

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-153

## 18-24 MART ULUSAL YAŞLILAR HAFTASI

Yaşlılık, yaşamın diğer evreleri gibi doğal, kaçınılmaz ve tüm insanlar için geçerli olan bir durumdur. Yaşlılığın standart bir tanımı bulunmamakla beraber biyolojik, fizyolojik, ekonomik ve sosyolojik olmak üzere pek çok alanda tanımı bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) kronolojik sınıflamasına göre “65 yaş ve üzeri” yaşlılık dönemi olarak kabul edilmektedir. Çeşitli sınıflandırmalar, farklı yaş kriterlerinin kullanımı söz konusu olsa da, ulusal ve uluslararası yaşlılık çalışmalarının genelinde DSÖ’nün tanımı esas alınmaktadır. Yaşlı nüfus kendi içerisinde de alt gruplara ayrılmıştır. 65-74 yaş grubu “genç yaşlı”, 74-84 yaş grubu “yaşlı”, 85 ve üzeri yaş grubu “en yaşlı yaşlı” olarak tanımlanmaktadır. Bütün dünyada olduğu gibi Türkiye’de de doğum hızları azalmakta, gelişen teknoloji ve sağlık hizmetlerine kolay ulaşım ile beraber insanlar daha uzun süre yaşamakta ve dolayısıyla yaşlı nüfus sayısal ve oran olarak artmaktadır.<sup>1,2</sup> Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payı 2016 yılında %8,3 olmuştur.<sup>3</sup>

Toplumsal açıdan kişinin yaşlı olarak algılanması, onun statü kayıpları yaşamasına neden olabilir. Toplumsal açıdan ve kişisel açıdan yaşlılığın bir sorun olarak algılanmasının temel sebebi, yaşlı bireyin kendi ihtiyaçlarını gidermekte yetersiz kalmasından kaynaklanmaktadır. Yaşlılıkla beraber zihinsel ve fiziksel kayıpların yaşanması, kişinin günlük yaşam aktivitelerinde ve kişisel bakımında bağımsız hareket edememesi ve bir başkasına gereksinim duyması yaşlılığı sıkıntı veren bir durum haline getirmektedir. Bu durumdaki yaşlılar özel bakıma gereksinim duymaktadır. Bu durumda kişinin sosyo-ekonomik durumu önemli hale gelmektedir. Yaşlanmaya bağlı yeti yitimleri, bazı hastalıkların yaşla birlikte daha sık görülmesi ve hastalıkların tedavi giderlerinin artması yaşlı sağlığına yönelik yapılan çalışmalara hem ihtiyacın hem de ilginin artmasına sebep olmaktadır.<sup>4</sup>

Yaşlı insanların sağlıklı ve aktif kalmalarını sağlamak sağlık açısından bir gerekliliktir. Ülkemizde çevresel koşulların yaşlıların sağlığını geliştirmeye yönelik düzenlenmesi, yürütülen programların etkili bir şekilde sürdürülmesi, sektörler arası işbirliği yapılması ile yeni programların oluşturulması yaşlı sağlığının geliştirilmesi açısından önemlidir.<sup>1</sup>

Yaşlılık döneminde sık olarak karşılaşılan sağlık sorunları arasında; kalp ve damar hastalıkları, diyabet, başta Alzheimer olmak üzere bunama tipleri, kanser hastalıkları, düşmeler sonucu oluşan bedensel yaralanmalar, yaşlılığa uyum sorunları ve psikolojik bozukluklar yer almaktadır. İleri yaşlardaki sağlık problemleri daha sık olarak, özellikle bulaşıcı olmayan kronik hastalıklarla ilgilidir. Bunların büyük bir kısmı uygun sağlık hizmetleri ve koruma önlemleriyle engellenebilir ya da geciktirebilir hastalıklardır. Yine büyük bir kısmı ise erken tanı konulabilirse etkin bir biçimde başa çıkılabilir problemlerdir.<sup>5</sup>

Giderek artan yaşlı nüfus, sunulan sağlık hizmetlerinin de çeşitlenmesini gerektirmektedir. Yaşlı gruplarda esas hedef; kişinin yaşam kalitesinin artırılması ve korunması olmalıdır. Toplumsal, sosyal, ekonomik vb. açılardan yaşlıların en üst düzeyde yaşamlarını sürdürebilmeleri için toplumda bu döneme dair

1 [Internet] [http://halksagligiokulu.org/anasayfa/components/com\\_booklibrary/ebooks/yasli%C4%B1sagligiyeni16.7.2012.pdf](http://halksagligiokulu.org/anasayfa/components/com_booklibrary/ebooks/yasli%C4%B1sagligiyeni16.7.2012.pdf) Erişim: 10.03.2017.

2 [Internet] <http://www.who.int/ageing/en/> Erişim: 10.03.2017.

3 [Internet] <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24638>. Erişim: 10.03.2017.

4 [Internet] <http://www.geriatri.org.tr/SempozyumKitap2011/3.pdf> Erişim: 10.03.2017.

5 Güler Ç, Akın L. Halk Sağlığı Temel Bilgiler Cilt 3, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2012.

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-153

farkındalığın da artırılması önemlidir. Uluslararası özel günlerin yanı sıra ulusal ölçekte de çalışmalar bu alana katkı sağlar. Ülkemizde Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından 18-24 Mart haftası “Ulusal Yaşlılar Haftası” olarak belirlenmiştir. Ulusal Yaşlılar Haftası’nın 2017 yılı teması; “görme ve işitme sorunları, ağız-diş sağlığı ve idrar kaçırma” gibi sağlık sorunlarıdır. Bu sağlık sorunlarının yaşlılığın doğal sonucu gibi görmezden gelinmemesi ve bunlara yönelik farkındalığın artırılması ile mümkündür.<sup>6</sup> Bunlar önlenemez, geciktirilebilir ya da daha erken dönemlerde belirlenerek baş edilebilir sorunlardır. Bunun için bu özel grubun sorunlarının halk sağlığı yaklaşımı ve uygulamaları ile ele alınması gerekir.<sup>7</sup>

Yaşlanmayla beraber gözlerde meydana gelebilecek fizyolojik değişiklikler yaşa bağlı yakını görme bozuklukları, göz kapağı sorunları, göz kuruluğu, gözlerin sulanması ve ışık çakmaları olabilir. Çift görme, aşırı sulanma, uzak ve yakını görmede sorunlar, göz kapağında şişlik, göz çevresinde kızarıklık ve buna benzer durumlar dikkate alınması gereken durumlardır. Yaşlanmayla beraber görme kaybı riski artmış olsa da bu kaçınılmaz bir son değildir. Düzenli yapılacak muayenelerle hastalıkların yarısı önlenemez. Ailede göz hastalığı riski olanlar daha düzenli kontrol olmalıdır.<sup>1,6</sup>

İnsanda yaş ilerledikçe tüm organlarda görülebilen yaşlanma, işitme organında da görülür; işitme duyusu gün geçtikçe zayıflar. Kulakta ortaya çıkabilecek sorunlar yaşlılık tipi işitme kaybı ve kulak çınlaması olabilir. Yaşlılar için kulakla ilgili hastalık gelişmemesi için alınması gereken önlemler gürültülü ortamlardan uzak durmak ve ani, yüksek düzeyde sese maruz kalmamak olarak sıralanabilir.<sup>1,6</sup>

Yaşlılarda ağız ve dişlerle ilgili hastalıkların teşhisinde yapılan ağız muayenesinin önemi büyüktür. Yaşlılarda görülebilen ağız-diş sorunları kötü ve eksik dişler, uyumsuz protezler, ağızda ağrı, çiğneme veya yutma zorluğu olabilir. Bu sorunlar varsa, çiğneme fonksiyonu olumsuz olarak etkilenir. Ağız kanserleri en çok dilde görüldüğü için dil muayenesinin önemi büyüktür. Yaşlılar için düzenli diş muayeneleri yapılmalı ve ağız-diş sağlığı bakım önerileri sunulmalıdır.<sup>1,6</sup>

Ani idrar kaçırma; gülme, öksürme hapsirme gibi ani fiziksel aktivitelerde, aşırı stres durumlarında ani acil idrar yapma isteğinin gelmesi, idrar kesesi ve yollarının çalışmasını bozabilen (prostat büyümesi, şeker hastalığı gibi) hastalıklar sonucu olabilir. İdrar kaçırma sorununa alınabilecek önlemler sıvı kısıtlaması, kalça kaslarını çalıştırma egzersizlerinin yapılması, idrar yapma programı ile programlı idrar yapılması, kabızlığı önleyici beslenmeye dikkat edilmesi, ek hastalık varsa kontrol altına alınması, idrar kaçırma türüne göre ilaç tedavisi veya ameliyat gibi çözümler için hekime başvurulması önerilebilir.<sup>1,6</sup>

Uzun ve nitelikli bir yaşlılık dönemi için bu yıl da her yıl olduğu gibi önerilerin dikkate alınması, önerilerin gerçekleşmesi için doğru ve uygun çalışma ortamlarının sağlanması beklenmektedir.

<sup>6</sup> [İnternet] <http://kronikhastaliklar.thsk.saglik.gov.tr/daire-faaliyetleri/yasli-sagligi/1130-18-24-mart-ya%C5%9F%C4%B1lara-sayg%C4%B1-haftas%C4%B1.html> Erişim: 10.03.2017.

<sup>7</sup> 18-24 Mart yaşlılara saygı haftası “kuşaklararası dayanışma ve aktif yaşlanma” sempozyumu bildirimleri. T.C. Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Özürlü Ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü Ve Ankara Üniversitesi Yaşlılık Çalışmaları Uygulama Ve Araştırma Merkezi [İnternet]

[http://yasam.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/259/2013/02/kusaklararası\\_dayanisma\\_ve\\_aktif\\_yaslanma\\_sempozyumu\\_bildirimleri.pdf](http://yasam.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/259/2013/02/kusaklararası_dayanisma_ve_aktif_yaslanma_sempozyumu_bildirimleri.pdf) Erişim: 10.03.2017.