



YAŞLANAN DÜNYA VE YAŞLANAN İNSAN

Prof. Dr. Yeşim GÖKÇE - KUTSAL



2050 yılında dünya nüfusunun 8.909 milyara ulaşacağı hesaplanmaktadır. Yine projeksiyonlara dayanarak, 2050 yılında nüfusun %59.1'inin Asya kıtasında, %19.8'inin Afrika'da, %7'sinin ise Avrupa'da yerleşim göstermesi beklenmektedir. Birleşmiş Milletler'in istatistiklerine göre 2050 yılında Türkiye nüfusu 100.664.000 olacaktır.

Beklenen yaşam süresinin uzaması ve doğum hızının azalması ile, dünya nüfusu bir önceki elli yıla göre daha hızlı yaşlanmıştır. Yaşlı bireylerin sayısı 1998'de 580 milyon iken, 2050 yılında 1.97 milyara ulaşacağı hesaplanmaktadır. 1998 yılında ilk defa yaşlı bireylerin oranı çocukların oranını geçmiştir (%19.1'e karşın,%18.8). Gelişmekte olan ülkelerde yaşlı nüfusun artışı daha fazla olmaktadır. 60 yaş ve üzerindeki nüfusun 1998-2050 yılları arasında 9 kattan daha fazla artacağı düşünülmektedir. Aynı dönemlerde ortanca yaş 37.1 yıldan 47.4 yıla ulaşacaktır. Önümüzdeki yıllarda dünyadaki 600 milyon yaşlı bireyin yaklaşık 2/3'ü gelişmekte olan ülkelerde olacaktır. Bu oran 1960'larda yaklaşık %50 olarak bulunmuştur. İleriki yıllarda yaşlı nüfustaki bu artışın özellikle Asya'da belirgin olacağı ifade edilmektedir.

Gelişmekte olan bazı ülkelerde 60 yaş ve üzerindeki popülasyon tüm nüfustan daha hızlı artmaktadır. 1998-2020 yılları arasında gelişmekte olan ülkelerin tüm nüfusunun %95 oranında, yaşlı popülasyonun ise yaklaşık %240 oranında artması öngörülmekteydi.

1990 nüfus sayımında ülkemizdeki 4.032.656 bireyin 60 yaş üzerinde olduğu bildirilmişti.

Yaşlılık; yaşam sürecinin çocukluk, gençlik ve erişkinlik gibi doğal ve zorunlu bir çağıdır. Beklenen yaşam süresinin uzaması, 20. yüzyılda ölüm oranlarının azalmasının ve tıbbi bakımda kaydedilen gelişmelerin bir sonucudur. 1900'lerde 65 yaşına ulaşmış bir bireyin 11.9 yıl daha yaşaması beklenebilirken, 1960 yılında 65 yaşından sonra beklenen yaşam süresi 14.4 yıla, 1992'de ise 17.5 yıla ulaşmıştır.

Toplumun bir parçası olan yaşlı bireyin, yaşamının bu döneminde yaşam kalitesinin korunması ve aktif bir yaşam sürmesinin sağlanması hekimlerin ve toplumun bu konudaki duyarlılığına odaklanmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü yaşlılığı; “Çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması” olarak tanımlamıştır. Yaşlanmanın üreticiliği ne oranda etkilediği ise çoğu zaman tartışma konusu olmaktadır, çünkü bilindiği gibi birçok sanat, felsefe ve bilim yapıtı 65 yaşın üzerindeki kişilerce yaratılmıştır. Örneğin; coğrafyacı Alexander Von Humbolt (1769-1859)’un 89 yaşında yazdığı beş ciltlik “Kosmos”, filozof Martin Buber (1878-1065)’in 76 yaşında yazdığı “Dialogun Prensipler Üzerine Dersler”, müzik dehası Igor Stravinski (1882-1971)’nin 84 yaşında yazdığı “Dini Mersiyeler” bunlardan sadece birkaçıdır. Mikangelolo “St. Peter’in kubbesi”ni 70 yaşında bitirmiş, Sofokles “Kral Oidipus”u 80 yaşında yazmış, Goethe “Faust”u 80 yaşından sonra tamamlamıştır. Erik Erikson ise “Gelişim Psikolojisi” kitabını 80 yaşına geldiğinde yayınlamıştır.

Beş duyu organları başta olmak üzere bazı yetersizliklerin ortaya çıkmasına karşın ilerlemiş yaşın en büyük avantajı “Kristalize” yeteneklerin gelişmiş olmasıdır. Bu yetenekler insanın yaşamı boyunca geliştirdiklerinin özüdür ve bu açıdan bakıldığında yaşlılık bir anlamda “Aktif ve Bilinçli” bir yaşamın başlangıcıdır.

İnsanoğlu yüzyıllardır, uzun yaşam düşleri kurmakta ve arayışını sürdürmektedir. Pek çok araştırmacının ve düşünürün üzerinde fikir birliğine vardıkları “uzun yaşamın sırları” şunlardır:

- Çevreniz ile yakın ve canlı bir ilişki sürdürünüz
- Yeni tecrübelerle karşı açık fikirli olunuz
- Kişisel bilgilerinizi artırmak için istekli olunuz
- Başkalarına karşı ilgili olunuz
- El, zihin ve diğer becerilerinizi sürekli kullanarak koruyunuz
- Yaratıcı düşüncelerinizi geliştirmeye çalışınız.

Günümüzde bunlara ilave edilmesi gereken öneriler ise řu şekilde sıralanabilir:

- Çok uzun yaşayacağınızı farz ediniz
- İleri yaşlarınız en güzel yıllarınız olabilir, planlar yapınız
- Kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak hobiler, uğraşılar bulunuz
- Aileniz, dostlarınız ve arkadaşlarınızla ilişkide kalınız, yaşamı paylaşınız
- Fiziksel olarak aktif olmaya çalışınız
- Bilinçli besleniniz; sebze, meyve, süt ürünleri ve tahıl tüketmeyi, su içmeyi ihmal etmeyiniz
- Kötü alışkanlıkları; sigarayı, alkolü bırakınız
- Yaşama olumlu, yapıcı ve esprili bir gözle bakmaya çalışınız
- Başarılı ve üretken kalabilmek için önce “sağlık” ilkesini benimseyiniz, sağlık kontrollerinizi ihmal etmeyiniz
- Kazalardan korunmak için bir işi yapmanın en güvenli yolunu araştırınız
- Yapabileceklerinizi belirleyiniz, kendinizi zorlamayınız
- Sizde oluşabilecek değişiklikleri öngörünüz ve plan yapınız
- Evinizin düzenlenmesinde, alış verişlerinizde öncelikle kendi konforunuzu düşününüz
- Mali durumunuzu gözden geçiriniz, gerekirse yardım isteyiniz
- Her şeyi tek başına yaşamaya çalışmayınız
- Koşullar değişebilir, uyum sağlamaya çalışınız
- Başkalarına yardımcı olabileceğiniz pek çok konu, size gereksinimi olan pek çok insan var, bunun bilincinde olunuz
- Dışarıda koskoca bir dünya var, farkında olunuz
- Yaşlanma doğal ve evrensel bir süreçtir kabul ediniz ve lütfen Thomas Dekker’in sözlerine kulak veriniz; **“Yaş da sevgi gibidir; saklanamaz”**.

