



YAŞLININ EVİ VE ÇEVRESİ



Prof. Dr. Mualla ERKILIÇ

Uzm. Dr. Ferda AYDOĞDU

Prof. Dr. Dilek ASLAN

Prof. Dr. Yeşim GÖKÇE KUTSAL

**ANKARA
2024**

www.turkgeriatri.org



www.turkgeriatri.org

YAŞLININ EVİ VE ÇEVRESİ

Prof. Dr. Mualla ERKİLİÇ

Uzm. Dr. Ferda AYDOĞDU

Prof. Dr. Dilek ASLAN

Prof. Dr. Yeşim GÖKÇE KUTSAL

ANKARA

2024

YAŞLININ EVİ VE ÇEVRESİ

Prof. Dr. Mualla ERKİLİÇ

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Mimarlık Bölümü Evrensel Tasarım Araştırma Grubu Öğretim Üyesi

Uzm. Dr. Ferda AYDOĞDU

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon uzmanı

Prof. Dr. Dilek ASLAN

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Prof. Dr. Yeşim GÖKÇE KUTSAL

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı
Emekli Öğretim Üyesi

ISBN 975-92150-1-2

Ankara, 2024

www.turkgeriatri.org

Yayın hakları Türk Geriatri Derneği'ne aittir.

www.turkgeriatri.org

<https://www.geriatri.org.tr/>

Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payı giderek artmakta ve tüm Dünya gibi ülkemiz de hızla yaşlanmaktadır. İnsan yaşamının en duyarlı ve kaçınılmaz dönemi olan yaşlılık süreci de sağlıklı ve mutlu geçirilebilir. Ancak, sağlıklı ve normal dediğimiz insanları da zorlayan, kalabalıklaşan, hızlı ve özensiz büyüyen şehirleri ile modern yaşam; yaşlandıkça artan bedensel sorunlara yeni zorluklar eklemektedir.

Yaşlıların ev ve çevre koşulları; yaşamı kolaylaştırmalı, evinde bağımsız yaşamaya / yaş almaya destek olmalı, parklar, sık dinlenme bankları, uygun yapılmış kaldırım ve yollar, rahat, güvenle binilen toplu ulaşım araçları ile ev dışına çıkmaya özendirmeli, dostlarını, yakınlarını ziyaret edebilmeli, çalışabildiği ve üretebildiği yılları uzatabilmelidir.

Yaşlılık sadece sağlık alanının değil sosyoloji, edebiyat, sanat ve mimari gibi değişik bilim alanlarının da ilgisini çekmekte ve erişkin döneme göre farklılıkların olduğu bilinmektedir.

Multidisipliner araştırma ve uygulamalarda ev ve çevre koşullarının yaşlıların günlük yaşam aktiviteleri / etkinlikleri üzerindeki derin etkisi dikkati çekmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından gündeme taşınan **“Yaşlı Dostu Çevre”** yaklaşımında da yaşlı bireylerin evleri ve yaşadıkları çevre düzenlemelerinin önemi vurgulanmaktadır. Yaşlı Dostu Çevre kavramı aynı zamanda geçmişten günümüze yaşlı sağlığının korunması ve geliştirilmesi amacıyla sürdürülen çalışmaların önemli bir bileşenidir. Bu konu, Birleşmiş Milletler Sağlıklı Yaşlanma On Yılı (2021-2030) çalışmaları içinde de yer almaktadır.

Yaşlanan birey ve toplumların karşılaştığı zorluklar arasında yer alan ev ve çevre koşullarının iyileştirilmesine yönelik olarak yazarlar tarafından ilk kez 2006 yılında hazırlanmış olan bu kitabın güncellenmiş yeni basımının sağlıklı, başarılı ve üretken yaşlanma ile eş anlamlı olan bir gelecek açısından okuyuculara yararlı olabilmesini diliyoruz.

Yazarlar

GİRİŞ

Doğuşta beklenen yaşam süresinin uzaması ve doğum hızının azalması temel nedenlerine bağlı olarak Dünya nüfusu yaşlanmaktadır. Uluslararası göçlerin de demografik değişimlere katkısının olduğu ifade edilmektedir.

Dünya’da 65 yaş ve üzeri bireylerin toplam nüfus içindeki paylarının daha genç yaştaki bireylerin toplam nüfus içindeki paylarına göre daha hızlı arttığı bilinmektedir. Küresel düzeyde, 2022 yılında %10 olan bu sayının 2050 yılında %16’ya yükseleceği belirtilmekte ve Dünya’da 60 yaş ve üzeri nüfusun 2030 yılında 1,4 milyar ve 2050 yılında 2,1 milyar olması beklenmektedir.

Yaşlı bireylerin çoğunluğunun gelişmekte olan ülkelerde yaşayacağı da bir başka önemli öngörüdür. Dolayısıyla, gelişmekte olan ülkelerin her türlü politikalarını ve sistemlerini bu artışa uyumlu bir şekilde hazırlamaları ve düzenlemeleri önem taşımaktadır.

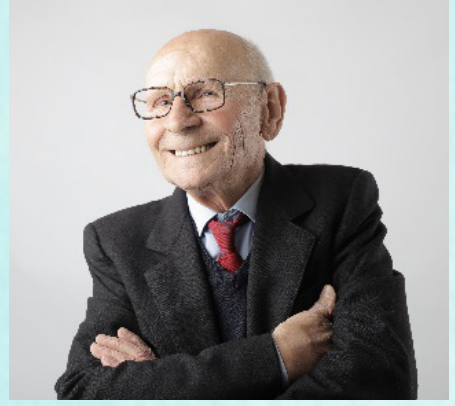
Yaşlılık sadece sağlıkla ilgili bilimlerin değil; edebiyat ve sanat gibi bilim alanlarının da oldukça ilgisini çekmiştir. Bu dönemde gençlik ve erişkinlik dönemlerinden belirgin bir ayrılışın söz konusu olduğu ifade edilmektedir.



Yaşın ilerlemesiyle fizyolojik bazı değişiklikler meydana gelir. Bu değişiklikler de kişinin çevreye uyumunu zorlaştırır ve yaşlı birey çevre koşullarından daha kolay örselenebilir hale gelebilir. Daha önceleri kolaylıkla yapılabilen aktiviteler yaşlılar için sorunların yaşandığı bir süreci beraberinde getirebilir.

Yaşlılık dönemi edebiyatta genellikle “yalnız kalmak” olarak ifade edilirken, sanatta da “hüzün” olarak ele alınmaktadır. Yaşlılık dönemi yaşanması gereken bir süreçtir ve bu nedenle bu dönemin de sağlıklı, mutlu ve üretken geçirilmesi çok önemlidir.

Bireylerin 65 yaş ve üzeri dönemlerini bu bakış açısıyla geçirebilmeleri için bazı yaklaşımlara gereksinim vardır. Bazı yazarlar yaşlılığı “**daha önce hiç gidilmemiş bir ülke**” olarak tanımlamaktadırlar. Bu bağlamda hiç gidilmemiş, görülmemiş, yaşanmamış bu ülke hakkında bilgi toplamak ve gerekli hazırlıkları yapmak orada geçirilen hayatın tadını çıkarabilmek açısından çok önemlidir.



Başta erken tanı ve tedavi yöntemlerinin gelişmesi ile tıp alanı olmak üzere, bilim ve teknoloji alanındaki olumlu gelişmeler son yüzyılda ivme kazanmış, genel eğitim düzeyinin yükselmesi, iletişimin ve bilinçlenmenin artması, sosyal ve çalışma hayatına kazandırılan teknolojik olanaklar, yaşlanma sürecinin kontrol edilmesine ve yaşam süresinin uzamasına yardımcı olmuştur.



Yaşam süresi ve kalitesi tartışılırken üç temel kavram dikkati çekmektedir: Kalıtım, yaşam tarzı ve çevre koşulları.

- **Kalıtımsal özellikler;** sağlık ve hastalık durumlarını belirleyebilmektedir.
- **Yaşam tarzı:** Yeterli ve dengeli beslenme, stresten uzak ve hareketli bir yaşam, tütün kullanmamak, temiz hava solumak, alkolden uzak bir yaşam, düzenli ve yeterli sürede uyku sağlığı, akraba ve arkadaşlar ile ilişkileri sürdürmek, sosyal faaliyetlere katılmak, hobiler vb ile kişisel mutluluk, neşe yollarını bulmak ve sürdürmek olumlu etkilemektedir. Bu sayede yaşam süresi uzamakta ve yaşam kalitesi de artmaktadır.
- **Çevre koşulları:** Fiziksel, biyolojik, sosyal, mimari koşullar ve diğer tüm özellikleri ile yaşanan çevre koşulları sağlığı etkileyebilmektedir. Örneğin; çevre kirliliği, iklim değişikliği hastalık örüntülerini değiştirebilmektedir. Ya da uygun olmayan çevre koşulları sağlık hizmetlerine erişimde engeller yaratabilmektedir.



YAŞLILIK DÖNEMİNDE ÇEVRE

Yaşlanma ve yaşlılık, her insanın yaşam sürecinin doğal bir bölümü olarak, çocukluk, gençlik, yetişkinlik evrelerinden geçerken karşılaştığı birçok yönüyle fiziksel, psikolojik ve benzeri değişimler evresi olarak görülebilir.

Kontrol edilmesi kısmen mümkün olan ancak durdurulması mümkün olmayan bu evreler zincirinde bazı fizyolojik sorunların ortaya çıkması, bazı yeteneklerin azalması kaçınılmaz olabilmektedir. Yaşlanma sürecinde toplumsal yaşama aktif katılım ve uyum, içinde yaşanılan sosyal ve yapısal çevrenin kendilerine sunduğu imkanlardan doğrudan etkilenmektedir.

İnsan Hakları Evrensel Bildirisi'nin 25. maddesi yaşlıların sağlıklı yaşam çevrelerinde güvenli bir şekilde yaşama hakları olduğuna vurgu yapar. Birleşmiş Milletler tarafından hazırlanan ve tüm ülkelerin onayladığı bu bildiri içeriğinde yaşlı insanlara sunulması gereken koşulların özelliklerine dikkat çekilirken, yaşlıların en temel haklarının onlara sağlıklı bakım, bağımsız yaşam ve sosyal çevreye katılım hakları olduğu ve her ülkenin kendi halkına bu tür imkanları sunması gerektiği belirtilmektedir. Ülkemiz tarafından da onaylanan bu haklar, çeşitli başlıklardaki kanun ve yönetmeliklerde yer almaktadır.

Önemle vurgulanmalıdır ki; yapılan çeşitli araştırmalar, biyolojik açıdan iyi durumda ve az sorun yaşayan birçok yaşlı insanın, uygun olmayan sosyal yaşam ve çevre koşulları içinde olduklarında sağlıklarının olumsuz yönde etkilendiğini ortaya koymuştur.

Yaşlıların yaşam ile aralarındaki bağın dinamik ve aktif olması onlara sunulan sosyal ve fiziki yaşam çevrelerinin olanaklarına bağlıdır.



Doğal yaşlanma ile bazı yeti kayıpları olabildiğinden; uzun mesafe yürüyememe, araç kullanamama, yeni teknolojileri öğrenmede ve uygulamakta zorluklar ve bazı korkular nedeniyle yaşlılar sosyal yaşam ve çevre koşullarına uyum sağlamakta zorlanabilmektedirler.



Emeklilik ya da sosyal etkinliklerin azalması gibi birçok nedenle bir çeşit kimlik değişimi olabilen **“sosyal yaşlanma”** olgusu da günlük yaşama uyum için yaşam çevrelerinin yaşlıya uygun özellikler taşımasının önemini göstermektedir.

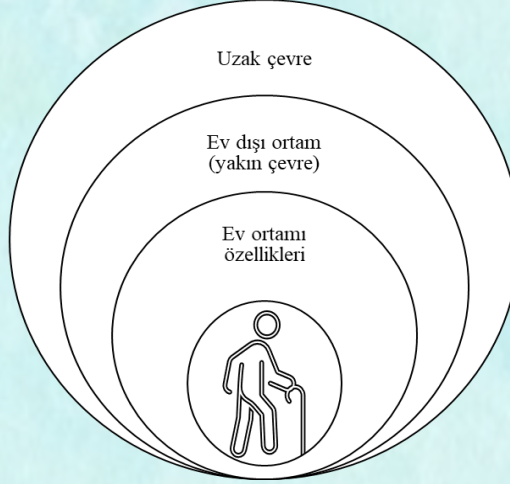
Yaralanmaların çoğunluğunun evlerde meydana geldiği; kazaların oluş nedenleri incelendiğinde büyük kısmına, bilgisizlik, tedbirsizlik ve ihmal gibi önlenabilir insan hatalarının sebep olduğu görülmüştür.

Yaşlanan bireyin yeni bir çevreye uyum sağlamada zorlandığı bilindiğinden, yaşlılar için yapılacak herhangi bir düzenlemenin uzaklarda değil, yine yaşlının bulunduğu sosyal çevrede, alıştıkları mekanlarda yapılması gerekmektedir. **“Yaşlıların mekana değil, mekanın yaşlılara uyum sağlaması”** ilkesi benimsenmelidir.

Sadece kentlerde değil, kırsal alanlarda da yaşlıların ev ve çevre koşulları iyileştirilerek yaşamlarının güvenli ve huzurlu olarak sürmesine destek vermek için hassasiyet ve özen gösterilmelidir.



Yaşlılık dönemi için bireyin mikro çevresinden makro çevresini de içine alan bütün koşulların sağlığın korunması ve geliştirilmesi amacıyla uygun olarak düzenlenmesi gerekmektedir (Şekil).



Şekil: Yaşlı birey ve çevresi

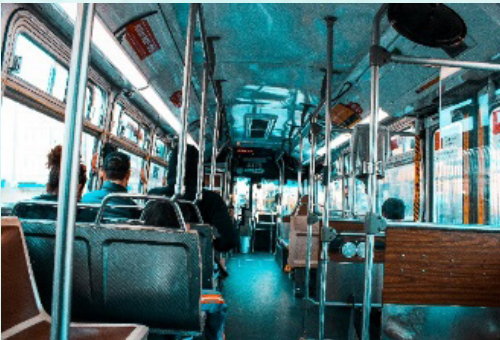
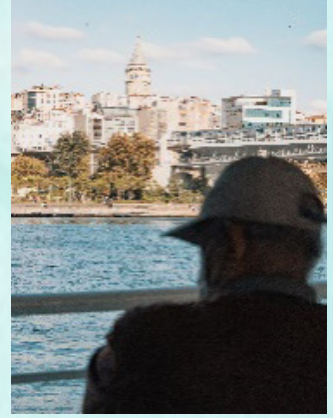
Her yeni doğan bebeğin yaşlılık döneminde de sağlıklı, üretken, mutlu yaşaması, sosyal yaşama uyumlu ve aktif katılımcı olabilmesi için tüm yapıları, yani insan eliyle inşa edilmiş yaşam çevrelerinin belli bir duyarlılıkla oluşturulması gerekmektedir.

Ev içi, yakın / uzak çevre ve kentsel mekanlar gibi fiziki yaşam çevrelerinin niteliği önemli olduğundan bu ortamların hazırlanmasında bazı noktalara dikkat edilmesi vurgulanabilir:

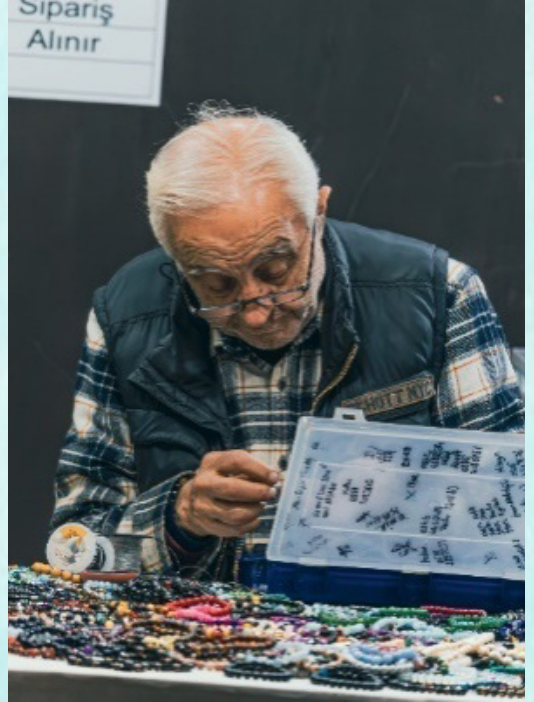
- Yapılı çevrelerin yaşlı insanlar üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılması onların çevreleri ile uyumlarını arttıracaktır. Rahatsız edici, işlevsiz, stres yaratan ve güvensiz mekanlar yaşlıların çevre ile uyumlarını bozabilmekte, psikolojik tedirginlik yaratan, algılanması zor mekanlar kazalara neden olabilmektedir. İşaret, yönlendirme, bilgilendirme panoları ve süsleme amacı ile yapılan işlemlere de bu yaklaşımla özenilmesi gerekmektedir.
- Yapılı çevrelerin, toplumsal ayrımcılık yapmadan, yaşlı veya genç tüm bireylerin sosyal yaşamda bağımsız olabilecekleri, erişilebilir mekanlar olarak planlanması, inşa edilmesi ve kamusal hizmete kazandırılması önemlidir. Yaşlılık döneminde bir çeşit engellilik sorunu yaşanmaması için sosyal alanlara kolaylıkla ulaşılabilmelidir.
- Yapılı çevrelerde, özellikle yaşlılıkta ortaya çıkan belirgin fiziksel, fonksiyonel değişimler, hareket kabiliyetinde yetersizlikler dikkate alınarak yaşlılar için uygun mekanlar oluşturabilmek için mimari ölçülendirme ve detaylandırmaların yeniden yapılması gerekmektedir. Bu özelliklerin, imar planı gibi büyük ölçeklerden bina özelliklerine kadar yaptırımlı olması ve çağdaş özellikler taşıması için sosyal bir dayanışma ve bilgi paylaşımı ortamı oluşturulmalıdır.



- Sosyal yaşama katılımda toplu taşımanın önemi büyüktür. Bu bağlamda yaşlı dostu bir yaklaşım ile uçak, tren, metro, vapur ve otobüslere kolayca binilip inilmesi için düz eşikler, alçak ve geniş basamaklar, kaymayan zeminler, tutunma barları, ergonomik oturma düzenekleri ve en önemlisi otobüslerde oturma önceliği için yer verilmesi tartışılmaz konulardır. Biniş ve inişlerde hissedilir yüzey uygulaması görme yetisi azalmış yaşlılar için yararlı olur.



İleri yaşlarına rağmen farklı koşullarda halen çalışan ve üreten bireyler olduğu da göz önünde bulundurulmalı, bu tutumlarına saygı duyulmalı ve destek verilmelidir.



EV DÜZENLEMELERİNDE GENEL YAKLAŞIMLAR

Konut Girişleri

Girişlerde zeminin kaymayan bir malzeme ile kaplanması gerekir. Kışın buzlanma durumuna dikkat edilmelidir.



Binalarda, apartman veya müstakil konut girişlerinde yer alan merdivenler yerine rahat yürünebilir rampalar yer alabilir. İdeal koşullarda her 6 m de bir rampanın düzleşerek, sahanlık anlamında duraklama olanağı vermesi sağlanabilir ve kaplama malzemesinin kaymayan dokulu bir yüzeye sahip olması önerilir. Rampanın başında ve sonunda hissedilir yüzey uygulaması da yapılabilir.

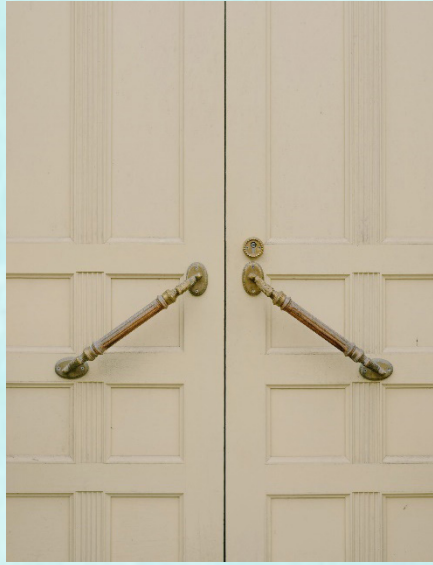


Girişlere yaklaşım yolunda yerleştirilecek korkuluklar / trabzanlar kullanıcılara destek sağlayarak emniyetli bir şekilde hareket etmelerine yardımcı olacak ve örneğin karlı buzlu zamanlarda kaymalarını engelleyecektir.

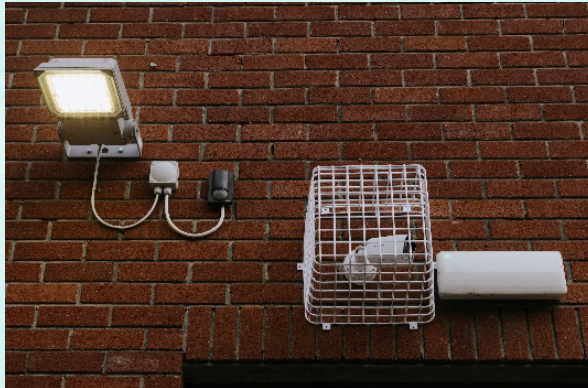
Bu tür detaylar birçok gelişmiş ülkede eğimli sokaklarda ve normal yollarda kullanılmaktadır.

Konut giriş kapılarının genişliklerinin 1 m'den az olmaması gerekir. Girişlerde yer alan eşiklerin yüksek olması zaman zaman yaşlı ve engelliler için sorun yaratabilmektedir. Bu nedenle eşiklerin alçak ve ayak sığacak genişlikte olması gerekir.

Konut giriş kapılarının kilit ve açma kollarının fazla güç sarfetmeden rahat kullanılan malzemelerden yapılması, zorlanmadan kavranabilmesi yaşlılara kolaylık sağlayacaktır.



Konut giriş kapısının yeterli şekilde aydınlık ve algılanır olması görme yeti eksikliği olan yaşlılar için önemlidir. Bunun için geliştirilen sensörlü aydınlatma armatürleri kullanım rahatlığı sağlamakta ve güven vermektedir.



Yürüme zorluğu çeken yaşlılar için konut girişlerinde veya konut içinde merdiven asansörleri önerilmektedir.

Posta kutusunun, kapı zilin ve elektrik düzeneğine ilişkin her türlü düğmenin erişilebilir yükseklikte olması gerekir.



Konut İçi

Konut içi düzenlemelerde ev kazalarını engellemek ve emniyetli kullanım imkanlarını sunmak ancak duyarlı detaylar geliştirmekle mümkündür. Örneğin mekan içinde gerektiğinde tutunarak yürüme imkanı veren duvar tutamakları, trabzanlar, mutfak ve tuvaletlerde erişilebilir raf, çekmece donanımlarının rahat kullanımı yaşlı insanlar kadar herkesin tercih edeceği özelliklerdir. Raflara tabure, sandalye gibi herhangi bir yükseltiye ihtiyaç olmadan ulaşılmalıdır. Sandalye, tabureye çıkarak raflara ulaşmak düşme riskini artırmaktadır.

Güvenlik listesi niteliğindeki öneriler:

- Bütün kapılar eşiksiz olmalıdır.
- Ev zeminine kaymaya / düşmeye neden olabilecek küçük halı, kilim konmamalıdır. İnce halı ya da kilimlerin yere yapışmasını sağlayacak, kaydırmayan özel halı altı bantları kullanılabilir.
- Halıların ve kilimlerin kenarları kalkık ve kıvrık olmamalıdır.
- Hareket alanında yerde takılıp düşmeye neden olabilecek kablolar, tekerlekli oyuncaklar, koli veya kutu gibi objeler olmamalıdır.

- Zemin malzemesi değişirse, geçişlerde takılmaya neden olabilecek eşikler konmamalıdır.
- Yangın, deprem gibi bazı acil durumlarda ev ortamından hızlıca dışarı çıkmak gerekebilir. Bu durumlarda kapılar kolaylıkla içeriden aılabilmeli, önüne engel yaratan eşyalar konulmamalıdır.
- Ev ortamındaki pencereler kolaylıkla açılıp kapanabilmelidir. Pencere yükseklikleri erişilebilir konumda tasarlanmalıdır.
- Ev ortamında parlayıcı, patlayıcı maddeler kolay ulaşılabilir yerlerde olmamalıdır. Eğer bu tür maddeler ev ortamında var ise ayrıca depolanmalıdır.
- Ev ortamında sigara kesinlikle içilmemelidir. Sigara, bireyin vücuduna verdiği zararların yanı sıra ev içi yangınlarının da önemli bir nedenidir.
- Telefon kolay ulaşılabilir bir yerde olmalıdır. Kablosuz, şarjlı telefon, cep telefonu tercih edilmelidir.
- nemli telefon numaraları kolay ulaşılabilecek bir yerde yazılı olmalıdır. Görme sorunu olan yaşlılar için telefon üzerine en sık aranan kişiilerin resimleri yerleştirilebilir, Brail ile isimleri yazılabilir, telefon hafızasına gerekli kayıtlar yapılabilir.
- Kullanılan ev eşyalarının rahat ve güvenli olmasına dikkat etmek gerekmektedir.
- Gece baş ucunda kolay ulaşılabilir ve iyi aydınlatma sağlayan bir lamba bulundurulması uygundur.
- Ayrıca gece genel koridor alanında da yeterli aydınlatma bulunmalı, mümkün ise hareket sensörlü olanlar tercih edilmelidir.
- Evin gece ısısının en az 18,5°C olmasına dikkat etmek gerekmektedir. Uzun süre soğuk ortamda kalınması vücut ısısında ani bir düşmeye neden olabilir.

Yaşlıların yaşamlarını kolaylaştıracak tasarımlar ve ürünler zamanla değişebilir ve yeni seçenekler ortaya çıkabilir. Bu bağlamda konu ile ilgili internet sitelerinden yeni gelişmelerin ve ürün kataloglarının takip edilmesi yararlı olacaktır.

ngrlebileceği gibi; farklı kültürlerde yaşlıların yaşamlarını kolaylaştırmaya yönelik farklı çözümler söz konusu olabilir. Farklı mutfakların, tuvaletlerin, banyoların, farklı kilitlerin ve kültürel özellikleri yansıtan değişik malzemelerin olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır.

GÜNLÜK YAŞAM

Günlük yaşamda yaşlıların güvenliği açısından en önemli koruyucu uygulamalardan birisi yaşa bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik yetersizlikleri gidermeye yönelik işitme aygıtı, gözlük, baston, yürüteç gibi yardımcı cihazların sağlanmasıdır. Gözlüklerin camları çizik, kırık olmamalı, temiz olmalı ve çerçevesinin burun üzerine, sapının kulak arkasına tam oturması sağlanmalıdır.



Baston, üç / dört ayaklı baston (tripod / quadripod) ve yürüteç (walker) gibi destekler vücut ağırlığının bir kısmını alır, yer ile temas yüzeyini genişletir ve dengenin sağlanmasında, düşmelerin önlenmesinde yararlıdır. Yaşlıların sağlık durumlarına göre devamlı ya da yürüyüşlerde ve alışverişlerde kullanılması önerilir. Bu desteklerin elle tutulan bölümleri avuç içine yerleşebilir nitelikte, gövdesi sağlam olmalı ve uç kısımları kauçuk benzeri kaymayan madde ile kaplanmalıdır.



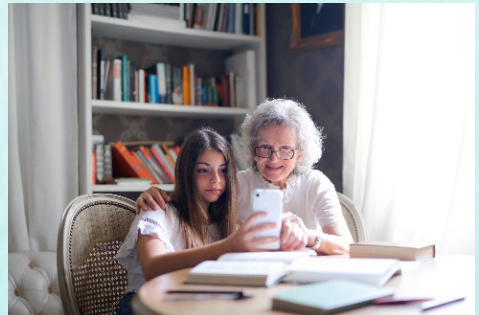
Gündelik yaşamda kullanılan oturma düzenlemeleri yaşlı insanların sık yaşadığı sorunları gözeterek tasarlanmalı ve var olan kullanımlara pratik çözümler sunabilmelidir. Örneğin bel hareketlerinde sorun yaşayan kişilerin kullanacağı koltukların biçimi, ergonomisi ve tasarımı bu kişilerin oturma ve kalkma sırasında yaşayacağı zorlukları dikkate alarak, bel bölgesini destekleyecek şekilde yapılmalıdır. Yeni teknolojilerin de yardımı ile hareketli hatta elektronik sistemler monte edilerek eşyaların yaşlılar için uyarlanmaları ve geliştirilmeleri mümkündür.

Gündelik yaşam sırasında karşılaşılan sorunlar sadece konutların içi ve dışındaki mekanların düzenlenmesinden ibaret değildir. Sağlıklı ve emniyetli bir yaşlılık dönemi için kullanılan her çeşit alet, araç- gereç aslında tasarım açısında tam anlamı ile kullanışlı ve güvenilir olmalıdır. Zorlukla açılan çeşitli paketler /ambalajlar, rahat görülemeyecek kadar küçük rakamlarla yazılı telefonlar, ya da tutulması zor fincanlar, kapanması zor kapılar, çevrilmesi zor anahtarlar yakın çevremizde sık rastladığımız kullanışsız eşyalardır.

Kavrama güçlüğü olan yaşlılarca açılmayan kavanoz kapakları ve limon sıkma işlemi için farklı öneriler söz konusudur.



Ürün tasarımlarındaki gelişmeler ve teknoloji yardımı ile A'dan Z'ye tüm kullanım ürünlerinin duyarlı tasarımları ve üretimleri sayesinde yaşamı kolaylaştırmak olanaklıdır.



Günümüzde ilerleyen teknoloji sayesinde bilgisayarlar, tabletler ve özellikle akıllı telefonlar yaşamı kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte sadece tasarım değil, üretim ve uygulamalarda da “yaşlı dostu teknoloji” ilkelerinin benimsenmesine özen gösterilmesi gerekmektedir.

Bu noktada yaşlıların ilerleyen dijital teknolojinin tehditlerinden ve tehlikelerinden korunmaları için gerekli teknik desteklerin ve hukuksal yaptırımların da önemi vurgulanmalıdır.



Yaşlılarda kıyafet seçiminde özen gösterilmeli; zor iliklenen düğmeler yerine velkro bantlar, kolay giyilip çıkarılabilen parçalar tercih edilmelidir. Etek / pantolon boyları ve kol boyları herhangi bir iş yaparken / yolda yürürken takılmaya neden olacak şekilde uzun, geniş olmamalıdır. Giysiler mümkün olduğunca rahat, kışın rüzgar ve nem geçirmeyen, sıcak tutan, yazın vücudu çok sıkı sarmayan pamuklu kumaştan yapılmalıdır. Ayakkabılar hafif materyalden, ortopedik özellikli ve altı kaymayacak şekilde olmalıdır.



Basit bir şekilde uygulanabilecek bazı öneriler:

- Koltuk, sandalye gibi oturma gruplarına destekleyici yastıklar konması ile düzgün oturularak rahatlık ve korunma sağlanabilir.
- Yere eğilme ile oluşabilecek düşmeleri engelleyebilmek için, ayakkabı giymeyi kolaylaştıracak uzun saplı çekekler, benzer yardımcı malzemeler veya tabure, kısa merdiven bulundurulabilir.
- Kapı kolları kolay kavranmaları için topuz şeklinde değil, düz ve kertenlen tipte olmalıdır.
- Kayma ve takılmaları engellemek için ev içinde terlik yerine ayak bileğini kavrayan, kaymayan / kauçuk tabanlı ve alçak topuklu ayakkabılar giyilebilir.

GİRİŞ-ANTRE

İyi aydınlatılmalıdır. Mobilyalar, yaşlıların düşme ve çarpma riskini azaltmak için duvarlar boyunca veya alanın köşesine yerleştirilmelidir. Yaşlı bireyin dinlenmesine ve kolay ayakkabı giymesine olanak sağlamak amacıyla kapıya yakın olarak yerleştirilmiş bir oturma düzeneği ve uzun saplı çekecek bulunmalıdır. Palto, şapka ve baston asmak için kolay ulaşılabilen farklı yükseklikli askılar yararlı olur.

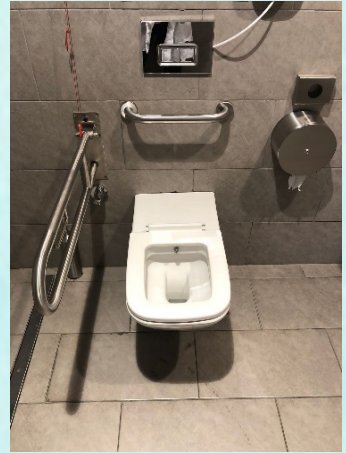


BANYO VE TUVALET

Banyo ve tuvaletlerin mekansal boyutları, içindeki kullanım gereçleri ve kaplama malzemeleri yaşlı insanlar için rahat ve emniyetli olmalıdır. Ergonomik özelliklerin olduğu kadaryaşlı insanların fizyolojik değişimlerinin, hareket kabiliyetlerinin, algısal becerilerinin dikkate alınması bu mekanların tasarımında önemli etmenlerdir.

Banyo ve tuvaletler kazaların sık yaşandığı alanlardır. Bu nedenle özellikle dikkat edilmesi gereken detaylar vardır ve aşağıdaki basit uyarlamalar yaşlı insanların daha emniyetli ve bağımsız yaşamasına olanak sağlayacaktır.

- Banyo ve tuvalet gibi ıslak zeminlerin her türlü güvenliği sağlanmalıdır. Zemin kaygan olmayan bir malzeme ile kaplanmalıdır.
- Banyo ve tuvalet ortamlarının havalandırılmasına dikkat edilmeli, ısı güvenliği sağlanmalıdır.
- Küçük alanlı tuvaletlerin kapıları yürüteç veya tekerlekli sandalye geçişine olanak sağlayacak genişlikte olmalı ve dışa açılmalıdır.
- Yeterli düzeyde ışıklandırma sağlanmalıdır.
- Lavabo açma / kapama bataryalarının elleri ile kavrama sorunu yaşayan yaşlılara yönelik olarak seçilmesi uygun olur.
- Banyoda duş, küvet ve tuvaletlerde bireylerin ihtiyaç duyduklarında tutunabilecekleri tutamak / tutunma barı monte edilmelidir. Tuvalette klozet kullanımı sırasında dengeyi sağlanacak dayanma ve tutunma barları duvara monte edilebilir veya vakumlu olup gereğinde yeri değiştirilebilir.



- Giriş ve çıkışlarda zorlanmalara ve düşmelere neden olabileceğinden küvetten kaçınılmalı, duş tercih edilmelidir.
- Duş kullanımı sırasında kullanılacak kaymayan tabure veya duvara monte edilmiş açılıp kapanabilen tabure düzenekleri uygulanmalıdır.
- Köşeleri keskin olmayan, kaymayan, korunabilmek için kolayca görülerek algılanan malzemelerin seçimi, yeterli aydınlatma düzeni ve kontrast duyarlılığı açısından renk seçiminin dikkatle yapılması yaşam kalitesinin artmasına da olanak sağlayacaktır.
- Elektrikli aletler kullanılmadığı zaman fişleri prizden çıkarılmalıdır.

MUTFAK

Mutfakların mekansal boyutları, hareket alanları, içindeki kullanım gereçleri ve kaplama malzemeleri yaşlı insanlar için rahat ve emniyetli olmalıdır. Kazaların / yaralanmaların önlenmesi için özellikle dikkat edilmesi gereken detaylar aşağıda sunulmuştur.



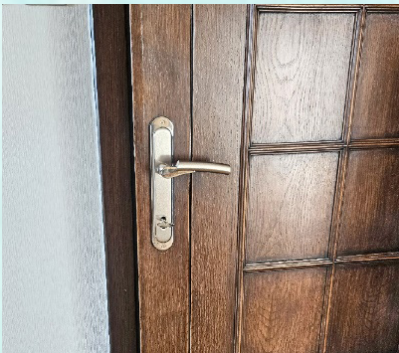
- Etkin bir havalandırma sistemi olmalıdır.
- Ortamda yeterli aydınlanma sağlanmalıdır.
- Kullanılan elektrikli küçük mutfak aletlerinin kabloları lavaboya yakın olmamalıdır.
- Ocak ya da fırının yanında kolay yanabilecek, tutuşabilecek malzemeler bulunmamalıdır.
- Zemin kaymayan malzeme ile kaplanmalıdır. Yere dökülen sıvılar kayma ve düşme riskini ortadan kaldırmak için hemen silinmeli, kurulanmalıdır.
- Lavaboların yanında ihtiyaç duyulduğunda tutunmak için özel bar / tutamak tasarlanabilir.
- Çalışılan tezgah yüksekliğinin kullanacak kişinin boyu ile orantılı ve uyumlu, iş yaparken eğilmeyi gerektirmeyecek yükseklikte, tercihen 80-85cm. olması ve altında bacakların daha rahat hareket etmesi için boşlukların olması önerilmektedir.
- Tekerlekli sandalye kullanan yaşlılar için tezgah altı sandalyenin girmesi için boş bırakılmalıdır.
- Masa ayakları düşme ve takılmaları engellemek için dışarıya doğru genişlememeli, çıkıntılı olmamalıdır. Masaların / tezgahların kenarları keskin olmamalıdır.

- Mutfakta çalışırken giyilen giysilere özellikle dikkat edilmelidir. Örneğin; giysilerin kol ağızları kısa ve dar olmalıdır. Mümkünse uzun ve sarkan kıyafetler giyilmemelidir.
- Mutfakta çalışırken sandalyeye oturulması daha az yorulmayı sağlar.

OTURMA ODASI

Yaşlıların sıklıkla uzun zaman geçirdikleri bir mekan olan oturma odasının bazı özellikleri olmalıdır:

- Kapı kulpları yuvarlak değil, kolay kavranan yatay / kertenlen tip olmalıdır.
- Mobilyalar yaşlının hareket alanı geniş olacak şekilde yerleştirilmelidir.
- Mobilya döşemeleri kolay yanmayan, kaygan olmayan kumaşlardan yapılmalı, canlı / zıt renkler kullanılmalıdır.
- Masa ve sehpa köşeleri sivri olmamalıdır.
- Sandalye ve kanepeler sağlam ve güvenli olmalı, çok yüksek ya da çok derin olmamalı, oturan yaşlı kolaylıkla kalkabilmelidir.
- Elektrik kabloları hareket alanlarında değil, kenarlarda ve sabitlenmiş olmalıdır.
- Özellikle görme yetisi azalmış kişilerin evlerinde sehpalar ortada durmamalı, koltuklar arasına yerleştirilmelidir
- Halılar kaygan, kenarı düşmeye neden olacak şekilde kalkık, kıvrık olmamalı, görme derinliğini yanıltacak karışık ya da zig zag desenli olmamalıdır.



YATAK ODASI

Yaşlıların kullanım kolaylığı açısından yatak odalarında dikkat edilecek detaylar aşağıda sunulmuştur.

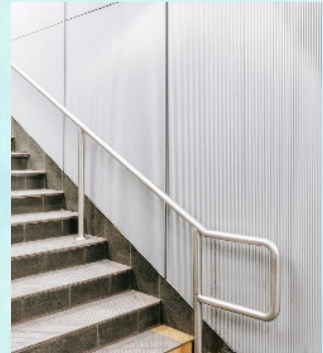
- İyi aydınlatma ve havalandırma olanağı bulunmalıdır.
- Yatak odası, banyo ve tuvaletin birbirine yakın planlanması önerilir.
- Sık kullanılan giysi ve eşyalar erişilebilecek yerlerde bulunmalı, sandalye veya tabure üzerine çıkmadan kolaylıkla ulaşılabilmelidir.
- Elbise dolaplarının kapaklarında kavraması kolay kulpların kullanılması ve kapakların açılmasıyla otomatik yanan dolap içi lambalar tercih edilmelidir.
- Yatak odasındaki yatak ve diğer mobilyalar yaşlının tekerlekli sandalye, koltuk değneği ya da bastonu ile rahatça dolaşabileceği şekilde alan bırakılarak düzenlenmelidir.
- Yatak başında kolay ulaşılan lamba, telefon, bardak, ilaçlar gibi önemli maddeleri koyabilecek küçük sabit komodin / sehpa olmalıdır.



MERDİVENLER

Yaşlılar açısından merdivenlerde kaza ve yaralanmaların önlenmesi için alınması gereken önlemler aşağıda sıralanmıştır.

- Merdivenlerin bulunduğu mekanlar aydınlık olmalıdır.
- Merdiven başlarına aydınlatma için açıp kapama düğmeleri yerleştirilmelidir. Hareket sensörlü aydınlatmalar kullanım kolaylığı ve güvenli hareket sağlar.
- Merdiven basamakları yüksek olmamalı, ayak sığacak şekilde ve eşit genişlikte yapılmalıdır.
- Merdiven kenarlarında tercihen çift taraflı trabzanlar olmalıdır.
- Uzun merdivenlerde dinlenmek için arada sahanlık olmalıdır.
- Basamak kenarlarında alın kısımlarına zıt / parlak renkte ya da fosforlu bantlar, üst kısımlarına ise özellikle kaymayı önleyen bantlar yapıştırılmalıdır.
- Görme derinliğinde algılama bozukluğuna yol açacak karışık ya da zigzag desenli döşemeler halı ve kilimler kullanılmamalıdır.



ELEKTRİK İLE İLGİLİ KONULAR

Elektrik kazalarının önlenmesi için öneriler aşağıda sıralanmıştır.

- Uyumadan önce elektrik ile ilgili kazaya sebep olabilecek tüm cihazların kapatılması gerekmektedir.
- Elektrik fiş ve prizleri kolayca görülebilecek şekilde fosforlu / ışıklı olmalıdır.
- Acil durumlarda hızla ortam aydınlatılması sağlanmalıdır.
- Elektrik kabloları takılmaya neden olacak şekilde ortada bırakılmamalıdır.
- Kablolarda aşınma, zedelenme varsa değiştirilmelidir.

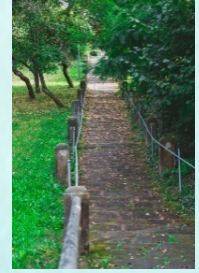
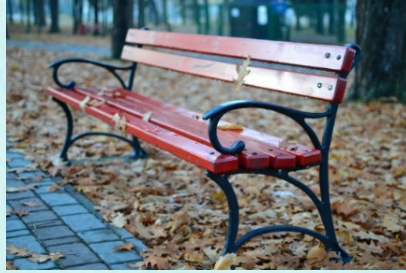
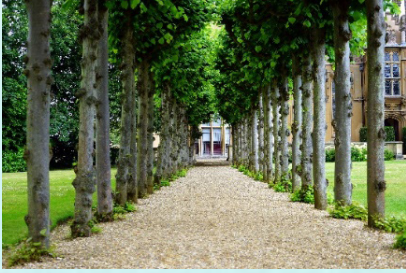


KENT DÜZENLEMELERİ

Daha önce ifade edilen başlıklar yaşlı bireylerin ev içi koşullarının sağlıklı olması için dikkat edilmesi gereken temel konulardır. Oysa ev dışındaki koşulların da önemi büyüktür. Özellikle sosyal yaşamın sürdürüldüğü kent mekanlarının yaşlı insanların rahat kullanımlarına göre tasarlanması ve bu konudaki duyarlılıkların ve bilinçlenmelerin artması kaliteli bir yaşlılık döneminin ön koşullarındandır.

Gelişmiş birçok ülkedeki durumun tersine ülkemizde çeşitli kamusal alanlarda, örneğin, toplanma mekanlarında, alışveriş merkezlerinde, sokaklarda, dinlenme alanlarında yaşlı insanlara çok sık rastlanmamaktadır. Bu gözlemin nedenlerinden birisi adı geçen kent mekanlarının bu kişiler için yeteri kadar emniyetli, ulaşılabilir, kullanışlı ve rahat olmamasından kaynaklanıyor olabilir.

Kentlerin akciğerleri olan parklar ileri yaş grubu için temiz hava ve fiziksel aktiviteye yönelik olanaklar sağlamalı, erişimleri kolay ve güvenli olmalıdır. Yaşlılar büyük ve kapsamlı parkların yanı sıra mahalle aralarında kolayca erişebilecekleri, arkadaşları ile buluşabilecekleri küçük ölçekli bakımlı parklara da gereksinim duyduklarını bildirmektedirler.



Kent mekanlarında iç ve dış alanlarda kullanılan merdivenler ile birlikte yerleştirilecek kullanışlı rampalar, eğimli yüzeyler, uygun kaplama malzemeleri yaşlı insanlara olduğu kadar diğer tüm yaş gruplarından kullanıcılara da kolaylık sağlayacaktır.

Bu tür düzenlemeler yaşlıların sosyal mekanları rahat kullanmalarına yardım edecek ve dolayısı ile sosyal aktivitelere ve toplumsal kaynaşmaya olanak sağlayacaktır.

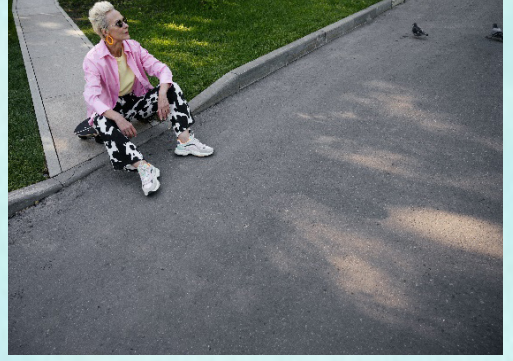


Yaşlılık döneminde görme ve işitme kaybı, ortopedik sorunlar gibi bazı bedensel rahatsızlıklar görülebilir. Uygun olmayan fiziki çevre koşulları var olan bu sorunların onların sosyal yaşamlarını kısıtlamasına ve yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilenmesine neden olabilir. Örneğin bireylerdeki yeti kayıplarının bir engellilik sorununa dönüşmesindeki asıl faktör engel yaratan mekanlar, kullanışsız eşyalar ve gereçlerdir.

Ulaşılabilir, sağlıklı, emniyetli, kent mekanları yalnızca yaşlı insanlar değil tüm kullanıcı gruplar, örneğin engelliler, çocuklar, hamile kadınlar, yük taşıyan insanlar ve benzerleri için de aynı şekilde önemlidir.



Kentlerde kaldırımların özellikle alçak, engebesiz olması ve kaplamaların düzgün yapılması yaşlıların hareket alanı açısından güvenli olacaktır. Yaya geçitlerinden kaldırıma çıkışlar eğimli olmalıdır.



Birçok yaşlı insanın sadece düşmekten korktuğu için sokağa çıkamaması, engellilerin kamusal alanları rahatlıkla kullanamaması, çeşitli kent mekanlarının emniyetli olmaması, kaliteli bir yaşamda ulaşılabilir yaşam çevrelerinin önemini daha da artırmaktadır, çünkü yaşlılık yalnızlık değildir, olmamalıdır.



TASARIM YAKLAŞIMLARI VE SORUNLAR

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yapılı çevreler belli yapısal norm ve standartlara göre tasarlanıp inşa edilmektedir. Bu standartların genelde kullanıcılar arasındaki farklılaşmaları gözlemeksizin ideal-standart insan modelini dikkate almış olmaları gündelik yaşamda bazı sorunları da beraberinde getirmektedir.

Bugün, tasarım alanlarında, çoğunlukla sadece tek tip işlevselliği ön plana çıkartan bu genel yaklaşım birçok açıdan eleştirilmekte ve tek tipleştirilmenin aksine farklı yaş gruplarının davranış biçimlerini de gözeten tasarım yaklaşımlarının önemi artmaktadır.

Çoğu zaman özel tasarım arayışlarını ve araştırmalarını gerektiren bu yaklaşım biçimi, özünde **“bireyi ve onun temel haklarını ön plana çıkaran”** bir anlayışı esas alır. Bağımsız yaşama özgürlüğünün her bireyin temel hakkı olduğu düşüncesi ile, tüm grupların gündelik yaşamlarında kullanışlı, erişilebilir, emniyetli ve duyarlı mekanların oluşturulması yaşam kalitesinin artmasına ve sağlıklı yaşlanmaya destek verecektir.

Bu anlamda **“Evrensel – Kapsayıcı Tasarım”** kavramı, belli bir duyarlılık ve bilinçlenmenin yansıması olarak tasarım alanlarında önemi hızla artan bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır.

Gelişmiş ülkelerde çeşitli eğitim, araştırma, uygulama, yönetim birimlerinin desteklediği ve farklı disiplinlerdeki (sağlık sektöründen tasarım ve mühendislik alanlarına ve sosyal bilimlere kadar) kişileri bir araya getiren ayrıca kullanıcılar ve uygulayıcılarla buluşturan bu yaklaşım **“kaliteli yaşam”** konusundaki bilincin artmasına yardımcı olmaktadır.



EVRENSEL TASARIM YAKLAŞIMI

Bu yaklaşım **“insan hakları ve eşitlik”** anlayışını temel alırken, insanların yaşam kalitesini yükseltmek üzere tüm kullanıcı gruplar (yaşlılar, çocuklar, engelliler, kadınlar, vb) arasında yaş, cinsiyet, etnik yapı, kültür, sosyo-ekonomik düzey ayırımı gözetmeden çevre koşullarıyla uyumlu, etik duyarlılıkları içeren, ulaşılabilir, kullanışlı, sağlıklı, emniyetli, ekonomik mekanları ve kullanım ürünlerini tasarlamayı öngörür.

Tasarım alanlarında, **“insan-çevre ilişkileri”** ve **“toplum temelli tasarım”** yaklaşımları 1960’lı yıllardan beri üzerinde çeşitli araştırmalar yapılan konulardır. Bu araştırma ve yaklaşımların bir devamı olarak **“evrensel tasarım”** anlayışı özellikle 1990’lı yıllarda aktivist bir strateji olarak gelişmiş ve yavaş yavaş kalıplaşmaya başlamış olan tasarım, araştırma, uygulama anlayışlarına alternatif duyarlı, gerçekçi, yaratıcı çözümler oluşturmak üzere farklı disiplinlerin bir arada çalışmasına ve iş birliğine dayanan katılımcı bir tasarım modelini ön plana çıkarmıştır.

Evrensel tasarım yaklaşımı yalnızca bir teknik kurgu ya da teknik şartname şeklinde algılanmamalıdır. Bu yaklaşım her şeyden önce doğumdan ölüme; **“yaşam boyu”** sürdürülebilir niteliği olan bir tasarım formasyonu ya da stratejisi olarak tanımlanabilir.

Evrensel tasarım yaklaşımı bir yandan standartlaşmış ve klişeleşmiş tasarım yaklaşımlarını eleştirirken diğer yandan her kullanıcı için farklılaşan özel tasarım yaklaşımlarına evrensel geçerliliği olan tasarım tutumları veya prensipleriyle yaklaşmayı hedefler.

Bu yaklaşımda **ulaşılabilirlik** (en geniş tanımı ile hem ilkesel, hem bilgiye dayalı hem de fiziki anlamda) ve **kullanışlılık** kavramları özellikle ön plana çıkarken kullanıcıların tasarım sürecine aktif katılımı özellikle önemsenir.

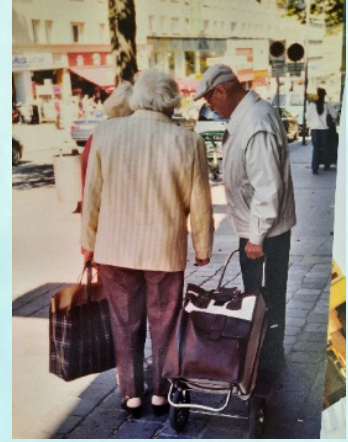
Evrensel tasarım anlayışı ile eş anlamlı olarak kullanılan diğer kavramlar: kapsayıcı tasarım, yaşam boyu tasarım, kaynaşmış toplum için tasarım, engelsiz tasarım ve herkes için tasarımıdır.



EVRENSEL TASARIM İLKELERİ

Uluslararası bilim ortamında kabul edildiği şekliyle evrensel tasarım;

- Herkes için alışılmış standartların ötesine gidebilen ve yaşam boyu sürdürülebilir olan bilinçli ve duyarlı,
- Esnek kullanıma uygun,
- Kolay ve sezgisel kullanım sunabilen,
- Kullanımda uyumlu, bilgilendiren, yönlendiren,
- Emniyetli ve hatalı kullanımları tolere edebilen,
- Zorlanmadan ve az güç sarf edilerek kullanım sunan,
- Doğru ölçüleri (değişen kullanımlar için de uyumlu) olan tasarım olmalıdır.



Evrensel tasarım **farklı ölçeklerdeki** tasarım problemlerinin tümü ile ilgilidir.

Bunlar:

Kentsel ölçekteki alanlar: Kentler, kent parçaları, gelişme bölgeleri, mahalleler, vb.

Kamusal iç ve dış mekanlar: Tüm kamusal binalar ve çevreleri: çarşılar, pazarlar, istasyonlar, hastaneler, bankalar, parklar, bahçeler, sokaklar, caddeler, vb.

Yarı özel ve özel mekanlar ve yakın çevreleri: Konutlar, konut çevreleri, bahçeler, tüm özel mekanlar: konut girişleri, banyolar, mutfaklar ve diğer alanlar.

Kullanılan her çeşit eşya, araç, gereç: Tuvalet üniteleri, armatürler, banyo gereçleri, dolapları, lavabolar, masalar, sandalyeler, kapılar, kapı kolları, kilitler, konserve açacakları vb.

Tüm yaşam alanlarının her kullanıcı gruba olduğu kadar yaşlı insanların da kullanımlarına uygun şekilde tasarlanıp uygulanması konusunda evrensel tasarım anlayışını destekleyen diğer bazı temel ilkelerden de bahsetmek mümkündür. Ancak, bu ilkelerin sağlıklı bir tasarıma dönüşmesi için katılımcı tasarım anlayışının işletilmesi gerekir.

Bu yaklaşıma göre tasarım, farklı disiplinlerden kişilerin bilgi birikimlerini, kullanıcıları ve uygulama sektörünün **iş birliğini** gerektiren bir süreçtir.

Örneğin yaşlı insanların kullanacağı sağlıklı bir banyo ünitesinin tasarımı için önemli unsurlar şunlardır:

- Yaşlı insanların kullanıcı grup olarak davranış biçimlerinin çok iyi analiz edilmesi, gözlenmesi,
- Tıbbi anlamda hareket, güç, ısıtma, görme vb., yeterliliklerinin tespitinin yapılması,
- Psikolojik ve sosyal anlamda mekan kullanım rahatlığının irdelenmesi,
- Kullanılacak yapı ve eşya malzemelerinin niteliklerinin ve kapasitelerinin değerlendirilmesi ve uygulamaya uygunluklarının tespit edilmesi.

Bu süreçte yaşlı insanların kullanıcı olarak aktif rol almaları, deneme testlerinin yapılması, onların eleştirilerinin değerlendirilmesi, uygulama sektörü ile kurulan ilişki, alternatiflerinin değerlendirilmesi ve prototip ürünlerin test edilmesi tasarım sürecinin sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilmesi için gereklidir.



YANITLANMASI GEREKEN SORULAR

- Duyarlı ve bilinçli fiziki çevre tasarımı anlayışı nedir?
- Standart normların uygulamalarında yaşanan sorunlar nelerdir?
- Yaşlı insanlar yapıları çevreler ile ilgili, ya da kullandıkları eşyalar ile ilgili sorunlarını dile getiriyorlar mı?
- Kendilerine yönelik politikaların geliştirilmesi aşamasında yaşlılardan görüş / talep alınıyor mu?
- Ülkemizdeki yaşlı insanlar yasalarla kesinleşmiş evrensel nitelikli temel haklarından ne kadar haberdarlar?
- Özgür ve bağımsız bir yaşam için güvenli / emniyetli konutlar ve çevreler oluşturulamaz mı?
- Yaşlıların yaşadıkları çevre sorunlarına duyarlı olan ve çözüm üreten bir sistem var mıdır?
- Yaşlıların bulundukları ortamlarda / evlerinde bağımsız ve güvenli yaşamalarını destekleyen sağlıklı yaşam çevrelerini oluşturmak kimlerin yükümlülüğündedir?
- Yerel yönetimler yönetmeliklerle tanımlanmış kaliteli yapı çevrelerinin oluşturulmasındaki sorumluluklarını yerlerine getiriyorlar mı?
- Yaşlı insanlar korkmadan sokağa çıkabiliyorlar mı?
- Caddeler, parklar, kaldırımlar ve geçitler yeteri kadar emniyetli mi?
- Kamusal alanlarda dolaşırken rahat bir şekilde yönlerini bulabiliyorlar mı?
- Kentsel kapalı alanlar yeteri kadar aydınlık mı?
- Merdivenler, konut girişleri erişilebilir ve rahat mı?
- Yaşlı insanlar banyo ve tuvaletleri rahat kullanabiliyorlar mı?



- Lavabo, kapı kolu, kapı anahtarı gibi eşyaları sorunsuz kullanabiliyorlar mı?

Yukarıdakiler sağlıklı ve başarılı yaşlanabilme sürecindeki kaliteli yaşam anlayışını incelerken akla gelen sorulardan sadece bazılarıdır.

SON SÖZLER

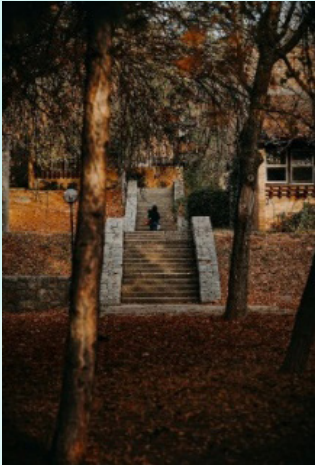
Günümüz uygarlığı, kendilerini “normal ve güçlü” kabul edenlere; doğayı, dünyayı hep birlikte paylaştığımızı hatırlattı, farklı olana saygı göstermenin yaşamı zenginleştirebileceğini, birlikte mutlu ve sağlıklı yaşamının yolunun, yönteminin öğrenilebileceğini gösterdi.

Artık yaşlı, çocuk, engelli, yeti kaybı olan ve her türlü ayrımcılığa maruz kalanlar için toplumsal hassasiyetimiz her gün artmakta ve bu konuya özel önem vermekteyiz.

Yaşlandıkça; en çok yalnızlık, suistimale açık olma, güçsüzlük, düşmeler, hastalıklar, duyma, işitme gibi yeti kayıpları, öz bakımda ve sağlık hizmetlerine erişimde zorlanma gibi risk ve sorunlar olmaktadır.

Farklı olanı dikkate aldığımızda örneğin; yaşlılar yüksek kaldırımlarla, merdivenlerle, tuvaletlerle, zor dönen musluklarla sıkıntı çektiğinde bulunan çözümler çocuklara, gençlere ve her yaşta hastalara da konfor sağlamaktadır.

Tüm dünyayı etkileyen koronavirüs hastalığı (COVID-19) pandemisi gibi salgın hastalıklar; her evde balkon, iyi havalandırma, bol ışık alma, ev girişinde ayakkabı çıkarma alanı, çevrede bahçe, park olmasının önemini bize hatırlattı ve yaşlandıkça duyulan ihtiyaçlar gündem oldu.



Ev, iş yeri, mahalle ve şehirlerimizi bu sorunları dikkate alarak değiştir ve geliştirirsek yaş grubumuz ne olursa olsun hepimize iyi gelmez mi?



Eğitimde; ilk okuldan itibaren çekirdek aile yanı sıra dedesi, ninesi ile büyük aileye, komşuya, yalnız ve bakıma muhtaçlara, engelliye, farklı olana önem vermeyi, saygıyı ve etik değerleri öğrenebiliriz.



Gençler meslek edinirken ister işletmeci, ekonomist, hukukçu, ister mimar, mühendis, tasarımcı ya da şehir planlamacı olsunlar henüz eğitim sürecinde **“Bir yaşlı, engelli ne gibi zorluklar yaşar? İhtiyaçları nelerdir? Yaşlılar için yapılacaklar toplumun geneline nasıl etki eder?”** konularında bilinçlenirlerse yetki sahibi olduklarında hepimizin hayatı daha iyi olmaz mı?

Yeni imar uygulanırken, yeni bir iş yeri, konut inşa edilirken; malzemeler ergonomik, çevreci, yaşlı dostu üretilmişse kullanabilir, eğitilmiş insan gücü varsa faydalanılır, yasalar güncelse ve yaptırımları varsa denetlenir, toplumsal kazanım gösterilirse bu doğrultuda yatırım da yapılır.



Altını çizerek söylersek; hangi yaşta olursak olalım, her birimiz ve sevdiklerimiz yaşlanacağına göre; yaşamımızı rahat ettirecek bilgi, etik değer ve anlayışı hep birlikte geliştirebiliriz.

Bizler ne istediğimizi bilir ve talep edersek ülke yönetiminden belediyelere kadar, yaşlıya yönelik algı, anlayış ve hizmetler değişir, gelişir.

Evrensel prensiplerle konut, işyeri, sokaklar, şehirler, fabrikalar, tüm üretim süreçlerinde her yaş için yaşam güzelleşebilir, sağlıklı, rahat ve konforlu yaş alabiliriz.

Bu konuda ilkeli ve duyarlı bir yaklaşım için asla geç değildir!

GÖRSELLER

Kitapta yer alan fotoğraflar yazarların kişisel arşivlerinden ve içeriği üreticiler tarafından paylaşılan telifsiz görsel sitesi pexels.com dan alınmıştır.

KAYNAKLAR (alfabetik)

Age Friendly Environments. World Health Organization [Internet] <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/age-friendly-environments> Erişim tarihi:28.1.2024.

Ageing. United Nations [Internet] <https://www.un.org/en/global-issues/ageing> Erişim tarihi: 27.1.2024.

Ageing, WHO. [Internet] https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1 Erişim tarihi: 27.1.2024.

Aslan D. Halk Sağlığı Bakış Açısıyla Yaşlılık. Hipokrat Yayınevi, Ankara 2023.

Benli Küçük E, Özyemişçi Taşkiran Ö. Yaşlılar için Ev ve Çevre Düzenlemeleri. In: İrdesel J, Gökçe Kutsal Y(Eds): Geriatrik Rehabilitasyonda Temel Yaklaşımlar. Karınca Yayınevi, Ankara 2023 pp: 185-92 [Internet] <https://www.tftr.org.tr/dosya/4f38ce4e-8022-4406-97ae-a427fa9f3588.pdf>

Son erişim tarihi: 28.1.2024.

Doğan A. Yaşlı ve Evi. Türk Geriatri Derneği [Internet] <https://www.geriatri.org.tr/halksagligi?id=7> Erişim tarihi: 28.1.2024.

Güner P, Güler Ç. Yaşlıların ev güvenliği denetim listesi. Türk Geriatri Dergisi 2002;5(4):150-4. [Internet] https://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_138.pdf Erişim tarihi: 28.1.2024.

İnsan Hakları Evrensel Bildirisi. http://tbbyayinlari.barobirlik.org.tr/TBBBooks/insan_haklari_evrensel_bildirisi.pdf Son erişim tarihi:27.1.2024.

Lord SR, Menz HB, Sherrington C. Home environment risk factors for falls in older people and the efficacy of home modifications. Age Ageing. 2006 Sep;35 Suppl 2:ii55-ii59.

National programmes for age-friendly cities and communities: a guide. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [Internet] <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1495289/retrieve> Son erişim tarihi:19.1.2024.

Özdemir O. Yaşlılar için Ev ve Çevre Düzenlemeleri. In: Gökçe Kutsal Y, Cangöz B, Baydar T (Eds): Geriatrik Bilimler. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2018 pp: 531-9.

ANKARA
2024
www.turkgeriatri.org