

# Gerontoloji Bilgi Kiti 2



Derleyen-Yayına hazırlayan ,  
Dr. Uğur Özdemir / Hacettepe Üniversitesi

# Yaşlılık döneminin özellikleri

Altınçatı Geriatri Kurumu



## **Yaşlılık döneminin özellikleri**

İnsan yaşamında, her dönemin kendine ait bazı özellikleri vardır. Ancak bu genel özelliklerin yanı sıra yaşlanma her insanda farklı biçimde seyreden biyopsikososyal bir süreçtir



## **Yaşlılık döneminin özellikleri**

Yaşlılık pek çok fiziksel ve biyolojik değişmeyi beraberinde getirmektedir. Bu fiziksel ve biyolojik değişimler bireyin beslenme şekline, genetik özelliklerine, çevre koşullarına ve sosyal aktivite düzeyine göre erken ya da geç başlayabilir.



## **Yaşlılıkta görülecek olan değişimler şu şekilde sıralanabilir;**

- . kan damarları, sinirler, vücut derisi ve diğer biyolojik dokular elastikiyetini kaybetmeye başlar
- . damarlarda sertlik ve eklemlerde dejenerasyon meydana gelir.
- . İskelet yapısı bozulur, kemikler incelir ve kırılabilir.
- . Refleksler ve hormonal aktiviteler yavaşlar.
- . Genel dolaşım sisteminde ortaya çıkan bozulmalardan dolayı sağlık problemleri artar
- . Azalan kan basıncı, zihinsel aktiviteyi olumsuz etkiler,
- . Kas ve diğer vücut organlarının etkinliği azalır.

Tüm bunlardan dolayı yaşlılıkta birçok hastalık gibi felç ve kalp krizi riski de artar



## Yaşlılıkta , Derideki Değişimler

Yaşlılık dönemindeki en belirgin fiziksel değişimler deride görülmektedir ve yaşlanmayı en iyi yansıtan organlardan birisidir. Derinin incelmesi, kırışması ve kurumması bu değişimler arasındadır. Kırışıkların sebebi ise cildin yağ tabakasındaki azalma, buradaki elastik maddenin kısmi kaybı ve kas dokusunun azalmasıdır. Deride görülen bir diğer değişim ise cildin lekeli bir görünüm kazanması ve soluklaşmasıdır



## Yaşlılıkta derideki değişimler

Yaşlılıkta hücre yenilenmesinin yavaşlaması sonucu , bariyer fonksiyonu ve yara iyileşmesi gibi fonksiyonlarda azalma görülür .Yaşlılarda ter bezi sayısı ve salgının azalmasına bağlı olarak terleme azalır. Yüzde küçük, beyaz kabarıklıklar, düzensiz yağlanmaya bağlı olarak yüz ve saçlı deride pullanma ve kaşıntı oluşabilir



## Yaşlılıkta deride ki değişimler

Deriyle birlikte saç ve kıllarda da yaşlanmayla belirgin farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Kıl köklerinde melamin yapısının azalmasıyla birlikte saçlar beyazlaşmakta, incelmekte ve dökülmektedir. El ve ayak tırnakları bu bölgelerdeki kan dolaşımının azalması sonucu kalınlaşmakta ve büyüme hızları değişmektedir



## **Yaşlılıkta duyudaki Değişimler;**

Hemen hemen bütün duyularda yaşla birlikte bir düşüş görülmektedir. Tat, koku, tükürük işlevleri ve tat algılama yeteneği yaşla birlikte azalma gösterir. Dil ve ağız boşluğunda yer alan tat hücrelerinin ölümü bu değişimde etkilidir



## **Yaşlılıkta duyudaki değişimler;**

Yaşlılıkta susama duygusunun azalması nedeniyle sıvı tüketimi de azalmaktadır. Sık idrara çıkma ve vücudun suyu depolama kapasitesindeki azalma sonucunda vücuttaki su miktarı gerekli düzeyin altına düşebilir



## Yaşlılıkta duyudaki değişimler

Bu dönemde görme ile ilgili de değişimler yaşanmaktadır. Uzağı görme yeteneği genellikle diğer duyulardan daha önce bozulur. Görme alanında ve karanlığa uyumda da azalma vardır. Görmedeki bu değişimler etkinliği sınırlar ve uyum güçlükleri yaratır. İşitme duyusu genellikle yaşla birlikte azalma gösterir ve bu durum da konuşmayı etkiler, toplumsal ilişkiyi sınırlar. İşitme yitimi çoğu zaman karışıklık, şaşkınlık ve güvensizlik duygularıyla bir aradadır, çünkü çevrede bir "durgunluk" izlenimi yaratabilmektedir



## Yaşlılıkta Kas- İskelet Sisteminde değişimler

İlerleyen yaşla beraber kemik dokusunun hem miktarı azalmakta hem de yapısı zayıflamaktadır. Kemik kitlesindeki, kasların kasılma gücü ve hızındaki azalma kadın ve erkeklerde yaklaşık 30 yaşlarında başlamaktadır. Meydana gelen bu düşüşler, özellikle kemik kitlesindeki azalma en çok omurgayı etkilemektedir



## **Yaşlılıkta kas iskelet sisteminde ki değişimler**

Yaşlanmanın getirdiği bir diğer kayıp ise kas kaybıdır. Kas kaybına ise sarkopeni denilmektedir. Yaklaşık olarak 50 yaşından sonra kas liflerinin sayısı azalmaya başlar ve bu durumda kasların boyunun kısalmasına neden olmaktadır. Kas sisteminde meydana gelen bu değişimler özellikle elle kavrama gücünü etkilemektedir



## Yaşlılıkta kas-İskelet sistemindeki değişimler

Atmış-yetmiş yaşındaki bireylerin kas kitlesi % 25-30 oranında azalma göstermektedir. Kas kitlesindeki azalmaya, vücudun yağ depolamadaki artışı eşlik eder. Kas kitlesinin kaybı kol ve bacaklarda incelmeye neden olurken, gövdede yağ birikmesi vücudun genel görünümünü değiştirir



## Yaşlılıkta Kardiyovasküler Sistemde ki Değişimler

Yaşlanma vücutta en yıkıcı değişikliklere kalp ve kan damarlarında sebep olur. Kalp ve damar yaşlanma sürecinden pek çok şekilde etkilenir. Yaşlanmayla birlikte kalbin kan pompalama yeteneği azalır ve yağ dokusu artar. Kan pompalama yeteneğindeki bu azalma normal fiziksel ve psikolojik koşullarda ciddi bir sorun yaratacak düzeyde olmasa da stres ve yoğun fiziksel aktivite gibi durumlarda sorun yaratabilir. Böyle durumlarda kalp normalden daha fazla çalışmak zorunda kalır.



## Yaşlılıkta Kardiyovasküler Sistemde ki Değişimler

Yaşlılıkta kalbin normal çalışma temposuna dönüş zamanı da uzar ve yıpranmalar meydana gelir. Kalp kapak çaplarında artma, kalınlaşma ve kireçlenme görülür. Damarların elastikiyetini kaybetmesiyle ve kalınlaşmasıyla birlikte dolaşım yavaşlar. Dolaşımın yavaşlaması ise kalp ritminin azalmasına etki ederek halsizliğe, yorgunluğa ve oksijen yetersizliğine neden olabilir.



## Yaşlılıkta Solunum Sisteminde ki değişimler

Yaşlanma ile beraber göğüs kafesi ve akciğerlerin esnekliği azalır ve akciğerlerin boyutu küçülu, solunum kapasitesi azalır ve soluk alma sırasında akciğerleri genişletebilmek için harcanan enerji miktarı artar. Soluk alıp verme sürecindeki bu değişimler sonucunda daha kısa süreli soluk alınmasına rağmen akciğerler soluk verme durumuna daha uzun sürede dönerler (Oğuz, 2007; Zastrow ve Kirst-Ashman, 2015). Solunum sistemindeki bu değişimler sonucunda ise nefes darlığı, göğüs ağrısı, solunum yetmezliği ve akciğer hastalıları gibi problemler ortaya çıkabilmektedir.



## **Yaşlılıkta, Bağışıklık Sisteminde ki değişimler**

Bağışıklık sisteminin tüm bölümleri yaşlanma sürecinden aynı miktarda etkilenmemektedir. Bağışıklık hücrelerinin işlevlerindeki azalma, yaşlılarda enfeksiyon hastalıkları, artrit ve kansere yakalanma riskini büyük ölçüde artırmaktadır



## **Menopoz**

Yaşlılık döneminde kadınlarda görülen değişimlerden birisi olan menopoz, normal fizyolojik bir süreç olup sıklıkla kırk yaşından sonra ortaya çıkar. Ülkemizde en sık görülen menopoz yaşı kırk beş-kırk dokuz yaştır. Bir kadın başka bir nedene bağlı olmaksızın en az ardışık olarak 12 ay adet görmez ise menopozda olduğu söylenebilir



## Andropoz

Yaşlanma ile birlikte erkeklerde ise erkeklik hormonu olan testosteron düzeyinde azalma olur. Erkeklerde yavaş, ancak ilerleyici bir şekilde testosteron eksikliği ile ortaya çıkan bu durum “Andropoz” olarak tanımlanır.

Testosteron başta cinsel organlar ve üreme sistemi olmak üzere vücuttaki pek çok doku ve sistem (kemik ve adale dokusu, yağ dokusu, kalp-damar sistemi ve kan yapımı) üzerine önemli etkilere sahiptir. Andropoz ile beraber adale kitlesinde ve gücünde azalma bunlara bağlı olarak yorgunluk ve halsizlik, huzursuzluk, cinsel aktivitede azalma, cinsel istek kaybı, aşırı terleme, ateş basma atakları, uykusuzluk, çarpıntı gibi belirtiler olur

## Yaşlılıkta Ürogenital Sistem

Yaşlanma ile birlikte nefronların fonksiyonlarında önemli kayıplar olur, mesane kapasitesi azalır. Kanın süzüldüğü kılcal damar sayısında, renal kan akımında ve tubüler fonksiyonlarda azalma görülür. Ayrıca erkeklerde prostat bezinin büyümesi, kadınlarda ise pelvik gevşeme-sarkma meydana gelir. Bu değişiklikler yaşlı bireylerde ürogenital sistem şikâyetleri ve hastalıkları artırır



## Yaşlılık Dönemi Bilişsel Özelliklerde Değişimler

Normal yaşlanma süreci ile beraber bazı bilişsel işlevlerde gerileme söz konusuysen, bazıları korunmakta (sözel beceriler, yaratıcılık gibi) bazılarında ise belli belirsiz bozulmalar ortaya çıkabilmektedir. Bu bilişsel değişiklikler kişiden kişiye değişebileceği gibi, aynı kişide farklı bilişsel boyutları, farklı düzeylerde etkileyebilmektedir



## Yaşlılık Dönemi Bilişsel Özelliklerde Değişimler

Yaşlanmayla beraber ortaya çıkan bilişsel gerileme bazı kişilerde günlük hayatı ve sosyal ilişkileri etkileyecek düzeye ulaşmazken; bazı kişilerde Alzheimer hastalığı gibi ciddi bilişsel kayıplarla seyreden demanslara neden olabilmektedir.

Bilişsel yaşlanma olgusu kazançlar, kayıplar ve korunan işlevlerin birlikte ele alınmasını gerektirir. Bilişsel yaşlanma alanının öncüsü Baltes'e göre, kazançlar ve kayıplar sadece yaşlılık dönemi için değil, yaşam boyu tüm gelişim dönemleri için geçerlidir. Ancak, kazançların kayıplara oranı genç yaşlarda daha fazla iken ilerleyen yaşlarda azalmaktadır



## Yaşlılıkta görülen bilişsel değişimler

- . Yaşlanmayla beraber bilgi işleme hızı yavaşlar. Dolayısıyla yeni bilgi öğrenme süreci uzar ve yeni bilgi edinmek için daha fazla bilişsel çaba göstermek gerekir.
- . Dikkatin farklı boyutları yaşlanmadan olumsuz yönde etkilenir. Buna göre, dikkatin aynı anda eş zamanlı iki göreve bölünmesini (bölünmüş dikkat) gerektiren durumlarda yaşa bağlı gerileme olur.
- . Dikkatin sürdürülmesini (konsantrasyon) gerektiren görevlerde başarısızlık görülür. İlişkisiz bilgilerin veya çeldiricilerin elimine edilmesini ve sadece ilgilenilecek hedef uyarıcının belirlenmesini (seçici dikkat) gerektiren görevlerde güçlükler yaşanır, bu tür görevlerde hata yapma olasılığı artar. Kısa süreli bellek yaşa bağlı gerilemeden görece daha az etkilenir.

## Yaşlılıkta görülen bilişsel değişimler

- . Uzun süreli bellekte hatırlama performansında, tanıma veya ipucuyla hatırlama performansına göre daha ciddi bir gerileme gözlenir.
- . Bazı bellek işlevleri bozulurken, bazıları yaşa rağmen korunur. Örneğin; episodik bellek, kaynak belleği, flaş bellekte önemli ölçüde gerileme görülürken; semantik (kelime bilgisi, kavram bilgisi) ve işlemsel bellek (bisiklete binmek, piyano çalmak) korunur.
- . Konuşma, anlamlı kelime ve/veya cümleler üretme, sözlü anlatım ve dilbilgisi gibi dile ait beceriler yaşlanmaya rağmen korunur. Buna rağmen, kelime bulma ve/veya adlandırma, kategoriye uygun kelime bulma (sözel akıcılık) gibi dil beceri bozulmaktadır.



## Yaşlılıkta görülen bilişsel değişimler

. Őekil kopyalama gibi görsel-mekânsal görevlerde gerileme gözlenir. Bilişsel esneklik gerektiren görevlerde başarısızdırlar.

. Yıllar boyunca biriken bilgi birikimi sonucu oluşan pratik deneyimler ve bunun doğal bir sonucu olan 'bilgelik' yaşamın sonuna kadar devam eder



## Yaşlılık Dönemi Psikolojik Özellikleri

Psikolojik açıdan yaşlanma süreci sıkıntı, üzüntü ve korkuları tetiklemekte, unutkanlık ve uykusuzluk gibi birçok sorunlara neden olmaktadır.

.Yaşlılıktaki fiziksel ve ruhsal gerilemeye bağlı olarak yaşama gücü ve isteği giderek azalmaktadır.

. Yaşlılık döneminde birey, duygusal sarsıntı ve yıpranmalardan daha fazla etkilenmeye başlamakta ve gençlik imajını kaybetmiş olmak, eş ve yakın kaybı, çocukların öğrenim ve evlenme nedeniyle evden ayrılmasının getirdiği üzüntü, uzun süren evliliklerin yaşam yorgunluğu ve bezginliği, cinsel yaşamdaki durgunluk gibi nedenler yaşlının ruhsal yapısını olumsuz yönde etkilemektedir

## **Yaşlılık dönemi psikolojik özellikleri**

Yaşlılıkta rastlanan psikolojik değişikliklerden bazıları; eskiye aşırı bağlılık, yeniliklere uyum sağlayamamak, yeniliklerden korkmak, egoizm, bilinçte bulanıklık, depresyon, hastalık hastalığı, narsistik kişilik bozukluğu, nevroz stres, uyku bozuklukları ve ölüm korkusudur



## **yaşlılık dönemi psikolojik özellikleri**

Erickson'un kişilik gelişim dönemlerinden sonuncusu olan “Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk” dönemi umutsuzluk etrafındaki psikolojik krizi içerir (Zastrow ve Ashman, 2015). Bu dönemde krizlerin yeterli çözümünde bütünlük hissi ve hayattan memnun olma kendini gösterirken yetersiz kalan çözümlerde ise güvensizlik hissi ve hayal kırıklığı kendini göstermektedir



## **Yaşlılık dönemi psikolojik özellikleri**

Yaşlanma ile birlikte dış dünya üzerindeki kontrol ve etki azaldıkça, birey iç dünyasına dönmektedir. Psikolojik anlamda kendisini boşlukta ve yalnız hisseden yaşlı içine kapanmakta, eskiye özlem duymakta ve yeniliklere karşı isteksiz kalmaktadır .



## Yaşlılık dönemi psikolojik özellikleri

Yaşlanma sürecinde sık görülen durumlardan birisi depresyondur. Psikolojik bakış açısıyla, yaşlanmayla beraber görülen hüznün, depresyon ve durgunluk hali bir patoloji olarak değil, bu gelişim döneminin beraberinde getirdiği kronik sağlık sorunları ile psikolojik kayıplara (eşin, yakınların, işin kaybı gibi) verilen insanca ve doğal tepkiler olarak kabul edilir. Bu durum çoğu kez ‘yaşlanmanın depresyonu taklit ettiği’ şeklinde de ifade edilmektedir



## Yaşlılık Dönemi Sosyal Özellikleri

Yaşlanmayla beraber sosyal hayatta da bir dizi değişiklikler yaşanmaktadır. Bunlardan en önemlisi statü ve rol kaybının yol açtığı toplumda yaşlı bireylere karşı var olan bağımlı, eski moda, ikinci sınıf gibi tutumlar ve ön yargılardır. Kronolojik yaşı daha genç olanların yaşlılara yönelik bu olumsuz tutum ve davranışları ile kültürel ön yargılar, yaşlı bireylerin kendilerine ilişkin kişisel algılamalarını ve rollerine ilişkin davranışlarını etkilemektedir



## Yaşlılık Dönemi Sosyal Özellikleri

Yaşanılan bu rol ve statü kayıpları düşünüldüğünde emeklilik bunların arasında sayılabilecek ve yaşlıyı olumsuz etkileyen bir statü kaybıdır. Emeklilik, yaşlı insanlar açısından değerlendirildiğinde, kişiyi hazırlıklı veya hazırlıksız bir rol değişikliği ile karşı karşıya getirebilir.

Yaşlı birey emekliliğe hazırlanmamış ise kendisini boşlukta hissetme, maddi sorunlar yaşama ve çevreyle olan iletişimini kesme veya iç dünyasına kapanma gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilir.



## Yaşlılık Dönemi Sosyal Özellikleri

Rol ve statüde yaşanan bir diğer değişim ise ebeveynlik rolüdür. Bu rol çocukların evden ayrılması, rollerin değişerek çocukların, ebeveynlerinin bakımını üstlenmesi, torun sahibi olarak ebeveyn rolü ile birlikte büyük anne büyük baba rolünün üstlenilmesi olarak ifade edilebilir. Yaşanan bu değişiklikler özellikle rol değişimi ile çocukların ebeveynlerine bakması yaşlıların çocuklarına yük olduklarını düşünmelerine yol açabilir.



## Yaşlılık Dönemi Sosyal Özellikleri

Karşılaşılan bir diğer değişim ise yaşlıya olan ihtiyacın azalması, ilgi görememe, çocukların evlenip ayrılmaları, torunların büyümesi, yaşlı bireyin çevresindeki ölümlerle, sohbet ve muhabbet ettiği insanların azalmasıyla yaşlı bireyin yalnızlaşması olarak ele alınabilir. Yakın çevresinin kendisine ihtiyaç duyulduğunun hissedilmesi, yaşlıyı yaşama bağlayan ve onu aktif kılan nedenlerdendir.

