

İleri Yetişkinlik Döneminde Fiziksel ve Bilişsel Gelişim

- **Yaşam Uzamı:** bir kişinin yaşayabileceği maksimum yıl. İnsanların maksimum yaşam uzamı 120 ila 125 yıl arasında değişmektedir.
- **Yaşam Beklentisi:** Belirli bir yılda doğan ortalama bir insanın yaşayabileceği yıl.

Yaşam Beklentisinde Cinsiyet Farkı

- Kadınlar →→→→ 80,7 yıl
 - Erkekler →→→→ 75,4 yıl
-
- Sağlıkla ilgili davranışlar, alışkanlıklar, yaşam tarzları, ve meslek gibi sosyal faktörler,
 - Biyolojik Faktörler
 - Kadınlar enfeksiyona ve dejeneratif hastalıklara karşı erkeklere göre daha dayanıklıdır.
 - Östrojen üretimi damar sertliğine karşı korur.
 - İlave X kromozomu hastalıklarla mücadele ederken daha fazla antikor üretilmesini sağlar.

100 Yaşındakiler

- Sanayileşmiş ülkelerde 100 ve üzeri yaşta olan kişilerin sayısı artmaktadır.
- 100 yaş üstü 93 kişi ile yapılan bir araştırma bazı fiziksel kısıtlamalara karşın bu kişilerde yaşla ilgili hastalık oranının düşük olduğunu, ve çoğunun akıl sağlığının iyi olduğunu ortaya koymuştur.



Uzun Yaşamın Sırrı

- Beslenme
 - Tahıl, balık, sebze
- Stresi düşük yaşam tarzı
- İlgili bir toplum
 - Destek ve alaka
- Hareketlilik
- Maneviyat
 - ibadet

İleri Yaş Yetişkinlik Aşamaları

- 65 yaş ve sonrasını kapsayan insan gelişiminin herhangi bir dönemi içindeki en uzun süredir.
 - Genç-yaşlı: 65-74
 - Yaşlı-yaşlı: 75-85
 - En yaşlı-Yaşlı: 85 ve daha yaşlı

*işlevsellik

Kişi 85 yaşında olabilir ama 65 yaşında birinden daha işlevsel olabilir.

Yaşlanmayı Açıklayan Biyolojik Kuramlar

- Evrimsel Kuram:
 - doğal seçilim yaşlı yetişkinlerde pek çok zararlı durum ve uyumsuz özelliği ayıklamamıştır,
 - bu nedenle evrimsel seçilimin sunduğu faydaların yaş ilerledikçe azalmaktadır.
 - Doğal seçilim üreme gücü ile bağlantılıdır.

- Hücresel Saat Kuramı:
 - Bir insan hücresinin yaklaşık en fazla 75-80 kez bölünebildiği yönündeki kuramdır.
 - Biz yaşlandıkça hücrelerimizin bölünme kabiliyeti azalır.

- Serbest Radikal Kuramı

- Hücreler enerjiyi metabolize ettiğinde bunun yan ürünleri arasında serbest radikaller olarak bilinen kararsız oksijen molekülleri bulunur.
- serbest radikaller hücre arasında sekerek DNA ve diğer hücresel yapılara zarar verirler.
- Bu zarar kanser, eklem iltihabı gibi bir dizi bozukluğa yol açabilir.

- Mitokondrial Kuram

- Mitokondria: hücreler içinde işlev, büyüme ve onarım için gerekli enerjiyi sağlayan küçük cisimlerdir.
- Yaşlanmanın mitokondrianın bozulmasından kaynaklandığını savunmaktadır.

- Hormonal Stres Kuramı
 - Vücutun hormonal sistemindeki yaşlanmanın strese karşı direnci azaltabileceği ve hastalık olasılığını artırabileceği savunulmaktadır.

İleri Yetişkinlikte Fiziksel Gelişimin Seyri

- Yaşlanan Beyin
 - Beyin ağırlığının % 5 ile & 10'unu kaybeder.
 - Hacmi de azalır.
 - Prefrontal korteks yaşlanma ile büzüşen bir alandır ve belleğin zayıflaması ile ilişkilendirilmektedir.

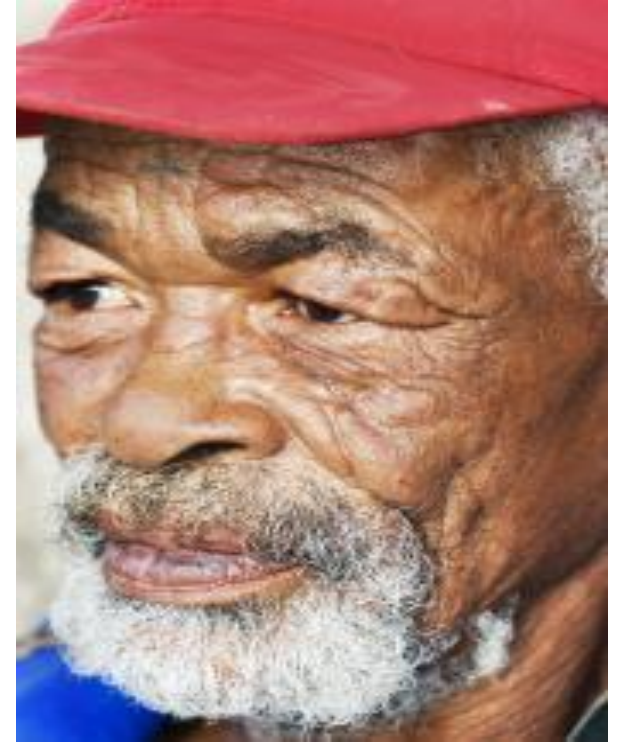
*Uyum sağlayan beyin

Beyin yaşlı bireylerde dahi kendini onarma gücüne sahiptir. Yeni nöronların üretimi söz konusudur.

- Bağışıklık Sistemi

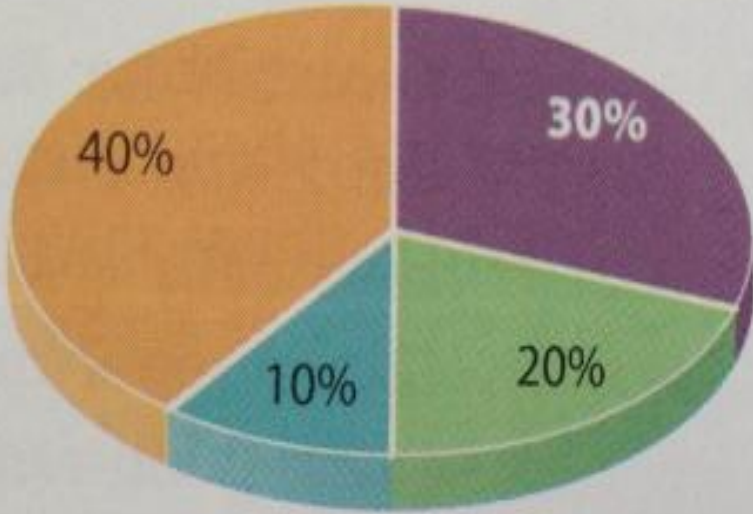
- Bağışıklık sisteminin işlevinde gerileme söz konusudur.
- Stres süresinin uzaması ve azalan yenileyici süreçler yaşlanmanın bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerini hızlandırmaktadır.
- Bu kişiler çok kolay hastalanırlar.

- Fiziksel Görünüm ve Hareket
 - Kırışiklıklar ve yaş lekeleri,
 - Boy kısalması,
 - Kilo kaybı,
 - Hareket kabiliyetinde azalma,

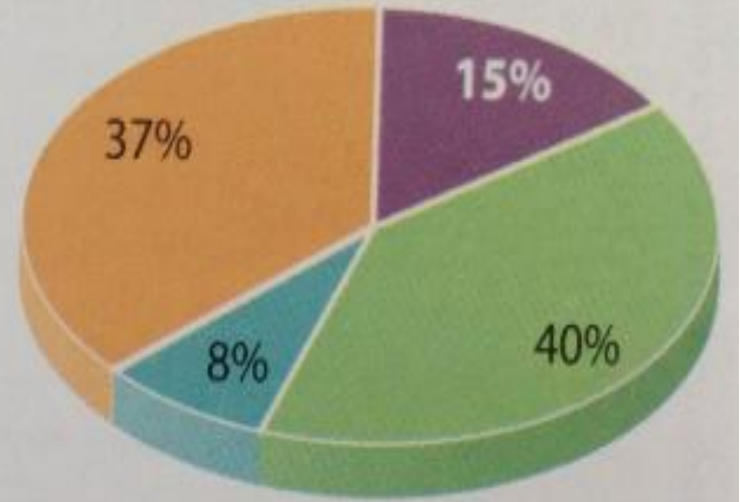


Toplam ağırlık oranları

Yaş 25





Yaş 75



 Kas

 Yağ

 Kemik

 Diğer

- Duyusal Gelişim

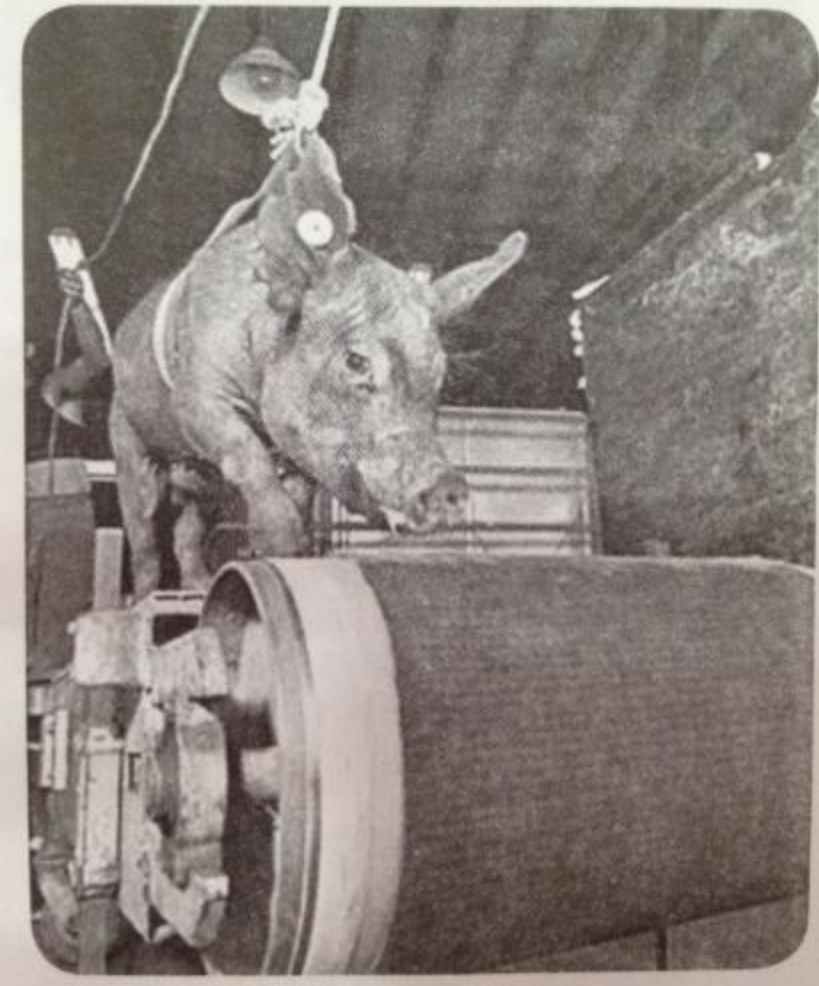
- Yaşlanma ile birlikte görsel keskinlik, renk görme, ve derinlik algısı azalır,
- Yaşlanmakta olan bireylerde çeşitli göz hastalıkları ortaya çıkabilir.
- İşitmede de önemli kayıplar söz konusudur.
- 75 ve sonrası yaş bireylerde bu kayıplar daha fazladır.
- Koku ya da tat alma duyularının veya her ikisinin de bir kısmını kaybederler.
- Ayak bilekleri ve dizlerde (el bilekleri ve omuzlara göre) dokunmayı daha az hissederler.
- Acıya duyarlılıkları azalır. Bu da hastalıklarla baş etmelerini kolaylaştırır.

- Dolaşım Sistemi ve Akciğerler
 - Kalp damar rahatsızlıkları ileri yetişkinlikte artar.
 - Yüksek tansiyon görülme sıklığı fazladır.
 - Kalp krizi, inme ya da böbrek hastalığı riskini azaltmak için devamlı olarak 120/80 üzerinde seyreden kan basıncının tedavi edilmesi gerekiyor.
 - Akciğerlerin kapasitesi azalır.
 - Elastikliğini kaybeder,
 - Göğüs büzülür,
 - Diyafram zayıflar.

Egzersiz

- Uzun ömürle bağlantılıdır.
- Yaygın görülen kronik hastalıkların önlenmesi ile ilişkilidir.
- Pek çok hastalığın tedavisindeki iyileşmelerle ilişkilidir.
- Yaşlı yetişkinlerin hücresel işlevselliğini iyileştirir.
- Yaşlı yetişkinlerde bağışıklık sisteminin işlevselliğini artırır.
- Vücut bileşimini (kas, kemik, yağ oranı) optimize eder.
- Yaşlandıkça motor becerilerde meydana gelen zayıflamayı azaltabilir.
- Yaşlı yetişkinlerde akıl sağlığı sorunlarının gelişme olasılığını azaltır.
- Yaşlı yetişkinlerde beyin ve bilişsel işlevselliğin iyileşmesi ile ilişkilidir.

Koşan Domuz Deneyi



- Bir grup domuz haftada 100 mil koşacak şekilde eğitilmiş.
- Sonra araştırmacılar domuzların kalplerine kan sağlayan arterleri daraltmışlar.
- Koşan domuzların kalpleri kan akışını sağlamak için yaygın şekilde alternatif yollar geliştirmişler.
- Tehdit altındaki kalp dokusu koşan domuzların % 42'inde, koşmayanların %17 sinde kurtarılmıştır.

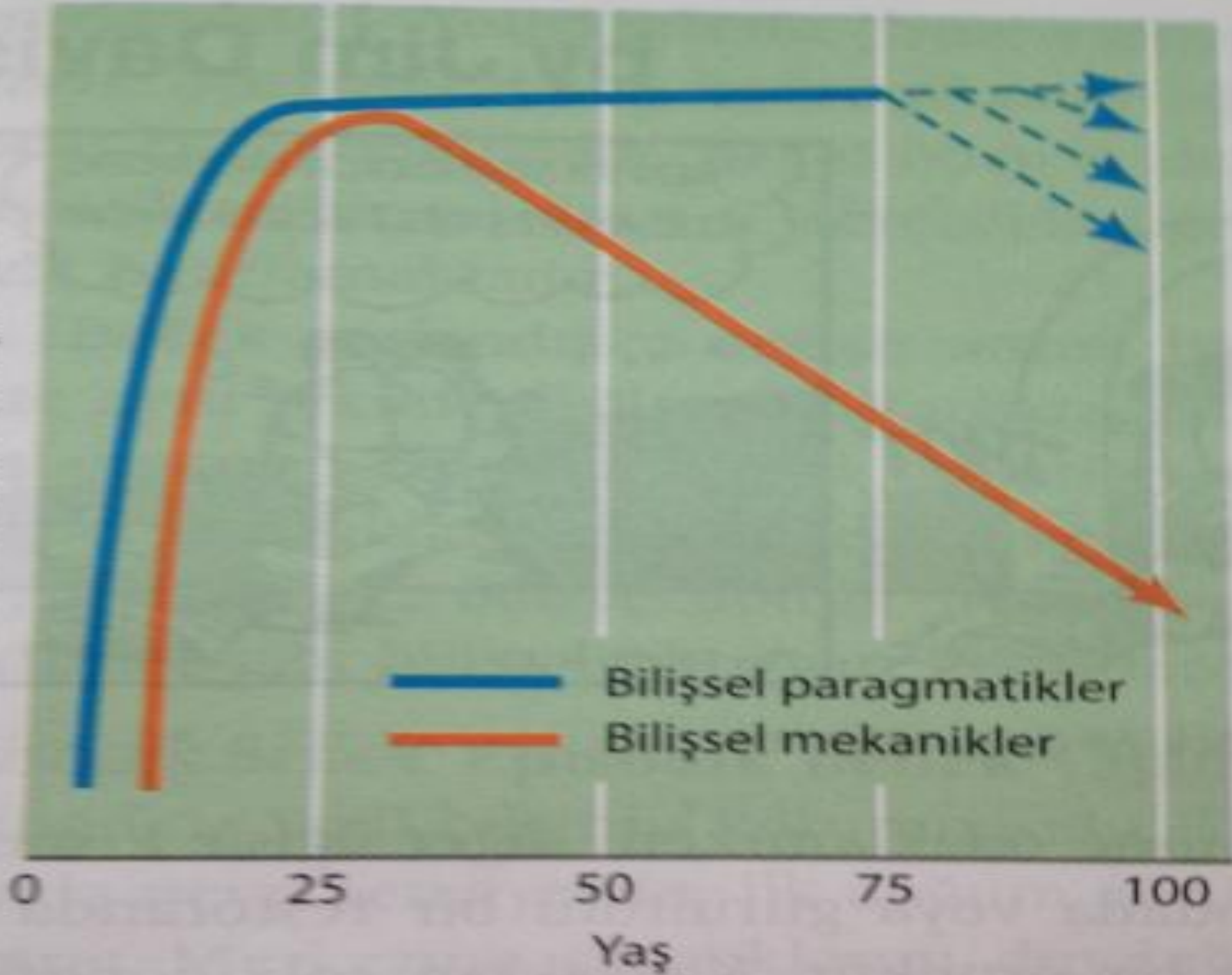
Bilişsel Gelişim

- Bilişsel Mekanikler:
 - zihnın donanımdır ve beynin nörofizyolojik yapısını yansıtmaktadır.
 - Bilişsel mekanikleri oluşturan bileşenler: duyuşal girdi, dikkat, görsel ve motor bellek, ayırt etme, karşılaştırma ve kategorizasyon süreçlerinden oluşan hız ve doğruluğu içermektedir.

- **Bilişsel Pragmatikler:**

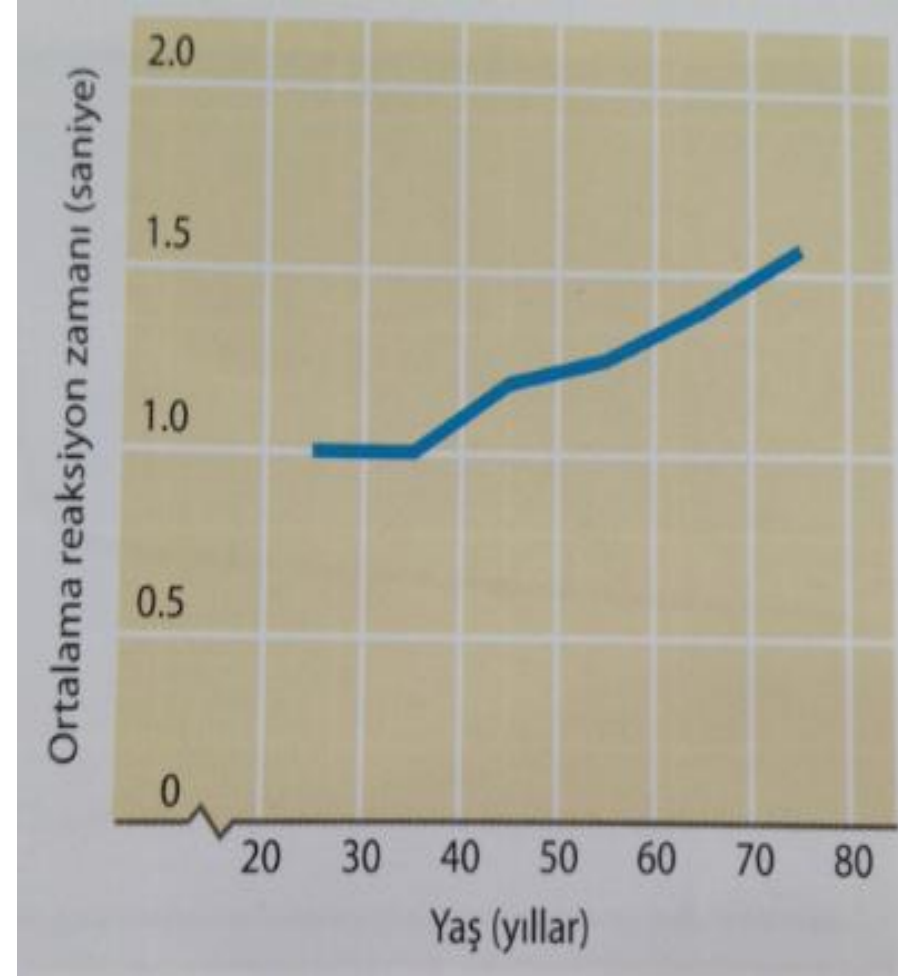
- Zihnın kültüre dayalı, yazılı programlarıdır.
- Okuma yazma becerilerini, dilin kavranmasını, eğitimsel becerileri, profesyonel becerileri, ve yaşam üstesinden gelme ya da baş etmemize yardımcı olan benlik ve yaşam becerilerine dair bilgileri içermektedir.

Performans düzeyi →



- **İşleme Hızı:** ileri yaş yetişkinlerde bilgi işleme hızında düşüş görülür.
- **Dikkat:**
 - Seçici dikkat: yaşantının belli bir yönüne odaklanırken, diğer ilgisiz kısımlarını görmezden gelmek. ↓
 - Bölünmüş dikkat: aynı anda birden fazla faaliyete konsantre olmak. ↓
 - Sürekli Dikkat: bir nesne, görev yada çevrenin diğer bir yönüne odaklanma ve bunu uzun süre devam ettirme. ↓

**eğer istenilen görev çok zor değilse fark azalıyor.



Bellek

- Episodik Bellek:
 - Yaşam olaylarının nerede ve ne zaman olduğuyla ilgili bilginin korunmasıdır.
 - Küçük kardeşiniz doğduğunda neye benziyordu?
 - 17 ağustos depremi olduğunda ne yapıyordunuz?
 - Bu sabahkahvaltıda ne yediniz?
 - Yaş arttıkça episodik bellek zayıflıyor.

- Anlamsal Bellek

- İnsanın dünya hakkındaki bilgileridir.
- Kişinin uzman olduğu alanı,
- Okulda öğrenilen akademik bilgileri,
- Ünlü insanlar, önemli yerler gibi günlük bilgileri,
- Sevgililer günü gibi ortak şeyleri içerir.

*ileri yetişkinlikte anlamsal belleğin bir çok boyutu korunmaktadır.

*Dilimin ucunda sorunu çok yaşanır

Kullan ya da Kaybet

- Araştırmalar özellikle emek ve çaba gerektiren bilişsel etkinliklere katılan yaşı yetişkinlerin, bilişsel becerilerini kullanmayanlara göre daha yüksek düzeyde bilişsel işleve sahip olduğunu göstermektedir.

Zihinsel Sağlık

Demans:

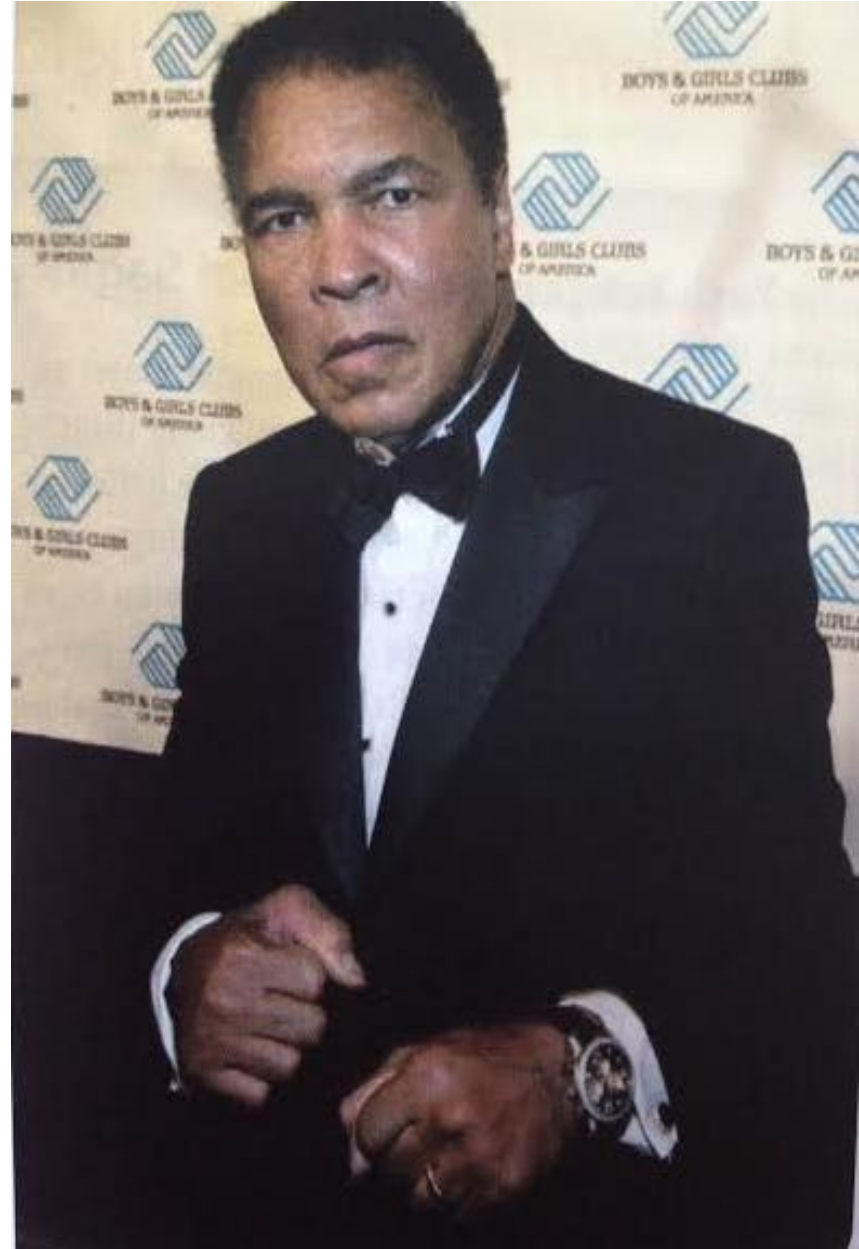
- Temel belirtisi zihinsel işlevlerin bozulması olan herhangi bir nörolojik bozukluğa verilen genel addır.
- Kendilerine bakma becerilerini ve aile dahil yakınlarındaki kişileri tanıma becerilerini kaybederler.

1. Alzheimer Hastalığı:

- Demansın bir türüdür.
- Bellekte, muhakeme yeteneğinde, dilde ve sonunda fiziksel işlevlerde derece derece bir bozulmayla kendini gösterir.
- Geri dönüşü olmayan bir beyin hastalığıdır.
- Kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görülür.
- 65 yaş altı erken, 65 yaş ve üstü ise geç başlangıç olarak tanımlanır.
- Hastalığın tedavisi olmadığı için önleme çalışmalarına odaklanılmaktadır.

2. Parkinson Hastalığı

- Kaslardaki titreme, hareketlerin yavaşlaması, kısmi yüz felci gibi belirtilerle tanımlanan sürekli ve ilerleyen bir rahatsızlıktır.
- Beyindeki dopamin üreten sinirlerin zarar görmesiyle ortaya çıkar.
- Tedavi için dopamin etkisini güçlendiren ilaçlar kullanılır.



Sosyal ve Duygusal Gelişim

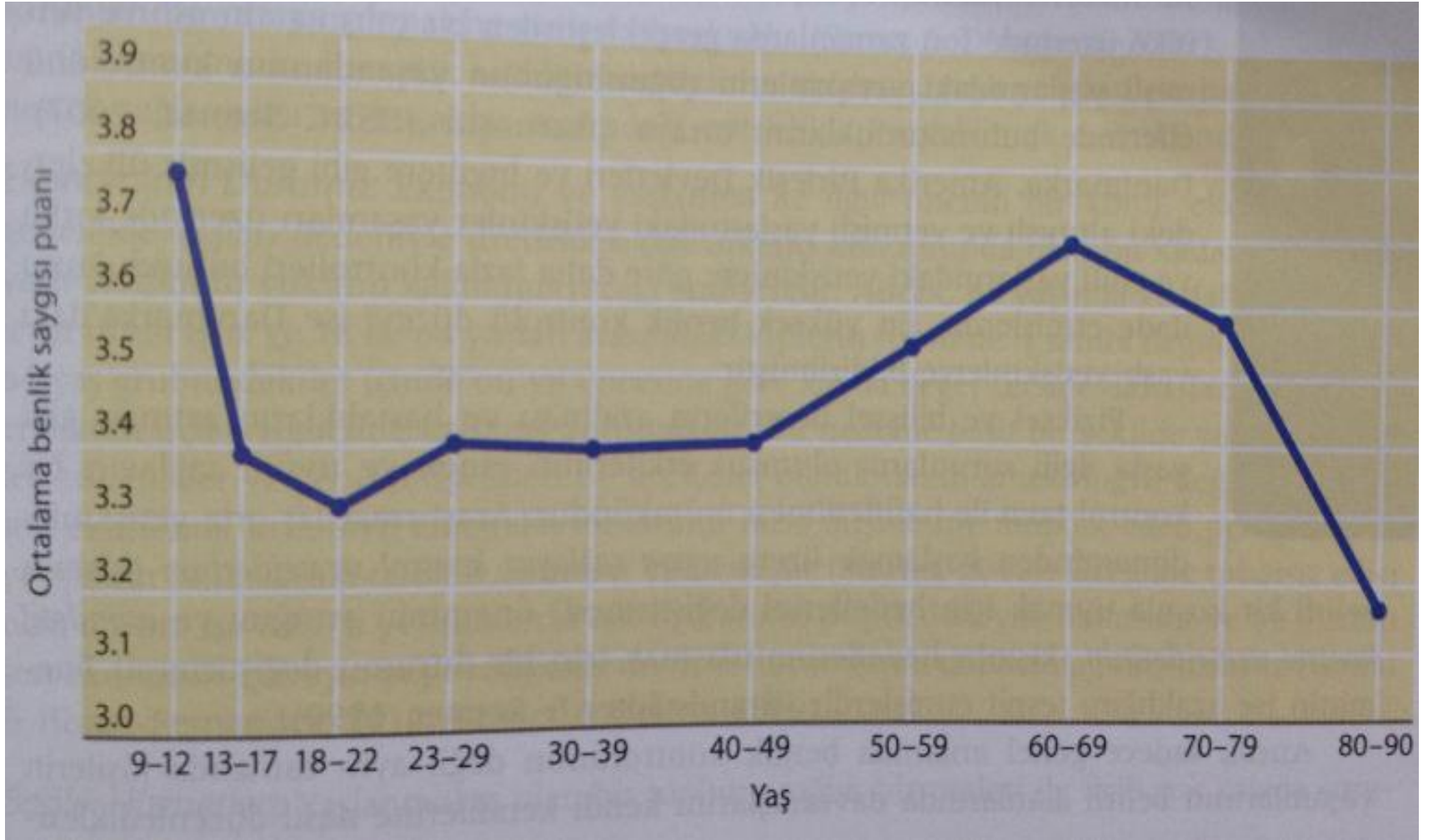
Erikson'un Kuramı

- Benlik Bütünlüğüne karşı Umutsuzluk
 - Geçmiş üzerine düşünülür.
 - Yaşamın iyi şekilde yaşanmış / yaşanmamış olduğu yönünde bir sonuç çıkarılır.
 - Olumlu düşünce yaşam doyumunu artıracaktır.
 - Olumsuz düşünce ise yaşamın toplam değerini azaltacaktır ve kişiyi umutsuzluğa sürükleyecektir.

Yaşamı Gözden Geçirme

- Kişinin geri dönüp kendi yaşam deneyimlerine bakması, bunları değerlendirmesi, yorumlaması, çoğunlukla yeniden yorumlamasını içerir.
- Yaşamın gözden geçirilmesi ölümü beklemeyle ilişkilendirilmektedir.
- Sadece olumlulara odaklanmak yerine pişmanlıkların da tespit edilmesi ve üzerine derinlemesine düşünülmesi yaşam doyumunu artırmaktadır.
- Anılarla tedavinin kişilerin yaşam doyumunu artırdığı ve depresyon ve yalnızlıklarını azalttığı ortaya çıkarılmıştır.

Benlik Saygısı



Aileler ve Sosyal İlişkiler

- Yaşlı yetişkin erkeklerin yaşlı yetişkin kadınlara göre evlenme olasılıkları daha yüksektir.
 - Evlilik programları
- Evli yaşlı yetişkinler bekar olanlara kıyasla daha mutlu olurlar.
- Boşanmanın sosyal, ekonomik ve fiziksel sonuçları vardır.
- Yeniden evlenme konusunda olumsuz bir baskı hissederler.

Yetişkin ocuklar

- İleri yaş yetişkinlerin genelde orta yaş çocukları olur.
- İleri yaş ebeveynlerinin sağlık hizmetlerini koordine etmek ve izlemek yetişkin çocukların sorumluluğudur.
- Yetişkin kız çocukları, erkeklere kıyasla ebeveynlerinin hayatlarında daha fazla rol alır.

Sosyal Destek

- Yaşlı yetişkinlerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının iyileştirilmesinde önemlidir.
- Daha fazla organizasyona katılma uzun süre yaşama ile ilişkili bulunmuştur.

Özgecılık & Gönüllülük

- Boylamsal bir çalışmada başkalarına faydalı olma duyguları düşük ve azalmakta olan yaşlı yetişkinlerin erken ölüm risklerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkarılmıştır.
- Gönüllülük faaliyetlerinin yaşamdan daha fazla doyum alma, daha düşük depresyon ve kaygı, daha iyi bir fiziksel sağlık ve daha olumlu duygularla ilişkili olduğu görülmektedir.