TÜRKİYE GERONTOLOJİ SERİSİ
İsmail Tufan

Editörler: Prof. Dr. Metin Özkul - Doç. Dr. Işıl Kalaycı

BÜTÜN YÖNLERİYLE
BAŞARILI YAŞLANMA

Doğum gününüzde pastanızda bulunan 101 mumu üfleyecek kadar yaşam sürenizin uzun olmasını ister misiniz? Bu süre içerisinde yaşamınızın başarılı, üretken, keyifli ve anlamlı olmasını ister misiniz? Bu soruların yanıtı aslında herkes için benzer olmaktadır. Çünkü her birey, yaşamını uzun, başarılı, sağlıklı, üretken ve mutlu geçirme potansiyeline sahip olduğu gibi yaşam deneyimleri yoluyla elde ettiği yetenek kazanımlarıyla da bunları gerçekleştirebilmektedir. Genetik özellikler bireylerin yaşlanma sürecini farklı derecelerde etkilese de sağlık ve çevre koşulları, yaşam tarzı, psikolojik, sosyal ve ekonomik koşullarla ilgili yapılan değişikler sağlığın korunmasına, hastalıkların önlenmesine ve yaşam kalitesinin yükselmesine destek olmakta ve yaşlanma sürecinde bireyin ne kadar "başarılı" olabileceğini belirlemektedir. Bu durum, her bireyin sağlıklı, başarılı ve doyum sağlayıcı hayat sürme potansiyeline sahip olduğunu gösterir.
Başarılı yaşlanma konusu; yaşlılık süreciyle ilgili mevcut koşulların betimlenmesini, sorunların tespitini ve olası uygun politikaların disiplinler arası bir boyutta tartışılmasını gerektirmektedir. Elinizdeki kitapta; başarılı yaşlanma olgusuna yönelik tartışmalara, multidisipliner bir anlayıştan hareketle ve konuyla ilgili sorunsallıkları odak konusu yaparak katkıda bulunulabileceği motivasyonuyla bir araya gelmiş gerontoloji, sosyoloji, sosyal hizmet, tıp, hemşirelik, fizik tedavi rehabilitasyon ve spor bilimleri disiplinlerinde yer alan ve alanlarında uzman olan meslektaşlarımızın çabalarıyla oluşturulmuştur.
"Her birey sağlıklı, başarılı ve doyum sağlayacağı hayat sürme yeteneğine sahiptir; Asıl önemli olan bunu gerçeğe dönüştürmek için gereken çabanın gösterilmesidir."

nobel AKADEMİK YAYINCILIK www.nobelyayin.com E-KİTAP
atlaskitap.com
www.nobelkitap.com
ISBN 978-625-397-890-7

TÜRKİYE GERONTOLOJİ SERİSİ
Editörler
Prof. Dr. Metin Özkul - Doç. Dr. Işıl Kalaycı
BÜTÜN YÖNLERİYLE BAŞARILI YAŞLANMA
nobel

TÜRKİYE GERONTOLOJİ SERİSİ
İsmail Tufan

BÜTÜN YÖNLERİYLE
BAŞARILI YAŞLANMA

Editörler:
Prof. Dr. Metin Özkul
Doç. Dr. Işıl Kalaycı

nobel

Bütün Yönleriyle
BAŞARILI YAŞLANMA

Editörler
Metin Özkul - Işıl Kalaycı

TÜRKİYE GERONTOLOJİ SERİSİ
TGS

nobel

Bütün Yönleriyle BAŞARILI YAŞLANMA
Editörler: Metin Özkul - Işıl Kalaycı

Yayın No.: 5144
Sağlık Bilimleri No.: 238
ISBN: 978-625-397-890-7
E-ISBN: 978-625-397-891-4
Basım Sayısı: 1. Basım, Aralık 2023

© Copyright 2023, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340
Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir.
Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik
ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.
Nobel Akademik Yayıncılık, 2011 yılından beri "tanınmış uluslararası yayınevi" statüsündedir.

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Genel Yayın Koordinatörü: Gülfem Dursun -gulfem@nobelyayin.com-

Sayfa Tasarım: Samet Tekin -samet@nobelyayin.com-
Redaksiyon: Nurcan Çağman -nurcan@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım: Sezai Özden -sezai@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım: Mehtap Asiltürk -mehtap@nobelyayin.com-

Kütüphane Bilgi Kartı

Özkul, Metin., Kalaycı, Işıl.
Bütün Yönleriyle BAŞARILI YAŞLANMA / Editörler: Metin Özkul - Işıl Kalaycı
1. Basım, XX + 514 s., 16,5x24 cm. Kaynakça var, dizin yok.
ISBN: 978-625-397-890-7
E-ISBN: 978-625-397-891-4
1. Başarılı Yaşlanma 2. Yaşlılık 3. Demografik Değişme 4. Gerontoloji

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.
Adres: Bahçekapı Mh. 2465 Sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat, Şaşmaz/ANKARA
Telefon: +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 65
Sipariş: siparis@nobelyayin.com- **E-Satış:** www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com
www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa, Kırmızı Kedi, Arkadaş, D&R, Dost, Kika, Kitapsan, Nezih, Odak, Pandora, Prefix, Remzi

Baskı ve Cilt: Meteksan Matbaacılık ve Teknik Sanayi Tic. Anonim Şirketi / Sertifika No.: 46519
Beytepe Köy Yolu No.: 3 06800 Bilkent-Çankaya/ANKARA

Türkiye Gerontoloji Serisi İçin Ön Söz

Bir kitabı farklı sebeplerden dolayı okuruz. Eğlenceli olduğu için, bizi ürküten bir konuyu ele aldığı için, hak ve hukuk konularını dile getirdiği için ya da herkesi ilgilendiren bir konuyu detaylıca incelediği ve merakımızı uyandırdığı için. Metin Özkul ve Işıl Kalaycı'nın editörlüğünü üstlendiği "Bütün Yönleriyle Başarılı Yaşlanma" adı altında Türkiye Gerontoloji Serisi'ne eklenen bu kitap, hepimizi ilgilendiren bir konuyu, yaşlanma ve yaşlılığı tüm detaylarıyla ve herkesin kolayca anlayacağı bir dille incelemektedir ve okuduktan sonra rafa kaldıramayacağınız, sürekli başvurabileceğiniz bir rehber kitap olacaktır.

Bu kitap "başarılı yaşlanma" kavramı açısından bilgi dolu bir rehberdir. Yaşlanma, insan hayatının doğal bir sürecidir, ana rahminde başlar, son nefese dek sürer; bu sürecin anlamı ve yönetimi, bireylerin yaşam kalitesini belirlemede önemli bir rol oynar. Elinizdeki kitap, yaşlanma konusundaki derinlemesine bilgisi ve kapsamlı içeriği ile dikkat çekiyor. Yaşlanma ve yaşlılığın çok yönlü ve çok boyutlu olan özelliklerini, disiplinler arası perspektiflerden inceleyerek, gerontolojiye de önemli katkılar sağlıyor.

Kitap, yaşlanma olgusunun ve yaşlılık döneminin sadece doğallığını ortaya koymakla kalmayıp aynı zamanda yaşlanmayı bir potansiyel ve fırsatlar bütünü olarak ele alıyor. Farklı alanlardan gelen yazarlar, başarılı yaşlanmanın sadece fiziksel sağlıkla sınırlı olmadığını, aynı zamanda bilişsel, sosyal ve psikolojik unsurları da içerdiğini vurguluyorlar.

Kitap, başarılı yaşlanma kavramının anlamlarını geniş bir yelpazede sunarak yaşlanmanın farklı yönlerini ele alıyor. Fiziksel ve bilişsel sağlıkla ilgili detaylı bilgiler, yaşlılarda sık görülen kronik hastalıklar, farmakolojik destekler, engellilik ve yaşlı bakımı gibi konulara ışık tutuyor. Ayrıca günlük yaşamın önemi, yaşam kalitesi yaklaşımları, bireysel ve toplumsal etmenler, politikalar ve hizmetler gibi konularda da kapsamlı bilgiler sunuyor.

Kitap, sadece teorik bir bakış açısı sunmakla kalmayıp aynı zamanda günlük yaşamda başarılı yaşlanmanın nasıl gerçekleştirilebileceği konusunda da pratik bilgiler

içeriyor. Yaşam kalitesi, ekonomik koşullar, sosyal katılım ve teknoloji kullanımı gibi konularda sağlam öneriler ve çözüm yolları sunarak okuyuculara gerçek hayatta uygulanabilir bilgiler sunuyor.

Kitabın politika odaklı bölümü, yaşlanma konusundaki politika ve stratejilerin nasıl şekillendirildiğini anlamak isteyen okuyuculara değerli bir perspektif sunuyor. Ekonomik iş birliği ve kalkınma, yaşlı bakım politikalarının sınıflandırılması gibi konular, yaşlılara yönelik sağlık ve bakım hizmetlerinin nasıl planlandığına dair önemli bilgiler içeriyor.

Bu kitap "başarılı yaşlanma" konusuyla ilgilenen her okuyucu için kapsamlı bir kaynak olma özelliği taşıyor. Kitap, hem konuya yeni ilgi duyanlara temel bilgiler sunarken hem de alanında uzmanlaşmış profesyonellere derinlemesine içerik sağlıyor.

Başarılı yaşlanmanın kavramsal çerçevesi, yaklaşımlar ve süreçler, bu kitabı, yaşlanma sürecini anlamak ve yönetmek isteyen herkes için vazgeçilmez bir başvuru kaynağı hâline getiriyor. Yazarların bilgi dolu anlatımı ve kapsamlı içeriği, kitabı özel kılıyor ve yaşlılıkla ilgili her yönüyle aydınlatıcı bir bakış sunuyor.

Herkesin uzun yaşamayı umut ettiği ama kimsenin yaşlanmak istemediği günümüzde yaşlanmanın yaşamın doğal bir süreci olduğunu söyleyince genelde suratların asılması da aslında doğaldır. Hiç kimse kendine yaşlılığı yakıştıramasa bile yaşlılık insan yaşamının giderek uzayan bir evresini oluşturur. Günümüzde yaşlılık evresinin süresi 40 yıla kadar varabilir. Bu evre, insanda fiziksel, zihinsel, ruhsal, sosyal ve daha birçok değişimlere yol açmaktadır. "Başarılı Yaşlanma" sadece yaşlılık evresini değil tüm yaşam sürecini en iyi şekilde yönetme, yaşamdaki potansiyeli sürdürme ve yaşam kalitesini artırma sürecini ifade eder.

Kitabın birinci bölümü, fiziksel ve bilişsel sağlık ve engellilik durumlarını detaylı bir şekilde ele almaktadır. Fiziksel ve bilişsel sağlık, yaşlanmanın temel unsurları arasında yer alır. Biyolojik yaşlanma ve teorik yaklaşımlar, yaşlılarda sık görülen kronik hastalıklar, bilişsel değişiklikler ve ruhsal hastalıklar, farmakolojik desteklerin kullanımı, engellilik ve yaşlı bakımı gibi konular bu bölümde detaylı bir şekilde incelenmektedir.

İkinci bölümde, gündelik yaşam ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkilere yer verilmektedir. Yaşam kalitesi, yaşlılıkta önemli bir odak noktasıdır. Bu bölümde başarılı yaşlanmanın kurumsal koşulları, yaşlılıkta yoksulluk, yerinde yaşlanma, barınma ve mekân koşulları, emeklilik ve ileri yaşta çalışma, yaşam boyu eğitim, teknoloji kullanımı gibi günlük yaşamı etkileyen faktörler ele alınmaktadır.

Üçüncü bölüm; toplumsal cinsiyet, din, moral, tatmin gibi bireysel ve toplumsal etmenler, başarılı yaşlanma üzerinde etkili olan unsurlara ayrılmıştır. Bu bölümde bu etmenlerin yaşlanma sürecindeki rolü, başarılı yaşlanmanın engelleri ve yaşlılık açısından suç kavramı detaylı bir şekilde ele alınmaktadır.

Son bölümde ise politik ve ekonomik faktörlerin başarılı yaşlanma üzerindeki etkilerine yer verilmektedir. Ekonomik iş birliği ve kalkınma, ülkelerinde yaşlanma, yaşlılık ve yaşlı bakım politikalarının sınıflandırılması, yaşlılara yönelik sağlık ve bakım hizmetleri gibi politika ile ilişkili perspektifler incelenmektedir.

Sayın okuyucu artık elinizde "başarılı yaşlanma" kavramının çok yönlü bir bakış açısıyla ele alındığı kapsamlı bir kitap vardır. İlgili alanlarda çalışan uzmanlara, öğrencilere ve genel okuyuculara rehberlik etmek amacıyla hazırlanmıştır ve yaşlanma sürecini anlamak ve yönetmek isteyen herkes için değerli bir kaynak olacaktır.

Prof. Dr. İsmail Tufan

AÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü Başkanı

Bölüm Yazarları

GİRİŞ

BAŞARILI YAŞLANMA: Kavramsal Çerçeve, Yaklaşımlar ve Süreçler

Işıl Kalaycı - Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü, isilkalayci@sdu.edu.tr, ORCID: 000-003-1562-2120

BÖLÜM 1.
FİZİKSEL/BİLİŞSEL SAĞLIK VE ENGELLİLİK HÂLLERİ

BİYOLOJİK YAŞLANMA VE KURAMLAR- YAŞLANMADA ORTAYA ÇIKAN FİZYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER

Sevinç Sütlü - Dr. Öğr. Üyesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü, ssutlu@mehmetakif.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6847-1798

YAŞLILARDA SIK GÖRÜLEN KRONİK HASTALIKLAR VE KORUNMA YOLLARI

Sıddıka Ersoy - Dr. Öğr. Üyesi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, siddikaersoy@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7168-744X

YAŞLANMADA BİLİŞSEL DEĞİŞİKLİKLER VE RUHSAL HASTALIKLAR

Gülin Özdamar Ünal - Doç Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, gulin_ozdamar@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-6750-468X

YAŞLILARDA FARMAKOLOJİK DESTEKLERİN KULLANIMI

Sıddıka Ersoy - Dr. Öğr.Üyesi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, siddikaersoy@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8094-804X

Sinan Topuz - Hemşire, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İç Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, sinaantopuzz@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8187-707X

YAŞLILARDA ENGELLİLİK

Fatma Başalan İz - Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, fatmaiz@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2286-6994

YAŞLI BAKIMI VE KENDİNİ YETERLİ KILMA

Esin Çetinkaya Uslusoy - Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, esinuslusoy@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2782-3966

BAŞARILI YAŞLANMA VE YAŞLI BESLENMESİ

Gizem HELVACI - Arş. Gör. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, gizemhelvaci_165@hotmail.com, ORCID: 0000-00018654-9245

Sercan Özbek Yazıcı - Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, sozbekyazici@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-3406-4291

YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTE

Abdullah Yavuz Akıncı - Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, abdullahakinci@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3808-6730

YAŞLILARDA FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON UYGULAMALARI

Tahir Keskin - Arş Gör., Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, tahirkeskin2323@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9237-3300

Zeliha Başkurt - Prof. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, zelihatulum@gmail.com, ORCID: 0000-0001-7488-9242

BÖLÜM 2.
GÜNDELİK YAŞAM VE BAŞARILI YAŞLANMA

YAŞAM KALİTESİ YAKLAŞIMLARI AÇISINDAN BAŞARILI YAŞLANMANIN KURUMSAL KOŞULLARI

Metin Özkul - Prof. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü, metinozkul@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2511-9780

Gizem Tan Eren - Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü, gizemeren@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6669-8411

YAŞLI YOKSULLUĞUNUN BAŞARILI YAŞLANMAYA ETKİSİ

Hatice Oğuz Özgür - Öğr. Gör. Dr., Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, haticeoguz@isparta.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5901-3488

GÜNDELİK YAŞAMA AKTİF KATILMA: YERİNDE YAŞLANMA, BARINMA VE MEKÂN KOŞULLARI

Barış Kılıç - Arş. Gör., Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü, bariskilic@akdeniz.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0969-0736

Gülüşan Özgün Başıbüyük

Prof. Dr., Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü, gozgun@akdeniz.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2801-6157

SOSYAL GERONTOLOJİDE EMEKLİLİK, ÜRETKEN YAŞLANMA VE İLERİ YAŞTA ÇALIŞMA

Nilüfer Korkmaz Yaylagül - Prof. Dr., Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü, niluferyaylagul@akdeniz.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9918-7968

Mustafa Berk Armağan - Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Gerontoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Programı, mustafaberk88@gmail.com, ORCID: 0009-0004-4291-6006

BAŞARILI YAŞLANMADA YAŞAM BOYU EĞİTİM

Amine Aydın - Doktora Öğrencisi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Bölümü, amineaydın90@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6658-44222

Işıl Kalaycı - Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü, isilkalayci@sdu.edu.tr, ORCID: 000-003-1562-2120

BAŞARILI YAŞLANMA VE YAŞLI BİREYLERDE TEKNOLOJİ KULLANIMI

Meyrem Tuna Uysal - Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyoloji Bölümü, meyremtuna@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8910-8058

BÖLÜM 3.
BİREYSEL/TOPLUMSAL KOŞULLAR VE BAŞARILI YAŞLANMA

TOPLUMSAL CİNSİYET VE BAŞARILI YAŞLANMA

Kübra Yılmaz - Arş. Gör., Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye, ykubra1988@gmail.com, ORCID: 0000-0001-7083-7103

Emel Taşçı-Duran - Prof. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye, tasciemel@gmail.com ORCID: 0000-0002-5056-4037

YAŞLILIK, DİN VE MORAL TATMİN

Fatih Kars - Arş. Gör. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü, fatih.kars@bozok.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2390-4673

BAŞARILI YAŞLANMANIN ENGELLERİ: DEMOGRAFİK KOŞULLAR AÇISINDAN YOKSUL VE YOKSUN OLMA HÂLLERİ

Zeynep Altunay - Öğr. Gör., Hacı Bayram Veli Üniversitesi Adalet Meslek Yüksekokulu, zeynep.altunay@hbv.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6548-7994

Metin Özkul - Prof. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü, metinozkul@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2511-9780

YAŞLILIK AÇISINDAN SUÇ KAVRAMI

Özgür Rıza Kayğusuz - Uzm. Dr., Burdur Adli Tıp Şube Müdürlüğü Adli Tıp Uzmanı, drkaygusuz@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3168-8293.

İbrahim Eroğlu - Dr. Öğr. Üyesi, Ahi Evran Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adli Tıp Ana Bilim Dalı, dr.eroglu.ibrahim@gmail.com, ORCID: 0000-0002-7842-7296.

BÖLÜM 4.
POLİTİKALAR VE BAŞARILI YAŞLANMA PERSPEKTİFİ

EKONOMİK İŞ BİRLİĞİ VE KALKINMA ÖRGÜTÜ ÜLKELERİNDE YAŞLANMA, YAŞLILIK VE YAŞLI BAKIM POLİTİKALARININ SINIFLANDIRILMASI

Zümre Özdemir Güler - Dr. Öğr. Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Söke İşletme Fakültesi Ekonomi Bölümü, zoguler@adu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2730-4584

Mehmet Atilla Güler - Dr. Öğr. Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Nazilli İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, maguler@adu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6910-2134

YAŞLILARA YÖNELİK SAĞLIK VE BAKIM HİZMETLERİ

Deniz Say Şahin - Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi,İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, saysahind@mehmetakif.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8171-9743

Özge Kutlu - Öğr. Gör., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Çavdır Meslek Yüksekokulu Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, okutlu@mehmetakif.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6973-2611

Öz Sunuş

Doğum gününüzde pastanızda bulunan 101 mumu üfleyecek kadar yaşam sürenizin uzun olmasını ister misiniz? Bu süre içerisinde yaşamınızın başarılı, üretken, keyifli ve anlamlı olmasını ister misiniz? Bu soruların yanıtı aslında herkes için benzer olmaktadır. Çünkü her birey, yaşamını uzun, başarılı, sağlıklı, üretken ve mutlu geçirme potansiyeline sahip olduğu gibi yaşam deneyimleri yoluyla elde ettiği yetenek kazanımlarıyla da bunları gerçekleştirebilmektedir. Genetik özellikler bireylerin yaşlanma sürecini farklı derecelerde etkilese de yaşamın birçok yönü kontrol edilebilmektedir. Yaşlanma sürecinde sağlık ve çevre koşulları, yaşam tarzı, psikolojik, sosyal ve ekonomik koşullarla ilgili yapılan değişikler sağlığın korunmasına, hastalıkların önlenmesine ve yaşam kalitesinin yükselmesine destek olmakta ve yaşlanma sürecinde bireyin ne kadar "başarılı" olabileceğini belirlemektedir. Bu durum, her bireyin sağlıklı, başarılı ve doyum sağlayıcı hayat sürme potansiyeline ve yetenek kazanımlarıyla da bu potansiyelini eyleme dönüştürme gücüne sahip olduğunu gösterir. Diğer bir anlatımla bireyler yaşlanma sürecinin hem öncesinde hem de sonrasında deneyimlediği koşulları olabildiğince kendi lehine dönüştürebilir, diğer bireylerle görece farklılaşabilen ancak kendi yaşam kalitesini artırabilecek konularda inisiyatifler kullanabilirler. Bu özellikleri nedeniyle "başarılı yaşlanma'', bireyler açısından; fiziksel, psikososyal ve dolayısıyla sağlıklı gelişimin bir ifadesidir.

Öte yandan başarılı yaşlanmanın bireysel faydanın yanında toplumsal faydaya yönelik bir değerlendirmesi; koşulları eşitleyici ve ulaşılabilirliği kolaylaştırıcı kamusal destek ve hizmetleri de gerekli kılar. Zira modern toplumun bireysel hak ve özgürlüklerle ilgili en önemli ilkelerden biri olan "fırsat eşitliği'' ilkesi, kamusal desteğin her alanda olduğu gibi yaşlılık süreci ve yaşlılarla ilgili yaşam kalitesini yükseltici koşulların oluşturulması gerekliliğini de zorunlu kılar. Kamusal destek; yaşlılıkla ilgili olarak öncelikle benzer yaş kategorilerine özgü sorunsallıkların bulunduğu alanlarda, çözüm sağlayıcı ve yerindelik ilkesi doğrultusunda alternatif koşulların yaratılması ve yanı sıra bunların ulaşılabilir hâle getirilmesi demektir. Yaşlı yaşamını başarılı kılmak amacıyla koşulların planlanması ve uygunlaştırılması, gittikçe yaşlanmakta olan günümüz toplumlarındaki

yaşlıların toplumsal fayda üretimine katılması gerekliliğinin de bir parçasıdır. Zira başarılı yaşlanmaya yönelik bireysel gelişim potansiyelinin realize olması, koşul yaratıcı ve yaratılan koşullara ulaşılabilirliğin kolaylaştırılmasını amaçlayan bir kamusal destekle mümkün olabilir.

Modern toplumlar açısından başarılı yaşlanmanın koşullarının oluşturulmasına yönelik kamusal destekler, genellikle emeklilik sisteminin düzenlenmesi, sağlık hizmetleri ve uzun süreli bakım kurumlarının işleyişinin sağlanması gibi konularla sınırlı kalmaktadır. Bu uygulamalar; özellikle gelişmekte olan ve sınırlı kaynaklara sahip ancak nüfusun yaşlanması eğilimi açısından gelişmiş ülkelerden çok da farklılaşmayan Türkiye gibi ülkelerde, mevcut biçimiyle yetersiz, üretilmesi gereken başka destekler bağlamında da eksik kalmaktadır. Dolayısıyla başarılı yaşlanma konusu; bir yandan yaşlılık süreciyle ilgili mevcut koşulların betimlenmesini, sorunların tespitini ve olası uygun politikaların disiplinler arası bir boyutta tartışılmasını gerektirmektedir.

Başarılı yaşlanmaya yönelik yapılacak bu tartışmalar; gerontoloji, sosyoloji, sosyal hizmet, tıp, hemşirelik başta olmak üzere birçok farklı disiplini ilgilendirmektedir. Elinizdeki kitapta; başarılı yaşlanma olgusuna yönelik tartışmalara, multidisipliner bir anlayıştan hareketle ve konuyla ilgili sorunsallıkları odak konusu yaparak katkıda bulunulabileceği motivasyonuyla bir araya gelmiş gerontoloji, sosyoloji, sosyal hizmet, tıp, hemşirelik, fizik tedavi rehabilitasyon ve spor bilimleri disiplinlerinde yer alan ve alanlarında uzman olan meslektaşlarımızın çabalarıyla oluşturulmuştur.

Bu kitap; giriş bölümünü takip eden dört ana bölümden oluşmaktadır. Kitabın giriş bölümünü oluşturan "Başarılı Yaşlanma: Kavramsal Çerçeve, Süreç ve Yaklaşımlar" isimli çalışma Işıl Kalaycı tarafından yazılmıştır. Işıl Kalaycı'nın çalışması başarılı yaşlanma kavramlaştırmasının anlam çerçevesini belirlemekte, bir süreç olarak başarılı yaşlanmanın temel özelliklerini ortaya koymakta ve konuyla ilgili bilimsel yaklaşımları irdelemektedir. Kalaycı'nın bu çalışması aynı zamanda kitap içeriğini oluşturan çeşitli çalışmaların okuyucu tarafından daha nitelikli bir şekilde değerlendirilebilmesi için de zemin oluşturmaktadır.

Kitabın birinci bölümü "Fiziksel/Bilişsel Sağlık ve Engellilik Hâlleri" ismini taşımaktadır. Konu, dokuz farklı çalışmayla ele alınmaktadır. Bunlar; "Biyolojik Yaşlanma ve Kuramlar-Yaşlanmada Ortaya Çıkan Fizyolojik Değişiklikler", "Yaşlılarda Sık Görülen Kronik Hastalıklar ve Korunma Yolları", "Yaşlanmada Bilişsel Değişiklikler ve Ruhsal Hastalıklar", "Yaşlılarda Farmakolojik Desteklerin Kullanımı", "Yaşlılarda Engellilik", "Yaşlı Bakımı ve Kendini Yeterli Kılma", "Başarılı Yaşlanma ve Yaşlı Beslenmesi", "Yaşlılarda Fiziksel Aktivite", "Yaşlılarda Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uygulamaları" başlıklı çalışmalardır.

Bu bölümde sırasıyla; Sevinç Sütlü, "Biyolojik Yaşlanma ve Kuramlar-Yaşlanmada Ortaya Çıkan Fizyolojik Değişiklikler" isimli çalışmasında, biyolojik yaşlanma kuramlarını ve yaşlanma ile birlikte ortaya çıkan fizyolojik değişiklikleri tartışmaktadır.

"Yaşlılarda Sık Görülen Kronik Hastalıklar ve Korunma Yolları" isimli çalışmasıyla Sıddıka Ersoy, yaşlılık döneminde görülen kronik hastalıkları açıklamakta ve hastalıkların önlenmesine yönelik geliştirilen birincil koruma stratejilerini değerlendirmektedir.

Gülin Özdamar Ünal, "Yaşlanmada Bilişsel Değişiklikler ve Ruhsal Hastalıklar" isimli çalışmasında, yaşlılık döneminde gözlenen ruhsal hastalıklar, bilişsel değişiklikler, risk faktörleri, klinik özellikleri, etiyolojik ve epidemiyolojik özellikler konularına yer vermektedir.

Sıddıka Ersoy ve Sinan Topuz, "Yaşlılarda Farmakolojik Desteklerin Kullanımı" isimli çalışmasında, polifarmasi ve akılcı ilaç kullanımını ele almakta, yaşlılarda sık kullanılan farmakolojik desteklerin önemini, yan etkilerini ve diğer ilaçlarla olan etkileşimlerini tartışmaktadır.

"Yaşlılarda Engellilik" çalışması ile Fatma Başalan İz, yaşlanma ve engellilik sorununu ele almakta ve engelli yaşlı bireylerin durumuna yönelik açıklamalarda bulunmaktadır.

Esin Çetinkaya Uslusoy, "Yaşlı Bakımı ve Kendini Yeterli Kılma" isimli çalışmasında, yaşlı bireylerde kendini yeterli kılmaya yönelik durumu etkileyen faktörleri ve konu hakkında geliştirilebilecek stratejileri ele almakta ve kendini yeterli kılmanın sonuçlarını tartışmaktadır.

"Başarılı Yaşlanma ve Yaşlı Beslenmesi" isimli çalışmasıyla Gizem Helvacı ve Sercan Özbek Yazıcı, yaşlanmayla ilişkili hastalıkların önlenmesinde ve başarılı yaşlanmanın sağlanmasında etkili olan beslenme modellerine yer vermekte, yaşlıların enerji ve besin ögesi gereksinimlerine ve beslenme yaklaşımlarına dair bilgileri güncel literatür eşliğinde okuyucuya sunmaktadır.

Abdullah Yavuz Akıncı, "Yaşlılarda Fiziksel Aktivite" isimli çalışmasında, fiziksel aktiviteyi tanımlamakta, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi ilişkisine yer vermekte, fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olan etkilerini tartışmakta ve yaşlılarda fiziksel aktivitenin önemini değerlendirmektedir.

"Yaşlılarda Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uygulamaları" isimli çalışmasıyla Tahir Keskin ve Zeliha Başkurt, yaşlılarda uygulanan fizyoterapi ve rehabilitasyon yöntemlerini, fiziksel aktivite ve egzersiz çeşitlerini, yaşlılarda en sık görülen problemlerin rehabilitasyonunu ve yönetimini tartışmaktadır.

Kitabın 2. bölümü "Gündelik Yaşam ve Başarılı Yaşlanma" başlığını taşımakta ve bu bölümde konu altı çalışmayla tartışılmaktadır. Bunlar; "Yaşam Kalitesi Yaklaşımları Açısından Başarılı Yaşlanmanın Kurumsal Koşulları", "Yaşlılarda Yoksulluk", "Gündelik Yaşama Aktif Katılma, Yerinde Yaşlanma, Barınma ve Mekân Koşulları",

"Sosyal Gerontolojide Emeklilik, Üretken Yaşlanma ve İleri Yaşta Çalışma", "Başarılı Yaşlanmada Yaşam Boyu Eğitim", "Başarılı Yaşlanma ve Yaşlı Bireylerde Teknoloji Kullanımı" çalışmalardır.

Bu bölümde de sırasıyla "Yaşam Kalitesi Yaklaşımları Açısından Başarılı Yaşlanmanın Kurumsal Koşulları" isimli çalışması ile Metin Özkul ve Gizem Tan Eren, başarılı yaşlanma olgusunu yaşam kalitesi açısından değerlendirmekte; aile, eğitim, boş zamanları değerlendirme, sağlık, ekonomi, hukuk, din, siyaset kurumlarının başarılı yaşlanmaya olan etkisini ve koşullarını tartışmaktadır.

Hatice Oğuz Özgür, "Yaşlı Yoksulluğunun Başarılı Yaşlanmaya Etkisi" isimli çalışmasında, yaşlı yoksulluğunu açıklamakta, konuyla ilgili araştırmalara yer vererek başarılı yaşlanma ile ilişkisi değerlendirilmektedir.

"Gündelik Yaşama Aktif Katılma: Yerinde Yaşlanma, Barınma ve Mekân Koşulları" isimli çalışmasıyla Barış Kılıç ve Gülüşan Özgün Başıbüyük, yaşlı-mekân ilişkisi bağlamında yerinde yaşlanmanın önemini ortaya koymakta, yerinde yaşlanmayı etkileyen faktörleri ele almakta, barınma koşullarını değerlendirmekte ve yaşlı dostu kentler kavramını açıklamaktadır.

Nilüfer Korkmaz Yaylagül, "Sosyal Gerontolojide Emeklilik, Üretken Yaşlanma ve İleri Yaşta Çalışma" isimli çalışmasında, emeklilik, üretken yaşlanma ve üretken yaşlanmanın unsurları olan ileri yaşta çalışmaya yönelik tartışmaları güncel literatür eşliğinde okuyucuya sunmaktadır.

"Başarılı Yaşlanmada Yaşam Boyu Eğitim" isimli çalışması ile Amine Aydın ve Işıl Kalaycı, modern toplumlarda yaşlanma sürecini ele almakta, yaşlanmanın getirdiği sorunlara bir çözüm yolu olarak başarılı yaşlanmada yaşam boyu eğitimin önemini tartışmaktadır.

Meyrem Tuna Uysal, "Başarılı Yaşlanma ve Yaşlı Bireylerde Teknoloji Kullanımı" isimli çalışmasında, başarılı yaşlanma ve teknoloji ilişkisi ve başarılı yaşlanma sürecinde teknoloji kullanımının avantajları ve dezavantajları konularına yer vererek sosyolojik açıdan teorik bir tartışma yürütmektedir.

Kitabın 3. bölümü, "Bireysel/Toplumsal Koşullar ve Başarılı Yaşlanma" ismini taşımaktadır. Başarılı yaşlanma konusu bu bölümde; "Toplumsal Cinsiyet ve Başarılı Yaşlanma", "Yaşlılık, Din ve Moral Tatmin", "Başarılı Yaşlanmanın Engelleri: Demografik Koşullar Açısından Yoksul ve Yoksun Olma Hâlleri", "Yaşlılık Açısından Suç Kavramı" isimli dört çalışmayla analiz edilmektedir.

Bu bölümde de sırasıyla "Toplumsal Cinsiyet ve Başarılı Yaşlanma" isimli çalışmasında Kübra Yılmaz ve Emel Taşçı Duran, yaşlılık tanımlarına ve nüfus istatistiklerine yer vermekte, başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörleri değerlendirmekte ve konuyu toplumsal cinsiyet perspektifinden okuyucuya sunmaktadır.

Fatih Kars, "Yaşlılık, Din ve Moral Tatmin" isimli çalışmasında, din olgusunu ve dinin toplumsal yaşamdaki işlevlerini ele almakta, yaşlıların moral durumunu etkileyen faktörleri açıklamakta, başarılı yaşlanma süreci ile moral tatmin açısından din olgusunun rolünü değerlendirmektedir.

"Başarılı Yaşlanmanın Engelleri: Demografik Koşullar Açısından Yoksul ve Yoksun Olma Hâlleri" isimli çalışmasında Zeynep Altunay ve Metin Özkul, yaşlılar açısından yoksulluk ve yoksunluk hâllerinin nedenselliklerini ve sonuçlarını (demografik koşullar ve ilişkili faktörleri de dikkate alarak) başarılı yaşlanma sürecini engelleyici koşullar çerçevesinde tartışmaktadır.

Özgür Rıza Kayğusuz ve İbrahim Eroğlu, "Yaşlılık Açısından Suç Kavramı" isimli çalışmada, yaşlılar açısından suç mağduriyetini değerlendirmekte, istismar türlerini açıklamakta, suç mağduriyeti ile ilgili yaşlıyı koruyucu nitelikteki yasal düzenlemeler ve yaşlılarda suç failliği konularına yer vererek teorik bir tartışma yürütmektedir.

Kitabın 4. bölümü ise "Politikalar ve Başarılı Yaşlanma Perspektifi" ismini taşımaktadır. Bu bölümde konu; "21. Ekonomik İş Birliği ve Kalkınma Örgütü Ülkelerinde Yaşlanma, Yaşlılık ve Yaşlı Bakım Politikalarının Sınıflandırılması", "Yaşlılara Yönelik Sağlık Ve Bakım Hizmetleri" başlıklı çalışmalarla ele alınmaktadır.

Bu bölümde ise sırasıyla "Ekonomik İş Birliği ve Kalkınma Örgütü Ülkelerinde Yaşlanma, Yaşlılık ve Yaşlı Bakım Politikalarının Sınıflandırılması" isimli çalışmasında Zümre Özdemir Güler ve Mehmet Atilla Güler, bütüncül bir yaklaşımla yaşlanma ve yaşlılık kavramlarını, yaşlı bakımı ve yaşlı bakım politikalarını, bu politikaların toplumsal riskler ile olan ilişkisini ve OECD ülkelerinde öne çıkan yaşlı bakım politikalarını tartışmaktadır.

Deniz Say Şahin ve Özge Kutlu'nun, "Yaşlılara Yönelik Sağlık ve Bakım Hizmetleri" isimli çalışmada, ülkemizde yaşlı bireylere yönelik sunulmakta olan sağlık ve bakım hizmetleri ele alınmakta, yaşlı bireyler açısından gelişen teknolojinin sağlık hizmetlerine izdüşümü olan dijital sağlık hizmetleri değerlendirilmekte ve yaşlı nüfusa yönelik yenilikçi ve sürdürülebilir sağlık ve bakım politikalarıyla ilgili gelişmeler ve yenilikler hakkında bilgi verilmektedir.

"Her birey sağlıklı, başarılı ve doyum sağlayacağı hayat sürme yeteneğine sahiptir;
Asıl önemli olan bunu gerçeğe dönüştürmek için gereken çabanın gösterilmesidir."

Metin Özkul-Işıl Kalaycı

İçindekiler

Türkiye Gerontoloji Serisi İçin Ön Söz ..... **iii**

Bölüm Yazarları ..... **vii**

Öz Sunuş ..... **xi**

Giriş **1**

Başarılı Yaşlanma: Kavramsal Çerçeve, Yaklaşımlar ve Süreçler **3**
Işıl Kalaycı

BÖLÜM 1.
FİZİKSEL/BİLİŞSEL SAĞLIK VE ENGELLİLİK HÂLLERİ

Biyolojik Yaşlanma ve Kuramlar-Yaşlanmada Ortaya Çıkan Fizyolojik Değişiklikler **29**
Sevinç Sütlü

Yaşlılarda Sık Görülen Kronik Hastalıklar ve Korunma Yolları **49**
Sıddıka Ersoy

Yaşlanmada Bilişsel Değişiklikler ve Ruhsal Hastalıklar **79**
Gülin Özdamar Ünal

Yaşlılarda Farmakolojik Desteklerin Kullanımı **107**
Sıddıka Ersoy - Sinan Topuz7

Yaşlılarda Engellilik **131**
Fatma Başalan İz1

Yaşlı Bakımı ve Kendini Yeterli Kılma 143
Esin Çetinkaya Uslusoy

Başarılı Yaşlanma ve Yaşlı Beslenmesi..... 169
Gizem Helvacı - Sercan Özbek Yazıcı

Yaşlılarda Fiziksel Aktivite 187
Abdullah Yavuz Akıncı

Yaşlılarda Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uygulamaları 201
Tahir Keskin - Zeliha Başkurt

BÖLÜM 2.
GÜNDELİK YAŞAM VE BAŞARILI YAŞLANMA

Yaşam Kalitesi Yaklaşımları Açısından Başarılı Yaşlanmanın Kurumsal Koşulları..... 225
Metin Özkul - Gizem Tan Eren

Yaşlı Yoksulluğunun Başarılı Yaşlanmaya Etkisi 253
Hatice Oğuz Özgür

Gündelik Yaşama Aktif Katılma: Yerinde Yaşlanma, Barınma ve Mekân Koşulları 279
Barış Kılıç - Gülüşan Özgün Başıbüyük

Sosyal Gerontolojide Emeklilik, Üretken Yaşlanma ve İleri Yaşta Çalışma 309
Nilüfer Korkmaz Yaylagül - Mustafa Berk Armağan

Başarılı Yaşlanmada Yaşam Boyu Eğitim 327
Amine Aydın - Işıl Kalaycı

Başarılı Yaşlanma ve Yaşlı Bireylerde Teknoloji Kullanımı 349
Meyrem Tuna Uysal

BÖLÜM 3.
BİREYSEL/TOPLUMSAL KOŞULLAR VE BAŞARILI YAŞLANMA

Toplumsal Cinsiyet ve Başarılı Yaşlanma 369
Kübra Yılmaz - Emel Taşçı-Duran

Yaşlılık, Din ve Moral Tatmin 393
Fatih Kars

Başarılı Yaşlanmanın Engelleri: Demografik Koşullar Açısından Yoksul ve Yoksun Olma Hâlleri 413
Zeynep Altunay - Metin Özkul

Yaşlılık Açısından Suç Kavramı 439
Özgür Rıza Kayğusuz - İbrahim Eroğlu

BÖLÜM 4.
POLİTİKALAR VE BAŞARILI YAŞLANMA PERSPEKTİFİ

Ekonomik İş Birliği ve Kalkınma Örgütü Ülkelerinde Yaşlanma, Yaşlılık ve Yaşlı Bakım Politikalarının Sınıflandırılması 459
Zümre Özdemir Güler - Mehmet Atilla Güler

Yaşlılara Yönelik Sağlık ve Bakım Hizmetleri 491
Deniz Say Şahin - Özge Kutlu

Öz Geçmişler 505

13

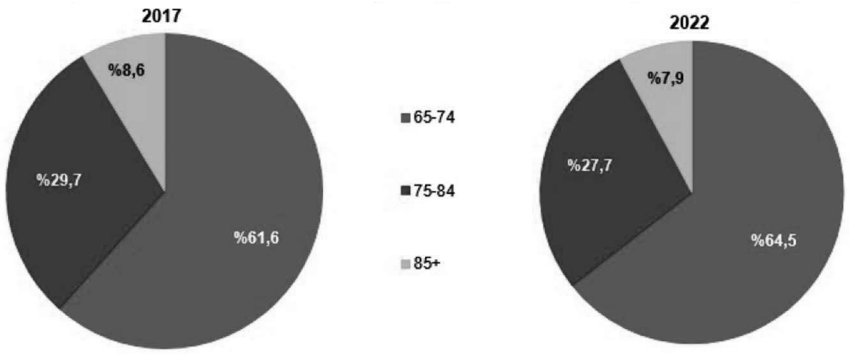
Gündelik Yaşama Aktif Katılma: Yerinde Yaşlanma, Barınma ve Mekân Koşulları

Barış Kılıç - Gülüşan Özgün Başıbüyük

GİRİŞ

Yaşlanma, her canlının ana rahminde başlayıp ölüme kadar devam eden bir değişim süreci olarak kabul edilmektedir. Gelişen teknolojinin insan hayatına sağladığı kolaylıklar, tıbbın gelişmesi, sağlığı koruma ve devam ettirme farkındalığı, yaşam süresini uzatmış ve toplumdaki yaşlı nüfusu artırmıştır. Bu artış ülkemizde gündemini koruyan ve önemi artan konulardan biridir (Başalan-İz, 2020; Akıncı, 2020). Bu sebeple, artan yaşlı oranı ve yaşlanma bireysel bir süreç olarak değil toplumsal olarak ele alınması ve kabul görülmesi gereken bir durumdur (Tuna Uysal, 2021).

Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) verilerine göre, 65 yaş ve üstü nüfus 2017 yılında 6 milyon 895 bin 385 kişi olarak kaydedilmiştir. Son beş yılda bu nüfus %22,6 oranında artarak 2022 yılında 8 milyon 451 bin 669 kişiye ulaşmıştır. 2022 yılında yaşlı nüfus oranı toplam nüfusun %9,9'u olarak kaydedilmiştir. Bu yaşlı nüfusun %44,4'ünü erkekler, %55,6'sını ise kadınlar oluşturmaktadır. Nüfus projeksiyonlarına göre 2030 yılında yaşlı nüfus oranının %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında ise %25,6 olacağı öngörülmektedir (TÜİK, 2022).



Şekil 1. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (TÜİK, 2022)