

SUNUŞ

Tüm dünyada olduğu gibi ÷lkemizde de doğumla beklenen yaşam s÷resi uzamakta bu da toplumdaki yaşlı n÷fus oranını arttırmaktadır. Gelen yaşlı n÷fus sağlık, ekonomik, k÷lt÷r, mimari, sanat gibi her alanda taleplerini beraberinde getirmektedir. Toplumlar bu taleplere kaşı hazırlıklı olmalı ve gerekli önlemleri almalıdırlar.

Yaşlının sağlığı ile ilgilenen bilim dalı olan geriatri yaşlının sağlık alanındaki taleplerine yanıt vermek için çalışır.

Bu kitabın amacı geriatri hakkında, yaşlılıkta sık gör÷len durumlar, bu dönemin kendine has özellikleri, sağlıklı yaşlanma ile ilgili toplumda farkındalık sağlayacak bilgilerin aktarılmasıdır.

Kitabın yararlı olması dileklerimizle

Doç. Dr. Sevnaz şAHİN

Prof. Dr. Fehmi AKÇİÇEK

**SAĞLIKLI YAŞLANMA İÇİN TAVSİYELER
VE GERİATRİ BİLİMİ** EL KİTABI

Editörler:
Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN
Prof. Dr. Fehmi AKÇİÇEK

2019/İZMİR

İÇİNDEKİLER

İNSAN ÖMRÜ UZADI	7
ARTIK YAŞLI BİR TOPLUMUZ	7
GERİATRİ NEDİR?	8
GERİATRİNİN DÜNYADA VE ÜLKEMİZDEKİ TARİHÇESİ	9
GERİATRİ ALANINDA BİLİNER İLK SİVİL TOPLUM ÖRGÜTÜ: GESEV	10
KAPSAMLI GERİATRİK DEĞERLENDİRME	11
YAŞLI HASTANIN ÖZELLİKLERİ VE ÖNERİLER	12
65 YAŞ VE ÜZERİNDE ÖNERİLEN AŞILAR	13
İTERDİSİPLİNER GERİATRİ EKİBİ	14
GERONTOLOJİ NEDİR?	15
SAĞLIKLI YAŞAMIN 3 TEMEL TAŞI	19
KAYNAKLAR	32



Yaşlanma embriyonun anne karnına anne karnına düşünce başlayan bir süreçtir.

Yaşlılık ise yaşamın dönemlerinden bir tanesidir. Yaşlılık diğer yaşam dönemlerine benzer şekilde kendine bu alandaki temel amaç ise yaşamın bu dönemini bağımsız ve sağlıklı nasıl geçirebiliriz, nasıl kalabiliriz



İNSAN ÖMRÜ UZADI

İnsanoğlunun 21. Yüzyıldaki en büyük başarılarından bir tanesi insan ömrünün uzamasıdır

2018 verilerine göre Türkiye’de doğumla beklenen yaşam süresi;
Erkeklerde 75,3 ve kadınlarda 80,7 yıldır
Ortalama ise 78 yıldır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)

Yaşam süresinin uzaması toplumda yaşlı nüfus oranını arttırdı. Ülkeler yaşlı nüfus oranlarına göre tanımlanmaya başladılar.

65 yaşın üzerindeki nüfus ülkenin tüm nüfusun
% 0-4 ise Genç Toplum
% 4-7 ise Olgun Toplum
% 7-10 ise Yaşlı Toplum
% 10 ve üzerinde ise Çok Yaşlı Toplum olarak tanımlanmaktadır

**2017 TÜİK verilerine göre ülkemizde
yaşlı nüfus oranı %8.53 dür**

ARTIK YAŞLI BİR TOPLUMUZ

Artan yaşlı nüfus sağlık, ekonomik, kültürel, çevresel, mimari taleplerle gelmektedir. Ülkeler her alanda yaşlının taleplerine yanıt verecek bilim ve çalışma alanları açmaktadır. Bu alanlardan bir tanesi de yaşlının sağlık alanındaki ihtiyaçlarına yanıt vermeyi amaçlayan ‘Geriatrı’ dir

GERİATRİ NEDİR?

Geriatrici, Antik Yunan'da Geron: İhtiyar ve İatros: İyileştirici kelimelerinin birleşiminden oluşur. Kelime olarak Yaşlıyı iyileştirmek, yaşlının tedavisini anlamına gelmektedir.

Yaşlılıkla ilgili sağlık durumu ve hastalıkları, psiko-sosyal, çevresel durumları inceleyen bilim dalıdır. 65 yaş üzerindeki bireylerde koruyucu hekimlik, hastalıkların erken tanı ve tedavisi, rehabilitasyonu ile ilgilenir. Yaşlının bağımsız yaşamını destekleyerek yaşam kalitesini arttırmayı amaçlar.

Bu alanda eğitim almış uzman doktora Geriatrici Uzmanı denmektedir. Geriatrici uzmanı olmak için öncelikle İç Hastalıkları Uzmanı olmak ardından yaşlıda sık görülen durumlar, geriatrici sendromlar, yaşlılığa has tıbbi, psikolojik, sosyal ihtiyaçlara yönelik 3 yıllık bir eğitim almak gerekmektedir. Geriatrici uzmanı yaşlının doktoru olarak tanımlanabilir.

Geriatrici bakış açısında merkezde hasta ve istekleri vardır. Doktor hastalık hakkında bilgi verir tedavi seçeneklerini belirtir, yaşlının istekleri doğrultusunda tedavi planı çizilir.

Yaşlı merkezli bu yaklaşımda yaşlının sosyal çevresi ailesi de merkeze en yakın yerde olmalıdır.

GERİATRİNİN DÜNYADA VE ÜLKEMİZDEKİ TARİHÇESİ

Geriatrici ilk olarak geriatricinin babası olarak da bilinen Amerikalı Dr. Nacher tarafından 1909 yılında dillendirilmiştir. Ardından 1940'lı yıllarda İngiltere'de bayan Dr. Warren ile şimdiki şeklini almıştır.

Ülkemizde 1967'de Prof.Dr. Şefik Kayahan tarafından kurulan 'Geriatrici Seksiyonu', sonrasında bilim dalı adını almıştır ve o tarihten itibaren yaygınlaşarak günümüzde 16 merkeze ulaşmıştır. İzmir'de Geriatrici Bilim Dalı ilk olarak 2008 yılında Ege Üniversitesinde Prof. Dr. Fehmi Akçiçek önderliğinde kurulmuştur.

Kırmızı ile işaretli şehirlerde geriatrici bölümü bulunmaktadır.

Geriatricinin temel amacı, insanoğlunun yaşamına eklenen yıllara, yaşam katmaktır başka bir deyişle yaşam kalitesini arttırmaktır



GERİATRİ ALANINDA BİLİLEN İLK SİVİL TOPLUM ÖRGÜTÜ: GESEV

Türkiye’de Geriatri alanındaki ilk sivil toplum örgütü 1992 yılında “SEV” Sosyal Dayanışma ve Mutlu Emeklilik (Geriatri) Vakfı’nın öncülüğü ile “Geriatri Derneği” adıyla İzmir’de kurulmuştur.

Kısa adı “GESEV” olarak belirlenen derneğin onursal başkanlığını Prof. Dr. Doğan Karan, denetim kurulu başkanlığını Prof. Dr. Turan Örnek üstelenmişler. Bu tarihten sonra bu alandaki bilimsel çalışmalar Prof. Dr. Turan Örnek önderliğinde İzmir’de gerçekleşmiştir.

2008 yılında Prof.Dr. Fehmi Akçiçek önderliğinde kurulan farklı meslek gruplarını bir araya getiren Ege Geriatri Derneği (EGERDER), o GESEV’den bayrağı devir almıştır ve halen aktif olarak çalışmalarına devam etmektedir.



GESEV ve EGERDER Üyeleri: İzmir 3. İleri Yaş Sempozyumu, 23-24 Mart 2010, Balçova Termal Otel, İzmir.
Sağdan Sola: Dr. Gazi Tuncer, Prof. Dr. Sibel Göksel, Prof. Dr. Fehmi Akçiçek, Prof. Dr. Turan Örnek, Sosyal Hizm. Uzm. Sevim Yazıcıoğlu, Prof. Dr. O. Gazi Yiğitbaşı, Doç. Dr. Sevnaz Şahin.

KAPSAMLI GERİATRİK DEĞERLENDİRME

Yaşlı hastanın tıbbi değerlendirilmesi ayrıcalıklıdır. Her hasta ileri yaşta sık görülen demans (bunama), çoklu ilaç kullanımı, düşme, idrar kaçırma, depresyon, beslenme bozukluğu, uyku bozukluğu gibi hastalıklar açısından araştırılır. Kişinin günlük yaşamını sürdürmesi için fonksiyonel kapasitesi değerlendirilir. Tüm değerlendirmeler özel anketler vasıtasıyla yapılır.

Örneğin demansın değerlendirilmesi için 30 soruluk bir anket, depresyonun değerlendirilmesi için 15 soruluk bir anket doldurulur. Tüm anketlerin doldurulması zaman almakla birlikte kişinin o anki durumunu net olarak yansıttığı için önemlidir. O nedenle geriatri polikliniğindeki muayeneler uzun sürmektedir.

Yaşlı hasta, kendine has ihtiyaçları nedeniyle bütüncül bakış gerektirir. Geriatri Uzmanı yaşlıyı sadece tıbbi açıdan değil psikolojik, sosyal ve çevresel olarak değerlendirmelidir.

Yaşlı tek başına yaşayabilir mi? aile, eş dost gibi sosyal desteği yeterli mi? Yaşadığı fiziksel ortam uygun mu? Güvenli mi? gibi bir çok soruyu sormalı yanıtlara göre tedavi ve bakımı planlamalıdır. Bu çok yönlü değerlendirme “Kapsamlı Geriatrik Değerlendirme” olarak tanımlanır.

Bu değerlendirmede hekiminize yol göstermesi açısından kullandığınız tüm ilaçları yakın zamanda yapılmış tüm tetkiklerinizi, hastanede yattıysanız çıkış özetinizi (Epikriz) mutlaka yanınızda getiriniz.

Bazı durumlarda hastanın yakınlarından alınması gereken bilgiler olmaktadır. Bu durumda hastayla yaşayan veya tıbbi durumunu en iyi bilen bir aile ferдинin hastanın yanında olması önemlidir.

YAŞLI HASTANIN ÖZELLİKLERİ VE ÖNERİLER

- Yaşlı hastaların en önemli özelliği, hepsinin birbirinden farklı fonksiyonel kapasiteye sahip olmalarıdır. Bu nedenle yaşlı hasta grubunu 'Heterojen' olarak tanımlamaktayız. Örneğin 70 yaşında bir kişi yatağa bağımlıyken 90 yaşında bir kişi her işini kendi halledebilmektedir. O nedenle yaşlı bireye yaklaşım, tedavi ve bakım bireyselleştirilir. Aynı sebepten bazen size verilen tedavi ile akranınıza verilen tedavi çok farklı olabilir.
- Hastalıklar tipik olmayan (beklenenin dışında) şikayetlerle kendini gösterebilir. Örneğin; Enfeksiyonlar, ateş olmadan sadece halsizlik ve iştahsızlığa neden olabilirler. Şeker hastalığı gençlerde çok su içme çok idrara gitmeye neden olurken yaşlılarda sadece hafif bir halsizliğe neden olabilir. Bu örnekleri arttırmak mümkündür. O nedenle yeni eklenen bir şikayetiniz olduğunda mutlaka doktorunuza başvurunuz.
- Yaşlanma ile ilaç kullanımını artırır (Çoklu ilaç kullanımı / Polifarmasi). Çoklu ilaç kullanımı bir çok yan etkiye neden olabilir. Doktorunuza belli aralıklarla kullandığınız ilaçları göstererek gerekli olup olmadığına sormalısınız.
- Yaşlılarda enfeksiyonlara yakalanma riski gençlere göre daha fazladır. Yaşla artan kronik hastalıklar ve bağışıklık sistemindeki değişimler yaşlıları enfeksiyonlar karşısında daha zayıf hale getirir
- Yaşlı hastalarda Zona (gece yanığı) sık görülen bir hastalıktır. Zona hastalığında deri yüzeyinde içi su dolu, su çiçeğine benzeyen döküntüler ortaya çıkar. Genellikle vücudun bir yarısında görülür. Gece yanığına karşı aşılama hastalığın hafif seyretmesi ve sonrasındaki ağrılı dönemin önlenmesi açısından önerilmektedir.
- 65 yaş ve sonrasında bireylerin aşılanma hastaneye yatışlarda azalma, ölüm oranlarında azalmalara neden olduğu için önemlidir

65 Yaş Ve Üzerinde Önerilen Aşılar

1. Grip aşısı (İnfluenza)
2. Zatürre aşısı (Pnömonokok)
3. Tetanoz aşısı
4. Zona aşısı



İTERDİSİPLİNER GERİATRİ EKİBİ

'Kapsamlı Geriatrik Değerlendirme' yapılabilmesi için ilgili meslek gruplarının dahil olduğu disiplinler arası işbirliği gereklidir (interdisipliner). O nedenle geriatri ekibi 'İnterdisipliner Ekip' olarak tanımlanır. İnterdisipliner ekip, hastayı bir bütün olarak değerlendirir, ihtiyacına göre tedaviyi ve bakımı planlar. Bu ekibin lideri yaşlının ihtiyacına göre değişir.

Farklı kaynaklarda değişmekle birlikte interdisipliner ekipteki çekirdek meslek grupları hekim, gerontolog, hemşire, sosyal hizmet uzmanı, diyetisyen, psikiyatrist/psikolog olarak belirtilebilir. Yaşlının ihtiyacına göre ekibe diş hekimi, podolog, eczacı, konuşma terapisti, meşguliyet terapisti, mimar, şehir planlamacısı dahil olabilmelidir. Ekip, talebe göre farklı meslek gruplarını içine alacak kucaklayıcı esnek bir yapıya sahip olmalıdır.



GERONTOLOJİ NEDİR?

Gerontoloji, antik Yunanda Geron; ihtiyar ve Logos; ilim kelimelerinden oluşmakta ve yaşlanmanın, yaşlılığın bilimi anlamına gelmektedir. İlk defa 1903'te tıp dalında Nobel Ödülü alan Rus bilim adamı İlya Meçnikov tarafından dillendirilen gerontoloji 1930'lu yıllardan beri ABD ve Avrupa'da Anabilimdalı olarak çeşitli üniversitelerde okutulmaktadır.

Öncelikle yaşlıların yaşam koşullarını iyileştirme hedefi takip edilmektedir. Yeni teknolojik veya ekonomik gelişmeler, bu hedefe yaklaşabilmek açısından birçok olanak sunmaktadır. Yaşlanma ve yaşlılığı sosyal bilimler bünyesinde tartışmaya açan ülkemizin ilk Gerontoloji Bölümü Prof.Dr. İsmail Tufan tarafından Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat fakültesinde bünyesinde 2006 yılında kurulmuştur. Bu bölümden mezun olan Gerontologlar eğitimleri boyunca yaşlının sosyal, psikolojik, ekonomik, sağlık alandaki tüm talepleri ile ilgili bilgilerle donatılmakta, pratik uygulamalarla alanın ihtiyaçları hakkında bilgi sahibi olmaktadır.

Hızla yaşlanan ülkemizde gerontologlara olan ihtiyaç her geçen gün artmaktadır. Yaşlıya hizmet veren birimlerde bu alanda eğitim alan uzmanların varlığı çok önemlidir.



**“ GERİATRİNİN
İLGİ ALANLARINDAN
BİR TANESİ
SAĞLIKLI YAŞLANMADIR „**



SAĞLIKLI YAŞAMIN 3 TEMEL TAŞI

- 1- Düzenli fiziksel ve zihinsel egzersizler
- 2- Kronik hastalıklardan korunma
- 3- Kuvvetli sosyal ilişkiler, toplumda kendini gerçekleştirebilmek

1- Düzenli Fiziksel ve Zihinsel Egzersizler

Egzersiz her yaşta bedenimiz için yararlıdır. Yaşlanmayı öteleyen belki de tek faktördür diyebiliriz. İleri yaşta egzersizde önemli olan kişinin fonksiyonel kapasitesine uygun bir fiziksel egzersiz yapmasıdır.

Kalp hastalığı, hipertansiyonu varsa bedeni zorlayacak aşırı egzersizden kaçınılmalıdır. Şeker hastalığı varlığında egzersizle birlikte düzenli beslenmeye dikkat etmeli ana ve ara öğünler atlanmamalıdır. Egzersiz düzenli yapılırsa etkilidir.



Önerilen haftada en az 3 kere ve 30-40 dakika düzenli egzersizdir. Egzersizler bireysel veya grup halinde yapılabilir. Grup egzersizleri aynı zamanda sosyal çevreyi de güçlendirir. Grup egzersizlerinden bir tanesi dengiyi arttırdığını bildiğimiz Thai Chi egzersizidir. Thai Chi egzersizleri ortak mekanlarda bir uzman eşliğinde yapılmaktadır. Bunun dışında düzenli sıklıkla birlikte yapılacak doğa yürüyüşlerini de tavsiye etmekteyiz. Egzersiz değince sadece fiziksel egzersizler anlaşılmamalıdır.

Zihinsel egzersizler de en az fiziksel egzersizler kadar önemlidir. Zihinsel egzersizlere en güzel örnek yaşam boyu öğrenmedir. Yaşam boyu öğrenme kişinin zihinsel fonksiyonlarını canlı tutmakla kalmaz toplum için kendini gerçekleştirmesine de imkan tanır.

Ülkemizde Prof. Dr. İsmail Tufan'ın yürüttüğü 2000 yılından bu yana devam eden Türkiye, Gerontoloji Atlası (GeroAtlas) araştırmasının bilgi ve deneyimlerinin sonucunda 2016 yılında GeroAtlas 60+ Tazelenme Üniversitesi açılmıştır.

'Bilgiyle yaşlanmak bilgisizce genç kalmaya çalışmaktan iyidir', diyen GeroAtlas 60+ Tazelenme Üniversitesinin çekirdeğini Nazilli Öğretmen Okulu 1961-1978 mezunlarının oluşturmuştur. Şu anda 60 yaş ve üzeri bireylerin gönüllü olarak katıldığı herkese açık bir yapıdır. GeroAtlas 60+ Tazelenme Üniversitesi "Yaşlanmayan Gönüllerin" okuludur.



Prof. Dr. İsmail Tufan, GeroAtlas60+ Tazelenme Üniversitesi açılış konuşması Antalya/2016



Antalya Kampüs



Ege Kampüs



Muğla Kampüs



Antalya ve Ege Kampüs



Tazelenme Üniversitesi Ege Kampüsü, Mutfak Sanatları Dersi

Ege Üniversitesinde de 2016 yılında, Prof.Dr. Fehmi Akçiçek ve Doç.Dr. Sevnaz Şahin önderliğinde Tazelenme Üniversitesi Ege kampüsü açılmıştır. İzmir Büyük Şehir belediyesinin desteği ile aylık toplantılar başlamış, sonrasında Üniversitesi bünyesinde haftada 2 gün teorik, 2 gün pratik dersler olmak üzere haftanın 4 günü eğitim vermeye başlamıştır. 2018 yılında teorik ders gün sayısı 3 güne çıkmış ve 2019 itibariyle öğrenci sayısı 500 ü bulmuştur.

Tazelenme Üniversitesi Ege Kampüsünde eğitimin başladığı 2016 yılından 2019 gelinceye kadar 120'ye yakın öğretim üyesi tamamen gönüllük temelinde eğitim vermişlerdir. Eğitimler öğretim üyelerinin gönülden desteği ile aynı heyecanla devam etmekte.

2- Kronik hastalıklardan korunma

Yaşlanma embriyonun anne karnına düşmesiyle başlayan bir süreçtir. Yaşlılık ise yaşam süreçlerinden bir tanesidir. Yaşlılık döneminde kronik hastalıklardan korunmamız yaşam sürecinde neler yaptığımızla ilişkilidir.

Bir başka deyişle yaşlılığımızda bizi nelerin bekleyeceğini yaşam süresince yaptıklarımız yani yaşam tarzımız belirler.



Sağlıklı bir yaşam tarzı için

- ▶ Dengeli beslenmeli
- ▶ Düzenli egzersiz yapmalı
- ▶ Düzenli doktor kontrolüne gitmeli
- ▶ İhtiyacınız olan günlük uykuyu almalı
- ▶ Sigaradan uzak durmalısınız





3- Kuvvetli sosyal ilişkiler, toplumda kendini gerçekleştirebilmek

Sosyal ilişkilerimiz sosyal bağlarımız yaşamın her döneminde önemli olmakla birlikte ilerleyen yaşlarda daha bir önem kazanır. Ailemiz, eşimiz, dostumuz, komşularımız, iş arkadaşlarımız, apartman komşularımız ile farklı gruplara dahil oluruz.

İçine dahil olduğumuz gruplar ve buralardaki ilişkilerimiz sosyal bağlarımızı oluşturur. Bazen ortak geçmiş, iyisiyle kötüsüyle yaşanmışlıklarla ilişkilerimizi anlamlı kılar, bazen de geleceğe ait planlarımız bizi birbirimize yakınlaştırır.

Endüstrileşmeyle birlikte geniş aileden çekirdek aileye geçiş aile desteğinde bir miktar azalmaya neden olmuş diğer sosyal grupların önemini artırmıştır.

Yaşlanma sosyal ilişkilerimize, toplumda değişen rollerimize bir adaptasyon dönemi olarak düşünülmelidir. Toplumsal rollerimizde değişiklikler sosyal çevremize de yansiyacaktır.

Eski dostluklarımız kuvvetlenirken yeni tanışıklıklar da olacaktır. Emekli olduğumuz için iş yerindeki rolümüzü kaybedebiliriz ama gireceğimiz bir sivil toplum örgütünde aktif görev alabiliriz.

Çocuklarımız büyüdüğü için annelik sorumluluğumuz azalmış gibi görünse de ilgimizi sevgimize ihtiyacı olan diğer çocuklara ulaşabiliriz. İlgi alanlarımıza edindiğimiz tecrübeleri henüz çok tecrübesiz olan yeni meslek sahibi olmuş gençlere aktarabiliriz.



Gençlerle yaşlılar arasındaki ilişki iki yönlüdür. Her iki tarafın birbirine verecekleri birbirlerinden alacakları vardır. Yaşlıların önemli sorumluluklarından bir tanesi yaşanmışlıkların öğrettiklerini gençlere aktarmak olmalıdır.

Gencin hızını, yaşlının tecrübesi ve sabırla harmanlayan toplumlarda iyiye güzel doğru gelişim mümkün olacaktır. Yaşamın her döneminde geleceğe ait planlarınız olmalı.

KAYNAKLAR:

Türkiye İstatistik Kurumu (TUIK), [Http://www.Tuik.Gov.Tr/Prehaberbultenleri](http://www.Tuik.Gov.Tr/Prehaberbultenleri). Do?İd=21509, Erişim Tarihi Şubat 2017.

S Şahin, Yaşlının evde bakım ve değerlendirme kılavuzu, ed: S. Ülker Göksel, Mopak Endüstri Meslek Lisesi, Matbaa Bölümü: ISBN: 978- 975-483-909-8, İzmir; 2011.

Nascher, I. L. (1909). Geriatrics. New York Medical Journal, 90, 358-359.

Geriatrici'nin Türkiye'de "İlk" lerinden Prof. Dr. Şefik KAYAHAN, Editöre mektup, Geriatri 1 Turkish Journal of Geriatrics 1998;1(1):43

S Şahin, F Akççek. Ülkemizde geriatri alanında bilinen ilk sivil toplum örgütü "GESEV", Ege Tıp Dergisi / Ege Journal of Medicine 49(3) Ek / Supplement: 1-2, 2010

Ege Geriatri Derneği <http://www.egegeriatri.org.tr/> Erişim Tarihi Mart 2017

Akademik Geriatri Derneği <http://www.akademikgeriatri.org/> Erişim Tarihi Mart 2017

Tufan İ, Türkiye'de yaşlılığın Yapısal değişimi, Koç Yayınları, ISBN: 97860552503622015