



Ulusal Yaşlılara Saygı Haftası Nedeniyle

Pandemi Sürecinde Sağlıklı Yaş Alalım

Prof. Dr. Dilek ASLAN

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi
Türk Geriatri Derneği Genel Sekreteri

Türkiye’de yaşanan nüfusun artma eğiliminde olduğu bilinmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu’nun 31 Aralık 2020 tarihli Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi verilerine göre ülkemizde 65 yaş ve üzeri nüfusun toplam nüfus içindeki payı %9,5 olmuştur.¹ Bu artış yaşlı nüfusun bütün gereksinimlerinin karşılanabilmesi için en üst düzeyde hazırlık yapılmasının önemini ortaya koymaktadır.

Yaşlı bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesinin sağlanması için bu döneme ilişkin evrensel düzeyde bazı tespitlerin hatırlanmasında yarar bulunmaktadır.²

- ✓ Tek tip bir yaşlı yoktur. Yaşlılık dönemindeki bireyler heterojendir ve gereksinimleri farklıdır.
- ✓ Yaşlılık dönemindeki farklılıklar tesadüfi değildir. Sağlığın belirleyicileri bu dönemin nasıl yaşanacağına habercisidir.
- ✓ Bakıma muhtaç olan yaşlıların bütün yaşlılar içindeki yüzdesi düşüktür.
- ✓ Bugünün yaşlılarının geçmiş dönemlerin yaşlılarından daha iyi koşullarda yaşadığına dair çok az kanıt var. Dolayısıyla, sağlıklı yaşlanmayı sağlayabilmek için gereken yatırımlar yapılmalıdır.
- ✓ Sağlıklı olmak sadece hastalık olmaması anlamı taşımamaktadır. Sağlığın fiziksel, ruhsal, sosyal olarak tam bir iyilik hali olduğu unutulmadan bütün bileşenlere yönelik geliştirici/iyileştirici çalışmalara ihtiyaç vardır.
- ✓ Aileler yaşlılık dönemi için de çok önemlidir, ama yaşlı bireylerin sorunlarını çözmek için sadece aileler yeterli değildir. Güçlü sistemler bu noktada destekleyicidir.
- ✓ Yaşlılık dönemine yönelik yapılacak harcamalar bir “gider” değil, bir “yatırım” olarak değerlendirilmelidir.
- ✓ Sağlık sorunlarının nedeni sadece genetik değildir. Genetik nedenler bütün süreçlerin %25’inden sorumludur. Sağlığın çevresel, sosyal, ekonomik, vb. belirleyicileri ise sürecin %75’inden sorumludur. Sorunların çözümüne ilişkin bu alanlara doğru müdahaleler yapılmalıdır.

¹ <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2020-37210>

² <https://www.who.int/news-room/photo-story/photo-story-detail/ageing-and-life-course>

- ✓ Yaşlılık döneminde zorunlu emeklilik gençlere iş olanağı yaratmaya yardımcı değildir. Zorunlu emeklilik yaşlı çalışanların katkılarını da azaltmaktadır.

Bu bilgiler sağlıklı bir yaşlanma döneminin planlanmasında ve yürütülmesine katkı sağlayabilir. Sağlıklı yaşlanma denildiğinde, *ileri yaşta sağlık/iyilik halini, esenliği mümkün kılan fonksiyonel kapasitenin geliştirmesi ve sürdürülmesi* anlaşılmalıdır. Fonksiyonel kapasite; bireyin içsel kapasitesinden, ilgili çevresel özelliklerden ve bunlar arasındaki etkileşimden oluşur.

Sağlıklı yaşlanmanın amaçları aşağıda sıralanmıştır:³

- ✓ Temel ihtiyaçları karşılamak
- ✓ Öğrenmek, büyümek ve karar vermek
- ✓ Hareketli olmak
- ✓ İlişkiler kurmak ve sürdürmek
- ✓ Topluma katkıda bulunmak

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) dünyayı etkisi altına alan bir pandemidir.⁴ Pandemi süreci yaşlılık döneminde sağlıklı olma adımlarının uygulanmasını zorlaştırmıştır. Bununla birlikte, ilkeler değişmemiş, pandemi koşullarına göre uyarlanmıştır. Pandemi koşullarının getirdiği önemli değişiklikler; kurallarına uygun olarak maske takmak, fiziksel mesafeye dikkat etmek, hijyen kurallarını uygulamak ve evde kalma önerilerine uyum sağlamak olmuştur.⁵ Hastalıktan korunmak için aşının bulunmasından sonra COVID-19 aşısı en önemli koruyucu önlemler arasında yerini almıştır.⁶ Sağlıklı yaşam davranışları konusundaki öneriler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Pandemi süreci ve sağlıkla ilgili *öncelikli* öneriler ^{7,8,9,10}

Önerilen davranış	COVID-19’dan korunma amacıyla pandemi öncesine göre değişiklik
Yeterli ve dengeli beslenme	Genel sağlıklı beslenme önerilerinde bir değişiklik yoktur, ancak, pandemi döneminde evde kalınan süre uzamıştır, bu nedenle beslenme alışkanlıkları yeni duruma göre düzenlenebilir.
Aşılama	Rutin aşı önerilerine COVID-19 aşısı eklenmiştir.
Stresle baş etme	Ruhsal ve sosyal sağlığın korunması için özellikle ev içinde kişinin kendi başına yapabileceği etkinlikler çeşitlendirilebilir.
Sosyal ilişkileri koruma, geliştirme	Yüz yüze temasın olmaması, iletişimin çevrimiçi sürdürülmesi önerilmektedir.

³ <https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/ageing-healthy-ageing-and-functional-ability#:~:text=WHO%20defines%20healthy%20ageing%20as,they%20have%20reason%20to%20value.>

⁴ <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

⁵ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

⁶ [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)-vaccines](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines)

⁷ Milestones in health promotion.

http://www.who.int/healthpromotion/Milestones_Health_Promotion_05022010.pdf?ua=1

⁸ Steps to healthy ageing. <http://www.healthyageing.eu/steps/steps-healthy-ageing.>

Policies and priority interventions for healthy ageing

⁹ http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/161637/WHD-Policies-and-Priority-Interventions-for-Healthy-Ageing.pdf

¹⁰ Types of healthy settings. http://www.who.int/healthy_settings/types/ageing/en/

Tütün kullanmama, içenlerin en kısa süre içinde tütün kullanımını bırakmaları	COVID-19 tütün kullananlarda daha ağır seyretmektedir. Tütün kullanımı da COVID-19 bulaşını artırmaktadır. Bu gerekçelerle pandemi döneminde tütün bırakmak daha da önem kazanmıştır.
Fiziksel aktivite	Pandemi döneminde evde kalınan süre fazlaştığı için hareket olanakları ev içinde geliştirilebilir. Bireylerin fiziksel aktivite yapabilmelerine engel bir sağlık durumunun olup olmadığı sağlık çalışanları tarafından mutlaka kontrol edilmelidir. Herhangi bir engel yoksa, kişinin yaşına, durumuna, koşullarına göre fizik aktivite seçeneği belirlenebilir.
Düzenli sağlık kontrolleri	Pandemi koşullarına özenle dikkat ederek düzenli kontrollerin aksatılmaması önerilmektedir.
Kullanılan ilaçların doğru kullanılması	Önerilerde değişiklik bulunmamaktadır. Akılcı ilaç kullanımı önerileri pandemi döneminde de aynen devam etmektedir.

Tablo 1’de yer alan öneriler genel çerçeveyi çizmektedir. Kişinin koşullarına göre uyarlanabilecek ayrıntılar dikkate alınması gerektiği unutulmamalıdır.

Sonuç olarak, sağlıklı yaşlanma her durumda, her koşulda amaçlanmalıdır. Bu amaca ulaşabilmek için uygun ve erişilebilir hizmetler/programlar, yaşlı sağlığı konusunda görev yapan sağlık çalışanlarının eğitimi ve yaşlı dostu düzenleme ve uygulamaların hayata geçirilmesi önerilmektedir.

Bazı okuma önerileri

1. *Aslan D (2020). Yeni Koronavirüs (COVID-19) Hastalığı İçin Yaşlılık Riskli Bir Dönem!* <https://korona.hasuder.org.tr/yeni-koronavirus-covid-19-hastaligi-icin-yaslilik-riskli-bir-donem/> Erişim:21.3.2021.
2. *Aslan D. Sağlıklı yaşlanma için öneriler. Bu Evde Yaşlı Var Unutmayınız ! kitabında. Nobel tıp kitabevleri 2018, pp 9-15. (ISBN: 9786053353492).*
3. *Aslan D. Yaşlılıkta sağlıklı beslenme önerileri. Bu Evde Yaşlı Var Unutmayınız ! kitabında. Nobel tıp kitabevleri 2018, pp 39-45. (ISBN: 9786053353492).*
4. *Güncel Geriatri El Kitabı (Aslan D, Kutsal YG, Editörler) Nobel Tıp Kitabevi, 2017.*