

YAŞLILIKTA YAŞAM KALİTESİ VE SOSYAL ETKİLEŞİMİN SAĞLANMASI İÇİN DIŞ MEKAN TASARIMININ ROLÜ

Y.DOÇ.DR.AYSEL USLU

Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Peyzaj Mimarlığı

Bölümü

ANKARA

BU ÇALIŞMA;

- Yaşlı bireylerin içinde yaşadıkları dış mekan özelliklerinin sosyal etkileşimleri ve Yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu öngörmektedir.

Bu nedenle

- Bildiride; yaşı bireylerin sosyalleşmelerini destekleyecek ve yaşam kalitelerini arttıracak dış mekân tasarım özelliklerini vurgulamak amaç edinilmiştir.

Bildiri;

- özellikle yaşı bireylerin sosyal etkileşim içinde olacağı mekanlarda (sokak, meydan, park ve bahçeler gibi kentsel dış mekanlarda) bireyi mekanı kullanmaya teşvik eden, hareket kolaylığı veren, sosyal iletişimde bulunabileceği özellikleri barındıran mekanın kurgulanması üzerinedir.

Sunum yapısı

- Bildiri kapsamı ve amacı
- yöntem
- Giriş(temel kavramlar)
- Araştırma bulguları- görüşme sonuçları

YÖNTEM

- Çalışma; genel olarak yaşlılık , yaşam kalitesi ve sosyal birliktelik ve dış mekan tasarımı ile ilgili yerli ve yabancı literatürlerin değerlendirilmesi ile Ankara' da yaşayan bir grup yaşlı ile yapılan görüşmeler ile biçimlenmiştir.

yöntem

- Araştırmada; " yaşlı kullanıcıların sosyal etkileşimlerini güçlendirecek, onların dış mekân kullanım isteklerini arttıracak, tasarım elemanları neler olmalıdır?" sorusuna yanıt bulmak amacı ile yaşları 60 ile 85 yaş arasında değişen 72 adet birey ile yüzyüze görüşmeler yapılmıştır.

yöntem

- Görüşmelerde ;
- kendilerine mevcut yaşam alanlarındaki dış mekanlarda şikayetçi oldukları unsurların neler olduğu ve,
- neler olmasını istedikleri konuları üzerine yönlendirilmiştir.
- Hafta sonu kentin farklı mekanlarında(meydanlar, park, sokak vb.) görüşmeyi kabul eden yaşlılara; yaşadıkları mekanda hareketlerini en fazla kısıtlayan unsurlar ile dış mekanlarda kullanımı teşvik eden tasarım elemanlarının neler olduğu konuları üzerine görüşleri alınmıştır.

yöntem

- Ayrıca; bireylere bir arada olmayı tercih ettikleri yaş grupları sorulmuş ve kentsel rekreasyon alanlarında yaşlı bireylerinde katılabileceği oyun alanları tasarlanırsa katılmak isteyecekleri hipotezi ile onlara kent parklarında her yaş grubu na yönelik oyun alanında yer almak isteyip istemeyecekleri sorulmuştur. Görüşmede elde edilen veriler yorumlanarak, kentsel dış mekân kalitesini arttıracak uygulamalar üzerine değerlendirmelerde bulunulmuştur.

GİRİŞ-TEMEL KAVRAMLAR

- YAŞLILIK, YAŞLILIK VE ÇEVRE İLİŞKİSİ,
- YAŞAM KALİTESİ
- SOSYAL ETKİLEŞİM

YAŞLILIK

- Yaşlılık; biyolojik olarak yaşla birlikte insan vücudunun yapı ve işlevlerinde oluşan değişikliklerle; fizyolojik olarak da biyolojik değişikliklere bağlı olarak ortaya çıkan kişisel ve davranışsal değişikliklerle (Erdal 1986: Akgün S., vd., 2004) kendini gösterir.
- Yaşlılık ; genel olarak belirli bir yaşa bağlı olarak, hareket , anlama ve bağımsızlık yetilerinde gerçekleşen kayıplarla ifade edilmektedir.

Koptagel (1992) ise

yaşlılığı; morfolojik, fizyolojik ve patolojik değişikliklerin olumsuz yönde ilerlediği, çeşitli hastalıkların birleştiği, fizik ve ruhsal yeteneklerin gerilediği bir "yetmezlik olayı" olarak değerlendirmektedir(Kaya 1999).

Dünyada ve ülkemizde yaşlılık tanımları

- Dünya genelinde 1955 yılında doğumda beklenen yaşam süresi 48 yıl iken (Akgün S., vd., 2004). ; bu gün 48 yıl orta yaş olarak değerlendirilmektedir. 2002 yılında doğumda beklenen yaşam süresi erkeklerde 65.9, kadınlarda 70.4 olarak tahmin edilmektedir (United Nations Division, World Population Prospects, 2002; Akgün S., vd., 2004).

Dünyada ve ülkemizde yaşlılık tanımları

- Yaşlılık, 60 yaşın başlangıcı olarak kabul edildiği, kronolojik bir kavram olarak tanımlanırken Akgün S., vd., (2004) , Dünya Sağlık Örgütü' ne göre; insan hayatında yaşlılık sınırı 65 yaşından sonra başlamaktadır. Oysa fiziksel ve beyinsel yönden kişinin bağımsızlıktan bağımlılığa geçiş döneminin başlangıcı 75 yaş olarak belirtilmektedir(Erdal 1986: Akgün S., vd., 2004).

Dünyada ve ülkemizde yaşlılık tanımları

- Yaşlılık sınırı, yaşam süresine ve toplumların sosyo-ekonomik koşullarına göre değişkenlik göstermektedir. Tarih boyunca; yaşam süresine bakıldığında; eski Roma'da bu süre 23 yıl iken , 19. yüzyılda 41 yıldır ve 1900 yılında ise; 47'ye çıktığı belirtilmektedir.

Dünyada ve ülkemizde yaşlılık tanımları

- Ancak; dünya genelinde yaşlı nüfusun son elli yılda sürekli olarak artma eğiliminin de olduğu da gözlenmektedir (Dünya

Sağlık Örgütü 1998: Akgün S., vd. 2004).

Dünyada ve ülkemizde yaşlılık tanımları

- Bugün gelişmiş ülkelerde ortalama yaşam beklentisi 75-80 yıl arasındadır.. İzlanda'da; 79,2, erkeklerde 73; İskandinav ve Batı Avrupa ülkelerinde kadınlarda ; 75 erkeklerde ise ortalama yaşam beklentisi 72.2'dir.

Dünyada ve ülkemizde yaşlılık tanımları

- Gelişmiş ülkelerde; 65 yaş ve üzeri nüfusun % 10'ların üzerinde iken; az gelişmiş ülkelerde %5 ve en az gelişmiş ülkelerde ise % 3'lerde bulunmaktadır. Bu gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerdeki yaşlı nüfus oranı elbetteki yaşam koşullarının farklılığından kaynaklanmaktadır

Dünyada ve ülkemizde yaşlılık tanımları

- Ülkemizdeki yaşlı oranı ise; günümüzde %4.5' e ulaşmış durumdadır. Batı ülkelerinde olduğu gibi ülkemizde de yaşlı nüfus oranı artmaktadır(Senel 2003). Tekeli vd., (1985) tarafından 2015 yılı Türkiye nüfus projeksiyonuna göre, 65 yaş ve üstü nüfus toplam nüfusun %6.18'ni oluşturacaktır(Oğabaş 1997). Akgün S., vd(2004)., ise, 2020 yılında Türkiye'de, 65 yaş ve üzeri nüfusun toplam nüfusa oranınınin %7.7 olarak tahmin etmektedirler. 2002 yılında, 70 yıl olan doğumda beklenen yaşam süresinin 2020 yılında 73.9 yıl olarak yükseleceğini bildirmektedirler.

Dünyada ve ülkemizde yaşlılık tanımları

- Dünya Sağlık Örgütü istatistiklerine göre; 2002 Türkiye nüfusu 70.318.000 'dir. Yıllık büyüme hızı % 1.6'dır. 60 yaş ve üstü toplam nüfusun % 8.2'sini kapsamaktadır. Kadınlar için ortalama yaşam süresi 72.2 yıl iken erkeklerde bu oran %67.9'dur. ([http:// www.whaint/whr/2004/annex7country/tur/print.htm](http://www.whaint/whr/2004/annex7country/tur/print.htm))

Dünyada ve ülkemizde yaşlılık tanımları

- Yaşlılık, bazı araştırmacılarca da; emeklilik ve aktif iş hayatının sona erdiği dönem olarak da tanımlanabilmektedir..

Yaşlılık;

- Durgun ve Tümerdem (1999);
ülkümüzde yaşlılık evresinin ellili yaşlarda başladığını ve toplumsal olarak da yaşlılığın gelişmiş ülkelere oranla daha erken yıllarda kabul görüldüğünü bildirmektedirler.

YAŞAM KALİTESİ

- *Yaşam kalitesi* kavramı; genel olarak bakıldığında soyut bir kavram olarak değerlendirilebilir. Pek çok araştırmacı için "yaşam kalitesi", " mutluluk" ile ilişkili bir kavramdır
- Yaşam kalitesi bireyin yaşamının sağlık, ekonomik, sosyal koşullarının tümüyle iyi gittiğine ilişkin hissettiği öznel duygu olarak da tanımlanabilmektedir

YAŞAM KALİTESİ

- Bireyin mutlu olması, yaşamından tatmin olması onun yaşam kalitesinin yüksek olduğunu gösterir.
- Yaşlılıkta yaşam kalitesini etkileyen etmenler; bireyin sahip olduğu sosyal çevre, ekonomik koşullar, sosyal hizmetlerden yararlanma ve yaşadığı fiziki çevre koşullarına göre belirlenmektedir.



YAŞAM KALİTESİ

- Bireyin mutlu olması, yaşamından tatmin olması da fiziki ve sosyal çevre kalitesi ile doğrudan bağlantılıdır. Yaşam kalitesi ve tatmin olma ve mutluluğun elemanları hareketlilik, bağımsızlık doğa ile başbaşa olma, doğa içinde yer alma ile ilişkilidir.

YAŞAM KALİTESİ

- Bireyin mutlu olması, yaşamından tatmin olması onun yaşam kalitesinin yüksek olduğunu gösterir. Yaşlılıkta yaşam kalitesini etkileyen etmenler; bireyin sahip olduğu sosyal çevre, ekonomik koşullar, sosyal hizmetlerden yararlanma ve yaşadığı fiziki çevre koşullarına göre belirlenmektedir.

YAŞAM KALİTESİ

- Bireyin mutlu olması, yaşamından tatmin olması da fiziki ve sosyal çevre kalitesi ile doğrudan bağlantılıdır. Yaşam kalitesi ve tatmin olma ve mutluluğun elemanları hareketlilik, bağımsızlık doğa ile başbaşa olma, doğa içinde yer alma ile ilişkilidir.

Sosyal etkileşim

“; aynı kentte, mahallede yaşayan bireyler arasında; yeni iletişim olanakları olarak, toplumların gelişmelerini sağlayan kanallardır” şeklinde; Brennan(2004) tarafından tanımlanmakta ve sosyal etkileşim olmaksızın toplum da olunamayacağını özellikle vurgulamaktadır.

Sosyal etkileşim

Etkileşim olduğu sürece öteki bireylerin tanınacağı, anlaşılacağı, katılımın ve birliğin olacağı, diğerlerinin ve kendi yaşam kalitesini geliştirecek yeteneklerinin farkında olunacağı bildirilmektedir.

Sosyal etkileşim

- Etkileşim olduğu sürece, katılım olacağı(dernekler, yardımlaşma kurumları, sosyal organizasyonlara katılım vb), yaşanılan çevrenin gelişiminde bireyin de katkısı olacağı savunulmaktadır.

Sosyal etkileşim

- Parklar, meydanlar, pazar yerleri gibi kentsel dış mekan alanları bireylerin yüzyüze geldikleri, birbirlerini izledikleri, sohbet ettikleri, tanıştıkları ya da toplandıkları sosyal arenalardır. Bu nedenle; yalnızca yaşlılar için değil toplumdaki her birey için kamusal dış mekanlar en önemli sosyal etkileşim alanlarıdır.

Erişilebilirlik”

- “kentsel servislere (park, banka vb) nasıl kolaylıkla ulaşabildiklerinin ölçüsüdür. Ve kentsel alanlarda; hareket kolaylığı, kolay erişim imkanlarının varlığı ile ifade edilir. Bradshaw(1996); erişilebilirliği etkileyen faktörleri; özel araç sahipliği, toplu taşıma olanakları, özel gereksinimi olan bireylerin (teşviki) ,bisiklet ve yaya olanakları gibi faktörlerle biçimlendiğini belirtir.

Yaşlılar için;

- "Sosyal etkileşim" ya da "aktivite yakınında yer almak" yaşlı bireylerin dış mekân kullanımları için önemli nedenlerden birisidir. Cartens(1985); sıklıkla rastlanan (tasarımcıların da düştüğü) yanılgılardan birisinin de " yaşlı bireylerin sesiz ve sakin çevreleri tercih ettikleri biçimindeki öngörünün olduğunu belirtir. Oturma, dinlenme veya izleme, diğerleri ile aktif olarak aktivite içinde yer almak, yaşlı bireylerin dış mekânda tercihleri arasındadır.

Çizelge 1. Yaşlılıktaki fizyolojik değişimlerin dış mekân tasarımına etkileri (Carstens 1985'ten uyarlanarak geliştirilmiştir.)

- **Yaşlıkta Görülen Fizyolojik**
değişimler Algılama- duyu organlarında
değişimler
- Görme
- Duyma
- Tat alama
- Dokunma ve
- Koklama yetilerinde kayıplar

Dış mekana tasarımındaki yansımaları/etkileri

Çevrenin algılanmasını kolaylaştıracak uyarılara yer verilmelidir.

Işık yoğunluğu ve kalitesi görmeyi ve algılamayı kolaylaştırmalıdır.

Kolaylıkla farkedilebilir (portakal- sarı- kırmızı gibi parlak renlerde) donatı elemanları,
Bitkisel tasarıma yer verilmesi

Dış mekana tasarımındaki yansımaları/etkileri

- Ses yoğunluğu ve perde (alçak perdeli sesler daha kolaylıkla duyulabilir)
- Karanlık ve aydınlık gölgelerle kontrastların uygulanması
- Dokunma ile algılanabilir (döşemelerde doku farklılıkları, kabartma gibi uyarıcılar daha kolay algılanabilir.)

Yaşlıkta Görülen Fizyolojik Değişimler

- Merkezi sinir sistemi ve hücre kaybı nedeni ile tepki vermede yavaşlık,
- Dış mekana tasarımıındaki yansımaları/etkileri
- Güvenlik ve yönlendirme amacı ile tamamen yeni bir çevre yaşlı bireyde karmaşaya neden olarak, mekanın algılanabilirliğini güçleştirebilir. Bu nedenle, basit detaylar geliştirilerek kolay algılanabilir tasarım elemanları kullanılmalıdır.

Yaşlıkta Görülen Fizyolojik Değişimler

- Kas ve iskelet sistemindeki deformasyonlarKas güçlerinde güçsüzlük ve motor becerilerinde zayıflıklara neden olabilir.
- **Dış mekana tasarımındaki yansımaları/etkileri ; düşme, yaralanma ve çabuk yorulma olasılıkları için;**
- yüzey ve kot farklılıklarınna karşı uyarılar olmalı,
- yeterli ve nitelikli (arkalıklı, kolluklu, sıcak malzemelerle yapılmış) oturma yerleri olmalı

Yaşlıkta Görülen Fizyolojik değişimler

- Sıcaklık, nem gibi atmosferik koşullara adaptasyon gücü azalabilir. Bu nedenle;

Dış mekana tasarımındaki
yansımaları/etkileri

- İklim kontrolü yapılmalıdır(Gölge elemanları, rüzgar engelleyiciler gibi uygun bitkisel tasarım elemanlarına yer verilmelidir).

Yaşlıkta Görülen Fizyolojik Değişimler

- Hastalıklar
- Eklem iltihapları
- Böbrek ile ilgili rahatsızlıklar
- Üriner sisteme bağlı rahatsızlıklar
- Kalp, yüksek tansiyon, şeker vb.;
- **Dış mekana tasarımıındaki yansımaları/etkileri** ; Kolay erişilebilir tuvalet, çeşme vb. bank gibi uygun donatılara yer verilmelidir

GÖRÜŞME SONUÇLARI

- 40 kadın ve 32 erkek olmak üzere toplam 72 birey ile yapılan görüşmelerde;
- A. ŞİKAYET KONULARI;
- Üst ge.it ve kaldırım yüksekliği gibi engeller= 30 kişi
- Parkların betonlaşması= 42

GÖRÜŞME SONUÇLARI

- Birlikte vakit geçirmek için tercih ettikleri grup
- A: farklı yaş grupları(genç, çocuk vb)= 35 kişi,
- B: kendi yaşdaşları ile= 27 kişi,
- C: zamanla değişebilir= 10

her yaş grubuna hitap eden oyun alanlarının sosyal etkileşim için önemli bir araç olacağı hipotezi ile

yaşlı bireylere bu tarz oyun alanlarına parklarda yer verilmesi durumunda oyun oynamak isteyip istemiyebilecekleri sorulduğunda
ise ;

- 28 kişi çocukluklarında oynadıkları oyunları ya da farklı deneyimleri paylaşmakta gönüllü olacaklarını bildirirken
- 40 kişi oyun oynamak istemediklerini bildirmişlerdir .
- 4 kişi ise kararsız olduklarını belirtmişlerdir.

tercihler

- En fazla istedikleri tasarım elemanları;
- Yeşil doku(doğal formlar, ağaç, çiçek)=37,
- Su yüzeyleri=10,
- Evcil hayvanlar=5,
- Hobi bahçeleri=3,
- Dama + satranç=2,
- Oturma, ergonomik banklar=10,
- Yürüme ve spor=3,
- Çay bahçesi, restaurant=2

ÖNERİLER

- Yerel yönetimler, yürüme ve fiziksel aktivitelere teşvik eden yeşil alan politikaları ile gündeme gelmelidir. Kamusal açık ve yeşil alan tasarımı gerçekleştirecek olan yerel yönetimlerin; kentsel mekanlarda yapılan uygulamaların kalitesini ölçecek bir " *değerlendirme çizelgesi*" geliştirmelidir.

- Kentsel alanlarda yüksek düzeyde sosyal faydanın alınması için; farklı grupların toplumdaki izole edilmesini (Coles R., and Caserio M., 2001) önleyecek yeşil alanlar ve kullanıcı arasında etkileşimi sağlayacak tasarım ve yönetim konularına ağırlık verilmelidir. Mevcut alanların doğal elemanlar ve yeşille güçlendirilmesi yaşlı bireyleri teşvik edecektir.

- Kentsel tasarım ve kent planlamanın öncelikli konularından biriside; kentlerin daha eşitlikçi ve demokratik fiziki ortamları barındırmasına yönelik olmalıdır. Aktivite ve servislerden farklı tüm bireylerin eşit oranda yararlanmaları sağlanmalıdır (Frey 1999).





This is a bus stop in Montreal

Utrecht' de merdiven çözümleri





**İçinizden geldiği
gibi yaşayın hayatı
zaman su gibi akıp gidiyor**



GENÇ VE GÜZEL İNSANLAR
DOĞANIN HEDİYESİDİR

YAŞLI VE GÜZEL
İNSANLAR İSE;
DOĞANIN SANAT
ESERİDİR....