklarımı ve mizacıma değiştirdi. Sosyal katılımımı artırdı, grup ile bir şeyler yapmamı sağladı.” (K7, 84, Kadın)

“Salgın öncesi huzurevine giren çıkan çok oluyordu. Neredeyse iki yıldır kuruma girişler kapalıydı. İlk giren spor hocamız oldu. Bize umut oldu. Ne derse yapacak konumda idik. Bilemiyorum programın güzelliğinden mi yoksa insan görmeye hasretliğimizden mi..” (K1, 68, Kadın)

“Programa katılınca kadar hiçbir şekilde egzersiz alışkanlığım yoktu. Salgın bana egzersiz yapabileceğimi ve egzersize olan bakışımı değiştirdi.” (K12, 75, Erkek)

“Hocamız tarafından bizlere özel hazırlanan kitapçık verildi. Aslında program bize de sorumluluk yükledi kendi kendimize gruplar halinde yapar duruma geldik.” (K16, 72, Erkek)

“Hocamızın motivasyonu bize iyi geliyordu, spora gruplar halinde katılmamız bizi bütünleştirdi.” (K5, 65, Kadın)

“Şimdiye kadar çok basit hareketler bize gösterildi yani beş hareketi geçmiyordu. Bu program hem çok hareket hem de çeşitli hareketler içermesinden dolayı sevdim. Dikkatimi toplamamı, odaklanmamı sağladı, enerjimi sağladı.” (K11, 68, Erkek)

“İki yıl boyunca odalarımızda kaldık ve yemeğimiz bile odalarımıza geldi. Virüs bizi çok korkutuyordu. Haberlerde sürekli hasta olan yaşlıları veya ölen yaşlıları duyuyorduk. Çok kötü günler geçirdik yalnız kaldık. Program yalnızlığımıza iyi geldi ve hayatımıza renk kattı.” (K4, 67, Kadın)

COVID-19, huzurevlerinde benzeri görülmemiş zorluklara neden olmuştur [33]. COVID-19 ile başa çıkmak için huzurevlerinde çok sayıda strateji uygulanmış olup pandeminin karmaşıklığı nedeniyle, bu stratejilerin bazıları kanıta dayandırılmış diğerleri uzman görüşüne veya yerel girişimlere dayalı olmuştur. Bu süreçte huzurevinde kanıta dayalı müdahale olan ve sosyal izolasyona bağlı olumsuzlukları en aza indirmek için Otago egzersiz programları yürütülmüştür. Aslında yaşlı bireyleri fiziksel olarak hareketli olmaya teşvik etmek zor bir görevdir. Yaşlılar tarafından aktif yaşam tarzının önemi bilinmesine rağmen genellikle fiziksel aktivite için kendilerinin güçsüz veya dayanıksız olduklarına inanırlar. Bu bağlamda aktif olmaya bağlı programlardan kendilerini geri çekmektedirler [34]. Fakat pandemi sürecinde olmak her yaş grubundaki bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değiştirmiştir [35].

Sosyal izolasyonda olmak bireylerin davranış biçimlerinde değişime neden olmaktadır. Kurumda bu durum fırsata çevrilmiş olup bireylerin programa katılmaları sağlanmıştır. Franco ve ark. [36] yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılma konusundaki bakış açılarını incelediği metasentez çalışmasında altı tema belirlemiştir. Bu temalar; sosyal etkiler, fiziksel kısıtlamalar, rekabet eden öncelikler, erişim

güçlükleri, fiziksel aktivitenin kişisel faydaları ve motivasyon/inançlar olmuştur.

Hawley-Hague ve ark. [37] yaptığı odak grup görüşmesinde katılımcıların programa katılma nedenlerinin motivasyon olduğunu belirtmiştir. Ayrıca katılımcılar hissettikleri iyileştirilmiş fiziksel sonuçlar nedeniyle programa bağlı kaldıklarını ve harekete geçtiklerini ifade etmiştir. Programın morali yükseltme, depresyonu önleme gibi zihinsel sonuçlarının da olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada yaşlı bireylerin grup/ekiple birlikte OEP'e devam etmenin hem fiziksel olarak hem de sosyal olarak önemli olduğu saptanmıştır [37]. Yapmış olduğumuz bu çalışmada da benzer ifadeler yaşlı bireyler tarafından dile getirilmiştir. Hem egzersiz eğitmeni tarafından destek görmek, motivasyon sağlanmak, bireysel ihtiyaçların dikkate alınması hem de grup olarak hareket etmek, grupta yer edinmek/takım ruhunun oluşması yaşlı bireylerin sağlığını psikososyal açıdan olumlu etkilemiştir.

Yapılan çalışmalarda bireysel ve odak grup görüşmeler sonucunda OEP'in günlük yaşamı kolaylaştırdığı, özyeterliliği artırdığı [22], aktif kalmanın önemli bir yolu olduğu [32], dengeyi iyileştirdiği, düşme risklerini azalttığı [37], fiziksel yetenekleri ve yaşam kalitesini artırdığı, günlük hayatta duyulan enerjiyi sağlamak için güç verdiği [20], kas gücünü ve bağımsızlığı artırdığı [11] belirtilmiştir. Çalışmamızda da fonksiyonel etki teması altında OEP'e katılmak yaşlı bireylerin hareketliliğini artırdığı, güçlendirme/dengeyi sağlama/dinçlik/dinamiklik sağladığı, bağımsızlığı artırdığı saptanmıştır. Katılımcıların bazıları başlangıçta endişeleri nedeniyle egzersiz programına katılmada tereddüt yaşadığını fakat ortama dâhil olmayı da istediğini, bu bağlamda ikilem yaşadıklarını belirtmişlerdir. Program ilerledikçe bu ikilemin azaldığını katılımcılar ifade etmiştir. Metasentez çalışmasında da yaşlı bireylerin egzersiz programlarında katılmama nedenlerinden birinin fiziksel kısıtlamalar olduğu belirlenmiştir [36].

Cederbom ve ark. [22] fizyoterapistlerle yaptığı görüşmelerde OEP'in, yaşlı bireylerde fiziksel işlevi, ruh halini, öz yeterliliği ve sosyal etkinliklere katılımı iyileştirdiği, geleceğe olan inancını sağladığı bulgusunu elde etmiştir. Yaşlı bireylerle yapmış olduğumuz görüşmelerde OEP'e katılmak bireylere umut verme, neşe/sevinç/mutluluk getirme, özgüven sağlama/artırma gibi etkileri olduğu belirlenmiştir. Özellikle pandemi sürecinde programın yürütülmesi bireylerin yalnızlık hissini giderilmesine yardımcı olmuştur. İfadelerden elde edilen bulgular dikkate alındığında OEP'in fiziksel etkileri yanında yaşlı bireyleri psikososyal olarak daha belirgin şekilde olumlu etkilediği anlaşılmaktadır (Tablo 2).

Agha ve ark. [32] kırsal bölgedeki katılımcılar ile görüşmeleri sonucunda elde ettiği temalardan birisi “Sosyal Yaratılış: Egzersiz Sırasında Daha Fazla İnsanla Etkileşim İsteme” olmuştur. Katılımcılar egzersiz ortamlarında hem akran hem de sağlık profesyoneli etkileşimi bağlantısının önemini vurgulamıştır. Akran enerjisinden beslenmenin, ilham almanın daha motive edici ve enerjik hissettirdiği katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Çalışmamızda katılımcıların ifadelerinden de anlaşıldığı üzere OEP’e yüklenen bir anlamda meşguliyet sağlama, boş zamanı değerlendirme olmuştur.

Cederbom ve ark. [22] fizyoterapistlerle yaptığı görüşmelerde programa yönelik görüşlerini sorduğunda sağlık profesyonellerinin programın kolay, çok ekipman gerektirmeden basit şekilde güvenle uygulanabilir olduğunu saptamışlardır. Çalışmamızda yaşlı bireylerin programa yönelik görüşleri de benzer olup eğitmenin bireysel olarak ilgilenip motivasyonu sağlaması, egzersiz kitapçığı verilerek özel olarak takip edilmesi bireylerin programa yönelik memnuniyetlerini artırmıştır. Çalışmamızda da yaşlı bireyler programın uygulanabilir, uyum sağlanabilir, kolaylıkla öğrenilebilir bir program olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyal izolasyonda olmak, kuruma giriş çıkışların olmaması, bu süreçte sadece eğitmenin gelmesi de aslında bireylerin hem egzersize yönelik hem de OEP’e yönelik tutumlarını etkilemiştir. Bulgularımız OEP’in uygulanabilirliğini değerlendiren diğer çalışmaların sonuçları ile uyumludur [11,22].

3.1 Araştırmanın Sınırlılıkları

Fenomenolojik araştırma doğası gereği kesin ve genellebilir sonuçlar ortaya koymadığı için [25] araştırma sonuçları yalnızca örneklem grubuna genellebilir. Mevsimsel değişiklikler, pandemi sürecinde olmak gibi çeşitli faktörler, katılımcıların egzersiz programıyla ilgili deneyimlerini etkilemiş olabilir.

4. Sonuç

Pandemi sürecinde olmak bireylerin yaşam alışkanlıklarının değişimine neden olmuştur. Bu süreçte huzurevinde yürütülen Otago egzersiz programı bireylerin hem fiziksel sağlığını hem de psikososyal sağlığına etki etmiştir. Program pandemi gibi kriz durumlarında bireylerin egzersizlere yönelik algı ve tutumlarını da etkilemiştir. Yaşlı bireylerin sağlığını geliştirmek için kanıt dayalı Otago egzersiz programları önerilmektedir. Kanıt temelli bu programlar kurumda çalışan yaşlı bakım elemanı, fizyoterapist, kurum hekimi ve hemşire iş birliğinde ülke genelinde bulunan bütün huzurevlerinde de yaygınlaştırılmalıdır. Pandemi gibi toplumlara etkileyen olaylarda yaşam tarzlarındaki değişiklikleri incelemek, olumsuz davranışları benimseme riski en yüksek olan nüfus

gruplarını belirlemek ve bu gruba özgü hedefli ve etkili halk sağlığı müdahaleleri planlamak kritik öneme sahiptir. Otago egzersiz programını günlük hayata dâhil etmek, güç ve dinamiklik sağlayabilir, bağımsızlığı destekleyebilir, yalnızlığı giderip umut verebilir.

5. Teşekkürler

Bu araştırmaya katılan değerli büyüklerimiz huzurevi sakinlerine teşekkür ederiz.

Referanslar

1. Armitage, R., Nellums, L.B. COVID-19 and the consequences of isolating the elderly, *The Lancet Public Health*, 2020, 5(5), e256.
2. Chen, X., Zhao, L., Liu, Y., Zhou, Z., Zhang, H., Wei, D., Chen, J., Li, Y., Ou, J., Huang, J., Yang, X., Ma, C. Otago exercise programme for physical function and mental health among older adults with cognitive frailty during COVID-19: A randomised controlled trial, *Journal of Clinical Nursing*, 2021, 1-14.
3. Soysal, G.E., Yiğit, Ü. Yetişkin bireylerde covid-19 pandemisinin sağlık algısı üzerine etkisi, *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2021, 3(3), 239-249.
4. Santini, Z.I., Jose, P.E., York Cornwell, E., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K.R., Koushede, V. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): A longitudinal mediation analysis, *The Lancet Public Health*, 2020, 5(1), e62–e70.
5. Kim, H.H.-S., Jung, J.H. Social Isolation and Psychological Distress During the COVID-19 Pandemic: A Cross-National Analysis, *The Gerontologist*, 2021, 61(1), 103–113.
6. Newman, M.G., Zainal, N.H. The value of maintaining social connections for mental health in older people, *The Lancet Public Health*, 2020, 5(1), e12–e13.
7. Amieva, H., Avila-Funes, J.-A., Caillot-Ranjewa, S., Dartigues, J.-F., Koleck, M., Letenneur, L., Pech, M., Pérès, K., Raoux, N., Rasclé, N., Ouvrard, C., Tabue-Tegu, M., Villeneuve, R., Bergua, V. Older people facing the crisis of covid-19: Between fragility and resilience, *The Journal of Frailty & Aging*, 2021, 10(2), 184–186.
8. Zou, Z., Chen, Z., Ni, Z., Hou, Y., Zhang, Q. The effect of group-based otago exercise program on fear of falling and physical function among older adults living in nursing homes: A pilot trial, *Geriatric Nursing*, 2022, 43, 288–292.
9. Gyasi, R.M., Adu-Gyamfi, S., Obeng, B., Asamoah, E., Kisiangani, I., Ochieng, V., Appiah, K. Association between physical activity participation and perceived social isolation at older ages: Do social participation, age and sex differences matter?, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2021, 96, 104441.
10. Miller, K.J., Mesagno, C., McLaren, S., Grace, F., Yates, M., Gomez, R. Exercise, mood, self-efficacy, and social support as predictors of depressive symptoms in older adults: Direct and interaction effects, *Frontiers in Psychology*, 2019, 10.
11. Arkkukangas, M., Sundler, A.J., Söderlund, A., Eriksson, S., Johansson, A.-C. Older persons’ experiences of a home-based exercise program with behavioral change support, *Physiotherapy Theory and Practice*, 2017, 33(12), 905–913.
12. Genç, F., Uslu, A. Nursing approaches and their effect on the health of elderly with covid-19, *International Journal of Emerging Trends in Health Sciences*, 2020, 4(3), 100-110.

13. World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. 2024. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
14. Campbell, A.J., Robertson, M.C. Otago Exercise Programme to Prevent Falls in Older Adults, Wellington: ACC Thinksafe, 2003, 3.
15. Kocic, M., Stojanovic, Z., Nikolic, D., Lazovic, M., Grbic, R., Dimitrijevic, L., Milenkovic, M. The effectiveness of group otago exercise program on physical function in nursing home residents older than 65years: A randomized controlled trial, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2018, 75, 112–118.
16. Jahanpeyma, P., Kayhan Koçak, F.Ö., Yıldırım, Y., Şahin, S., Şenuzun Aykar, F. Effects of the Otago exercise program on falls, balance, and physical performance in older nursing home residents with high fall risk: A randomized controlled trial, *European Geriatric Medicine*, 2020.
17. García-Gollarte, F., Mora-Concepción, A., Pinazo-Hernandis, S., Segura-Ortí, E., Amer-Cuenca, J.J., Arguisuelas-Martínez, M.D., Lisón, J.F., Benavent-Caballer, V. Effectiveness of a supervised group-based Otago exercise program on functional performance in frail institutionalized older adults: A multicenter randomized controlled trial, *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 2022.
18. Sahin, S., Aykar, F.Ş., Yıldırım, Y., Jahanpeyma, P. The impact of the Otago exercise program on frailty and empowerment in older nursing home residents: A randomized controlled trial, *Annals of Geriatric Medicine and Research*, 2022, 26(1), 25–32.
19. Bjerck, M., Brovold, T., Skelton, D.A., Liu-Ambrose, T., Bergland, A. Effects of a falls prevention exercise programme on health-related quality of life in older home care recipients: A randomised controlled trial, *Age and Ageing*, 2019, 48(2), 213–219.
20. Worum, H., Lillekroken, D., Ahlsen, B., Roaldsen, K.S., Bergland, A. Bridging the gap between research-based knowledge and clinical practice: A qualitative examination of patients and physiotherapists' views on the Otago exercise Programme, *BMC Geriatrics*, 2019, 19(1), 278.
21. Martins, A.C., Guia, D., Saraiva, M., Pereira, T. (2020). Effects of a “Modified” Otago exercise program on the functional abilities and social participation of older adults living in the community—The AGA@4life model, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, 17(4), 1258.
22. Cederbom, S., Bjerck, M., Bergland, A. A qualitative study exploring physical therapists' views on the Otago exercise programme for fall prevention: A stepping stone to “Age in Place” and to give faith in the future. *Physiotherapy Theory and Practice*, 2022, 38(1), 132–140.
23. Kvale, S., Brinkmann, S. *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*. SAGE. 2009.
24. Creswell, J.W., Poth, C.N. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications. 2016.
25. Tekindal, M., Uğuz Arsu, Ş. Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, 2020, 20(1), 153- 182.
26. Turan, S. “Nitel Araştırma Nasıl Yazılır?” Asos Yayınevi. 2021.
27. Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K., Kyngäs, H. Qualitative content analysis: A focus on trustworthiness, *SAGE Open*, 2014, 4(1), 2158244014522633.
28. Braun, V., Clarke, V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 2006, 3(2), 77–101.
29. Yüksel, P., Yıldırım, S. Theoretical frameworks, methods, and procedures for conducting phenomenological studies in educational settings. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 2015, 6(1), 1-20.
30. Morgan, D.L. *Focus Groups as Qualitative Research*. Sage publications. 1996, 16.
31. Wilson, A. A guide to phenomenological research. *Nursing Standard*, 2015, 29(34), 38-43.
32. Agha, A., Liu-Ambrose, T.Y.L., Backman, C.L., Leese, J., Li, L.C. Understanding the experiences of rural community-dwelling older adults in using a new dvd-delivered Otago exercise program: A qualitative study, *Interactive Journal of Medical Research*, 2015, 4(3), e4257.
33. Giri, S., Chenn, L.M., Romero-Ortuno, R. Nursing Homes During the COVID-19 Pandemic: A scoping review of challenges and responses. *European Geriatric Medicine*, 2021, 12(6), 1127–1136.
34. Keskin, T., Başkurt, F. Yaşlılarda egzersiz kompliyansı ve motivasyon. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2020, 11(3), 369–375.
35. Ferrante, G., Camussi, E., Piccinelli, C., Senore, C., Armaroli, P., Ortale, A., Garena, F., Giordano, L. Did social isolation during the SARS-CoV-2 epidemic have an impact on the lifestyles of citizens?, *Epidemiologia E Prevenzione*, 2020, 44(5-6 Suppl 2), 353–362.
36. Franco, M.R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P.H., Pinto, R.Z., Ferreira, M.L. Older people's perspectives on participation in physical activity: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature, *British Journal of Sports Medicine*, 2015, 49(19), 1268–1276.
37. Hawley-Hague, H., Roden, A., Abbott, J. The evaluation of a strength and balance exercise program for falls prevention in community primary care. *Physiotherapy Theory and Practice*, 2017, 33(8), 611–621.

<http://edergi.cbu.edu.tr/ojs/index.php/cbusbed> isimli yazarın CBU-SBED başlıklı eseri bu Creative Commons Alıntı-Gayriticari4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

