Bölüm
121

SAĞLIKLI YAŞLANMA

Deniz YILDIZ[1]

SAĞLIKLI YAŞLANMA

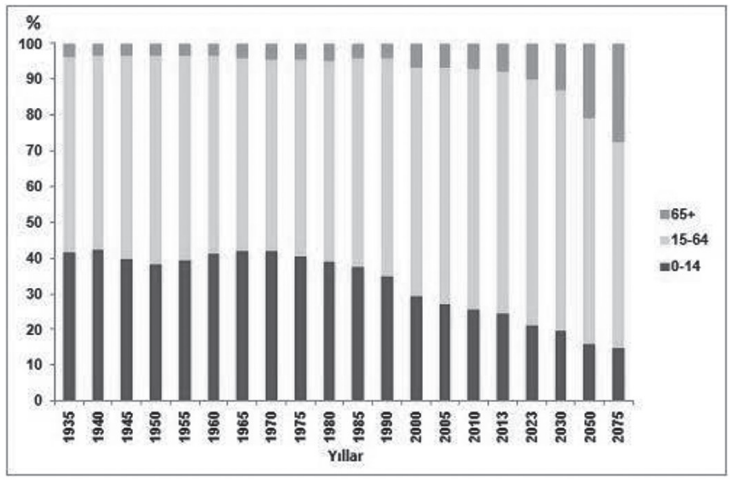
Yaşlı kimdir?

Yaşlılık anatomik yapı ve fizyolojik işlevlerde başta olmak üzere zihinsel yetenekler, sosyal ilişkiler ve bireyin psikolojisinde farklılıklara neden olan, olağan ve kaçınılmaz bir süreçtir (1). Dünya sağlık örgütü (DSÖ) 65 yaş ve üzeri kişileri yaşlı olarak tanımlamaktadır (2).

Birleşmiş Milletlerin 'Yaşlanan Dünya Nüfusu: 1950-2050' raporuna göre, tüm dünya ülkelerinde yaşam beklentisinin artması ve doğurganlık oranlarının azalmasıyla 65 yaş ve üstü insanların sayısı diğer yaş gruplarından daha hızlı artmaktadır (3).

Türkiye İstatistik Kurumunun (2014) ülkemizin nüfus verilerine göre; 65 yaş üstü kişilerin genel nüfus oranları Şekil 1' de görüleceği üzere, 1935 yılında oranlar %3,9 iken, 2016 yılında %8,3' e yükselmekle beraber 2023 yılında hızla artarak %10,2'ye yükseleceği öngörülmektedir. 2050 yılında ise bu oranların %17,5'leri bularak "çok yaşlı" nüfuslu ülkeler arasında Türkiye'nin de yer alacağı tahmin edilmektedir. (Şekil1) (4,5).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 2014-2018yılları arasında yaşlılık oranı % 16 artmış görünmektedir. 2018 yılında %8.8 olan oranın, 2023'te % 10,2, 2040'da %16,3, 2060'ta %22,6 ve 2080'de %25,6 olacağı öngörülmektedir. Yaşlı nüfus yaş grubuna göre incelendiğinde; 2014



Şekil 1: Türkiye yaş yapısı değişimi (1935-2075) (4)

[1] Psikiyatri Uzman Dr. Bandırma Royal Hastanesi denizkutluay@ymail.com

bulunmaya ihtiyacı vardır. Bireysel olarak problem çözme, stres ile baş etme, karar verme, kişiler arası iletişim becerisi, zorlayıcı durumlar ile mücadele etme, etkili iletişim becerileri yüksek olan kişiler bu süreci daha rahat yönetebileceklerdir ancak bu durum sosyal hizmetler ve gündüz merkezleri ile desteklenmelidir.

Yaşlılığın artması ile birinci basamak sağlık hizmeti ve uzun süreli bakım talebi artıracaktır. Sağlıklı yaşlanma koruyucu hekimlik ile desteklenen iyi politikalar sayesinde mümkün olabilir görülmektedir.

Referanslar

1. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.(2013). *Türkiye'de Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı*. Ankara; Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü
2. World Economic and Social Survey (2007): development in an ageing world. New York: United Nations Department of Social and Economic Affairs; 2007 (Report No. E/2007/50/Rev.1 ST/ESA/314; http://www.un.org/en/development/desa/policy/ wess/wess_archive/2007wess.pdf, erişim tarihi 13,08,2019).
3. United Nations, Department of Economic and Social Affairs. (2013). Population Division. *World Population Ageing*. ST/ESA/SER.A/348. United Nations, New York 2013.
4. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2014), İstatistiklerle yaşlılar, 2013, Erişim tarihi: 25.08.2019, http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri. do?id=16057
5. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2015), İstatistiklerle Yaşlılar, 2015 http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21520
6. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2018), İstatistiklerle Yaşlılar, 2018. http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30699 erişim tarihi 13.08.2019
7. World Report on Ageing and Health (2015), World Health Organization. *Nonserial Publication*, 2015 ISBN:9789241565042. Https://books.google.com.tr/books?id=n180DgAAQBAJ
8. https://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/erişim tahihi:13/08/2019
9. Newton DS (2007). *Comprehensive Textbook.* (Çev. Ed Aydın H.) Ankara Güneş kitapevi
10 Spar, JE. (2007). *Geriyatrik psikiyatri el kitabı*, (Çev, Ed. Ertan T.) İstanbul; Sigma Pullishing.
11. Savaş, S. (2010, 05). Avrupa ve Dünyada Gündüz Bakım Evleri., (s. 2-4). İzmir. akademikgeriatri.org/files/Akademik_Geriatri_2010/Konusma_Metinleri/11.pdf. Erişim Tarihi: 10.08.2019
12. WHO. (2013), World Health Organization, global health estimates 2013: deaths by cause, age, sex and regional grouping, 2000-2012, In: World Health Organization, Global health estimates Geneva, http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/en erişim tarihi: 14,08,2019,
13. WHO. (2015), World Health Organization, World Report on Ageing and Health, http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf. erişim tarihi: 14,08,2019,
14. TC. Sağlık Bakanlığı,(2004), *Ulusal Hastalık Yükü ve Maliyet Etkinlik Araştırması, Hastalık Yükü Final Raporu*, Ankara; Hıfsısıhha Mektebi Müdürlüğü, Başkent Üniversitesi.
15. Tinetti ME., McAvay GJ., Chang SS.,et al.(2011), Contribution of Multiple Chronic Conditions to Universal Health Outcomes, J *Am Geriatr Soc,* Sep;59(9):1686–1691.
16. UN. (2013), United Nations, Department of Economic and Social Affairs Population Division. World Population Ageing 2013, ST/ESA/SER.A/348, 01 Aralık 2015, http://www.un.org/en/development/ desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing013.pdf, p.22-37.
17. Clegg A, Young J, Iliffe S, Olde et. Al. (2013). Frailty in elderly people. *Lancet* 381:752–62
18 Lacas A, Rockwood K. (2012), Frailty in primary care: a review of its conceptualization and implications for practice. *BMC Medicine* ;10:4 (doi:10.1186/1741-7015-10-4)
19. Sternberg SA, Wershof Schwartz A, Karunananthan S, et al. (2011). The identification of frailty: a systematic literature review. *J Am Geriatr* Soc;59:2129–38.
20. Onder G, Penninx BW, Balkrishnan R, et al. (2002). Relation between use of angiotensin-converting enzyme inhibitors and muscle strength and physical function in older women: an observational study. Lancet ;359:926–30.
21. Wicherts IS, van Schoor NM, Boeke AJ, et al. (2007). Vitamin D status predicts physical performance and its decline in older persons. J Clin Endocrinol Metab; 92:2058–65.
22. World Health Organization. (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva: World Health Organization.
23. Etiler, N. (2010). Yaşlılık ve sağlık hizmetleri gereksinimdeki değişim. *Fiziksel tıp ve rehabilitasyonda yeni ufuklar, yaşlı Sağlığı*. Kutsal YG ed. Ankara: Güneş Tıp Kitabevi.