



Sağlıklı Yaşlanma



Murat Emre ÖZTÜRK^{1*}, Dilek KAYIHAN¹

DERLEME

¹ Kepez Mahmut Celalettin Ökten Anadolu İmam Hatip Lisesi, Antalya, Türkiye.
* muratemreozturk07@gmail.com

Geliş Tarihi: 27.02.2018 Kabul Tarihi: 20.06.2018

ÖZET: İnsanoğlu var olduğundan beri ne olduğunu, ne olacağını ve nasıl hayatının sona ereceğini merak etmiştir. Ne olduğu sorusu, merak etme ve araştırma içgüdüsünü tetikleyerek kendini tanımaya ve yaşamını anlama çabasına sevk etmiştir. İnsan ne olduğunu öğrendikçe ne olacağını da araştırıp yaşlanma kavramını keşfetmiştir. Yaşlanma ve yaşlılık kavramları kapitalist toplumda, yaşam süresinin çevresel faktörlere ve bazı değişen koşullarına bağlı olarak daha uzun yaş alan birey görüntüsüyle daha da dikkat çekmiştir. Yaşlanma denen bu ertelenemez süreç, insanların kafasında nasıl yaşanıyoruz ve nasıl yaşlanmalıyız sorusunu da akla getirmiştir. Bu sorulara cevap olarak da başarılı yaşlanma kavramı ortaya çıkmıştır. Buna bağlı olarak yaşlanmanın sadece bedensel bir değişiklik olmadığı çoklu süreçlerden oluşan ilginç bir süreç olduğu söylenebilir. Bu süreçte kayıpların olduğu kadar kazançlar da vardır. Bu kazanç amacının içinde başarılı yaşlanma, yaşlının biyolojik, sosyokültürel, ekonomik ve psikolojik kayıplarının, zararlarının en aza indirilmesini hedefler.

Anahtar Kelimeler: Süreçler, Yaşlanma, Yaşlı

HEALTHY AGING

ABSTRACT: Human beings have been wondering what they are, what they will be and how their life will end since the existence. The question of what is happening has triggered curiosity and research instincts, leading him an effort to understand themselves and their life. As people learned what they were, they explored what was going on and discovered the concept of aging. The concepts of aging and old age have drawn more attention with an image of elderly in the capitalist society due to the environmental factors of life span and the changing circumstances. This process of aging which can not be canceled brings how we should age and how we are aging questions into mind. In response to these questions, the concept of successful aging has emerged. Accordingly, it can be said that aging is an interesting process consisting of multiple processes, which are not merely a physical change. In this process there are many gains as well as losses. In this purpose of gain, successful aging aims to minimize the loss of biological, socio-cultural, economical and psychological losses of the elders.

Keywords: Processes, Aging, Old

1. GİRİŞ

Her canlı doğar, büyür, gelişir ve ölür. Hayat bir süreçtir ve birçok aşamadan oluşur. En genel anlamda bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık evreleridir. Bu evrelerin yaşlılık hariç hemen hemen hepsinin başlangıç ve bitiş yaş aralığı vardır. Ama yaşlılığı diğer süreçlerden ayıran özelliği bu sürecin nereye kadar süreceğinin bilinmemesidir. Çünkü yaşlılık ancak ölümlle sonlanır. Birey de öleceği ana kadar yaşlı olarak hayatına devam edeceği yaşlılık sürecini başarılı bir şekilde geçirmek ve uzun yaşamayı hedeflemelidir. Son yıllarda yaşlılığın (ve ihtiyarlığın) yalnızca biyolojik bir süreçten ibaret olmadığı, sosyal ve kültürel değerlerin yaşlılık üzerine etkilerinin olduğunu gösteren çalışmaların sayısında artış olmuştur (Beğner ve Yavuzer 2012). Yaşlılık karmaşık yönleri olan bir olgudur ve göreceli bir kavramdır (Kızılkaya ve Koştü 2006). Yaşlanma ise biz daha hücrenel olarak yeni oluşmaya başladıktan ölüncüye kadar devam eden bir süreçtir. Başarılı yaşlanma da bu süreci en iyi şekilde değerlendirip yaşlılıkta oluşacak hasarları engelleme ya da en aza indirme girişimlerinin sonucudur. Doğadaki her canlı, metabolizmasının yapım ve yıkım olaylarıyla, yaşadığı çevre ile ilişkisi ve zihninde oluşan anlam dünyasının getirmiş olduğu sonuçlar doğrultusunda yaşamını iyi ya da kötü devam ettirme çabasındadır. Hiç kimsenin hayatını geçirme şekli, olayları algılama perspektifi, bedensel etki-tepkileri birbirinin aynısı değildir. Hal böyle olunca yaşlanma da bireysel farklılık göstermektedir.

Teorik Arka Plan

Bireyin bir toplum içinde var olması, sosyolojik olarak, onun toplumda üstlendiği sosyal statü ve rolleri aracılığıyla mümkündür. Sosyal roller, bireyin toplum içindeki sosyal işlevlerini yerine getirmesini sağlayan bir tür "yol haritası" dır. Toplum içinde bireyin sosyal rollere sahip olmasındaki ölçütlerden biri de yaşlıdır (Nazlı 2016). Yaş ile getirilen kazanımlar artsa bile bedensel değişiklikler, sosyal çevrenin değişmesi, statülerde düşüşler ve değişimler olumsuz etkileyebilmektedir. Yaşlanmada önemli olan sadece uzun ve sağlıklı yaşamak değildir. Önemli olan bu sürecin nasıl değerlendirildiğidir. Her bireyin boş zaman uğraşları, sağlık kontrolleri, kronik hastalıklara karşı önlemler alması, konutunda yaşlılığa ilişkin düzenlemeleri yaptırması gibi tedbirlerle yaşlılığa hazırlanması önemlidir. Yaşamdaki hedefler ve amaçlar her yeni evrede gözden geçirilmelidir (Karataş ve Duyan 2008). Yaşlı bireyin bir uğraşı yoksa ve zamanını boş ve verimsiz geçiriyorsa bu onu fiziksel ve psikik yönden olumsuz etkileyebilmektedir. Çünkü hareketsiz geçirilen zaman bedenini olumsuz gelişimine, zihnini çalıştırmadığı zaman aklının körelmesine yol açabilmektedir. Bu bağlamda yaşlanın, yaşlandım diyerek kanepede üstünde ömür tüketmesi başarılı yaşlanma içinde kabul edilemez. Yaşlı için sosyal aktivitelere katılmak hem psikolojik, hem fiziksel olarak yaşlıya büyük katkı sağlar. Zihinle yeterli egzersiz yapılmaması Demans hastalıklarını tetikleyebilir. Öyle ki Demansın bir türü olan Alzheimer hastalığından hayatını kaybeden yaşlıların sayısı, 2011 yılında 6 bin 155 iken, bu değerlerin 2015 yılında 11 bin 997'ye yükseldiği görülmektedir. Alzheimer hastalığından ölen yaşlıların oranı 2011 yılında %2,9 iken bu oran 2015 yılında %4,3'e yükselmiştir (Anonim 2017.1). Bu da bize dolaylı yoldan zihnimizi kullanmamızın ne denli önemli olduğunu göstermektedir. Zihni kullanmanın

yanında ona sosyal yönden faydalı olacak birileriyle vakit geçirmek, kitap okumak, bedensel sınırlılıklarını gözeterek spor yapmak... gibi aktivitelerle uğraşması gerekmektedir. Çoğu yaşlı birey boş zamanlarında ailesiyle ya da çocukların bulunduğu ortamlarda yaşamayı tercih etmektedir. Yaşam memnuniyeti araştırması sonuçlarına göre, yaşlı bireylerin 2016 yılında en önemli mutluluk kaynağı %64,2 ile aileleri olmuştur. İkinci sırada gelen mutluluk kaynağı ise %18,1 ile çocukları olmaktadır (Anonim 2017.1). Fakat yine de ailesinden ilgi görmediği için mutsuz olan yaşlılar da mevcuttur. Onlar da bir şekilde zamanlarını geçirmek amacıyla farklı yollara başvurmakta. Fakat bu yolların en sağlıklı olanlarından olan sosyal hayat yaşlı için çok önemli bir konumda yer almaktadır. Fakat yaşlı kendini toplumdan ve sosyalikten soyutlarsa yaşlanın sosyal yetenekleri yavaş yavaş körelmeye başlar. Bu da yaşlıyı psikik sorunlara sevk eder. Bir yaşlı için yalnızlık ve bunalım en ezeli düşmanlar olarak görülebilir. Bu iki unsurun birbirini tetiklemesi de muhtemeldir. İşte bu yüzden yaşlı bireylerin çevre ile ilişkileri başarılı yaşlanmada oldukça değerlidir. Bireyin yeterliliklerini bu bağlamda geliştirmesi önemlidir. Ancak yaşlı birey, sosyal aktivitelere katılmadan önce yaşlı bir yandan da ekmeğini nereden çıkartacağını derdindedir. Yani yaşlanın ekonomik durumu dolaylı yoldan hayat standartlarını etkiler. Yaşlanma sürecinde gelir durumu, bireyin diğer ekonomik kaynakları ve sosyal yardımlar, yaşlanmanın ekonomik sürecinin de oldukça önemli bir yere sahip olduğunu da dikkate almayı gerekli kılar. Prensipte yaşlıların en önemli gelir kaynağı "emekli maaşı" olması gerekirdi. Fakat yaşlılar arasında emekli sayısı az olmakla birlikte %98'inin geliri yoktur (Tufan 2015). Bu da yaşlıyla ilgilenirken ekonomik durumunun da göz önüne alınmasının gerektiğini göstermektedir. Fakat yaşlanın ekonomik durumu onun ayırt edici bir özelliği ya da sınıflandırma şekli olmamalıdır. Çoğu zaman bu sınıflandırma toplumun yaşlıya karşı önyargılı olabildiğini etkiliyor. Bu yargılara bağlı olarak Ageism kavramı, yaşlı bireylere karşı sistematik edilmiş de ageism kavramını sıklıkla uygulanmaktadır. En bariz örneği erkek yaşlı ile kadın yaşlıyı bir tutmamamızdır. Bu cinsiyet ayrımcılığı demektir. Cinsiyet ayrımcılığı, kaynaklara ve fırsatlara ulaşmada eşitsizlik, şiddet, temel hizmetlerden yararlanmada yetersizlik, çalışma yaşamı ve siyasette kadının sınırlı olarak yer alması ve kadınlarla erkekler arasındaki kişisel ilişkilerdeki güç dengesizliği hususlarıyla yakından ilişkilidir. Dolayısıyla cinsiyet ayrımcılığı; toplumda kadınların temel hizmetlerden yoksun olması, fırsatlara ve kaynaklara sahip olmada erkeklere oranla eşit olmayan koşullar yaşamaması, şiddete uğraması, siyasette ve çalışma yaşamında düşük oranlarda temsil edilmesi biçiminde tanımlanmaktadır (Türk Mühendisler ve Mimar Odaları Birliği 2017). İş bulma konusunda bile hane halkı işgücü araştırması sonuçlarına göre; 2015 yılında, Türkiye'de 15 ve daha yukarı yaştaki nüfus içerisinde istihdam oranı %46 olup, bu oran erkeklerde %65, kadınlarda ise %27,5 olmuştur (Anonim 2017.2).

Bireyin tüm yaşam sürecini kapsayan "yaşam doyumu" kavramı "başarılı yaşlanma" kavramı ile farklı biçimlerde tanımlansa da birbirlerini içeren kavramlardır. Yaşam doyumu bir insanın istedikleri ile elde ettiklerini karşılaştırması ile oluşan bir sonuçtur (Oktik vd. 2004). Yaşlılık literatüründe üzerinde sıklıkla durulan bir kavram olan "başarılı yaşlılık" konusundaki çalışmalarda ortak temalar olarak yaşam süresinin uzunluğu, fiziksel sağlık, zihinsel sağlık, psikolojik

sağlık, bilişsel yeterlilik, toplumsal yeterlilik ve üretkenlik, bireysel kontrol, yaşam doyumu sıkça tekrarlanmaktadır (Willcox *vd.* 2007). Yaşlıların içinde buldukları pozitif ya da negatif koşullar yaşlılığı iyi ya da kötü geçirmelerine yol açmaktadır. Bu konuda yapılmış çeşitli araştırmalar vardır. Gox'un 1993'teki araştırmasında yaşam doyumunun yüksek olması, bireysel bağımsızlık, saygılı ve samimi ilişkiler, bedensel, ruhsal ve fiziksel açıdan sağlık ve refah içinde olma, zihinsel ve fiziksel aktivitelerin sürdürülebilmesi, değişik aktivitelere katılabilme, yaşama anlam ve değer katarak yaşam doyumunu yükselten ve başarılı yaşlanmayı sağlayan faktörler arasında sayılmaktadır (İçli 2010). Yaşlanmayı etkileyen bir diğer durum ise bireyin hayattan beklentisinin karşılanamamasıdır. Yaşlı bireyin de her birey gibi hayattan beklentileri vardır. Ama hayat süresince her zaman bireyi olumlu yönde etkileyecek olaylar olmayabilir. Bazen kötü olaylara da maruz kalınabilir. Bu olaylara karşı yaşlı bireyin gösterdiği tutum ve toleranslar bireyin esnekliğini belirler. Mevcut yetenekleri, insani durumlar karşısında belli bir ölçüde esneklik kazandırır. Plastizite olarak adlandırılan bu özelliği insanın uyum sağlayabilen, şekillendirilebilir bir varlık olduğu anlamına gelmektedir. Bu özelliği çevredeki değişimlere bağlı yeni taleplere uyum sağlamak suretiyle daha uygun cevaplar verebilmesine yardımcı olur. Ama bu esneklik bireyin yaşına ve patolojik koşullara bağlı bir sınırlılıkla bağlantılıdır (Tufan 2015). Zor durumlarında yaşlının psikolojik yardım da alarak olaylara olabildiğince esnek bir tavır göstermesi yaşlının psikolojisi için önem taşır. Başarılı yaşlanma bu tutumların

yaşlılarda uygulanması sonucunda daha mutlu ve kazançlı bir yaşlılık gerçekleşmesini umar. Genel olarak dünya bir yaşlanma sürecine girmiş olsa da, yaşlanmanın boyutları ve hızı toplumdaki topluma değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle, toplumlar, yaşlılığa ilişkin olarak kendilerine özgü durumları belirlemek suretiyle yeni açılımlar gerçekleştirmek zorundadırlar (Arun 2008).

2. SONUÇ VE TARTIŞMA

Başarılı yaşlanmayı sağlayacak uygulamalar fark ederek ya da fark etmeyerek gerçekleştirilmektedir. Başarılı yaşlanmanın temelinde kişinin kendi hayatıyla ilgili kararları yine kendi iradesiyle alması yatar. Bu sayede birey kendi bağımsızlığını sağlayarak başkasına bağımlılığını en aza indirir. Yaşlı, hayatı boyunca yaptığı faaliyetlerle yaşlanma sürecini uzatabilir veya kısaltabilir. Dengeli ve yeterli beslenerek başarılı yaşlanma sürecine ilk adımını atar. Kurduğu sosyal ilişkilerle başarılı yaşlanma sürecinde ilerleme kaydeder. Yaşadığı çevrenin şartlarına uyum, etki tepki ilişkisi ve çevre koşullarının olumlu yönlerinden faydalanması ile daha da gelişir. Bu tür ilerlemeler başarılı yaşlanma yolunda hayati değer taşır. Başarılı yaşlanma süreçlerini verimli geçiren birey, yaşlanma süresi boyunca oluşacak hasar ve kayıpları en aza indirir ve yaşlanmasının son bulacağı ölüme kadar çevresine oluşması muhtemel olan muhtaçlık durumunu en aza indirir. Muhtaç olmamak da yaşlı bireyin yegâne dileğidir.

KAYNAKLAR

- Anonim, 2017.1. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24643>.WEB. Y.y. Son Erişim Tarihi: 26 Şubat 2018.
- Anonim, 2017.2. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=2464>.WEB. Y.y. Son Erişim Tarihi: 26 Şubat 2018.
- Arun, Ö. 2008. Yaşlı Bireyin Türkiye Serüveni: Kaliteli Yaşlanma İmkânı Üzerine Senaryolar. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7(2): 313-330.
- Beğler, T. ve Yavuzer H. 2012. Yaşlılık ve Yaşlılık Epidemiyolojisi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Geriatri Bilim Dalı, 25: 1-3.
- Butler, R. N. (1989). "Dispelling Ageism: The Cross-Cutting Intervention". American Academy of Political and Social Sciences, 503/1, 138-147.
- İçli, G. 2010. 'Yaşlılar ve yaşlılığın değerlendirilmesi: Denizli ili üzerine niteliksel bir araştırma'. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi / Elderly Issues Research Journal, 1:1-13
- Kızılkaya, M. ve Koştu, N. 2006. Yaşlılıkta Ölüm Kavramı ve Hemşirelik Yaklaşımı.
- Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9 (4): 69-74.
- Karatas, K. ve Duyan, V. 2008. Difficulties that elderly encounter and their life satisfaction. Social Behaviour and Personality, 36(8):1073-1084.
- Nazlı, A. 2016. 'Yaşlanma, birey ve toplum: Yaşlanmaya sosyolojik bakış'. Ege Tıp Dergisi, 55: 1-5.
- Oktik, N., Bozyer, Ü., Durdu, Z., İrez, G., Kökalan, F. ve Top, A. (2004). Huzurevinde Yasam ve Yasam Kalitesi: Muğla Örneği. Muğla Üniversitesi Yayınları: 52, Muğla.
- Tufan, İ. 2015. 'GEROPAPER'. 1-7.
- Türk Mühendisler ve Mimar Odaları Birliği, 2017. <https://www.tmmob.org.tr/sayfa/cinsiyet-ayrimciligi-hakkinda>. WEB.Y.y. 26 Şubat 2018
- Willcox, C, Willcox, B., Sokolovsky, J. and Sakihara, S. 2007. The Cultural Context of "Successful Aging" Among Older Women Weavers in a Northern Okinawan Village: The Role of Productive Activity. J. Cross Gerontol 22:137-165.