

Yaşlı Sağlığında Yoganın Etkisi*

Candan DOĞAN¹, Ebru BOZCU KARTAL²

(Geliş Tarihi/Received: 22.02.2025; Kabul Tarihi/Accepted: 17.07.2025)

Özet

Yoga vücudun zihinsel ve fiziksel sağlığını iyileştiren belirli fiziksel duruşları, nefes alma tekniklerini, gevşemeyi ve meditasyonu birleştiren bir zihin-beden terapisi. Yoga vücutta bilişsel ve fiziksel olarak meydana getirdiği olumlu etkiler birtakım hastalıkların önlenmesinde, mevcut hastalığı olan bireylerde ise semptom yönetiminde etkili olmaktadır. Yoga tamamlayıcı alternatif tıp uygulamaları arasındadır. Tamamlayıcı alternatif tıp uygulamalarının temel felsefesi ile holistik hemşirelik uygulamalarının yaklaşımı uyumludur. Yaşlanma süresince gerçekleşen fizyolojik, bilişsel ve sosyal değişiklikler yaşlı bireylerin yaşam kalitesini etkilemekte ve bakım gereksinimlerini artırmaktadır. Yaşlanma sürecinde yaşlı bireylere sunulan hemşirelik bakımı oldukça önemlidir. Etkin hemşirelik bakımı, yaşlı bireylerin fonksiyonel yeteneklerini korur, yaşam memnuniyetlerini artırır ve fiziksel ile sosyal refahlarını destekler. Yoga, yaşlı bireylerde uykusuzluğu azaltırken zihinsel ve duygusal sağlığı desteklemekte, kas-iskelet sisteminin fonksiyonel kapasitesini artırmakta, düşme korkusunu ve ağrıyı hafifletmektedir. Yaşlı bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda hemşirelik bakımına entegre düzenlenen yoga ile yaşlı bireylerin bilişsel ve fonksiyonel kapasitesi geliştirilerek yaşam kalitesinin artırılmasına katkı sağlanacaktır. Bu derlemede, yoganın yaşlı sağlığı üzerindeki etkisini inceleyerek hemşirelerin kaliteli bakım sunmadaki rolünü desteklemek, hemşirelik bakımı ile yoga arasındaki ortak noktaları belirlemek ve yaşlı bakım hizmetlerinde yoga uygulamalarının yaygınlaştırılmasına katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Hemşirelik Bakımı, Yaşlı Sağlığı, Yoga

The Effect of Yoga in Elderly Health

Abstract

Yoga is a mind-body therapy that combines certain physical postures, breathing techniques, loosening and meditation to improve the mental and physical health of the body. The positive cognitive and physical effects of yoga are effective in the prevention of certain diseases and symptom management in individuals with existing diseases. Yoga is among complementary alternative medicine practices. The basic philosophy of complementary alternative medicine practices and the approach of holistic nursing practices are compatible. Physiological, cognitive and social changes during aging affect the quality of life of elderly individuals and increase their need for care. Nursing care provided to elderly individuals in the aging process is very important. Effective nursing care maintains the functional abilities of elderly individuals, increases their life satisfaction and supports their physical and social well-being. Yoga reduces insomnia, supports mental and emotional health, increases the functional capacity of the musculoskeletal system, and alleviates the fear of falling and pain in elderly individuals. Yoga, which is integrated into nursing care in line with the needs of elderly individuals, will contribute to improving the quality of life of elderly individuals by improving their cognitive and functional capacity. In this review, we aimed to support the role of nurses in providing quality care by examining the effect of yoga on the health of the elderly, and to analyze the relationship between nursing care and yoga.

Keywords: Nursing Care, Elderly Health, Yoga

¹ Öğr. Gör., Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü. E-posta: dogancandan70@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0287-6001

² Öğr. Gör., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi. E-posta: ebru.bozcu@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-1543-1033

* Bu çalışma, 7. Uluslararası "Acharaka" Tıp, Hemşirelik, Ebelik ve Sağlık Bilimleri Kongresi'nde (20-22 Haziran 2024) özet bildirisi olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Yaşlanma, fizyolojik sistemlerin işlevlerinde kademeli olarak fonksiyon kayıplarının yaşandığı doğal bir süreçtir (Domínguez ve ark., 2025). Yaşlanmanın, adaptasyon ve seçim güçlerinin azalmasından ziyade durağanlaşması olarak ifade edildiği görüşler de mevcuttur (Wang ve ark., 2022). Evrensel olarak yaşlı nüfus giderek artmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yayınlanan istatistiksel verilere göre 2020 yılında 60 yaş ve üzeri kişilerin sayısının 5 yaş altı çocuk sayısından fazla olduğu, 2050 yılına gelindiğinde ise dünyadaki 60 yaş ve üzeri insan sayısının 2,1 milyar olarak iki katı kadar bir artış olması beklenmektedir (WHO, 2022). Toplumlar yaşlı nüfusun demografik değişiminin sağlık ve sosyal sistemler üzerindeki potansiyel etkilerine karşı hazır olmaları gerekmektedir (Mahmood ve Dhakal, 2022).

Sağlıklı yaşlanma sürecinin etkin bir şekilde sağlanabilmesi için fizyolojik sorunların yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerinin en aza indirgenmesi ve kronik hastalık yönetiminin sağlanması gerekmektedir. Yaşlılıkta yaygın görülen durumlar arasında işitme kaybı, katarakt ve görme sorunları, sırt ve boyun ağrısı ve osteoartrit, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, diyabet, depresyon ve demans yer alır (WHO, 2022).

Yaşlanma süreci ile birlikte ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlar yaşlı bireylerin fonksiyonel verimliliğini olumsuz etkilemektedir. Bu durum yaşlı bireylerin hemşirelik bakım gereksinim ihtiyacını gerekli hale getirmektedir (Lavretsky ve Pot, 2022). Etkin sunulan hemşirelik bakımı yaşlı bireylerin işlevsel yeteneğini korumak ve yaşlı bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmek için çok önemlidir (Wang ve ark., 2022).

Yoga, vücudun zihinsel ve fiziksel sağlığını iyileştiren holistik ve tamamlayıcı bir uygulama olmasının yanı sıra, Sanskritçe 'yug' ifadesinden türeyerek 'birleştirmek', 'bütünleştirmek' ve 'birlik' anlamlarını temsil etmektedir (Masa ve Ceylan, 2020; Worby, 2020). Hemşirelik bakımının temelinde de bireyi tüm yönleri ile değerlendirerek bireyin gereksinimi doğrultusunda holizm yaklaşımı ile bakım hizmeti sunma asıl amaçtır. Bu yönü ile yoga ve holistik hemşirelik bakım felsefesi benzerlik göstermektedir (Soriano ve ark., 2019 Ayrıca, yoganın sağlığı koruyucu, geliştirici ve iyileştirici etkileri; hemşirelik hizmetlerinde sunulan bakımın birey, aile, grup ve toplum düzeyinde sağlığın geliştirilmesi, korunması, hastalık durumunda iyileştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılması hedefleriyle örtüşmektedir (Öz, 2020; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2010). Hemşirelik bakımı ile benzer holistik felsefeye sahip yoga uygulamalarının yaşlı sağlığı için planlanan hemşirelik girişimleri içerisinde ele alınması hemşirelik bakım kalitesini iyileştirilebilir (Masa ve Ceylan, 2020). Bu derleme yaşlı sağlığı yönetiminde etkin olan hemşirelerin kaliteli bakım sunabilmesi için yoga uygulamalarının yaşlı sağlığı üzerinde etkisini belirlemek ve hemşirelik bakımı ile yoganın benzer yönlerini tespit amacıyla planlanmıştır.

YAŞLANMA TEORİLERİ

Yaşlanma, vücudun morfolojik, fonksiyonel ve psikolojik olarak gerilemesiyle karakterize edilen dinamik ve karmaşık bir dejeneratif süreçtir. Yaşlanma süreci karmaşık bir kavram olduğundan, bu sürecin daha iyi anlaşılmasını sağlamak ve yaşlanmayla ilişkili olumsuz deneyimlerin önüne geçerek bireylerin daha sağlıklı

yaşlanmasına katkıda bulunmak amacıyla biyolojik, psikolojik ve sosyal yaşlanma teorileri geliştirilmiştir. Yaşlanma süreci evrensel bir kavram olmakla birlikte, bireysel deneyimlerde farklılık gösterebilir (Mavritsakis et al., 2020).

Biyolojik yaşlanma teorisi stokastik ve nonstokastik olarak ikiye ayrılmaktadır. Stokastik teoriler, yaşlanmayı iç ve dış çevreden gelen rastgele etkilerin bir sonucu olarak ele alırken, stokastik olmayan teoriler ise bu süreci önceden belirlenmiş ve karmaşık biyolojik mekanizmaların doğal bir sonucu olarak değerlendirir (Eliopoulos,2020).

Bir kültür veya toplum içindeki rollerin, ilişkilerin ve statünün değişimi, yaşlı bireylerin uyum sağlama yeteneğini doğrudan etkileyebilir. Sosyal yaşlanma teorisi, toplumsal normların bireylerin topluluk içindeki rollerini nasıl algıladıklarını ve benimsediklerini şekillendirdiğini incelemektedir. Etkinlik, yaşlanmanın üstünlüğü (gerotranscendence) ve süreklilik teorileri, sosyal yaşlanma teorileri arasında yer almaktadır (Everitt, 2023). Süreklilik teorisine göre, yaşlı bireyler değişen statüleri, sosyal beklentileri ve yaşam koşullarına rağmen geçmiş deneyim ve birikimlerini kullanmaya devam etme eğilimindedir. Etkinlik teorisine göre, birey ait olduğu dönemin gerekliliklerini tamamladığında başarılı ve mutlu hisseder; aksi durumda ise olumsuz duygular yaşayabilir. Bu durum, gelişimsel görevlerin tamamlanmasını da olumsuz etkileyebilir (Eliopoulos,2020). Yaşlılık döneminde ortaya çıkan bilişsel ve fizyolojik değişimlere uyum sağlanabilirse, birey kendini daha başarılı ve mutlu hissedecektir. Yaşlanmanın üstünlüğü (gerotranscendence) teorisinde Tornstam yaşlanma sürecinde birey, materyalist ve mantıksal olarak değişim içerisinde olduğunu ifade eder. Bu değişim; Evrensel/Kozmik, Benlik ve Sosyal-Bireysel ilişkiler düzeylerinde gerçekleşir (Arıcı Özcan, 2019).

Yaşlanmanın psikososyal teorileri, bireylerin ilerleyen yaşlarıyla birlikte davranış, kişilik ve tutumlarında meydana gelen değişimlere odaklanmaktadır. Erikson'un psikodinamik, aktivite ve bireysellik teorileri, yaşlanmayla ilişkili psikososyal teorilerden bazılarıdır (Ejim et al., 2025). Erikson'un psikodinamik teorisi, doğumdan yaşlılığa kadar insanın büyüme ve olgunlaşma sürecini ele alır. Aktivite teorisi ise yaşlı bireylerin çevreleriyle etkileşim halinde olmalarının refahları için kritik olduğunu savunur. Bu teoriye göre, aktif ve dinamik bir yaşam sürdürmek, bireyin iyi oluşunu doğrudan etkiler. Bireysellik teorisi ise kişiliğin yaşam boyu geliştiğini ve bilinçdışı bir ego ya da öz kimlikten oluştuğunu öne sürer. (Eliopoulos,2020; Everitt, 2023; Mavritsakis et al., 2020).

YAŞLANMA SÜRECİNDE FİZYOLOJİK VE PSİKOSOSYAL DEĞİŞİMLER

Biyolojik yaşlanma ile birlikte fizyolojik sistemlerde fonksiyon ve kapasite kayıpları kronik hastalık gelişimine sebep olmaktadır (Konuşur, 2025). Yaşlılıkta görülen fizyolojik değişiklikler; interkostal kas aralıklarında azalmalar, kas gücünde meydana gelen zayıflama diyafram kasının etkin kullanımını azaltarak solunum kapasitesini etkinliğini düşürmektedir (Karadakovan,2020). Fizyolojik yaşlanma ile birlikte damar çapları giderek azalır ve esnek olma özelliklerini kaybederler. Kardiyak debi, stroke volüm azalmakta, düz kaslarda beta-adrenerjik uyarıya yanıt oluşturma yetisi azalmakta, sistolik kan basıncında artış, sol ventrikül

dolumunda azalma gibi kardiyovasküler fizyolojik değişiklikler görülmektedir. Bu değişiklikler kardiyovasküler sisteme özgü kalp yetmezliği, hipertansiyon, ateroskleroz, atriyal fibrilasyon, kalp krizi, kapak hastalıkları ve venöz tromboz hastalıkları görülmektedir (Ağar, 2020b).

Yaşlanmaya bağlı damar sisteminde meydana gelen hücresel, fonksiyonel değişiklikler damarların oksijen yararlanma düzeylerinde azalma ve kök hücre fonksiyon kayıpları mikro ve makrovasküler patolojik değişikliklere sebep olmaktadır (He ve ark., 2025). Mikro sirkülasyonda meydana gelen değişiklikler, vasküler kognitif bozukluk, kan beyin bariyerinin bozulması, Alzheimer hastalığı, sarkopeni, böbrek ve göz hastalığı dahil yaşa bağlı bir dizi hastalığın patogenezinde katkıda bulunur. Vasküler değişiklikler yaşlılar kardiyovasküler ve serebrovasküler hastalıkların etiolojisinde önemli bir etkidir (Lin ve ark., 2022; Ungvari ve ark., 2020).

Yaşlanma sürecinde gastrointestinal sistemlerinde motilite bozukluğuna bağlı kontsipasyon ve emilim bozuklukları, yutma güçlüğü, gastrik boşalmada azalma, gastrik boşalmadaki değişiklikler nedeniyle postprandiyal hipotansiyonda gibi durumlara sık rastlanılmaktadır (Dumic ve ark., 2019). Kas- İskelet sisteminde fonksiyonel kayıplar kalıcı deformasyona sebep olarak yaşlı bireyler yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Yaşlanma ile birlikte kas kütlesinde kayıp olarak gelişen sarkopeni ciddi bir biyolojik etkiye sahiptir (Zhang ve ark., 2024). Sarkopeni nedeni ile bazal metabolizma hızının, kemik iskeletin mekanik yükünün ve kemik yoğunluğunun azalması gibi sorunlar meydana gelmektedir. Yaşlanma sürecinde kas ve iskelet sistemindeki olumsuz değişiklikler yaşlı bireylerde fonksiyonel yaşam süresini etkilemektedir. Kas iskelet sistemi ağırları, denge ve koordinasyonda azalma, düşme riskinde artış, artrit, osteoporoz gibi sağlık sorunları görülmektedir (Cai ve ark., 2024).

Yaşlanma sürecinde glomerüllerde damar elastikiyetinin azalması ile birlikte glomerüller fonksiyonel kayıp meydana gelir. Biyokimyasal açıdan bakıldığında böbrek medullasında yaşla birlikte asit mukopolisakkaritlerin birikimi ve su içeriğinde azalma meydana gelir (Dybiec, 2022). Böbrek perfüzyonunda meydana gelen azalma nedeni ile böbrek korteks alanında atrofi meydana gelmektedir. Bu durum sıvı elektrolit ve asit baz homeostazisi üzerinde olumsuz etki gösterir (Korin ve ark., 2023).

Yaşlanma sürecine bağlı olarak nörofizyolojik değişiklikler duyu kayıplarını da beraberinde getirmektedir. Duyu kayıplarında yaygın olarak görülen görme ve işitme kaybıdır (Zhu ve ark., 2024). Duyu kayıpları yaşlı bireylerde günlük yaşamda öz yönetimi, sosyal ilişkileri etkileyerek psikososyal açıdan yetersiz hale getirmektedir. Bu durum beraberinde sosyal izolasyon, yalnızlık, iletişim bozukluklarına, öz bakım ve öz yönetim yetersizliğine sebep olabilir (Wang ve ark., 2022).

Zihinsel bozukluklar ve psikososyal sorunlar, yaşlı yetişkinlerin refahını olumsuz etkileyebilir. Demans, Alzheimer, depresyon, yalnızlık ve sosyal izolasyon yaşlı bireylerde yaygın olarak görülmektedir (Dworschak ve ark., 2022). Demans ve Alzheimer kişinin anlamlı bir şekilde iletişim kurma ve etkileşim kurma yeteneğini aşındıran ve yargılama, hafıza ve duygu düzenlemesini bozan ilerleyici bir hastalıktır. Yeni demans vakalarının yaklaşık %75'inin, 85 yaş üstü bireylerin üçte birini etkileyen en yaygın nörodejeneratif hastalık olan

Alzheimer hastalığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Oliveira ve ark., 2025). Yalnızlık, yaşlı bireylerde duygusal ve sosyal izolasyonun birlikte görüldüğü yaygın bir durumdur. Genellikle karşılanmamış kişisel veya sosyal-duygusal ihtiyaçların sonucudur. Yalnızlık, sosyal kaynakların eksikliğiyle karakterize edilir ve sosyal ilişkilerin yokluğunu vurgular (Van as ve ark., 2022). Depresyon yaşlı nüfusta sıklıkla fark edilmeyen buna rağmen yaygın olarak görülen bir rahatsızlıktır. Yaşlanmaya bağlı fizyolojik değişiklikler, kronik hastalıkların sık görülmesi, izolasyon, yas, kısıtlı hareketlilik, polifarmasi ve beslenme eksiklikleri gibi birçok faktör, yaşlı bireyleri depresyona karşı daha savunmasız hale getirir (Kasper,2025). Sosyal izolasyon, genellikle sınırlı sosyal temaslara sahip olmak, sosyal aktivitelere nadiren katılmak ve yalnız yaşamak olarak tanımlanır (Chowdhury ve ark., 2023). Yaşlı bireylerde çoklu morbidite, vücudun onarım ve bakım yeteneklerinin bozulması, bilişsel yeteneklerin azalması sosyal izolasyonu yaygınlaştırmaktadır (Pan ve ark., 2025).

Yaşlanma süresince gerçekleşen fizyolojik, bilişsel ve sosyal değişiklikler yaşlı bireylerin yaşam kalitesini etkilemekte ve bakım gereksinim ihtiyaçlarını artırmaktadır. Hemşireler yaşlı bireyleri bakım gereksinim değerlendirmesi yaparken bütüncül bir değerlendirme yapması gerekir (Goess, 2020). Bakım sadece ihtiyaç gidermek amacı ile gerçekleştirilen bir süreç değildir. Duygu alışverişi ve aktif iletişimin esas olduğu bireye özgü yaklaşımların tasarlandığı bir oluşumdur. Etkin sunulan bir hemşirelik bakımı yaşlı bireylerin fonksiyonel yeteneği korur yaşam memnuniyetinin yanı sıra fiziksel ve sosyal refahı da arttırır (Kalyoncuo ve Tekinsoy Kartın,2021).

YOGA VE SAĞLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Yoga vücudun zihinsel ve fiziksel sağlığını iyileştiren belirli fiziksel duruşları, nefes alma tekniklerini, rahatlamayı ve meditasyonu birleştiren bir zihin-beden terapisi (Mohammad ve ark., 2019). Kökleri Hint geleneğine dayanan yoga, sağlıklı bedeni ve sağlıklı zihni teşvik etmeyi amaçlayan bir yaşam biçimidir (Singh ve Reddy, 2018).

Yoga felsefesi sekiz temel ilkeyi esas alarak şekillenmektedir. Bu ilkeler; Yama, Niyama, Asana, Pranamaya, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi olarak isimlendirilmektedir. Yoganın etkin olarak gerçekleşebilmesi için bu sekiz ilkenin sıralı bir şekilde tamamlanması gerekmektedir (Dayanidy, 2018).

Yoga felsefesinin sekiz temel ilkesini şu şekilde açıklanmaktadır: Yama, bireyin toplumsal iletişim sürecinde sakinliği, doğruluğu ve gereksinimlerini karşılamada gerçek anlamda yeterli olanı tüketmeyi içeren değerler bütünüdür. Niyama, bedensel ve ruhsal sağlığı en iyi düzeye getirerek bu durumun sürekliliğini sağlamak için olumsuz tüm koşullardan uzak kalmayı ve iradeyi etkin kullanmayı ifade eder. Asana, yoganın fiziksel duruşlarının oluşturduğu aşamadır. Pranayama, nefes kontrolüyle bedensel ve zihinsel rahatlamının sağlanmasıdır. Prathayara, duyuların ve zihnin somut nesnelerden arınarak saf bilince ulaşmasını ifade eder. Dharana, kişinin gerçek benliğine ulaşabildiği aşamadır. Dhyana, meditasyon aşaması olup zihin odaklanmasının ön planda olduğu derin bir rahatlama sağlar. Son olarak, Samadhi, bireyin kendine yönelerek farkındalığını sağladığı aşamadır (Pranamik, 2023; Sharma, 2023).

Yaygın yoga uygulamaları arasında fiziksel duruşlar (asanalar), nefes alma teknikleri (pranayama) ve meditasyon (dhyana) içerikleri bulunmaktadır (Staples, 2018).

Asana postür ve duruş hareketlerinde oluşan yogaya özgü beden duruşlarıdır. Asana bileşenine özgü zihinsel ve bilişsel birliktelik ile gerçekleştirilen yoga hareketleri kas ve eklem gruplarında gevşeme sağlayarak fiziksel dayanıklılığın artmasını ve olumlu bilişsel aktivite gelişimini sağlar (Sahu ve ark., 2021).

Pranayama anlam olarak değerlendirildiğinde Sanskritçe’de; Prana, yaşam enerjisi, canlılık, esneklik, uzunluk, kısıklık anlamına gelmektedir. Pranayama bileşenindeki amaç nefes kontrolü ile vagal etkiye bağlı otonom sinir sistemi üzerinde etkin bir yönlendirme sağlamaktır. Pranayama bileşeninin anlam kazabilmesi öncelikle Asana bileşenini başarılı bir şekilde gerçekleştirilmelidir (Worby, 2020).

Yoganın bir diğer bileşeni olan meditasyon, bedeni sakinleştirmek ve zihni odaklamak için derin rahatlama sağlar. Meditasyon, bireyin düşüncelerine odaklanarak istemli olarak dikkat, algı ve farkındalık gücünü arttırmayı hedefleyen zihinsel bir süreçtir. Meditasyon aşamasında birey spiritüel olarak anlam bulma, bireysel farkındalık bilincini oluşturmaktadır (Şafak, 2020).

Bir farkındalık uygulaması olarak yoga, kişinin içinde bulunduğu anının tamamen farkında olmasını gerektirir. Bu uygulama, olumsuz duyguların bilişsel ve bedensel sağlık üzerindeki istenmeyen etkilerini azaltarak ya da tamamen ortadan kaldırarak bireyde iyi oluşluk halini sağlamaktadır. Bireyin kendi bilincini farkına vararak bulunduğu an içerisinde varlığını esenlik ile devam ettirmesini sağlamaktadır (Kanojia,2022).

Yoganın, biyobelirteçler aracılığıyla zihin ve beden üzerindeki etkileri ortaya koyabilmektedir. Oksidatif stresin neden olduğu hastalıklara karşı etkili olan glutatyon gibi antioksidanların düzeylerinde, yoga uygulamalarının olumlu etkiler sağladığı görülmektedir (Mohammad ve ark., 2019). Genomik bütünlüğü koruyan telomerlerin kısalması, diyabet, obezite, kalp ve akciğer hastalıkları, kanser ile bipolar bozukluk gibi çeşitli hastalıklarla ilişkilendirilmiştir (Apetroaei ve ark., 2024).Yoga uygulamalarının ise telomer hasarını azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir (Ivancich ve ark., 2017; Rathore ve Abraham, 2018). Yoga, vagal aktiviteyi artırarak hipotalamik- hipofiz -adrenal eksenini üzerinden beyin dalgalarını olumlu yönde etkiler. Gama aminobütirik asit serotonin ve dopamin gibi doğal antidepresanların düzeyini artırdığı; parasempatik sistemi etkinleştirip sempatik sistemi baskıladığı gösterilmiştir (Castellote-Caballero ve ark., 2024; Padmavathi ve ark., 2023). Enflamasyon, vücudun enfeksiyon, travma ve strese karşı verdiği bir tepkidir. Yoga uygulamaları, stres seviyelerini düşürerek C-reaktif protein gibi inflamatuvar belirteçlerin düzeyini azaltırken, immünoglobulin ve doğal öldürücü hücrelerin seviyelerini artırmaktadır (Acar ve İlçin, 2021). Yoga uygulamaları, farmakolojik tedavi ile birlikte otonom sinir sistemini dengeleyerek, stresi azaltır, homeostaziyi optimize eder ve kardiyovagal fonksiyonu düzenleyerek yüksek kan basıncını kontrol eder (Udupa ve ark., 2022).

YAŞLILIK SÜRECİNDE YOGA

Yoganın yaşlılarda bilişsel, zihinsel ve fizyolojik sağlığı iyileştirmeye yönelik yararlı etkileri üzerine birçok çalışma bulunmaktadır. Yaşlılarda psikososyal sorunlarla ilgili yapılan çalışmalarda, farklı yoga türlerinin faydaları ele alınmıştır. Yaşlılarda yoganın bilişsel yetenekler ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen 13 randomize kontrollü çalışmayı kapsayan bir sistematik derlemede, yoga uygulamalarının dikkat, yönetici işlevler, bilişsel hafıza ve depresyon üzerinde iyileştirici etkiler sağladığı belirtilmiştir (Chobe ve ark., 2020). Kahkaha yogasının, sekiz hafta boyunca haftada iki kez uygulandığında depresyon ve anksiyete semptomlarını azalttığı bulunmuştur (Tabei ve ark., 2025). Bonura ve Tenenbaum (2014) tarafından yapılan bir çalışmada ise, 6 hafta süresince uygulanan sandalye yogasının öfke, anksiyete ve depresyon düzeylerini azalttığı, iyilik hali ve öz yeterlilik alanlarında iyileşme sağladığı gösterilmiştir. Yaşlı meme kanseri hastalarında yapılan bir başka çalışmada ise, sekiz seanslık klasik yoga programı depresyon, ağrı ve yorgunluk gibi belirtileri azaltmıştır (Yağlı ve Ülger, 2015). Yaşlı kadınlarda yapılan bir çalışma, yoganın ölüm anksiyetelerini azalttığını ortaya koymuştur (Kafi ve ark., 2025). Yoga ayrıca, yaşlı bireylerde uykusuzluk, zihinsel ve duygusal sağlığı iyileştirirken, yorgunluk ve stres düzeylerini de azaltmaktadır (Karamacoska ve ark., 2023). Son olarak, bir sistematik derlemede, 9-12 hafta arası yapılan yoga uygulamalarının fiziksel zindelik üzerinde olumlu etkiler yarattığı tespit edilmiştir (Shin, 2021).

Yaşlı bireylerde yoganın düşme riskine etkisini inceleyen çalışmalarda, haftada iki kez olmak üzere 8 hafta süresince uygulanan sandalye yogası (Halimah ve Mufarokha, 2025) ve 12 hafta boyunca haftada iki kez uygulanan Hatha yoga (Van Puymbroeck ve ark., 2017), düşme riskini azalttığı bulunmuştur. Ayrıca, yoga uygulamalarının yaşlı bireylerde kas ve iskelet sistemi üzerinde destekleyici etkiler sağladığı ve kas iskelet sistemine bağlı ağrıları azalttığı tespit edilmiştir (Bartos ve ark., 2022). Yaşlılarda sindirim sağlığı ve uyku kalitesine etkisini inceleyen bir çalışmada, 3 ay boyunca haftada 3 seans yapılan yoga uygulamasının, kabızlık ve uykusuzluk gibi yaşlılıkla ilgili sorunlarda etkili olduğu belirlenmiştir (Ganesh ve ark., 2021). Ayrıca, yoga müdahalesinin yaşlılarda uyku kalitesine etkisini ele alan bir sistematik derlemede, yogik duruş, pranayama ve meditasyonun uyku kalitesini iyileştirmede etkili olduğu gösterilmiştir (Bandyopadhyay ve ark., 2023).

Yoganın yaşlı bireylerde kas ve iskelet sistemi üzerinde destekleyici ve kas iskelet sistemine bağlı ağrıları azaltmada etkin olduğu bulunmuştur (Bartos ve ark., 2022). Literatür göz önüne alınarak yapılan değerlendirme düzenli Yoga uygulamasının yaşlı insanların sağlıkla ilgili çeşitli sorunlarının iyileştirilmesinde etkili bir müdahale olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir (Mooventhan ve Nivethitha, 2017). Hemşirelik bakım uygulamalarında yaşlı yetişkinlerin sağlığını ve refahını iyileştirmek için farmakolojik olmayan bir yaklaşım olarak yoga tabanlı müdahalelerinin yaygınlaştırılması gerekmektedir (Chobe ve ark., 2020).

YAŞLI SAĞLIĞINDA YOGANIN HEMŞİRELİK BAKINMA ENTEGRASYONU

Hemşireler bireylerin varoluş bütünlüğünü her boyutta korumalarına, sürdürmelerine ve gerçekleştirmelerine yardımcı olacak bakım vermeye hazırdırlar (Anisa ve ark., 2025). Amerikan Holistik Hemşireler Birliği, sağlığı, zihin, beden ve ruh arasındaki uyum düzeyi olarak tanımlamakta ve hemşirelerin bireyleri fiziksel

olarak tek yönlü değil tüm yönleri ile gözlem yapması yönündeki bütünsel görüşü vurgulamaktadır (Amerikan Holistik Hemşireler Birliği, 2019). Holistik hemşirelik bireylere etkin bir bakım sunmak için sezgi, hemşirelik bilimini girişimlerde kullanıldığı özel bir hemşirelik uygulamasıdır (Akyüz ve ark., 2024). Geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları arasında yer alan yoga, bütüncül ve tamamlayıcı bir uygulamadır. Bu yönüyle, yoga felsefesinin temel prensipleri ile holistik hemşirelik yaklaşımı uyum içindedir (Maşa ve Ceylan, 2020). Ayrıca Yoga ve hemşirelik bakımı hizmetlerinin, sağlığı koruma, geliştirme ve iyileştirme hedefleri birbirleriyle uyumludur (Öz, 2020). Yaşlı sağlığını korumaya, geliştirmeye ve rehabilite etmeye yönelik hemşirelik hizmetlerinde, kanıta dayalı yoga uygulamalarının yaygınlaştırılması; hemşirelik bakımının kalitesini ve etkinliğini artırma potansiyeline sahip, aynı zamanda bütüncül bakım anlayışını güçlendiren yenilikçi bir yaklaşımdır (Mooventhana ve Nivethitha, 2017). Ayrıca hemşirelik girişimlerine geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları arasında yer alan yoga uygulamalarının entegre edilmesi, hemşirelerin bağımsız uygulayıcı rolünü pekiştirerek mesleki özerkliklerini güçlendirme potansiyeli taşımaktadır (Wickert ve ark., 2024).

Yaşlı bireylerde fiziksel yaralanmalara ve sağlık durumunun bozulmasına neden olabilecek düşmelere karşı artan duyarlılığı ifade eden 'Düşme Riski' hemşirelik tanısı, geriatri hemşireliğinde sıkça başvurulmuş ve önleyici bakım açısından önemli bir yer tutan bir kavramdır (Santos ve ark., 2020). Yaşlı bireylerde düşme riski tanısına yönelik, denge kontrolü ile birlikte vücut esnekliğini ve eklem hareketliliğini destekleyen hemşirelik bakım uygulamaları arasında; fiziksel olarak iyi tolere edilebilen, kalça abdüktör kaslarını güçlendiren sandalye tabanlı yoga müdahaleleri, hatha yoga, iyengar yoga, fiziksel duruşlar (asana), beden farkındalığı, nefesin düzenlenmesi (pranayama) ve gevşeme (meditasyon) aşamalarını içeren geleneksel yoga müdahaleleri, bireylere özgü girişimler olarak planlanabilir (Hamrick ve ark., 2017; Krejčí ve ark., 2022, Santoso ve ark., 2025).

Fiziksel hareketlilikte bozulma hemşirelik tanısı, yaşlı bireylerde sıkça görülen kas zayıflığı, motor kondisyon düşüklüğü, sarkopeni, denge ve postür bozuklukları, eklem sertliği ve ağrı gibi faktörlere bağlı olarak yaygın şekilde karşımıza çıkmaktadır (Morais ve ark., 2017). Yaşlı bireylerde fiziksel hareketliliği koruma ve iyileştirmeye yönelik hemşirelik uygulamalarında, bireylerin fiziksel dayanıklılık seviyeleri göz önünde bulundurularak, asana, pranayama ve derin gevşeme (Savasana) gibi yoga tekniklerinden oluşan döngüsel yoga protokolleri, Hatha ve Baduanjin ile kombinelenmiş farkındalıklı ayakta yoga ve Tai Chi uygulamaları; kas gruplarını esneterek güç, esneklik ve fiziksel dengeyi artırabilir, böylece genel fiziksel refahı iyileştirebilir. (Fan ve Shon, 2025; Lyu ve ark., 2025; Momeni ve ark., 2025; Özmen ve Contarlı, 2023).

Yaşlılarda sıkça görülen depresyon, deliryum, demans, anksiyete ve uyku bozuklukları gibi psikososyal sorunlara bağlı olarak, sosyal izolasyon, yalnızlık, anksiyete ve bilişsel bozulma gibi hemşirelik tanıları da yaygın şekilde görülmektedir (Ağar, 2020a). Psikososyal hemşirelik tanılarına yönelik hemşirelik girişimlerine, nefes alışı gibi belirli duyumlara odaklanarak ve dikkatin dağılması durumunda farkındalık nesnesine geri döndürülmesiyle dikkat kontrolünü eğitmeyi içeren farkındalık yogası, raja yoga, kahkaha yogası ve mantra meditasyonu gibi programlarının entegrasyonu, depresyon, anksiyete ve stresi iyileştirmede

etkili olabilir (Tabei ve ark., 2025; Vollbehr ve ark., 2025). Ayrıca, uyku bozukluklarında rutin hemşirelik girişimlerine Tai Chi, Yoga ve Qigong uygulamalarının dahil edilmesi, bakım kalitesini artırabilir (Li ve ark., 2025).

Hemşireler, yoga tekniklerini hasta eğitimi ve grup temelli etkinlikler yoluyla uygulayarak yaşlı bireyler arasında sosyal etkileşimi destekleyebilir ve sosyal izolasyonun azaltılmasına katkıda bulunabilir. Yoga sınıfları, yaşlı bireylerin toplulukla etkileşim kurmalarını kolaylaştırarak yalnızlık duygusunun hafifletilmesinde etkili bir araç olabilir (Öztürk ve ark., 2023).

Yaşlı bireylerde denge bozuklukları, eklem kısıtlılıkları ve düşme riski gibi faktörler, geleneksel yoga uygulamalarını kısıtlayabilmektedir. Bu nedenle, hemşireler tarafından uygulanacak yoga programlarının; sandalye yogası, hatha yoga, restoratif yoga gibi güvenli ve uygulanabilir yaklaşımlar ile nefes ve farkındalık temelli meditasyon uygulamalarını içermesi önerilmektedir (Hunag ve ark.,2025).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Hemşirelerin yaşlı bireye sundukları bakım girişimlerinde holistik bakış açısını temel alması yoga felsefesi benzerlik göstermektedir. Yoganın yaşlı sağlığı üzerinde birden çok olumlu etkisi olduğunu kanıtlayan çalışmalar mevcuttur. Yaşlanma sürecinin sağlıklı ve üretken bir şekilde sağlanabilmesi için fizyolojik ve psikososyal sorunların yönetimine sunulan hemşirelik hizmetlerine yoga terapinin entegre edilmesinin hemşirelik bakım kalitesi üzerinde olumlu etki oluşturacağı düşünülmektedir. Hemşirelerin yoga sertifika eğitimlerine katılarak yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına yönelik düzenlenen yoga terapi programlarına katılım sağlamaları önerilmektedir. Hemşirelik lisans eğitiminde tamamlayıcı alternatif tıp uygulamalarının terapötik etkilerini hemşirelik bakımı uygulamalarına entegre edilebilir yönelerini ile ele alarak holistik hemşirelik bakımı uygulamalarının dinamik gelişimini desteklemesi önerilmektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı/Conflict of Interest: Yazar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Kurumsal ve Finansal Destek Beyanı/Financial Disclosure: Yazar çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Beyan: Derleme bir çalışma olması nedeniyle etik kurul onayına ihtiyaç duyulmamıştır.

KAYNAKLAR

- Ağar, A. (2020) Yaşlılarda ortaya çıkan psikolojik değişiklikler. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 3(2), 75-80. <https://doi.org/10.47141/geriatrik.744968>
- Ağar, A. (2020). Yaşlılarda ortaya çıkan fizyolojik değişiklikler. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 3(3), 347–354. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.752133>
- Acar, Y., & İlçin, N. (2021). Romatizmal hastalıklarda yoga. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 95–102. <https://doi.org/10.22312/sdusbed.758187>
- Anisa, T. N., Suwarsi, S., & Suyanto, R. (2025). Work ethics and affiliate motivation as determinants of nurses' performance. *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation*, 6(1), 241-252. https://www.allmultidisciplinaryjournal.com/uploads/archives/20250103175638_MGE-2025-1-008.1.pdf
- American Holistic Nurses Association. (2019). *What is holistic nursing?* Retrieved February 2, 2024, from <https://www.ahna.org/About-Us/What-is-Holistic-Nursing>
- Amuthavalli Thiyagarajan, J., Mikton, C., Harwood, R. H., Gichu, M., Gaigbe Togbe, V., Jhamba, T., & Diaz, T. (2022). The UN Decade of Healthy Ageing: Strengthening measurement for monitoring health and wellbeing of older people. *Age and Ageing*, 51(7), afac147. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac147>
- Arıcı Özcan, N. (2019). Psikolojik yaşlanma teorileri. In A. Akgül (Ed.), *Geronteknoloji* (1st ed., pp. 103–112). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Apetroaei, M. M., Fragkiadaki, P., Velescu, B. Ş., Baliou, S., Renieri, E., Dinu-Pirvu, C. E., ... & Arsene, A. L. (2024). Pharmacotherapeutic considerations on telomere biology: The positive effect of pharmacologically active substances on telomere length. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(14), 7694. <https://doi.org/10.3390/ijms25147694>
- Akyüz, H. Ö., Alkan, S., & Şenturan, L. (2024). A scientometric overview of the current status and trends of holistic nursing studies. *Holistic Nursing Practice*, 38(1), 3–13. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000621>
- Bandyopadhyay, N., Das, T., Biswas, A., & Koley, A. (2023). Effects of yogic intervention on sleep quality of healthy elderly: A systematic review. *Universal Journal of Public Health*, 11(1), 78–88. <https://doi.org/10.13189/ujph.2023.110109>
- Bartos, L. J., Meek, G. A., & Berger, B. G. (2022). Effectiveness of yoga versus exercise for reducing falling risk in older adults: Physical and psychological indices. *Perceptual and Motor Skills*, 129(4), 1245–1269. <https://doi.org/10.1177/00315125221100820>
- Bijlani, R. L., Vempati, R. P., Yadav, R. K., Ray, R. B., Gupta, V., Sharma, R., & Mahapatra, S. C. (2005). A brief but comprehensive lifestyle education program based on yoga reduces risk factors for cardiovascular disease and diabetes mellitus. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 11(2), 267–274. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.267>
- Bonura, K. B., & Tenenbaum, G. (2014). Effects of yoga on psychological health in older adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(7), 1334–1341. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0365>
- Cai, Y., Han, Z., Cheng, H., Li, H., Wang, K., Chen, J., ... & Jin, S. (2024). The impact of ageing mechanisms on musculoskeletal system diseases in the elderly. *Frontiers in Immunology*, 15, 1405621. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2024.1405621>
- Castellote-Caballero, Y., Carcelén-Fraile, M. D. C., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., & González-Martín, A. M. (2024). Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students: A randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 12, 1406937. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1406937>
- Chan, J. S., Deng, K., Wu, J., & Yan, J. H. (2019). Effects of meditation and mind-body exercises on cognitive performance of older adults: A meta-analysis. *The Gerontologist*, 59(6), e782–e790. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz022>

- Chen, K. M., Chen, M. H., Lin, M. H., Fan, J. T., Lin, H. S., & Li, C. H. (2010). Effects of yoga on sleep quality and depression in elders in assisted living facilities. *Journal of Nursing Research*, 18(1), 53–61. <https://doi.org/10.1097/JNR.0b013e3181ce5189>
- Chobe, S., Chobe, M., Metri, K., Patra, S. K., & Nagaratna, R. (2020). Impact of yoga on cognition and mental health among elderly: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 52, 102421. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102421>
- Chowdhury, S. R., Das, D. C., Sunna, T. C., Beyene, J., & Hossain, A. (2023). Global and regional prevalence of multimorbidity in the adult population in community settings: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 57, 101899. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.101899>
- Dayanidy, G., Dayanidy, R., & Bhavanani, A. B. (2017). *Principles and methods of yoga practices*. India: ICYER.
- Domínguez, W. J. G., de Caballero, H. G., & Llanos, L. M. G. (2025). Health, well-being, gender, and dignity in nursing care for older adults. *Nursing Philosophy*, 26(1), e70015. <https://doi.org/10.1111/nup.70015>
- Dumic, I., Nordin, T., Jecmenica, M., Stojkovic Lalosevic, M., Milosavljevic, T., & Milovanovic, T. (2019). Gastrointestinal tract disorders in older age. *Canadian Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 2019(1), 6757524. <https://doi.org/10.1155/2019/6757524>
- Dworschak, C., Heim, E., & Maercker, A. (2022). Efficacy of internet-based interventions for common mental disorder symptoms and psychosocial problems in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 27, 100498. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100498>
- Dybiec, J., Szlagor, M., Młynarska, E., Rysz, J., & Franczyk, B. (2022). Structural and functional changes in aging kidneys. *International Journal of Molecular Sciences*, 23(23), 15435. <https://doi.org/10.3390/ijms232315435>
- Enssle, F., & Kabisch, N. (2020). Urban green spaces for the social interaction, health and well-being of older people—An integrated view of urban ecosystem services and socio-environmental justice. *Environmental Science & Policy*, 109, 36–44. <https://doi.org/10.1016/j.envsci.2020.04.008>
- Eliopoulos, C. (2020). *Gerontological nursing* (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Everitt, T., Davies, M., Wadsworth, L., & Yantha, B. (2023). Theories of aging. In *Nutrition in aging*. Powered by Pressbooks. <https://pressbooks.pub/nutritioninaging/chapter/theories-of-aging/>
- Ejim, M., Neal, C., & Miller, K. (2025). Rethinking healthy aging: The self-perception of African American older adults. *Open Journal of Social Sciences*, 13(1), 299–313. Doi: [10.4236/jss.2025.131018](https://doi.org/10.4236/jss.2025.131018).
- Fan, X., Soh, K. G., Mun, C. Y., & Soh, K. L. (2025). Effects of different types of Tai Chi intervention on motor function in older adults: A systematic review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s40520-024-02894-5>
- Fitzpatrick, J. J. (2018). Missed nursing care: Research on interventions? *Applied Nursing Research*, 40, 163. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2018.02.003>
- Ganesh, H. S., Subramanya, P., & Udupa, V. (2021). Role of yoga therapy in improving digestive health and quality of sleep in an elderly population: A randomized controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 27, 692–697. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2021.04.012>
- Goes, M., Lopes, M. J., Oliveira, H., Fonseca, C., & Marôco, J. (2020). A nursing care intervention model for elderly people to ascertain general profiles of functionality and self care needs. *Scientific Reports*, 10(1), 1770. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-58596-1>
- Halimah, N., & Mufarokha, H. (2025). Influence of chair yoga exercise on decreasing the risk of falls for the elderly. *Journal La Medihealthico*, 6(1), 125–131. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealthico.v6i1.1877>
- Hamrick, I., Mross, P., Christopher, N., & Smith, P. D. (2017). Yoga's effect on falls in rural, older adults. *Complementary Therapies in Medicine*, 35, 57–63. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.09.007>

- He, S. Q., Huang, B., Xu, F., Yang, J. J., Li, C., Liu, F. R., ... & Liu, J. (2025). Functions and application of circRNAs in vascular aging and aging-related vascular diseases. *Journal of Nanobiotechnology*, 23(1), 216. <https://doi.org/10.1186/s12951-025-03199-z>
- Huang, T. C., Li, C., & Hsieh, C. Y. (2025). The effects of yoga on fall-related physical functions for older women: A systematic review of randomized controlled trials. *Healthcare*, 13(2), 124. <https://doi.org/10.3390/healthcare13020124>
- Innes, K. E., Bourguignon, C., & Taylor, A. G. (2005). Risk indices associated with the insulin resistance syndrome, cardiovascular disease, and possible protection with yoga: A systematic review. *The Journal of the American Board of Family Practice*, 18(6), 491-519. <https://doi.org/10.3122/jabfm.18.6.491>
- Ivancich, M., Schrank, Z., Wojdyla, L., Leviskas, B., Kuckovic, A., Sanjali, A., & Puri, N. (2017). Treating cancer by targeting telomeres and telomerase. *Antioxidants*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.3390/antiox6010015>
- Kafi, H., Molayi Zarandi, H., & Manzari Tavakoli, V. (2025). Comparing the effectiveness of teaching positive psychology strategies and yoga techniques on death anxiety in elderly women. *Journal of Gerontology*, 9(4), 0-0. <https://doi.org/10.22034/JOGE.9.4.51>
- Kanojia, A. (2022). Yoga, overview. In *Hinduism and Tribal Religions* (pp. 1808-1814). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Karadakovan, A. (2020). Yaşlılık ve geriatri hemşireliği (5th ed., pp. 103-125). Akademisyen Kitabevi.
- Karamacoska, D., Tan, T., Mathersul, D. C., Sabag, A., de Manincor, M., Chang, D., & Steiner-Lim, G. Z. (2023). A systematic review of the health effects of yoga for people with mild cognitive impairment and dementia. *BMC Geriatrics*, 23(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03732-5>
- Kasper, S., Incalzi, R. A., Bozzali, M., Morgado, P., & Siwek, M. (2025). Managing depression in the elderly: Real-world clinical considerations and perspectives. *International Clinical Psychopharmacology*. Doi: 10.1097/YIC.0000000000000577
- Keating, N. (2022). A research framework for the United Nations Decade of Healthy Ageing (2021–2030). *European Journal of Ageing*, 19(3), 775-787. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00679-7>
- Konuşur, L. S. (2025). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşlı sağlığına yönelik hizmet uygulamaları. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 7(1), 30-38. <https://doi.org/10.33308/2687248X.202571339>
- Korin, B., Avraham, S., McKay, A., Durinck, S., Moncada, R., Menon, H., ... & Shaw, A. S. (2023). Aging and senescence-associated analysis of the aged kidney glomerulus highlights the role of mesangial cells in renal aging. *bioRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2023.08.10.552883>
- Krejčí, M., Hill, M., Kajzar, J., Tichý, M., & Hošek, V. (2022). Yoga exercise intervention improves balance control and prevents falls in seniors aged 65. *Zdravstveno varstvo*, 61(2), 85-92. doi: 10.2478/sjph-2022-0012.
- Lavretsky, H., & Pot, A. M. (2024). Global crisis and mental health and well-being of older adults. *International Psychogeriatrics*, 36(11), 1007-1008. <https://doi.org/10.1017/S1041610223000960>
- Li, Y., Tang, J., & Chen, G. (2025). The effect of meditation-based mind-body interventions on older adults with poor sleep quality: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Behavioral Sleep Medicine*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/15402002.2025.2475911>
- Lin, Z., Ding, Q., Li, X., Feng, Y., He, H., Huang, C., & Zhu, Y. (2022). Targeting epigenetic mechanisms in vascular aging. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 8, 806988. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2021.806988>
- Lyu, F. F., Ramoo, V., Chui, P. L., & Ng, C. G. (2025). Adaptation, validation, and feasibility evaluation of mindful standing yoga combined with Baduanjin for older patients with primary osteoporosis. *Western Journal of Nursing Research*, 47(1), 33-46. <https://doi.org/10.1177/01939459241301295>

- Mahapure, H. H., Shete, S. U., & Bera, T. K. (2008). Effect of yogic exercise on super oxide dismutase levels in diabetics. *International Journal of Yoga*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.36792>
- Mahmood, M. N., & Dhakal, S. P. (2022). Ageing population and society: A scientometric analysis. *Quality & Quantity*, 1–18. <https://doi.org/10.1007/s11135-022-01509-3>
- Maşa, D. C., & Ceylan, B. (2020). Destekleyici ve tamamlayıcı bir bakım türü olan yoganın hemşirelik araştırmalarındaki yeri: Bir sistematik derleme. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 3(3), 331–344. <https://doi.org/10.5336/jtracom.2020-74734>
- Mavritsakis, N., Mirza, C. M., & Tache, S. (2020). Changes related to aging and theories of aging. *Health Sport Rehabil. Med.*, 21, 252–255. <https://doi.org/10.26659/pm3.2020.21.4.252>
- Momeni, S., Mahdioun, S. S., & Aghayari, A. (2025). Cyclic yoga improves anthropometric indices, musculoskeletal disorders, and blood pressure in middle-aged women. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 41, 152–158. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.11.020>
- Mohammad, A., Thakur, P., Kumar, R., Kaur, S., Saini, R. V., & Saini, A. K. (2019). Biological markers for the effects of yoga as a complementary and alternative medicine. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 16(1). <https://doi.org/10.1515/jcim-2018-0094>
- Mooventhana, A., & Nivethitha, L. (2017). Evidence-based effects of yoga practice on various health-related problems of older people: A review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 1028–1032. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.01.004>
- Muszalik, M., Dijkstra, A., Kędziora-Kornatowska, K., & Zielińska-Więczkowska, H. (2012). Health and nursing problems of elderly patients related to bio-psycho-social need deficiencies and functional assessment. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55(1), 190–194. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2011.07.015>
- Ni, M., Mooney, K., Richards, L., Balachandran, A., Sun, M., Harriell, K., & Signorile, J. F. (2014). Comparative effects of Tai Chi, balance training, and a specially designed yoga program on balance in elderly fallers. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 95(9), 1620–1628. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.04.022>
- Öztürk, F. Ö., Bayraktar, E. P., & Tezel, A. (2023). The effect of laughter yoga on loneliness, psychological resilience, and quality of life in older adults: A pilot randomized controlled trial. *Geriatric Nursing*, 50, 208–214. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.01.009>
- Özmen, T., & Contarlı, N. (2023). Yaşlılarda fiziksel aktivite ve egzersiz. *Unika Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 452–459. <https://doi.org/10.47327/unikasaglik.97>
- Öz, H. S. (2020). Geleneksel ve tamamlayıcı tıp tedavileri içinde yoga ve hemşirelik. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 3(3), 399–405. <https://doi.org/10.5336/jtracom.2020-74258>
- Oliveira, B. S., Santos, D. B. L., Freire, G. R. L. B., Moura, C. G. D. L., do Nascimento, A. C. L., Barbosa, É. E. D. S., ... & Silva, H. R. D. S. E. (2025). Repercussions of abuse by caregivers in the elderly population with dementia: A scoping review. *Psychogeriatrics*, 25(2), e13244. <https://doi.org/10.1111/psyg.13244>
- Pan, C., Yu, L., & Cao, N. (2025). Reciprocal relations of social isolation and multimorbidity in Chinese elderly. *American Journal of Preventive Medicine*, 68(1), 91–97. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2024.08.020>
- Pramanik, S. (2023). Self purification and inner peace—In the light of ‘Yama’ and ‘Niyama’ in Yoga Sutras. <http://ijmer.in.doi./2023/01.01.29>
- Ramos, K., & Stanley, M. A. (2018). Anxiety disorders in late life. *The Psychiatric Clinics of North America*, 41(1), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.10.005>
- Rathore, M., & Abraham, J. (2018). Implication of asana, pranayama, and meditation on telomere stability. *International Journal of Yoga*, 11(3), 186–193. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_51_17

- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
- Routasalo, P., Wagner, L., & Virtanen, H. (2004). Registered nurses' perceptions of geriatric rehabilitation nursing in three Scandinavian countries. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(2), 220–228. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2004.00273.x>
- Sahu, P., Singh, B. K., & Nirala, N. (2021). Effect of various standing poses of yoga on the musculoskeletal system using EMG. In *Computer-aided Design and Diagnosis Methods for Biomedical Applications* (pp. 89–112). CRC Press. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2024.08.020>
- Santoso, R., Kesoema, T. A., & Dewi, N. S. (2025). Comparison of Hatha yoga and elderly exercise in quality of life in elderly. <https://doi.org/10.20473/spmrj.v7.i1.57685>
- Sharma D. (2023). A practical approach to the eight limbs of yoga. *Ann Yoga Phys Ther*. 2023; 6(1): 1052. https://www.researchgate.net/profile/DivyaSharma149/publication/377022583_A_Practical_Approach_to_the_Eight_Limbs_of_Yoga/links/66448ade3524304153a80c30/A-Practical-Approach-to-the-Eight-Limbs-of-Yoga.pdf
- Singh, C., & Reddy, T. O. (2018). Yoga origin, history and development in India. *Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences (IJMEES)*, 8(1), 9–12. https://www.researchgate.net/profile/Dr-T-Reddy/publication/340732215_Yoga_Origin_History_and_Development_in_India/links/5e9ace99299bf13079a2759d/Yoga-Origin-History-and-Development-in-India.pdf
- Shin, S. (2021). Meta-analysis of the effect of yoga practice on physical fitness in the elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11663. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111663>
- Sies, H., Berndt, C., & Jones, D. P. (2017). Oxidative stress. *Annual Review of Biochemistry*, 86, 715–748. <https://doi.org/10.1146/annurev-biochem-061516-045037>
- Soriano, G., Aranas, F. C., & Tejada, R. S. (2019). Caring behaviors, spiritual and cultural competencies: A holistic approach to nursing care. *Bedan Research Journal*, 4(1), 98–115.
- Staples, J. K. (2018). Yoga: Postures, breathing, and meditation. In *Fundamentals of Complementary, Alternative, and Integrative Medicine-E-Book* (p. 267). Elsevier.
- Şafak, E. (2020). Yoga. In S. Demirağ (Ed.), *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları* (pp. 229–246). Ankara: Hipokrat Yayıncılık.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2010). *Hemşirelik yönetmeliği* (Resmî Gazete Tarihi: 08.03.2010, Sayı: 27515). T.C. Resmî Gazete. Retrieved from <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2010/03/20100308-4.htm>
- Tabei, M., Ravari, A., Kataria, M., Mirzaei, T., & Kamiab, Z. (2025). The effect of laughter yoga and music intervention on depression, anxiety, and stress in the Rafsanjan-Iran aged: A randomized clinical trial study. *Aging & Mental Health*, 29(2), 274–281. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2385454>
- Udupa, K., Bhavanani, A. B., & Ramanathan, M. (2022). Stress and the autonomic nervous system: Implication of yoga. In *The principles and practice of yoga in cardiovascular medicine* (pp. 105–115). Singapore: Springer Nature Singapore. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-2788-6.ch005>
- Ullas, K., Maharana, S., Metri, K. G., Gupta, A., & Nagendra, H. R. (2021). Impact of yoga on mental health and sleep quality among mothers of children with intellectual disability. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 21(1), 128–132. Retrieved from <https://research.ebsco.com/c/zocrj4/search/details/yeqgkxu2zv?db=asn>
- Ungvari, Z., Tarantini, S., Sorond, F., Merkely, B., & Csizsar, A. (2020). Mechanisms of vascular aging, a geroscience perspective: JACC focus seminar. *Journal of the American College of Cardiology*, 75(8), 931–941. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.11.061>
- Valko, M., Leibfritz, D., Moncol, J., Cronin, M. T., Mazur, M., & Telser, J. (2007). Free radicals and antioxidants in normal physiological functions and human disease. *The International Journal of Biochemistry & Cell Biology*, 39(1), 44–84. <https://doi.org/10.1016/j.biocel.2006.07.001>

- Van Puymbroeck, M., Schmid, A., Walter, A., & Hawkins, B. (2017). Improving leisure constraints in older adults with a fear of falling through Hatha yoga: An acceptability and feasibility study. *International Journal of Gerontology & Geriatric Research*, 1(1), 8–13. Retrieved from <https://www.sciresliterature.org/Gerontology/IJGGR-ID12.pdf>
- Vollbehr, N. K., Hoenders, R. H., Bartels-Velthuis, A. A., de Jong, P. J., & Ostafin, B. D. (2025). Mindful yoga versus relaxation for young adults with symptoms of depression: A randomized controlled comparison of two brief laboratory-based interventions. *Mindfulness*, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02502-7>
- Wang, C., Zhang, F., Pan, C., Guo, S., Gong, X., & Yang, D. (2022). The willingness of the elderly to choose nursing care: Evidence from in China. *Frontiers in Psychology*, 13, 865276. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.865276>
- Wang, Q., Zhang, S., Wang, Y., Zhao, D., & Zhou, C. (2022). Dual sensory impairment as a predictor of loneliness and isolation in older adults: National cohort study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 8(11), e39314. <https://doi.org/10.2196/39314>
- Wickert, D. C., Schimith, M. D., Fernandes, I. C., Trombini, F. D. S., Mello, M. C. V. A. D., Freitas, C. K. A. C., & Dallegrave, D. (2024). Professional autonomy and nurses' performance in integrative practices: A mixed study. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 33, e20240102. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2024-0102en>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Ageing and health*. Retrieved February 8, 2024, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization (WHO). (2023). *Slide deck: Why develop national programmes for age-friendly cities and communities?* Retrieved February 8, 2024, from <https://www.who.int/publications/m/item/slide-deck--why-develop-national-programmes-for-age-friendly-cities-and-communities>
- Worby, C. (2020). *Her yönüyle yoga* (F. Topallı, Trans.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Zhang, C., Peng, W., Liang, W., Guo, T., Hu, K., Su, W., ... & Liu, Y. (2024). Sarcopenia and cognitive impairment in older adults: Long-term prognostic implications based on the National Health and Nutrition Examination Survey (2011–2014). *Experimental Gerontology*, 196, 112561. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2024.112561>
- Zhu, M., Qiao, Y., Sun, W., Sun, Y., Long, Y., Guo, H., ... & Shang, Y. (2024). Visual selective attention in individuals with age-related hearing loss. *NeuroImage*, 298, 120787. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2024.120787>
- Yagli, N. V., & Ulger, O. (2015). The effects of yoga on the quality of life and depression in elderly breast cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(1), 7–10. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.01.002>