

## ÖZEL KONU

### SAĞLIKLI YAŞLANMA PANELİ - I

#### YAŞLILIĞA GENEL BAKIŞ\*

Çiçek FADİLOĞLU\*\*

#### ÖZET

Yaşlıların tüm dünya nüfusunda sayı ve oran olarak artış eğiliminde oldukları görülmektedir. 1992 Uluslararası Hemşireler gününün teması sağlıklı yaşlıdır. Bu yazıda; yaşlılık süreci genel olarak özetlenmeye çalışılmıştır.

Yaşlanma günümüzde önlenmesi olası olmayan kronolojik, sosyal, biyolojik ve sistolojik boyutları olan bir süreçtir.

Etrafımızda özellikle sosyoekonomik bakımından yüksek düzeyde olan kişilerce sağlık koşullarının iyi oluşu, doğum kontrolü nedeni ile, nüfus gittikçe yaşlanmaktadır. Bunun sonucu olarak bu çağın sorunlarına çözüm önerileri bulma amacı ile yeni disiplinler ortaya çıkmaktadır. Biyolojik psikolojik ekonomik, sosyolojik sorunlar gibi tıbbi olmayan sorunlarla gerontoloji, tıbbi ve sağlık sorunları ile de geriatri uğraşmaktadır (3, 8).

Yaşlanma süreci; organizmanın bütünlüğünün tüm düzeyleri: le kendini gösteren biyolojik bir süreçtir. Bu süreç her bireye farklı boyutta ve düzeylerde değişikliğe neden olur (7).

Yaşlanma kişinin veriminin azalmasına, dengesinin kaybolmasına, sağlığının bozulmasına yol açan, vücudun yıkım ve harabiyetine neden olan değişiklikler olarakta tamamlanır. Bu fizyolojik değişiklikler birçok tam sistemlerinde etkisini gösterir. Primer yaşlanma denilen bu olay herediter olmasına rağmen az ya da çok olarak sosyal ve fiziksel çevre tarafından etkilenir. Travma ve hastalıkların etkisi olarak tanımlanan sekonder yaşlanmada ayırt edilmesi gereken bir durumdur (3).

\*12 Mayıs 1992 Hemşirelik Haftasında sunulmuştur.

\*\*E. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu İç Hastalıkları Hemş. Anabilim Dalı Öğr. Üyesi (Doç. Dr.)

Yaşlılık döneminin hastalıkları genel olarak % 85 oranı ile bedensel hastalıklar, % 20 oranı ile de ruhsal hastalıklardır (9).

Dünya Sağlık Örgütü yaşla ilgili olarak yaptığı kronolojik sınıflamada 45-59 yaş arasını orta yaş, 60-74 yaş arasını yaşlılık, 75-89 yaş arasını ihtiyarlık, 90 yaş ve fazlasını ilerlemiş ihtiyarlık olarak belirlemiştir (9).

Bu sınıflamaya göre yaşlılık 60 yaştan sonra başlamaktadır. Ancak günümüzde yaşlılığın 65 yaştan sonra başladığı görüşü ağırlık kazandığı da görülmektedir.

Yaşlı bireyin kronolojik yaşı ile biyolojik yaşı arasında farklılıklar olduğunda göz ardı edilmemesi gereken bir konudur. Bu yaş sınırlılıkları içine girmiş olmakla beraber birçok yaşlı gençlik dinamiklerini sürdürebilmekte ancak bu sınırlar içine girmemiş bir çok bireyde yaşlılık özelliklerini gösterebilmektedir. Bu durumda bireyin daha önceki yaşam koşullarının ve çevrenin olumlu ve olumsuz etkisi büyüktür.

Yirminci yüzyılın en önemli gerçeklerinde biri de toplam nüfus içinde yaşlı nüfusun artmasıdır. Son 30 yılda Dünyadaki 65 ve üzeri yaş sayısı % 63 oranındadır. Dünya sağlık örgütü 60 yaş ve üzeri nüfusun 488 milyon olduğunu ve bu rakkamın 2000 yılında 612 milyona erişeceği bildirmektedir. Gelişmiş ülkelerde 60 yaş ve üzeri nüfus genel nüfus içindeki oranı 14.1'dir. İstatistiklere göre kadınların erkeklere oranla 7-8 yıl daha fazla yaşadıkları da saptanmıştır. Ancak bu grubun yalnız ve toplumdan kopuk yaşaması zaman zaman ciddi bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır (13).

Kırsal kesimde yaşayan yaşlılarda yalnızlık duygusunun daha az olduğunu belirtmektedir.

1985 yılında Türkiye'deki yaşlı dağılımını incelediğimizde:

60-64	630	686
65-69	677	388
70-74	667	009
75-79	394	522
80-84	238	010
85-	149	979

Toplam: 2 757 594 olarak saptanmıştır. Bu grubun toplam nüfusa oranı % 4.7'dir.

Genç bireylerin, yaşlıların durumları ve yaşantıları ile ilgili görüşlerinde pekçok yanlış inanç sahibi oldukları bildirilmektedir (2).

## **YAŞLILAR HAKKINDAKİ DOĞRULAR**

Birçok yaşlı iyi ve aktiftir.

Yaşlı insanların zamanları paylaşılacak değerli geçmiş deneyimleri vardır.

Tüm yaşlıların gri saçları, gözlükleri ve işitme cihazları yoktur.

Yaşlılar sıklıkla karar vermek ve zor fikirleri anlamada gençlerle fikirlerini paylaşırlar ve yardımcı olurlar.

Bir çok yaşlı edene kadar kendilerini yönetme yeteneğine sahiptir.

- Birçok yaşlı kendini gençlik yıllarında gibi hisseder. Yaşamları gereksinimlerini karşılayacak kadar aktiftirler. Seksualite yaşamlarının bir parçasıdır.
- Sadece % 5 yaşlı nüfusu uzun süreli bakıma gereksinimleri vardır.

## **YAŞLILAR HAKKINDAKİ YANLIŞLAR**

**Tüm yaşlılar hastadır.**

- **Yaşlı insanlar günümüzün yaşanblarını anlamazlar ve az vericidirler.**
- **Tüm yaşlılar gri saçlı, gözlüklü ve işitme cihazlıdır.**
- Yaşlılar karar vermede ve yargılamada yavaşlardır.
- **Yaşlılar kendi ihtiyaçlarını karşılayamazlar ve kendilerini yönetemezler.**
- **Yaşlılar mutsuz, amaçsız ve seksüel aktiviteye ilgisizdirler.**
- **Birçok yaşlı uzun süreli bakım kurumlarından yararlanabilirler. Çünkü aileleri veya arkadaşları onlara bakmaz.**

**Yaşlılara bu sayılan yanlış inanışlar çerçevesinde bakıldığında ağırlıklı bir değerlendirme yapmak mümkün değildir. Bu inançlar bir yandan da bu kişilerin sağlık kurumlarında yeterince yararlanamamalarına neden olurken, bir yandan da: olumsuz yaşam doyumu hissetmeleri nedeni ile kendilerini değersiz, işlevlerini yitirmiş, güçsüz hissetmelerine ve onlann yaşamdan doyum sağlamalarına önemli bir engel olmaktadır.**

**Tüm toplumlarda sanayileşme öncesi üstün statüleri olan yaşlıların günümüzde rollerinde ve statülerinde değişiklikler olmuştur. Özellikle emeklilik sonucu ortaya çıkan rol değişikliği yaşlı kişinin toplumdaki yeri ve saygınlığı açısından endişe yaratan bir durum olmaktadır. Burada: yaşlıların emekliliğe hazır olmaması bu durumu olumsuz olarak etkilemektedir (1).**

**Yaşlılar aile ortamında ele alındığında toplumsal değişmelere bağlı olarak aile kurumundaki değişiminden en çok etkilenen grubu oluşturmaktadırlar.**

**Yaşlı grubun sorunları toplumun yapısına ve işlevine sürekli etkide bulunduğu için yaşlılık sosyal bir sorun olarak ele alınmaktadır (3).**

Burada temel sorun; bireysel ve toplumsal açıdan bir planlanmanın olmaması, zaman bütçesinin yapılmamış olması ve yaşlılığa hazırlık eğitiminin eksikliğidir (1).

Batı toplumunda olduğu gibi, bizim toplumumuzda da yaşamın diğer evrelerindeki sorunlar kadar yaşlılık dönemi sorunları üzerinde durularak tartışılması gerekmektedir (1).

Yapılan araştırmalarla insanların neden farklı yaşlandıkları çeşitli boyutları ile incelenmiş ve yaşının fiziksel, psikolojik ve çevresel etkenlere ek olarak aile yaşamı, kişinin yetişkinlik yıllarındaki yaşam koşullarının, duygularının ve yaşama bakış açısının, tutumların ve kişilerin sahip olduğu sosyal destek sistemleri yaşının yaşam kalitesinde etkili olduğu görüşüne varılmıştır ve toplumdaki yaşlıların ilerlemiş yaşlarına karşın güçsüz olmadıklarını, yaşlanmaya engel olmamasına rağmen artık insanların daha huzurlu bir şekilde yaşlanacağı bildirilmiştir (6).

İnsan Hakları Evrensel Bildirgesinin 25. Maddesinin birinci bendinde "Herkes kendinin iyi olması ve sağlık için yeterli yaşam standartlarına yaşlılıkta gıda, giyim, ev, tıbbi bakım, gerekli sosyal hizmet ve güvenlik haklarına sahiptir" denilmektedir (4).

Türk toplumu kültürü gereği, yaşya her zaman saygı duymuş ve tarihin her döneminde yaşlıyı korumuştur. Yaşlılara yönelik sosyal, ekonomik ve sağlık hizmetlerine ilişkin yasal düzenlemeler çeşitli yıllarda gözden geçirilmiştir (12).

Ülkemizde yaşlıların özel sorunlarına yönelik olarak hizmet veren kuruluşları sayacak olursak:

**1. Devlete ait kurumlar:**

- Sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumuna bağlı faaliyet gösteren huzurevleri.
- Emekli sandığı, S.S.K. ve P.T.T.'ye bağlı huzurevleri.
- Yerel yönetime ait huzurevleri.
- Bazı üniversitelerdeki geriatri üniteleri (12)

**2. özel, tüzel ve gönüllü kuruluşlara ait huzurevleri ve yaşlılara evde bakım hizmetleri. (Dernek. vakıf ve azınlık dernekleri) (11).**

1982 Anayasasınının 61. Maddesindeki hüküm doğrultusunda 27/5/1983 tarihinde yürürlüğe giren 2828 sayılı "Sosyal Hizmetler ve Çocuk esirgeme Kurumu Kanunu ile sosyal hizmetlere ilişkin faaliyetlerin devletin gözetim ve denetiminde, halkın gönüllü katkı ve katılımı da sağlanarak bir bütünlük içinde yürütme esasını getirilmiştir. Böylece bu

kuruluş ekonomik sosyal yoksulluk içinde olan özel ihtiyaç gruplarının gereksinimlerinin karşılanması, yardım standartlarının iyileştirilmesini amaçlayan sistemli ve programlı hizmetleri yerel ve uluslararası düzeyde programlama ve denetim görevini üstlenmiştir (3).

Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğüne bağlı huzurevlerinde Ocak 1992 sonu itibarı ile 1877'si erkek, 1128'i kadın olmak üzere toplam 3005 kişiye hizmet verdiği 2022 sayılı yasa ile de 1991 yılı sonuna kadar toplam 683.000 yaşlı ve sakat kişiye aylık ödendiği görülmektedir (1).

Bu rakkamlarında gösterdiği gibi bakıma muhtaç durumda olan yaşlılara hizmet ulaştırmada olumlu adımlar atıldığı görülmektedir. Ancak bu hizmetler henüz yeterli sayıda yaşlıya ulaşmamıştır, ve yaşlının günün koşullarına göre yaşamını sürdürmesine olanak sağlayacak miktarda değildir (1).

Uluslararası hemşire topluluğu (I.C.N.) bu yılın kutlamakta olduğumuz 12 mayıs hemşireler gününün temasını "Sağlıklı Yaşlılık" olarak benimsemiş, bu konunun dünya çapına ele alınmasını öngörmüştür. Artan yaşlı nüfusta iyilik halinin sürdürülmesi ile kaliteli bir yaşam için yaşlıların bağımsızlıklarını sürdürmesine yardım, yaşlıların sağlığının korunmasında bakımları desteklenerek: terminal bakıma kadar olan süreçte, hemşirelerin uygun sağlık bakımı sistemlerini geliştirmede sosyal bir güç olmalıdır diyerek hemşirenin görev ve sorumluluklarının önemini bir kez daha vurgulamıştır (5).

Yapılan incelemeler sonucunda yaşlının ve yaşlı yakınlarının bu çağa ait sorunlarla ilgili bilgi eksiklikleri bulunduğu görülmektedir. Hemşirelerin konu ile ilgili çalışmalarında odak noktası: yaşlının sağlık durumunu yükseltmek ve sosyal ilişkilerini düzenlemede yol göstermektedir. Bu işlevini sürdürürken: Yaşlıya eğitim fonksiyonunda yerine getirmelidirler (14).

Tüm bu sorumlulukların bilinci içinde: Bu konuda hemşirelerin özel olarak eğitilmeleri ve bilgili olmaları gerekmektedir. Hemşire yaşlı bireyin sağlıklı, enerjik, çekici ve bakımlı olması gerektiğini yaşlıya ve yakın çevresine benimsetmelidir.

Bu gelişmeler ışığında I.C.N. yaşlı bireylere kaliteli bir hemşirelik bakımı sağlama doğrultusunda Tüm Dünyadaki hemşirelere şu önerileri sunmuştur.

Bu amaca ulaşmak için:

1. Dernekler ülkenin ve kurumların gelişimsel düzeyine göre yaşlıların durumuna bağlı olarak aşağıdaki aktiviteleri işleyeceğini

- Ülke düzeyinde yaşlılara sağlanacak sağlık hizmetleri özellikle evde ve toplumda sağlığın iyileştirilmesi ve korunması ve toplum için sağlık eğitim programlarına katılımını sağlamalıdır.

- Tüm yaşlı bireylerin gereksinimleri olan uygun ve insancıl bakım verilebilmesi için ülkelerindeki sağlık politikalarını etkilemek.

- Tüm düzeylerde hemşirelik eğitimi programında da yaşlıların hemşirelik bakımı ile ilgili olan önlemlerin işlenmesi.

- Yaşlıların hemşirelik bakımını geliştirmek için hemşirelerin araştırma yaşamlarını ve hemşirelik hizmetleri ve yönetimde değişiklik kolaylaştırılmalı.

- Yaşlıyı ve sağlık personelinin destekleyen yasaların gözden geçirilmesi ve yasa ile ilgili çalışmalarını desteklemeyi deklere eder.

### **ÖNERİ OLARAK**

- Tüm sağlık meslek üyelerine: Gerek hizmet öncesinde, gerekse de hizmetçi eğitim programlarında yaşlı ve bakımına ilişkin kapsamlı bilgi verilmesi .

- Yaşda sağlık bilincinin güçlendirilmesi

- yaşlılarda sağlığın ön koşulları olan sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsetilerek sürdürülmesi için sosyal ve fiziksel çevrenin sağlanması.

- Fiziksel ve zihinsel sağlığı korumaya yönelik politikaların saptanması ve bu konuda programlar yapılması.

- Kitle iletişim araçları ile sağlıklı yaşam ve davranış biçimlerinin yaşlıya ve ailelere öğretilmesi.

- Yaşlıların kendi kapasitelerinin geliştirmesinde ve sağlıklarının korunmasında sorumluluk almalarının teşvik edilmesi.

- Huzurevlerinin günün koşullarına uygun olmasının sağlanması.

- Yaşlılık aylığı alan yaşlıların ekonomik yetersizlik içinde olmalarının politikalarla önlenmesi.

- Bakıma muhtaç yaşlılarda tüm sorumluluğun devlete bırakılmaması bu konuda toplumdaki destek sağlanması

### **SUMMARY**

#### **General Approach to Older Adult**

Demographic trends around the world show a marked increase in the number and percentage of older adults. The subject of "International

Nurses Day 1992 is Healthy aging". In this paper. It is generally attempt to summarize the aging process.

#### KAYNAKLAR

1. Armağan, I.: Toplumbilimsel Açıdan yaşlılık. Geriatri Kongresi 27-29 Nisan, 1992, İzmir.
2. Bodesck, S.; Chesebro, B.: Essential For The Nursing Assistand Palmer Pub., Canada, 1990, ss: 5.
3. Erdal, R.: Halk sağlığı Yönünden Yaşlılık. Hacettepe Only. Tıp Fak. Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı Yayını, 89/50, ss. 9, Ankara, 1989.
4. .... • Herkes İçin Sağlık Hedefleri. WHO
5. .... • Healthy Aging. Internal Travel Nurses Day, 1992.
6. .... • Neden Farklı Yaşıyoruz. Haftaya Bakış, Sayı: 5, ss. 26-27, 16-22 Kasım 1986.
7. Kasatura, i.; Ural, L.: Yaşlanma Olayı ile Psikososyal Özelliklerin İlişkisi. XI. Ulusal Psikoloji Kongresi, İzmir, 1990. ss. 843-851.
8. Örnek, T.: Geriatriinin Önemi. I. Geriatri Kongresi Özet Kitabı. Ege Only. Basımevi-Bornova, İzmir, 27-29 Nisan 1992, ss: 1-5.
9. Örnek, T.: bayraktar, E.; Özmen, E.: Geriatrik Psikiyatri. Saray Kitabevi 1992-İzmir.
10. ICN: Healthy Aging. Trends and Innovations in Nursing Care. Nurses Day, 1992.
11. S.S.Y.B.: Yaşlılık Grubu Raporu. Mevcut Durumun Değerlendirilmesi, 1992, Ankara.
12. Sevil, T.: Yaşlılık Sorunu, Sağlık Bülteni. (18-20), ss. 2.
13. Uysul, Ş.: Yaşlılık Rehabilitasyon ve Eğitimi. I. Geriatri Kongresi Özet Kitabı. 27-29 Nisan 1992, İzmir, ss. 14.
14. Yuric, A.; Robb, S.; Spier, I.; Ebert, N.: The Aged Person and the Nursing Process. Appleton-Century, New York, 1980, ss. 415-416.