**YAŞLILIK**

Yaşamımızın temel gerçekliklerinden biri de yaşlılıktır. Genellikle insan yaşamının bebeklik, çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinden söz edilir. Yaşlılık da yaşam dönemlerinden biridir.

İleri yaşların göstergesi olarak saçlarda akların oluşması, hareketlerinin yavaşlaması, algılamada karşılaşılan güçlükler bireyleri ister istemez belli kategorilere dâhil etmemize neden olur. Yaşlanmak herkesin yaşantısının bir parçasını oluşturan doğal bir süreçtir. Sadece insanlar değil, toplumlar ve hatta dünya da yaşlanmaktadır.

Yaşlanmanın içerdiği fiziksel değişmeler, beraberinde psikolojik ve sosyolojik değişimlere de neden olur. Yaşlanmayla birlikte, hayatın yaşanmış bölümlerinden tatmin olup geri kalan bölümünü hareketsiz, gevşemiş, hayatta kalmak için korkularla dolu ve o anda sahip olduğu fiziksel kapasiteden tatmin olmuş bir şekilde sürdürmek anlayışı sıklıkla gözlemlenen psikolojik görüntüdür. Hâlbuki daha iyi bir fiziksel ve ruhsal kapasite sadece yaşamımızı sürdürmek için gerekmez. Yaşam kalitemizi artırmak, kendimizi daha iyi hissetmek, günlük görev ve sorumluluklarımızı yerine getirmek, yaptığımız işlerden hoşlanmak, yaşamın sürpriz çıkışlarından kendimizi korumak için de gereklidir.

Bireyler yaşlandıkça daha az çalışmakta, üretmekte ve kazanmaktadırlar. Emeklilik sonrası gelir düzeyindeki düşüş, makineleşmenin ve hızlı nüfus artışının yol açtığı istihdam sıkıntısı, ortaya çıkan sağlık problemleri nedeniyle çalışma yaşamından uzaklaşma, hayat pahalılığı vb. nedenlerle yaşlılık döneminde ekonomik sıkıntılar ve yoksullukla karşılaşılabilmektedir. Azalan gelire uyum sağlayamama, daha önceki ölçülere uygun yaşayamamanın verdiği sosyal ve psikolojik baskı, sağlık, beslenme gibi alanlara yapılan harcamaların artması, yetmeyen gelir nedeniyle yakınlarından parasal yardım alma ve yakınlarına yük olmanın getirdiği psikolojik baskılar, çoğunlukla yaşlı nüfusun karşılaştığı problemlerdir. Yaşlılık, beraberinde kişinin toplum içinde etkili rollerini ve fonksiyonlarını kaybetmesini de sağlamaktadır. Emeklilik ve beraberinde ortaya çıkan gelir azalması yaşlı bireyin toplumsal statüsünü düşürmektedir. Bu ise onun topluma uyum sürecinde çeşitli problemler yaşamasına ve yalnızlaşmasına neden olmaktadır. Yalnızlık, farklı toplumlarda birçok yaşlının yaşadığı problemlerin başında gelmektedir. Bu da kişinin psikolojisinin bozulmasına neden olabilmektedir. Bunun için yaşlıların yaşamını değerli kılacak sosyal çevreler ve mekânlar oluşturulmalı ve bunların sürdürülebilir olmasına özen gösterilmelidir. Yaşlıların üretkenliğinin sağlanması ve nikâh şekeri, oyuncak, süs eşyası yapımı gibi ilgi alanlarına göre bir uğraş içine girmeleri sağlanmalıdır. Bu gibi aktiviteler bireyin sosyalleşmesini sağlamakla kalmayıp meşguliyet terapisi de sağlayacaktır.

Yaşam boyunca “varlığını anlamlı kılmayı” ilke edinen bir birey, gerek yetişkinlik gerekse yaşlılık döneminde yaşamın ne anlama geldiğini bilerek yaşayacaktır. Yaşamı anlamlı kılmak, sosyal açıdan yararlı işlerle uğraşmak, çevresindeki insanlara örnek ve öğretici olmak biçiminde değerlendirilebilir. Diğer bir ifade ile “yaşamı anlamlandırmak” bireyin ahlaki ölçülerde aklını kullanmasıdır. Yaşamı anlamlı kılmanın yollarından biri de “bir işe yaramak” ve “bir işi başarmak” konusunda etkili olmaktır. İnsanlarla olan ilişkilerde bireylerin iletişimi, karşılıklı olarak hem kendini hem de başkalarını memnun edecek düzeyde olmalıdır. Kısacası birey, yaptığı işten keyif almalıdır. Bu düşünceler çerçevesinde yaşlı bireylerin sosyal ilişkilerini, henüz yaşlılık dönemine gelmeden önce düzenlemesi gerekir. Bireylerin her zaman bir başkasının sohbetine, iletişimine ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç yaşlılık döneminde giderek daha da çok artmaktadır. Sosyal ilişkilerimizi nasıl düzenlemeliyiz? Bu sorunun yanıtını vermek kolay değildir. Ancak aile, akrabalık, komşuluk ilişkilerimizi ve arkadaş grubu içerisindeki ilişkilerimizi “sağlıklı bir biçimde” kurabilir ve iletişimde “uzlaşmacı” bir tavır sergileyebiliriz.

Yaşlılıkla ister istemez hepimiz bir gün karşılaşacağız. Bu yüzden, yaşlıların saygın bir yerinin olduğunu çocuklarımıza öğretmeliyiz. Yetişkinlerin, kendi anne-babalarına karşı davranışlarını çocuklarına örnek olacak biçimde düzenlemeleri gerekir. Çağcıl iletişim araçları karşısında bu davranışları çocuklarımızda nasıl ve ne kadar gerçekleştirebiliriz, bilemeyiz ama mümkün olduğu ölçüde bunu denemek gerekir.

Çevremizde birçok insanın emekli olduktan sonraki planlarını sıkça duymuşuzdur. Kendisinin yeni bir yaşam hazırlığı içinde olduğunu gözlemleriz. Bu düşüncelerin birey açısından ne kadar çok önemli olduğunu belirtmemiz gerekir. Bunlar bireyin yaşama bağlı olduğunun ve yaşam sevincini kaybetmediğinin göstergeleridir. Çünkü yaşam, yaşadığımız sürece devam edecektir. Bu anlamda yaşlılık öncesinden kendimizi nasıl meşgul edeceğimizi düşünmemiz ve hazırlık yapmamız gerekir.

 Dünya Sağlık Örgütü’nün gelecekte üstesinden gelmesi gereken en önemli sorunlardan birisi de yaşlanan dünya nüfusunun sorunlarıdır. Her ay dünyamızda bir milyon kişi 65 yaş üstünde olan nüfusa katılıyor. İstatistikler, 2050 yılına ulaşıldığında her beş kişiden birinin 65 yaşın üzerinde olacağını ve ileri yaş grubunun 1,5 milyar kişiye ulaşacağını göstermektedir.

**Kaynak:** MEGEP, Yaşlı ve Hasta Hizmetleri, Sağlıklı Yaşlanma Modülü,2008