

YAŞLANMA VE YAŞLILIK İLE İLGİLİ TEMEL TANIMLAR

Yaşlanma ve Yaşlılık

- Yaşlanma bir süreç olup, yaşlılık bu süreçte son dönem olarak tanımlanabilir.

Yaşlanma Nedir?

- İntrauterin hayatta başlayıp, ölüme kadar devam eden süreç.
- Fetusun anne karnına düştüğü andan ölüme kadar geçen sürede yaşın ilerlemesi.

Yaşlanma

- ✓ Ayrıcalıksız her canlıda görülen
- ✓ Tüm işlevlerde azalmaya neden olan
- ✓ Süreğen ve evrensel bir süreç

Yaşlanma süreci farklı kaynaklara göre; 3-5-8 evreye ayrılmıştır.

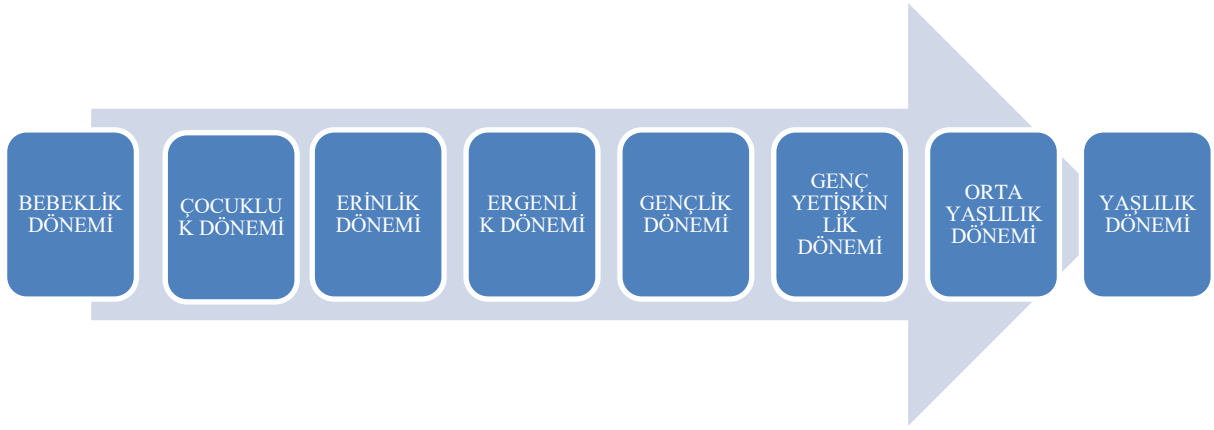
3'lü yaklaşım



5'li yaklaşım



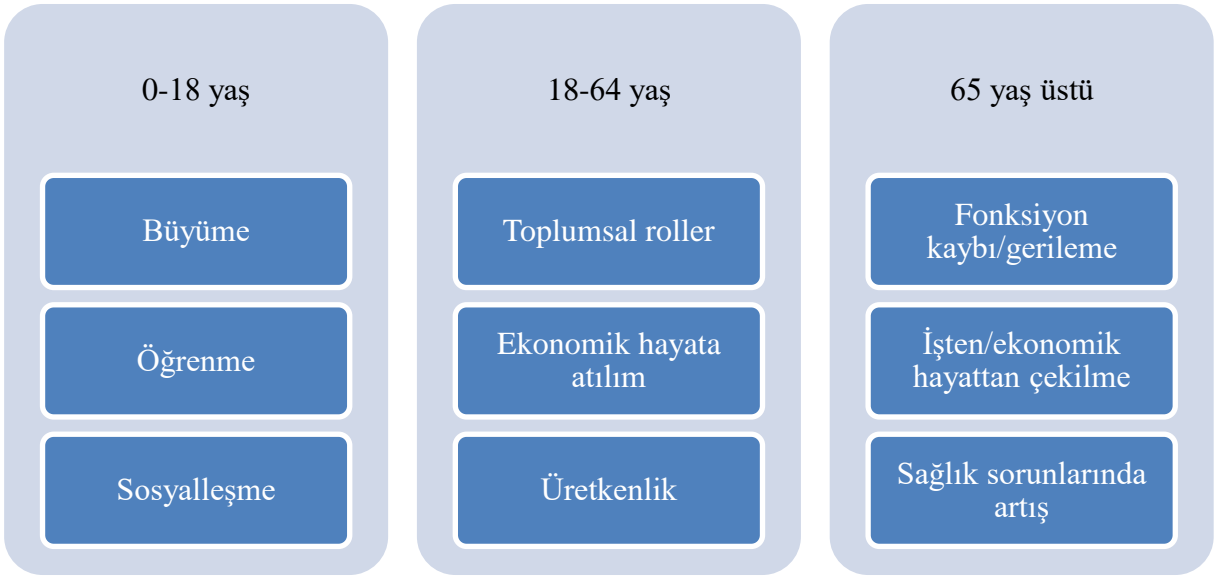
8'li yaklaşım



Yaşlanma sürecinde;

- Her dönemin kendine has özellikleri vardır.
- Her dönem kendinden önceki ve sonraki ile ilişkilidir.
- Her dönem gelişimsel olarak bir sonraki dönemin hazırlanmasına olanak sağlar.

Yaş Gruplarına Göre Dönemlerin Özellikleri



Yaş Nedir?

- Yaş kronolojik bir kavram olup, bir insanın doğumundan sonraki yaşadığı süreyi ifade eder.
 - ✓ Kronolojik Yaş: Takvim yaşı olarak tanımlanır. Her bir yıl bir yaş olarak hesaplanır. Doğum anında başlar ve doğum anında birey sıfır yaşındadır.

- ✓ **Biyolojik Yaş:** Vücut fonksiyonların mevcut durumu, yeterliliği ile ilgili yaştır. Biyolojik gerileme ile ilgilidir.
- ✓ **Psikolojik Yaş:** Bireyin psikolojik durumu ile ilgilidir. Duyu, algı, zihinsel aktiviteler, stres-uyum-başetme mekanizmalarından etkilenir.
- ✓ **Sosyal Yaş:** Toplumsal beklentilerle ilgili yaştır.

Yaşlılık

- Yaşlılık, insanın doğumu ile başlayan yaşam süresince, ölümden önce yaşanan kronolojik bir kavramdır.
- Organizmanın giderek biyolojik verimliliğini yitirmesi, çevresine uyumda güçlük çekmesi ve direnç mekanizmalarında gerileme olarak tanımlanabilir.
- Kalıtsal yapının ve dış faktörlerin etkisiyle, hücredeki biyokimyasal tepkimelerden başlayarak, hücre, doku, organ ve vücut düzeyindeki işlevlerin azalmasıdır.
- Dünya Sağlık Örgütü'ne Göre Yaşlılık: Bireyin çevreye uyum yeteneğinin azalması

Primer Yaşlanma: Yaşlanma sürecine bağlı olarak yapı ve fonksiyonlardaki bozulma

- Maksimal oksijen kullanım kapasitesinde azalma
- Kardiyovasküler fonksiyonda azalma,
- Kas kitlesi ve gücünde azalma
- Bellekte zayıflama
- Akciğer elastikiyetinde azalma,
- Cilt elastikiyetinde azalma
- Presbiyopi (yaşlılığa bağlı yakını görme sorunu)
- Presbiakuzi (yaşlılığa bağlı duyma sorunu)

Sekonder Yaşlanma: Hastalık ve çevresel faktörlerin etkisiyle ortaya çıkan yaşlanma

- Egzoz dumanı
- Sigara dumanı
- UV
- Radyasyon
- Diğer çevresel faktörler

Toplumda Yaşlılığın Değerlendirilmesi

1. Yöntem; doğumdan beklenen yaşam süresi

- ❖ Toplumdaki ölüm olasılıklarından yararlanılarak, koşullar sabit kaldığı takdirde yeni doğmuş bir bebeğin kaç yıl yaşama olasılığı olduğu hesaplanır.

2. Yöntem; ortalama ve ortanca yaşların hesaplanması

- ❖ Ortalama yaş; toplumda yaşayan tüm bireylerin yaşlarının toplanıp, birey sayısına bölünmesi
- ❖ Ortanca yaş; toplumdaki bireylerin yaşlarının küçükten büyüğe göre sıralandığında dizinin ortasında bulunan yaşı ifade eder.

Yaşlılık Sınırı

- Yaşlılık başlangıcı toplumsal özelliklere ve kaynaklara göre değişiklik göstermektedir.
- Ayrıca; tıbbi ve toplumsal gelişmelerle birlikte yaşlılık sınırı sürekli olarak yukarı çekilmektedir.
- Kronolojik yaşı tek ölçüt olması da doğru değildir.
- Birleşmiş Milletler Nüfus Araştırmaları Fonu'na göre 60 yaş ve üstü bireyler yaşlıdır.
- Gelişmiş ülkelerde 65 yaş ve üstü yaşlılık olarak kabul edilir.
- Genel uygulamada 65 yaşı yaşlılık başlangıcı olduğu kabul edilmektedir.
- 65 yaş yaşlılığın başlangıcı olarak kabul edilmekle birlikte, bilimsel araştırma sonuçlarına göre, yaşlanma sürecinde bireysel farklılıklar önemlidir.

Demografik Yaşlılık;

Yaşlı 65 yaş ve üstü bireyler

- 65-74 yaş arası erken yaşlılık (genç yaşlı)
- 75-84 yaş arası yaşlılık (yaşlı yaşlı/ileri yaşlı)
- 85 yaş üzeri çok ileri yaşlılık (ihtiyarlık/en yaşlı/kırılgan yaşlı)