



YAŞLILIK DÖNEMİ ve SORUNLARI



YDÜ Tıp Fakültesi
Yrd. Doç. Dr. Aslı AYKAÇ





"Yaşlanmak yeni bir işe başlamaktır" .

Goethe





Yaşlanma doğum ile başlayan, yaşamın sonuna kadar devam eden, organizmanın işlevlerinde azalmaya neden olan normal bir süreçtir.

Yaşlılık fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları ile değerlendirilmesi gereken bir süreçtir.

Dünya Sağlık Örgütü;

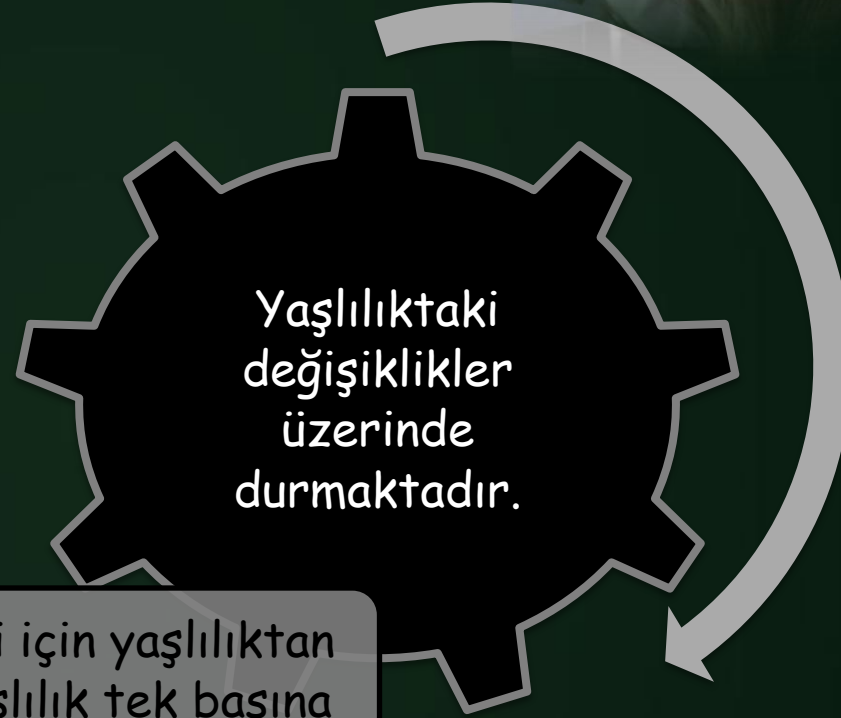
Yaşlılığın başlangıcını 65 yaş

Yaşlılığın dönemlerini ise;

- 65 ile 74 yaş arası 'genç yaşlılık',
- 75 ile 84 yaş arası 'yaşlılık',
- 85 yaş ve üzerini de 'ileri yaşlılık'



Eflatun



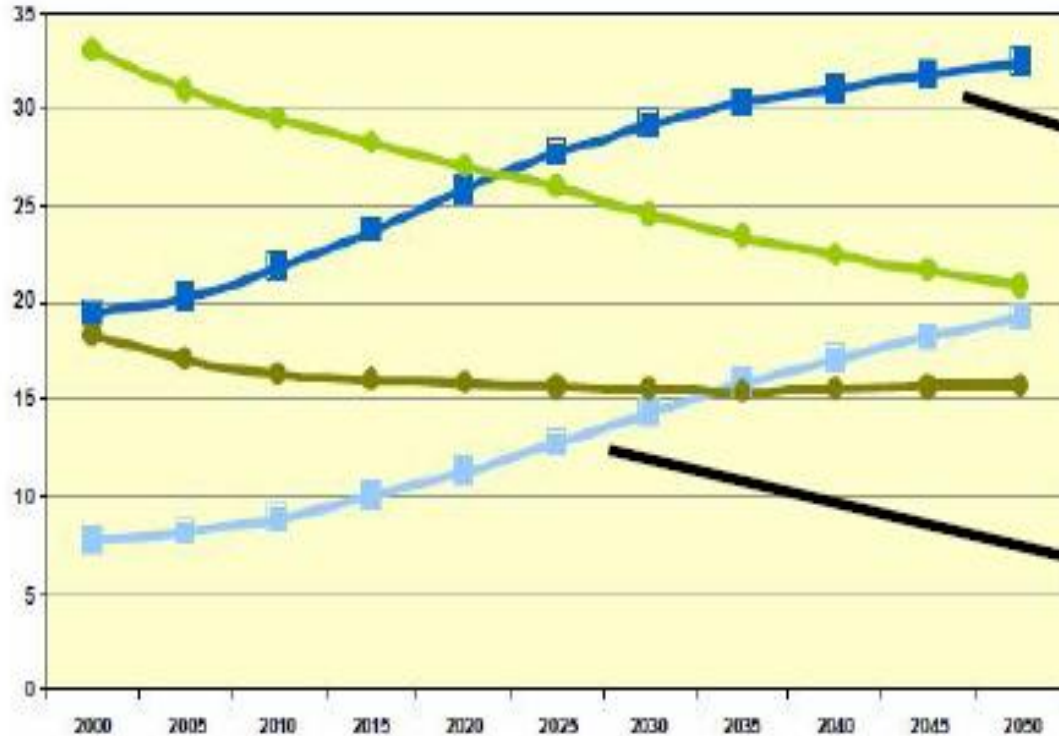
- "Tek başına gelmediği için yaşlılıktan korkun". Kuşkusuz yaşlılık tek başına gelmez, yaşlılar değişiklikler koleksiyonudurlar.

Dünyada Ve Türkiye'de Yaşlı Nüfus Demografisi-1



Teknolojinin gelişmesiyle tıpta meydana gelen ilerlemeler, hastalıkların önlenmesi, erken teşhis ve tedavinin sağlanması, koruyucu sağlık hizmetlerinin artması ölüm hızının azaltılmasında etkili olmuştur.

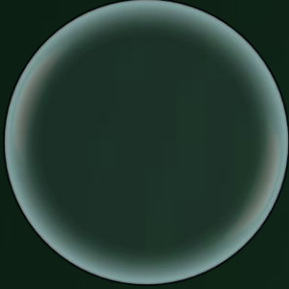
Dünyada Ve Türkiye'de Yaşlı Nüfus Demografisi-2



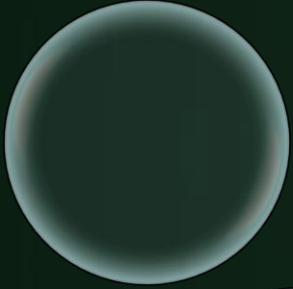
Gelişmiş
ülkelerde 60 yaş
üzeri nüfus

Gelişmekte olan
ülkelerde 60 yaş
üzeri nüfus

Türkiye'de yaşlı nüfusun toplam nüfusa oranı



Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması
1998 verilerine göre **% 5,9**



Devlet İstatistik Enstitüsü 2005
verilerine göre **%6,9**



2009 yılı Türkiye İstatistik Kurumu
verilerine göre ise **%7** olarak
belirlenmiştir.

Yaşlanma İle İlgili Kavramlar ve Tanımlar

Yaşlı

→ 65 yaş ve üzeri

Yaşlanma bilimi

→ Gerontoloji



Biyolojik Yaşlanma: Zaman bağılı olarak bireyin anatomi ve fizyolojisindeki değişimler.

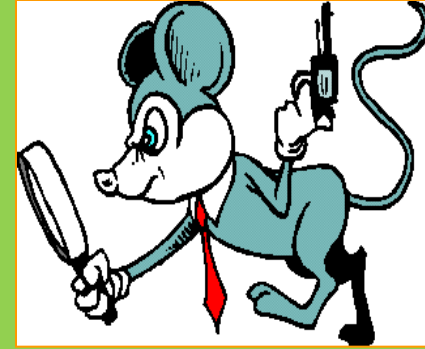
Ekonomik Yaşlanma: Parasal koşullardaki değişikliklerin etkisiyle yaşlı kişinin yaşam tarzının değişmesi.

Psikolojik Yaşlanma: Bireyin davranışsal uyum yeteneğindeki yaşa bağılı değişimler.




Sosyal Yaşlanma: Zaman akışı içinde edinilen sosyal huy ve sosyal konumun ve bireylerin sosyal rollerinin değişmesi.

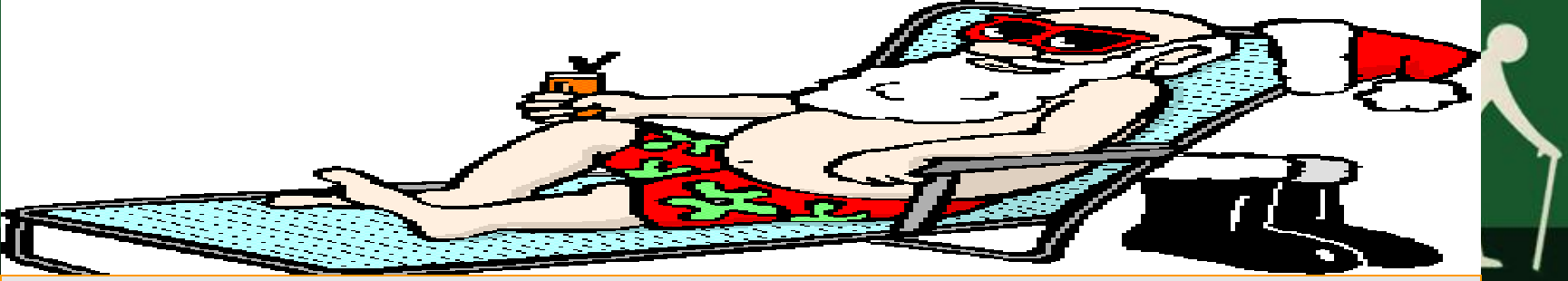
İnsan Yaşlanması

- Biyolojik,
- Ekonomik,
- Sosyal ve
- Psikolojik boyutlar içinde etkileşen karmaşık bir olaydır.



Biyologlar yaşamı üç belirgin evrede ele alırlar

- 1. Embriyolojik gelişim:** Spermin yumurtayı dölediği andan başlayarak doğuma kadar olan evreyi kapsar 
- 2. Büyüme ve olgunluğa erişme:** Büyüme; organizmanın doğumdan ergenliğinin sonuna kadar olan evreyi kapsar. Olgunluk; bireyin işlevlerinin maksimum olduğu evreyi kapsar. 
- 3. Yaşlılık (senesens):** Vücudun yapı ve işlevlerindeki geriye dönüşü olmayan bozulmaların görüldüğü ve ömrün ölümle sonuçlanan son evresini kapsar. 



Bu üç evre topluca organizmanın "ömür uzunluğu" olarak bilinir. Yaşlanma, aslında döllenme ile başlayan zaman akışı içinde normal olarak ortaya çıkan tüm değişimlerin toplamı olarak tanımlanabilir. Senesens (ileri derecede yaşlanma) ömür boyu süren yaşlanmanın son evresini kapsar.

Notes Only A
Mom Could
Love



Yaşlanma



Döllenme ile başlar



Gittikçe hızlanır

Orta yaş sonuna doğru (ömrün 5. ve 6. on yılı)

Dış görünüşteki yaşlanma belirtileri ile tanımlanan bir (saç ağarması, deri kırışması, kas gücü zayıflaması) duruma gelir



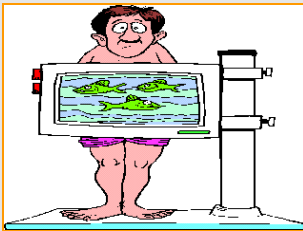
Bel bükülmesi, yavaş hareket etme ve bazı duyularda zayıflama (özellikle görme ve işitme) ile artar



Unutkanlık ve kavgacılık eğilimi gibi tipik kişilik değişikliği ve belli bazı kronik hastalıkların sıklığının artışı ile kendini gösterir

Yaşla ilgili değişimlerde iki önemli ilke vardır

1. Herhangi bir organizmada tüm organlar aynı hızda yaşlanmayabilir.
2. Herhangi bir organ aynı türün farklı bireylerinde aynı hızla yaşlanmayabilir.

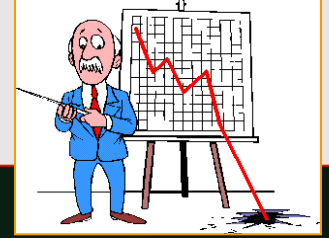


Gerontologların Amacı

- * Ölümlerin mümkün olduğu kadar geç başlaması,
- * Yaşlılık yıllarının daha rahat ve mutlu geçirilmesidir.



Toplum Yaşlanması



İnsan topluluklarının yaşlanması üç değişik özellikte olmaktadır.

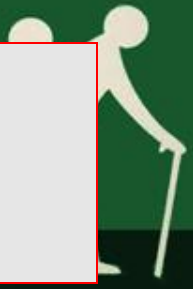
- 1-** Bir toplumdaki bütün bireyler diğer toplumdaki bütün bireylerden yaşlı ise bu toplumun bütünü ile yaşlı olduğu kabul edilir.
- 2-** Yaşlı kişilerin oranında giderek artma sözkonusu ise “bu nüfus piramidinin apeksinde yaşlanma” olarak tanımlanmaktadır.
- 3-** Eğer genç nüfusun oranında azalma sözkonusu ise buna da “nüfus piramidinin tabanında yaşlanma” denmektedir.

Dünya toplumları yaş özellikleri açısından 4 gruba ayrılmaktadır

- 1- Genç toplumlar:** Nüfusun % 4'ünden azı 64 yaşın üzerindedir (az gelişmiş ülkeler).
- 2- Erişkin toplumlar:** 64 yaş üzeri nüfus % 4-7 arasındadır. (Çin dahil Batı Asya ve ılıman Güney Amerika ülkeleri).
- 3- Yaşlı toplumlar:** Yaşlı nüfus % 8-10 arasındadır (Kanada, Japonya, Avustralya).
- 4- Çok yaşlı toplumlar:** Yaşlı nüfus %10'un üzerindedir (gelişmiş Avrupa ülkeleri).



Fizyolojik Değişiklikler

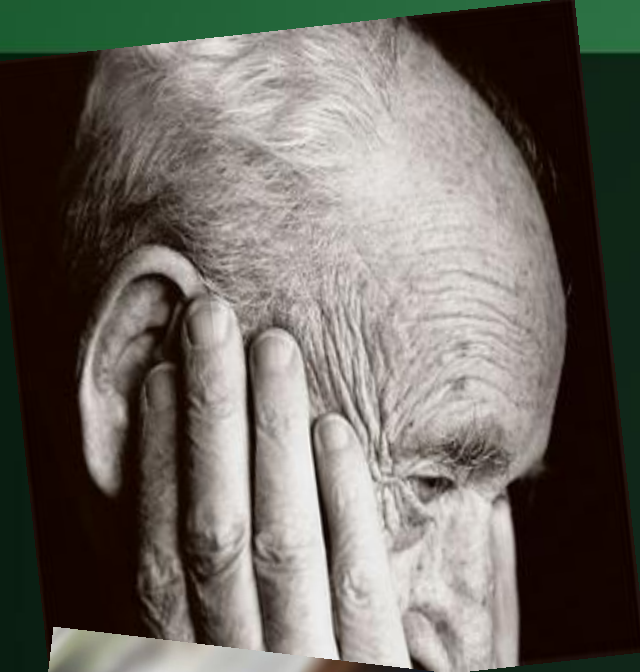


- * **Boşaltım sistemi:** Böbrek kitle ve fonksiyonu azalır. Böbrek kan akımı azalır. Mesane kapasitesi azalır. Dizüri, noktüri, sık idrara çıkma, idrar damlatma öyküsü vardır. En önemli problem idrar kaçırmadır.
- * **Gastrointestinal sistem:** Hareket salgı ve emilim kapasitesi azalır. Ağız sağlığı olumsuz etkilenir. Diş kaybı ve çiğneme etkinliğinde azalma mevcuttur.
- * **Endokrin sistem:** Hücre kaybı ve fibrozis görülür. Yağsız vücut kitlesi azalır, yağ kitlesi artar.
- * **Kardiyovasküler sistem:** Kalp kitlesinde artış olur. Büyük arterlerin sertliği artar. Sistolik basınç artışı olur. Sol ventrikülün yükü artar. Beyin infarktlarına bağlı hemipleji ve demans gelişimi sıktır.



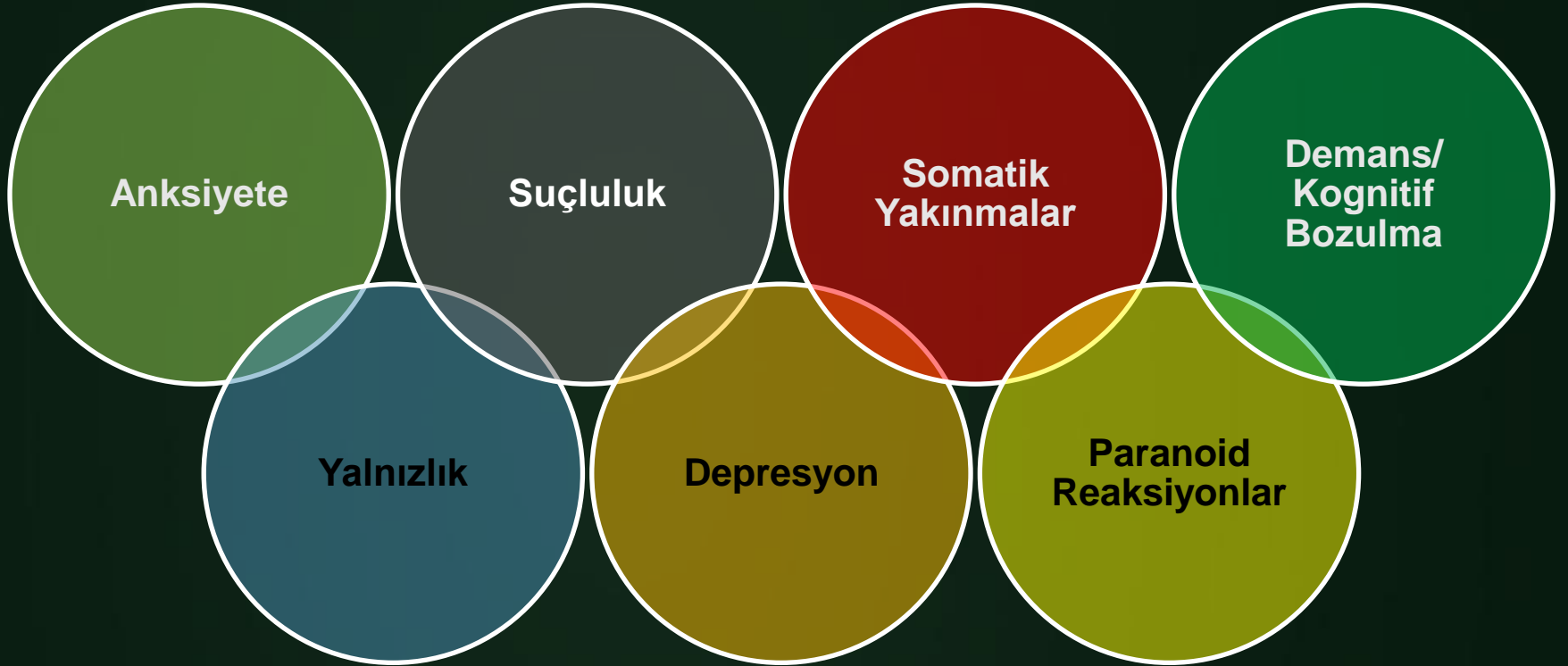
- * **Solunum sistemi:** Akciğerlerin artık (rezidüel) hacminde artış ile alveollerin yüzey alanında ve kanın oksijenlenmesinde azalma görülür.
- * **Deri:** Epidermis incelir. Deri kırışıklaşır. Tırnak büyüme hızı ve deri pigment hücreleri azalır.
- * **Kas İskelet sistemi:** Kemik kitlesi ve kuvveti azalır. Boy kısaltmaya başlar. Kas kitlesi azalır. Kaslar daha çabuk yorulur.
- * **Sinir sistemi:** Refleksler yavaşlar. Bellek kaybı olur. Düşünme hızı yavaşlar.

Psikolojik Değişiklikler



- Yaşama gücü ve isteğinin giderek azalması,
- Yaşlının kendi gençlik imajını kaybetmesi, yakınlarının da kaybı,
- Yaşlılıkla birlikte öğrenme, karar verme, sorun çözme yeteneklerinde belli bir gerileme görölmesi,
- Fiziksel gerileme, statü kaybı ve ölüm korkusu.

YAŞLININ EMOSYONEL SORUNLARI



GENEL PSİKOSOSYAL YAŞLANMANIN FONKSİYONEL DEĞERLENDİRMESİ

Alan	Normal Yaşlanma Değişimi	Fonksiyonel Değerlendirme Alanları
Kişilik	<ul style="list-style-type: none">•Kişilik özelliklerinde değişmezlik•Rijidite•İçsel, dışsal kontrol odaklı olma•Öğrenilmiş çaresizlik	Uyum mekanizmaları Karar verme süreci Değişime uyum
Bilişsel Alan (Hafıza)	<ul style="list-style-type: none">•Entellektül yetiler ↓•Dikkat ↓•Öğrenme ↓•Bilgi işlem süresi ↑	Eksternal uyarı derecesi Çevresel dağınıklık Öğrenme engelleri Hafızayı etkileyen faktörleri değerlendirme
Sosyal Destek ve Etkileşim	<ul style="list-style-type: none">•Algılanan sosyal destek•Sosyal destekte değişim•Yaşlının sosyal destek kaynaklarında değişim	Sosyal destek algı / tutumu Sosyal destekle ilgili geçmiş deneyimler Sosyal destek bağları Gereksinim duyulan sosyal desteğin tipi Sosyal destek kaynakları
Seksüalite ve Yakın ilişkiler	<ul style="list-style-type: none">•Fiziksel / mental yetersizliğe karşı devam eden seksüel ilgi/ davranış•Erkeklerde seksüel aktivitede ↓•Seksüel tepkilerde ↓•Seks partnerinin kaybı	Seksüalite ve yakın ilişkiye yönelik açıklamalara tutum Seksüel davranış ve ilgiyi sürdürmenin anlamı Çevrede özel yaşam olanağı Seksüel davranışı engelleyici risk faktörleri
Rollerde değişim	<ul style="list-style-type: none">•Emeklilik•Dul Kalma•Büyükanne/baba olma	Emekliliğe tepki Eşin kaybının etkisi Sosyal destek ağı Çocuk- ebeveyn ilişkisi Ana- baba rolü

Dünyada genel olarak yaşlılar için sosyal hizmet programları;

- ❖ Huzurevi
- ❖ Gücsüzler yurdu (bakıma muhtaç)
- ❖ Korumalı konutlar
- ❖ Gündüz merkezleri
- ❖ Yaşlı boş zaman değerlendirme programları
- ❖ Yaşlı dinlenme kampları
- ❖ Sürekli bakım ve rehabilitasyon merkezleri
- ❖ Evde bakım programları (bakıma muhtaç)
- ❖ Eve hizmet programları (bakıma muhtaç olmayan)
- ❖ Yaşlı konutları

- ❖ Yaşlı mahalleleri
- ❖ Yaşlı köyleri
- ❖ Yaşlı için dinlenme kampları (yaz, kış)
- ❖ Yaşlı için eğlence programları
- ❖ Yaşlı tanışma çayları
- ❖ Yaşlı dayanışma merkezleri
- ❖ Yaşlı danışma merkezleri
- ❖ Yaşlı kahveleri
- ❖ Korumalı işyerleri
- ❖ Emekliliğe hazırlık programları



YAŞLILARDA PSİKOSOSYAL BAKIM



Yaşlıların ruh sağlığını sürdürmek için;

- Yaşamı Gözden Geçirme Terapisi (Geçmiş anımsama ve çözümleme)
- Yaşam Döngüsü Grup Terapisi (15-80 yaş arası grup)
- Pet terapisi,
- Duyuların uyarılması (Regrese ve içe kapanmış hastalarda -amaç 5 duyuyu uyarmak)
- Rehabilitatif terapi,
- Evde bakımın desteklenmesi,
- Huzurevleri



YAŞLILIKTA KORUYUCU ÖNLEMLER

- Yalnızlıktan korunma,
- İş-uğraşı olanaklarını sağlanması,
- Fiziksel etkinliklerin sürdürülmesi,
- Egzersizlerin aktivitelerin sürdürülmesi,
- Beslenmeye dikkat edilmesi,
- Kazalardan korunma,
- Vücut, ayak bakımı,
- Sigara bırakma,
- Aşılama programları (Pnömonokok, influenza),
- Kanseri taramaları,
- Görme ve işitmenin korunması,
- Nöropsikiyatrik destekler,
- Anemi araştırmaları.



NORMAL YAŞLANMANIN KOGNİSYONA ETKİLERİ



	Korunan Özellikler	Azalan Özellikler
Genel Entelektüel Yapı	Kristalize, verbal zeka	Akıcı, nonverbal zeka Bilgi işlem hızı
Dikkat	Dikkatin devamı Primer dikkat zamanı	Bölünmüş dikkat (Muhtemel)
Yürütücü Fonksiyonlar	Gerçek dünya becerileri	Yeni yürütücü beceriler
Hafıza	Remote hafıza Prosedural Semantik hafıza	Yeni bilgi öğrenme Yeni bilgi hatırlama
Dil	Konuşma Kopyalama Sintaks	Spontan kelime bulma Sözel akıcılık
Görsel-Uzaysal Beceri	Yapılanma Basit Kopyalama	Mental rotasyon Kompleks kopyalama Mental bütünlük
Psikomotor Fonksiyon		Reaksiyon zamanı

Sosyal Değişiklikler

- Çekirdek aile gerçeği ile yaşı insanların sorunları aile dışına taşmıştır. Bu nedenle bugün ve önümüzdeki dönemlerde yaşı nüfus en önemli toplumsal sorunlardan biri olmuştur.



Yaşlılık Döneminde Kronik Hastalıklar



- Ülkemizde, 65 yaş ve üzerindeki nüfusun % 80'nin de en az bir kronik hastalık bulunmaktadır.
- Yaşlılarda en fazla kalp-damar hastalıkları, kronik obstrüktif hastalıklar, diabet, böbrek hastalıkları, solunum hastalıkları belirtilmektedir.





Riskli Gruplar



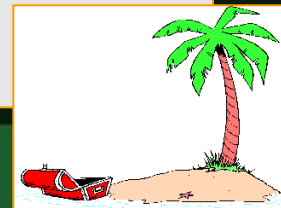
- Çok yaşlı grup (80 yaş ve üzerindeki)
- Yalnız yaşayanlar
- Huzurevlerinde yaşayanlar
- İzole edilmiş olanlar (tek başına ya da çift olarak)
- Çocuksuz yaşlılar
- Kronik bir hastalığı olanlar
- Günlük aktivitesini yerine getirme güçlüğü olanlar
- Sosyal kurumlardan destek almayan ya da çok az destek alanlardır.



Yaşlılık ve Çevre

Yaşlanma ile birlikte çevresel streslere verilen yanıt oldukça önemli değişiklikler göstermektedir.

- Yaşlılar enfeksiyonlara kolay yakalanır,
- Enfeksiyonlardan daha büyük oranda etkilenir,
- Sıcak ve soğuk stresini daha az tolere ederler,
- İlaç veriliminden sonra toksisite gösterme riskleri daha büyük orandadır.



Yaşlılık ve Sağlık Eğitimi

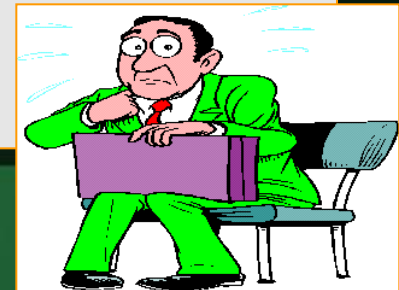
Orta yaş grubuna verilecek sağlık eğitimi konuları:

- Kazaların önlenmesi,
- Sindirim sistemi sağlığı,
- Hatalı ve gereksiz ilaç kullanımı,
- Sağlıklı yaşam bilinci,
- Kişisel hijyen,
- Mental sağlık,
- Diyet ve beslenme,
- Emekliliğe hazırlık,
- Sağlık kuruluşlarından yerinde ve zamanında yararlanma.



Yaşlı Bakımı İle İlgili Sağlık Kuruluşları Aşağıdaki Özellikleri Taşımalıdır

- 1- Tüm yaşlıları kabul etmeli,
- 2- Geriatrik hastaları araştırılması, tanısı tedavisi ve izlenmesine yönelik uygulamaları planlamalı,
- 3- Psikiyatrist destekli hizmet vermeli,
- 4- Rehabilitasyon hizmeti verebilmeli,
- 5- Evde bakım koşullarını sağlayabilmeli,
- 6- Sürekli tedavi sağlayabilecek hastane yataklarına nakledilebilmeli.

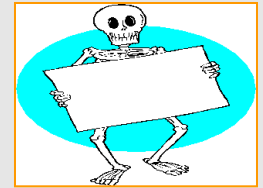




- 7- Tedavi şansı olduğu sürece tedaviyi yarıda kesmemeli,
- 8- Tıbbi ve sosyal hizmetlerin eşgüdümü sağlanmalı,
- 9- Pratisyen hekim desteğini sağlamalı,
- 10- Erken tanı uygulamaları sisteme bağlanmalı,
- 11- Geriatrik hekimlik, hemşirelik ve fizyoterapi konusunda uzmanlaşma sağlayan birimler kurulmalı,
- 12- Geriatri konusundaki araştırmalar ve bilimsel etkinlikler desteklenmelidir.

Yaşlı Hastalarda Sık Rastlanan Semptom Kompleksleri

- a- Halsizlik-bitkinlik:** Akut ise infeksiyon hastalığı, akut MI, serebrovasküler trombozis; kronik ise anemi, aterosklerotik kalp hastalığı, kronik pulmoner hastalık, kronik infeksiyonu hastalığını akla getirmelidir.
- b- Baş ağrısı:** İntrakranial kitleler, temporal arterit.
- c- Vertigo:** Serebellum lezyonlarında, iç kulak hastalıklarında.
- d- İştahsızlık:** Depresyon, kronik karaciğer ve böbrek hastalıkları.
- e- Kabızlık:** Yetersiz posalı besin alımına veya abdominal kas gücünün azalmasına bağlı gelişir.



Yaşlılarda Ölüm Nedenleri

- Kalp hastalıkları (%44),
- Malign tümörler (%19),
- Serebrovasküler hastalıklar (%12),
- Kazalar,
- Kronik obstruktif akciğer hastalıkları,
- Pnomoniler ve Enfluenza,
- Diabet,
- Siroz,
- Ateroskleroz.

