

## SAĞLIKLI VE AKTİF YAŞLANMA

Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma Nedir?

Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma Neden Desteklenmelidir?

Yaşlılık ve Beraberinde Getirdiği Sorunlar

- Yaşlılık döneminde bireyler toplumsal ve bireysel faktörlerin etkilediği bir dizi sorunla karşı karşıya kalmaktadırlar.
  - fiziksel hastalıkların artması
  - duygusal zorluklar
  - düşük toplumsal statü
  - toplumda anlamlı bir rol edinememe
  - yetersiz beslenme
  - yetersiz barınma gibi güçlükler vb.
- Tarih boyunca özellikle bazı doğu toplumları yaşlılarına bilge statüsü verirken; bazıları zayıf düşmüş yaşlılarını istememiş hatta terk etmiştir.
- Bu terk etme sürecinde iki temel faktör rol oynar;
  - yaşlının artık fiziksel olarak kendine bakamayacak durumda olması (aktif ve sağlıklı olmaması)
  - toplumların kıt kaynaklara sahip olmaları
- Günümüzde de yaşlanma sürecinde tüm ülkeler artan ekonomik ve sosyal talepler ile yüzleşmek zorunda kalmışlardır.
- Değişen dünya koşulları, gelişen sağlık sistemi, kültürel ve toplumsal değişimler ile birlikte yaşlılık ve yaşlılığa ilişkin konular ihtiyaçların ve hizmetlerin gündemini belirlemeye başlamıştır.

Demografik Dönüşüm

- Öngörülere göre 30-35 yıl sonra Dünya nüfusu 9.5 milyar olacak ve bunun 2 milyarını 60 yaş ve üzerindeki bireyler oluşturacaktır.
- Amerika'da 65 yaşında olan ve daha uzun yaşayan bireylerin oranı son 100 yılda üçe katlanmıştır.

- Amerika’da her gün 10 bin kişi 65 yaşına girmektedir.
- 31 Aralık 2016 verilerine göre ise Türkiye’de 65+ yaş grubundaki yaşlı nüfus oranı %8.3 olarak belirlenmiştir.

#### Demografik Dönüşümün Etkileri

- Hem Dünya’da hem de Türkiye’de yaşlı nüfus artmakta, aynı zamanda ileri yaştaki nüfus grubunun sayısı yükselmektedir.
- Bu da sağlıklı ve aktif yaşanan yılların sayısını artırmaya ilişkin yapılacak düzenlemeler ve müdahalelerin önemini artırmaktadır.
- Uzun yaşam beraberinde getirdiği ekonomik, sosyal ve kültürel sorunlar nedeniyle bir mücadele alanıdır.
- Dünya’da 60 ve daha büyük yaştaki bireylerin yalnızca yüzde 40’ı bağımsız olarak yaşamaktadırlar.
- Yaşam süresi uzadıkça sağlık ürünlerine ve hizmetlerine, kurumsal bakım hizmetlerinin koordinasyonuna duyulan ihtiyaç artmaktadır.
- Öngörülere göre Dünya’nın en yaşlı kıtası olan Avrupa’da, 27 Avrupa Birliği Ülkesinde uzun dönemli bakım için Gayri Safi Mili Hasıladan ayrılacak harcama miktarı 2050 yılında iki katına çıkacaktır.
- Bu nedenle sağlıklı ve aktif olarak yaşayan ve yaşlanabilen, yaşlı nüfusun potansiyeli en iyi şekilde değerlendirebilen ülkeler gelecekte diğer ülkeler ile rekabet açısından en avantajlı durumda olacaktır.

#### Sağlıklı ve Uzun Yaşama İsteği

- Sağlıklı ve uzun yaşama isteği insanlığın varoluşuyla başlayan bir gerçektir.
- Dünya ve Türkiye gelecekte ekonomik, sosyal ve sağlık alanlarında bir hayli etkili olacak demografik bir dönüşüm geçirmektedir.
  - doğum oranlarının düşmesi,
  - doğumda ve 60 yaşında beklenen yaşam sürelerinin uzaması ve yaşlı nüfusun artması

#### Sağlıklı Yaşlanma

- Yaşlıların bireysel olarak mutlu olabilmeleri için sağlıklı olmaları çok önemlidir.

- Sağlık, fiziksel açıdan olduğu kadar sosyal ve ruhsal açıdan da iyi hissetme hali olarak tanımlanmaktadır.

#### Aktif Yaşlanma

- Aktif yaşlanma süreci yaşlıların günlük yaşamlarında sosyal, ekonomik, kültürel aktivitelere katılımlarını esas alır.
- Bu dönemin istenilen yönde olmasını toplumdaki ekonomik, sosyal, çevresel, bireysel, davranışsal, sosyal koşullar belirlemektedir.
- Yaşlı bireyler herhangi bir engellilik durumları olması halinde bile toplumda yürütülen faaliyetlere katılabilirler, deneyimlerini daha genç kuşaklara aktarabilirler.
- Bu süreç onların ailelerine, akranlarına, daha başka bir ifadeyle yaşadıkları toplumlarına katkılarını artırabilir

#### Başarılı Yaşlanma

- Aktif yaşlanma; sağlıklı yaşlanma kavramını da içine almakta aynı zamanda çoğu zaman başarılı yaşlanma kavramı ile de benzer anlamda kullanılabilir.
- Başarılı yaşlanma; aktif yaşlanma ve sağlıklı yaşlanma kavramlarını da içine alan geniş kapsamlı bir yaklaşımdır.
- Başarılı yaşlanma hastalığın yokluğunu, işlevsel kapasitenin sürdürülmesini ve yaşama aktif olarak katılımı içermektedir.
- Başarılı yaşlanmanın bazı standartları vardır.
  - (I) Hastalığının ve hastalığa bağlı olarak bağımlılığın olmaması
  - (II) Bilişsel ve fiziksel fonksiyonlarını kullanabilmesi
  - (III) Yaşama aktif olarak katılması olarak sıralanabilir.
- Kendi yaş grubuna göre çok az ya da hemen hemen hiç işlev kaybı göstermeyen; yaşamla ilişkisini kaybetmeyen bireyler “başarılı” yaşlı olarak tanımlanmaktadır.

#### Başarılı yaşlanmanın gerçekleştirilmesinde önemli bazı faktörler;

- spor ya da egzersiz yapma,
- yeterli ve dengeli beslenme,
- başarılı sosyal ilişkiler sürdürme,

- seyahat etme
- hareketli yaşam vb.
- Başarılı yaşlanma, aktif yaşlanmayı içermektedir.
- Aktif yaşlanma yaşlı bireylerin yaşam kalitesini güçlendirmek için sağlık, güvenlik ve toplumsal katılım gibi ihtiyaçlarının karşılanmasına olanak sağlayacak fırsatların iyileştirilmesini içeren süreçtir.
- Başarılı yaşlanma sadece yaşlılık dönemi içinde değil, tüm yaşam dönemleri içinde değerlendirilmelidir.

#### Yaşlılığın ve Sağlıklı Aktif Yaşlanmanın Değerlendirilmesi

- Yaşamın akışı çoğu zaman kronolojik yaşa bağlıdır (okula gitmek, ehliyet almak, emekliğe ayrılmak vb.).
- Yaşam sürecinde yaşlılığın başlangıcı kronolojik olarak 65 yaş olarak kabul edilmektedir. Ancak bu tek kriter olmamalıdır.
- Fiziksel, biyolojik, zihinsel, kültürel, toplumsal koşullar önemlidir.
- Yaşlanma bireye ve topluma göre değişen sosyo-psikolojik faktörlerin belirlediği bireysel süreçtir.
- Gençlik yıllarında zihinsel ve fiziksel olarak etkin, üretken ve verimli olan birçok kişi yaşlılık döneminde de dinç, sağlıklı ve aktif olur.
- Ayrıca sağlıklı ve aktif bir yaşam biçiminin benimsenmesi, doğru beslenme, stresin azaltılması ve başarılı bir stres yönetimi yaşlılığın neden olduğu birçok etkiyi tersine çevirebilir ya da en azından durdurabilir.

#### Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma Kavramının Gelişimi

- Sağlık teknolojilerinin yaygınlaşması, sağlık hizmetlerinin iyileştirilmesi ve sağlık hizmetlerine erişimin sağlanması ile birlikte doğumda ve 60 yaşında beklenen yaşam süresi artmıştır.
- Bu nedenle aktif yaşlanma ve başarılı yaşlanma gibi yaşlanmaya farklı yönleri ile bakan kavramlar tartışılmaya başlanmıştır.
- Dünya Sağlık Örgütü, aktif yaşlanmayı "*yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin güçlendirilmesi için sağlık, katılım ve güvenlik fırsatlarının optimize edilmesi süreci*" olarak tanımlar.

#### Aktif ve Sağlıklı Yaşlanmanın Belirleyicileri

- Aktif yaşlanma modelinin üç ana unsuru bulunmaktadır: *sağlık, katılım ve güvenlik*.
- Ayrıca bireyin aktif yaşlanmasını belirleyen bazı faktörler vardır.
  - Toplumda bireylere sunulan sağlık hizmetleri ve sosyal hizmetler,
  - Bireyin içinde yaşadığı çevre kalitesi, çalışma olanakları ve gelir düzeyi gibi faktörlerin
  - Bireyin biyolojik, genetik ve psikolojik özellikleri,
  - Bireyin sağlıklı yaşam biçimini benimsemesi ve buna ilişkin davranışları

#### Sağlıklı Yaşlanmayı Kapsayan Aktif Yaşlanma Modelinin Anahtar Boyutları

(I) Bireyin kendi tercihlerine ve kurallarına göre günlük yaşamının nasıl olacağı hakkında kontrol sahibi olması, kararlar verebilmesi ve bu süreçle başa çıkabilmesi için otonomi sahibi olmasıdır.

(II) Bağımsızlık; günlük yaşamda fonksiyonel olma, toplumda başkalarından yardım almadan ya da az yardım alarak bağımsız bir şekilde yaşama kapasitesidir.

(III) Yaşam kalitesi; bireyin beklentileri, amaçları, standartları ile ilişkili olarak yaşadığı yer, değerler sistemi ve kültür yapısında bireyin algıladığı yaşam statüsüdür. Geniş kapsamlı bir kavram olan yaşam kalitesi, bireyin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkileri, inançları gibi boyutları içermektedir.

(IV) Engeller ya da hastalıklar olmadan bireyin sağlıklı olarak yaşayabileceği yıllar, yaşam beklentisidir.

#### Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma İçin Bazı Öneriler

- ✓ Yaşama sağlıklı başlama
- ✓ Sağlıklı büyüme ve gelişme
- ✓ Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı
- ✓ Fiziksel egzersiz
- ✓ Sigara ve alkolden kaçınma
- ✓ Boş zamanları üretken bir biçimde değerlendirebilme, yaşama bağlı ve aktif olma
- ✓ Yeterli ve düzenli uyuyabilmek
- ✓ Kazalardan ve hastalıklardan korunabilme
- ✓ Kişisel hijyene dikkat etmek
- ✓ Sağlıklı bir çevrede yaşama

- ✓ Dzenli sağlık kontrolleri
- ✓ Kronik hastalıkların kontrolü
- ✓ Psikolojik iyilik halinin sağlanması
- ✓ Duygusal zorlanmalarla bařetmeyi öđrenme vb.

Aktif ve Sağlıklı Yaşlanmayı Desteklemek İçin;

- Yaşamın her dzeninde ve herkes için;
  - Sağlık bakım hizmeti sunumunun üst düzeyde tutulması ve ulaşılabilir olması
  - Topluma katılımın desteklenmesi
  - Kuşaklararası dayanışmaya önem verilmesi ve aile bağlarının güçlü tutulması