

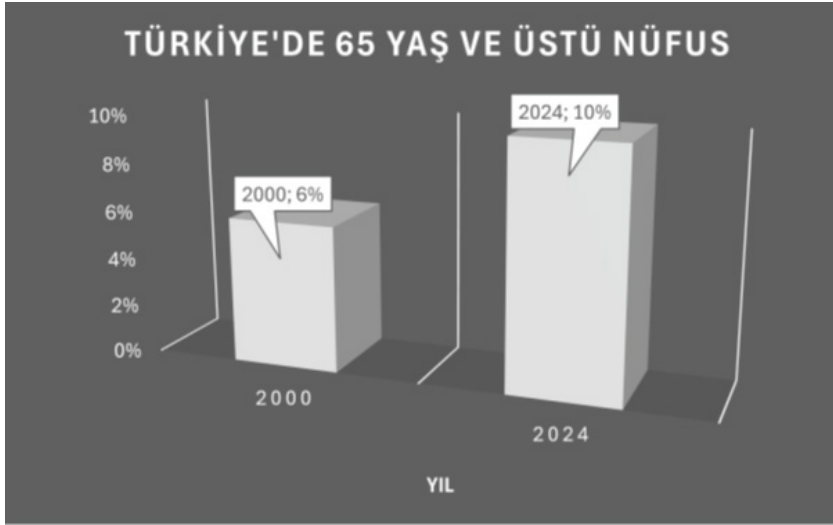
Her 100 kişiden 10'u yaşlı!

Demografik dönüşüm olarak da bilinen nüfusun yaşlanması, gerontolojiyi, yaşlanma ve yaşlılığı anlama ve yönetme bağlamlarında kritik bir bilim dalı haline getirmiştir (Wahl ve Heyl, 2015). Bu hem Türkiye hem de dünya geneli için geçerlidir. Bunun nedeni öncelikle - bilim insanlarının deyimiyle - nüfus yapısındaki güçlü değişimdir. Nüfusun yapısal değişimine yol pek çok sebep vardır ve yaşlıların lehine gelişmektedir, yani yaşlılar çoğalmaktadır.

Türkiye'de 2000 yılında her 100 kişiden 6'sı 65 yaş ve üzerindedir (Tufan 2007), bugün ise her 100 kişiden 1'i. Bu, nüfusu 85 milyonu aşan Türkiye'de 8,5 milyon "yaşlı"

olarak kabul edilen bireyin yaşadığı anlamına geliyor (TÜİK 2024). On yıl önce Birleşmiş Milletler (BM) tarafından yapılan bir tahmine göre dünya nüfusunun (o dönemde) 27,6 yıl olan ortalama yaşı 2050 yılında 38,1'e çıkacaktır. (Textor 2010, s.13). Bütün tahminler dünya nüfusunun önümüzdeki yıllarda hem artacağı hem de yaşlanacağına işaret etmektedir. (Federal Nüfus Araştırma Enstitüsü [Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung] 2019).

Ülkemizde ve dünya genelinde kaygıyla izlenen radikal demografik dönüşüm sebebiyle yaşlanmaya, yaşlılığa ve yaşlılarla ilgi artmaktadır (Tufan, 2016a).



Şekil 1: Türkiye'nin nüfusu uzun süre gençliğini korudu ama 2000'li yıllardan itibaren çok hızlı bir şekilde yaşlanmaktadır (Kaynak: TÜİK 2000 ve 2024).

Yaşlılık düşüncesi

Antikçağ Avrupa'sında sık kullanılan bir deyim şuydu: "En iyisi hiç doğmamış olmaktır, en iyinin ikincisi ise erken ölmektir" (Böger ve Kanowski 1995, s.1). Belki bugün de milyonlarca yaşlı aynı şeyi düşünüyor. Çünkü yaşlıların üçte ikisi endüstrileşmemiş ve endüstrileşme sürecini tamamlamış ülkelerde yaşamaktadır. Bu oran 2050'ye kadar yüzde 80'e çıkacaktır (OHCHR, 2011). Bu ülkelerde yaşlılığın yoksullukla eş anlama geldiğine göre gelecekte daha çok yaşlının yaşadığı bir dünyada daha çok da yoksul yaşlı olacaktır.

Hareket her yaşta eğlencelidir ve sağlığı korur!

Hareket etmek, hayatı daha güzel hale getirir. Günlük yaşamda aktivite ve düzenli egzersiz, refahın ve sağlığın güçlendirilmesine yardımcı olur. Hareket, bağımsızlığınızı korumanıza ve yaşam kalitenizi artırmanıza önemli bir katkı sağlar.

1. Kendimi daha sağlıklı hissediyorum: Düzenli egzersiz kalbimi korur, zamanla daha güçlü atar, daha az oksijen kullanır ve vücuduma aynı miktarda kan pompalamak için eskisi kadar sık atmaya gerek kalmaz. Fiziksel olarak daha verimli ve daha sağlıklı hissediyorum, dolayısıyla daha iyi hissediyorum.
2. Daha uzun süre bağımsız kalacağım: "Hareketli" günlük hayatım - mağazalara yürümek, arkadaşlarımla buluşmak için merdiven çıkmak - yürürken beni güvende tutuyor, çünkü mümkün olduğu kadar uzun süre bağımsız kalabilmek ve başkalarının yardımına mümkün olduğunca az bağımlı olmak istiyorum.
3. Zihnen formda, odaklanmış ve kararlıyım: Toplumun içindeyim, mahalleye yardım ediyorum ve koroda şarkı söylüyorum. Bunu uzun süre devam ettirmek istiyorum. Hem beyin eğitimi hem de fiziksel egzersiz yapmaya çalışıyorum. Bir yürüyüş bile beynime daha fazla oksijen sağlıyor.
4. Daha olumlu bir ruh halindeyim: Kırsal alanda yürüyüş yapmak, bisiklete binmek ya da hafif jimnastik yapmak stresimi azaltmama ve kendimi dengeli hissetmeme yardımcı oluyor. Birlikte egzersiz yapmak daha da eğlencelidir, örneğin bir spor kulübünde. Egzersiz yapmak sağlığımı artırır, içsel tatminime yardımcı olur ve böylece yaşam kalitemin artmasına yardımcı olur. Düzenli egzersiz sayesinde vücudum mutluluk hormonu denilen hormonu salgılar. Kendimi daha iyi hissetmeme şaşmamalı.

Tıbbın Yaşlı İnsan Algısı

Elli yıl önce hekimler yaşlıları zihinsel bozukluk, düşük üretkenlik ve entelektüel alanda artan yavaşlama, yeni durumlara uyum sağlamada zorluk, soyut ve teorik konulara düşük ilgi, genel düşünce alışkanlıklarını takip etmede zorluk çeken bireyler olarak kabul ediyordu ve yaşlıları stereotiplerle karakterize ediyordu. O dönemin hekimleri yaşlıları “çocuksu tepki” düzeyine kadar gerilemiş, duygusal taleplere “kararsız, dengesiz ve güçsüz” tepkiler veren, diğer insanları “sürekli eleştiren”, “kolay eğlendirilen” ve “insanlarla ilişki kurmada zorluk çeken” kişiler olarak tanımlıyordu (Schenda 1972, s.14).

Bugün yaşlılığa yönelik tıbbi yaklaşımlar öncelikle geriatri, gerontopsikiyatri ve gerontopsikoloji ile ilişkilidir (Wahl ve Heyl 2015). Ancak yarım asır önceki kadar açık ifade edilmese de bugün de yaşlılarda öncelikle “eksiklik” algılamaya yönelimli bir tıbbın varlığı dikkatlerden kaçmıyor. Bu olumsuz imgeler, bir kültürün belli bir döneminde yaşlılar hakkında basite indirgenmiş bilgi, görüş ve fikirler, yaşam alanlarının tümünü ilgilendiren tasavvurlar, yani insan dimağında oluşan görüntülerdir (Schmitz-Scherzer ve diğerleri, 1994).

Bu yüzden yaşlı insan veya yaşlılık imgelerindeki çeşitlilik bir sürpriz değildir (Niederfranke ve diğerleri 1999). Eskiden yaşlılık imgesi fiziksel ve zihinsel performans kaybı, zayıflık, güçsüzlük, hastalık ve ölüm ile şekilleniyordu. Bugün ise büyük ölçüde çürütülen, sadece “çok yaşlı” bir grup için geçerli olan bu imgeler “eksiklik modeline” dayanır (Lehr 2003).

Tıp, yaşlıların özellikleri gençlere göre daha sık hastalıklara

veya hastalıkla bağlantılı kısıtlanmalara maruz kalmaları, daha sıklıkla çeşitli sağlık sorunlarına sahip olmaları (multimorbidite: birden fazla hastalık), sağlık sorunlarına daha uzun süreli ve daha sıklıkla komplikasyonları olan tepkiler vermeleri ve tıbbi önlemlere (istenmeyen etkilerine) karşı daha duyarlı olmaları, yaşam sürelerinin daha kısa olduğu, yani ölüme daha yakın oldukları kabul eder (Helmchen, Kanowski ve Lauter 2007, s.13).

Hekimleri destekleyen bulgular da elbette yeterince vardır. Örneğin demans (halk dilinde: bunama), bu hastaların zamanla zihinsel yeteneklerini kaybettiği hastalıkların üst başlığıdır. Bugüne kadar demansın tedavisi bulunamamıştır (Stiefelhaugen, Schultz, Putze, Kruse ve Metz 2016, s. 127).

Dünya çapında (2013 yılında) tahminen 44 milyon kişi demanstan etkilenmiştir. Bunların sayısı 2030 yılında 76 milyon olacaktır. Başka bir deyişle: Bu kadar insan bilişsel, duygusal ve sosyal yeteneklerinde giderek artan bir kayıp yaşayacaktır (Kins 2016, s.29).

Türkiye’de tahminen yaklaşık 1 milyon demans hastası yaşamaktadır ve bunun %60’ı Alzheimer hastasıdır (Tufan 2016). Farklı ülkelerde yapılan araştırmalar tıbbi perspektifteki yaşlı imgesini desteklemektedir. Örneğin, Almanya’da yılda yaklaşık 270.000 kişi beyin kanaması ya da kan damarı tıkanıklığından yakınmaktadır. Her ikisi de beynin etkilenen damarlarının beslediği bölgelerde doku tahribatına yol açmaktadır, motor, bilişsel ve konuşma bozukluklarına neden olmaktadır. Felç, her yaşta meydana gelse de, etkilenenlerin çoğu yaşlılardır (Birbaumer 2016, s. 91).

Gerontopsikoloji

Gerontopsikoloji veya gerontolojik psikoloji, insan deneyiminin ve davranışının yaşlanmaya ve onun etkisine atfedilebilecek kısmıyla ilgilenir. Hem psikolojinin hem de gerontolojinin bir alt disiplindir ve gelişim psikolojisinin nispeten yeni bir alanıdır.

Alman gelişim psikoloğu ve gerontopsikolog Paul Baltes 1990 yılında, gelişimin sıralı, tek yönlü ve geri döndürülemez olmadığını, önemli ölçüde esneklik sergileyen, yetkinliklerin büyümesi ve azalması (çok yönlülük) arasında sürekli bir etkileşimle karakterize edildiğini varsayan yeni bir çok boyutlu gelişim konsepti yayınladı. Bu aynı zamanda gelişim sürecinin bireyler arasında nispeten eş zamanlı gerçekleştiğini ancak benzer bir karaktere sahip olmaması gerektiğini de ima ediyordu (Wahl ve Heyl 2004).

Ayşe Hanım’ın Unutamadığı Anısı

Yaşlılar, geçmişlerinde birçok unutulmaz anıya sahiptirler. Bu anılar, yaşamlarının çeşitli dönemlerinden, sevinçten hüznе kadar geniş bir yelpazede yer alır. Ancak bazı hikayeler vardır ki, hafızalarında özellikle canlı ve parlaktır.

87 yaşındaki Ayşe Hanım (ismi redaksiyon tarafından değiştirilmiştir), yaşlarımızdan biri, bizimle geçmişine dair unutulmaz bir hikayesini paylaştı. Gençliğinde yaşadığı bir olayı anlatırken gözlerindeki parlaklık ve heyecan hala taze gibiydi.

Ayşe Hanım, 1950’li yıllarda, henüz genç bir kızken, mahallesinde düzenlenen bir panayırda yaşadığı olayı anlattı. O gün, renkli kıyafetler ve neşeli müziklerle dolu panayır atmosferinde en unutulmaz anısını, o gün tanıştığı genç delikanlıyla yaşadığı buluşmayı hiç unutmadı.

Genç delikanlının ona gösterdiği ilgi, yıllar boyunca Ayşe Hanım’ın kalbinde derin izler bıraktı. Bu, yaşlılık döneminde bile hala tazelik ve heyecanla anlatılan unutulmaz bir anı olarak kaldı.

Ayşe Hanım’ın hikayesi, yaşlıların geçmişlerindeki unutulmaz anıları hatırlamalarının ve paylaşmalarının ne kadar değerli olduğunu bir kez daha gösterdi.

Yaşlarımızın hikayeleri, geçmişlerinden gelen mirasın önemli bir parçasıdır. Bu hikayeler, yaşlıların deneyimlerini, değerlerini ve yaşama bakış açılarını bizlere aktarır.

Onların hikayelerini dinlemek, geçmişe gösterilen bir saygı ve öğrenilmesi gereken değerler dolu bir yolculuğa çıkmak demektir.