

Orta Yetişkinlikte ve Yaşlılıkta Fiziksel Deęiřim

Neslihan Güney Karaman



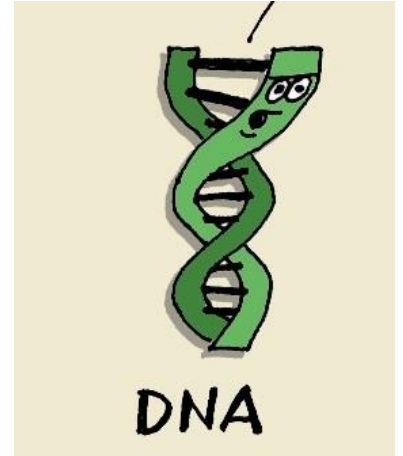


Yaşlılık kavramının size çağrıştırdığı şeyler nelerdir?

Biyolojik Yaşlanma

DNA ve vucut hücreleri seviyesinde yaşlanma

- Belirli genlerin programlanmış etkisi
- Tesadüfi olayların toplam etkisi
- Tesadüfi olaylar hem içsel hem dışsal faktörlere bağlı olmak üzere genetik ya da hücre materyallerine zarar verebilir.



Biyolojik Yaşlanma

Organ ve doku seviyesinde yaşlanma

- Endokrin sistemi hormonlarının zayıflaması ile kalp, dolaşım sistemi, kemik, bilişsel becerilerde pek çok olumsuz farklılaşma gözlemlenir.
- Doku elastikiyeti ve gerginliğinin kaybolması
- Gözün lens kısmında bulanıklaşma

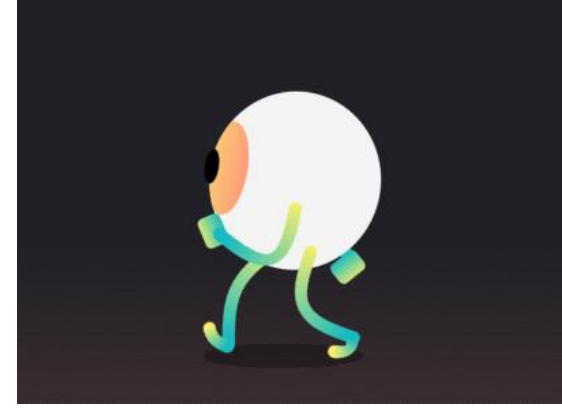
Orta Yaşta Fiziksel Gelişim

Fiziksel Gelişim

- Erken erişkinliğe kıyasla fiziksel değişimler bu dönemde daha net görünür.
- “Yaşayacağı geri kalan yıllar” bakış açısı

Fiziksel Değişimler

Görme



- 40'lı yaşlarda küçük yazıları görmede zorlanma
- Nesnelere odaklanmada güçlük (gençlere kıyasla 1/6 oranında)
- Az ışııkta görüşte zorlanma
- Renkleri ayırıştırma becerisinde sınırlılık

İşitme

- 45-65 yaş arasındaki erişkinlerin %14'ünde işitme kaybı
- Erişkinlikte başlayan işitme kaybı dereceli bir şekilde devam eder.
- “Yaşlı Duyması”
- 50'li yaşlarda yüksek frekanslı seslerde başlayan işitme kaybı 60 yaşına doğru yayılarak devam eder
- İşitme kaybında cinsiyet farkı

İşitme Kaybı Olan Yaşlılar ile İletişim

- Sabırlı davranmak
- Göz kontağını sürdürerek konuşmak
- Konuşulan konunun açık bir şekilde ifade edilmesi



Deri

Epidermis: Dış koruyucu tabaka

Dermis: Orta destek verici tabaka

Hipodermis: İç yağ tabakası

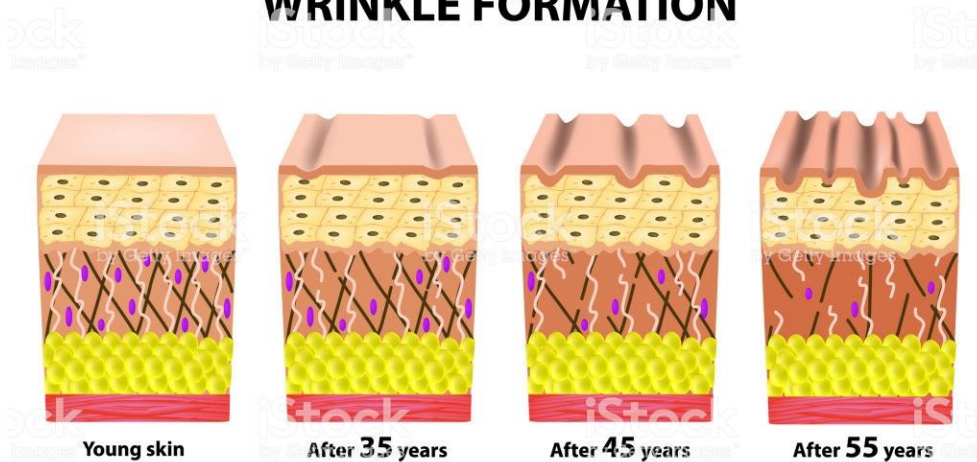
- Epidermiste sıklık azalır, dermise daha az yapışık hale gelir.
- Dermisteki fiberlerin yapısında zayıflık
- Hipodermis yağ tabakasında azalma

Bu değişimlerden dolayı

- Kırışıklar ve çizgilerin ortaya çıkması
- Derinin gevşek görünümü
- 30'lu yaşlarda alın çizgileri
- 40'lı yaşlarda kaz ayakları

*Güneş ışığına maruz kalmadan dolayı kırışıklar ve lekelerde artma

WRINKLE FORMATION



Kas ve Yağ Dengesi

- Yağ oranındaki artışla birlikte toplam vücut (kas ve kemik) ağırlığındaki azalma
- Vücut duruşunda bozulma
- Kas fiberlerinin kısılması ile kas kütlesinde azalma
- Yaşam biçiminden kaynaklı farklılıklar (kilo alımı, egzersiz)



İskelet

- Kemik erimesi
- Kemiklerin mineral içeriği azalır
- Yeni hücre oluşum ile kemik kalınlaşır ancak mineral içeriği azalır
- Kemik kuvvetinde azalma
- Omurgadaki diskler arasındaki mesafe azalması ile boyun kısalması



Duyuşsal Süreçlerin Etkisi

- A tipi davranış örüntülerine kıyasla B tipi davranış örüntülerine sahip bireylerin kalp rahatsızlıklarına yakalanma olasılığı daha düşüktür.



Orta Yaşta Fiziksel Değişimlere Adapte Olma

Stres

- Stres kalp dolaşım sistemi, bağışıklık sistemi, sindirim ve diğer sistemler üzerinde olumsuz etkileri görülmektedir.
- Stres ile başa çıkma becerileri uygulanabilir.
- Stres ile baş etme sadece belli bir dönemde değil her gelişim döneminde doyum sağlamak için gereklidir.
- Stresle etkili başa çıkan kişilerin problem çözme becerileri ve duygusal merkezli teknikleri uygulamaları
- Sosyal destek

Orta Yaşta Fiziksel değişimlere Adapte Olma

Egzersiz

- Fiziksel ve psikolojik fayda
- Stresle başa çıkmayı destekleme
- Egzersiz ile ilgili gerçekçi beklentilere sahip olmak ve süreklilik



İleri ve Geç Yaşta Fiziksel Gelişim

Fiziksel Gelişim

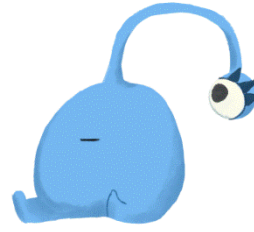
- Kronolojik yaş ve fonksiyonel yaş arasındaki farklılık
- İnsanların biyolojik olarak farklı hızlarda yaşlanması sonucunda uzmanlar **“genç yaşlılar”** (fiziksel olarak daha yüksek performans gösterenler) ile **yaşlı yaşlılar** (Fiziksel olarak daha düşük performans gösterenler) olarak arasındaki farkı birbirinden ayırarak bireyleri ele alma eğilimindedirler.

Fiziksel Değişimler

Sinir Sistemi

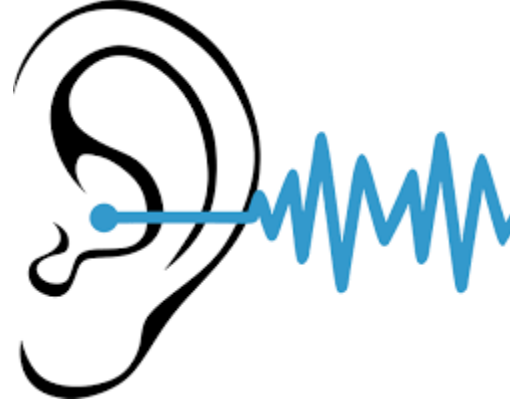
- Nöron sistemlerin yaşlanması ile bilişsel becerilerde azalma.
- Farklı bölgelerde farklı boyutlarda nöron kayıpları
Görme, işitme ve motor: %50
Serebellum(Beyincik): %25
- Bu kayıplara karşın beyin plastisitesi bir koruma sağlayabilir, işlevselliği artırabilir.

Görme



- Orta yaşta görülen görme alanındaki değişimler artarak devam eder.
- Lenste katarakt denilen lekeler ortaya çıkar.
- Güneş ışığına maruz kalma, diyabet gibi faktörlerde katarakt olma riskini artırır.
- Kornea şeffaflığında azalma ve lensin sararması
- Karanlığa ve karanlıktan ışıklı ortama geçişteki adaptasyonda zorluk
- Derinlik algısında daha az güvenilirlik
- Maküler dejenerasyon en sık rastlanan körlük nedeni

Duyuma



- Yüksek frekansların yanı sıra yumuşak seslerin duyulması zorlaşır.
- Aynı anda duyulan birden fazla sesi ayırt etme becerisi azalır
- İşitme kaybının yaşam doyumu ve güvenlik üzerinde olumsuz etkileri

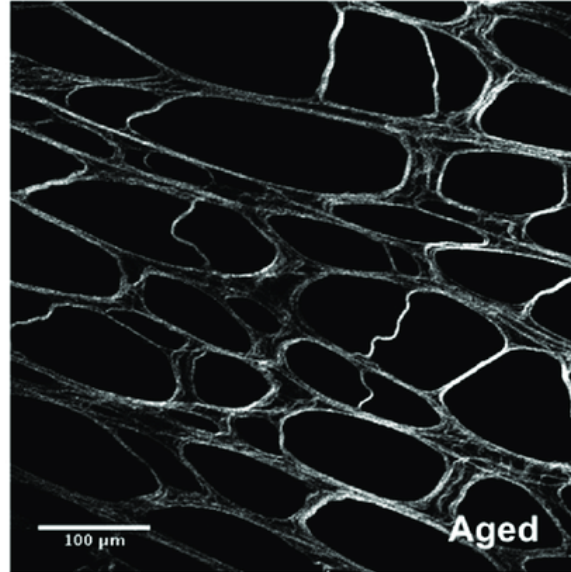
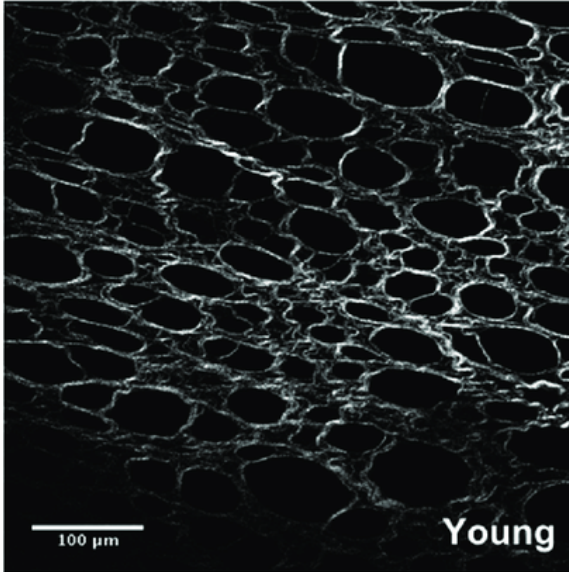
Tat ve Koku



- Koku duyusu burnun üst bölümünde (2.4 cm alan) bulunan koku hücrelerinin havadaki partiküller aracılığı ile uyarılıp beyindeki koku bölgesine taşınması ile koku duyusu algılanır. Koku hücrelerindeki azalma ile değişimler gerçekleşir.
- 4 temel tat (acı, ekşi, tatlı, tuzlu) daha az hissedilir.
- Kokuları daha az almak ve birbirinden ayırt edememek.
- Koku ve tat duyusundaki değişimler yemekten haz almama dolayısıyla yetersiz beslenmeye neden olabilir
- Doğalgazı kokusunu fark etmemek gibi güvenlik ile ilgili sıkıntılar

Dokunma

- Birbirine yakın iki dokunuş arasındaki farkı anlamada özellikle uzuvların sonunda olan bölgelerde (parmaklar) ciddi düşüş
- Dokunma hassasiyetindeki bu düşüş kan akışı ile ilgilidir.



Kardiyovasküler ve Solunum Sistemleri

- Erken ve orta yetişkinlikte hiç belirti vermeden başlar.
- Kalp kasının sertleşmesi, kalp yetmezliği
- Damar yapısı kalınlığındaki artış ile hipertansiyon ve ateroskleroz
- Kardiyovasküler performansta düşüş
- Kronik hastalıklar

Uyku

- Gençlerin uyku ihtiyacı ile aynı süre(7 saat) uyku ihtiyacı
- Uykuda dalmada güçlük(erkekler 30+, kadınlar 50+)
- Uyku zamanlamasında değişim (erken uyuyup erken kalkma)



Yaşlanmak ne demektir?

Yaşlılık dönemi nedir?

Yaşlanmayı etkileyen faktörler nelerdir?

Yaşlılık kriterleri nelerdir?

Yaşlanmak ne demektir?

Yaşlanmak büyümenin tamamlandığı 20'li yaşlardan sonraki dönemde ilerleyen yaş ile birlikte hücre doku organ ve sistemlerde meydana gelen ve **geri dönüşü olmayan** kayıpların bütünü olarak tanımlanabilir.

Yaşlılık dönemi nedir?

65 yaş ve sonrasını ifade eder ancak araştırmacılar farklı yaşlılık dönemleri betimlemişlerdir.

65-75 genç yaşlı

75-85 yaşlı yaşlı

85+ en yaşlı

Yukarıdaki sınıflama kronolojik yaş kavramını ele almakta ancak psikososyal yaş, bilişsel yaş, sosyokültürel yaş kavramları da ele alınmalıdır.

Yaşlanmayı etkileyen faktörler nelerdir?

- Genetik
- Çevresel
- Beslenme alışkanlıkları
- Geçirilen ve devam eden hastalıklar

Yaşlılık kriterleri nelerdir?

Morfolojik kriterler

Fizyolojik kriterler

Psikoentellektüel kriterler