

Gerontoloji Bilgi Kiti 1



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

Gerontoloji Bilgi Kiti



1. Bölüm >>

1-36

Eğer, Yaşı Belleği Sayesinde Bilimi Saklıyorsa, Geçmişin Hatıralarını, Deneyimlerini Kafasında Tutuyorsa, Saygı Görmeye Layıktır (De Beauvoir, 1970).

Altınçatı Gerontoloji Kurumu



Yaşlılar « Toplumsal Deneyimin » Canlı Temsili Olarak Düşünülmelidir.

Altınçatı Gerontoloji Kurumu



Platon, Yaşlılığın Bilgelik Olduğunu Sıkça Vurgular. Bilgelik Yaşlılığın Kendine Has Bir Özelliği Olarak Kazanılması Ancak Yaşam Deneyimleriyle Mümkün Olan Bir Özellik Olarak Algılanmıştır (Tufan, 2002)

Altınçatı Gerontoloji Kurumu



Eflatun (İ.Ö. 427-347) *Popliteai* Adlı Yapıtında Yaşlanmanın Bireysel Yönünü Vurgulamış Ve Yaşlılık Döneminin Nasıl Yaşanacağını Büyük Ölçüde Genlik Ve Erişkinlik Çağlarındaki Yaşam Biç İmi Tarafından Belirlendiğini İleri Sürmüştür

Altınçatı Gerontoloji Kurumu



20. Yüzyıla Kadar Yaşlılıkla İlgili Genel Yorumlamalar Fizyolojik Değişiklikler Üzerinde Temelleniyordu. Bu Yüzden De Sakatlık Gibi Durumlarla Benzer Görülebiliyordu (Tufan, 2002).

Altınçatı Gerontoloji Kurumu



17. Yüzyıllarda Yaşamış Biri Olarak Shakespeare, Yaşlılığın Olumsuz Özellikleri Üzerinde Durarak Getirdiği Sorunları Vurgulamıştır. Bedensel Ve Zihinsel Sorunların Yol Açtığı Engellerden Sıkça Bahsetmiştir

Altınçatı Gerontoloji Kurumu



Alman Felsefesi Ve Edebiyatının Büyük İsimleri Olan Goethe Ve Onun Öğrencisi Schopenhauer De Yaşlılık Hakkında Düşünmüş İsimlerdendir. Goethe, Yaşlılığı Uyum Sağlama Üzerinden Tahayyül Etmiş, Yaşlılığın Durumunun Çevresel Uyumuna Bağlı Olduğuna Vurgu Yapmıştır.

Altınçatı Gerontoloji Kurumu



Goethe yaşlılığın davranışları kısıtlamasına karşı çıkmış ve aktif olması yönünde cesaretlendirmiştir. Goethe'ye göre kişi beklentilerini düşük tutmayı öğrenmelidir. En ufak şeylerden dahi mutlu olmayı öğrenen insan yaşlanma sürecini daha rahat geçirecektir. Yüklenen yeni rolleri başarıyla üstlenmek yaşlılık döneminde görülen sorunları en önemli ölçüde azalmasını sağlar.

Altınçatı Gerontoloji Kurumu



Eskiden insanlara yaşı damgasını tabiat vururdu, bugünse bu damga bir kurum tarafından vuruluyor,” (Borscheid’den aktaran Tufan, 2002) cümlesini şöyle değiştirmek mümkündür: “İnsanlara dün de bugün de yaşı damgasını kurumlar vurur.” bu bir yazgı gibi kabul edilir.

Altınçatı Gerontoloji Kurumu



Yaşlılık kavramı oldukça geniş bir çerçeve de tanımlanmaktadır. Bazı araştırmacılara göre yaşlanma sürecini genetik, yaşam biçimi ve kronik hastalıklar gibi faktörlere göre biçimlenir (Mazzeo 'den aktaran Soyuer ve Soyuer, 2008).

Altınçatı Gerontoloji Kurumu



Yaşlanma ve yaşlılık kavramlarının anlamı günümüzde toplumların refah seviyesine göre değişmektedir. Bu değişimi saptamak adına bazı kavramlar kullanılabilir. “Yaşam beklentisi” ve “yaşam uzamı”, günümüzde toplumların yaşlılığa bakışlarını yansıtan bazı terimlerdir (Santrock,2015) Yaşam uzamı, insanın yaşayabileceği maksimum yılı ifade eder. Yaşam beklentisi ise ortalama bir insanın yaşayabileceği yıl sayısıdır.



Altınçatı Gerontoloji Kurumu

« Yaşlılık » ya da « ileri yetişkinlik » artık tek bir kavram olarak ele alınmadan, kendi içindeki farklılıklar gözetilerek tanımlanır. Yaşlanmanın bu şekilde tanımlanması, diğer bir deyişle, insanın izlenimleri ve davranışlarında ortaya çıkan ve nedenleri hem biyolojik hem ruhsal(zihinsel) kökenli olan hem de çevreden kaynaklanan değişimler olarak kabul edilmesi, kuşkusuz pek çok bilimsel disiplinin yan yana çalışmasını gerektirir. (Lehr, 1994)

Altınçatı Gerontoloji Kurumu



Yaşlılık ile ilgili önemli çalışmalarıyla bilinen bilim adamı Santrock, çalışmasında ileri yetişkinliği altmışlı yaşlarda başlayıp 120-125'e kadar uzatıldığını aktarır (2015) .

Bu sınıflamada 64-75 yaş arası “genç-yaşlı”, 75 ve üstü “yaşlı-yaşlı” ve 85 yaş üstü “en-yaşlı” olarak tanımlanmaktadır (WHO'dan aktaran Santrock, 2015; Kalınkara, 2011).

Bu aralıkların oluşmasında en büyük etken yaşlıların işlevlerini yerine getirebilme durumları olduğu bilinmelidir.



Altınçatı Gerontoloji Kurumu

Yaşlanma bütün canlılarda görülen, işlevlerde azalmaya neden olan evrensel bir süreci ifade etmektedir. Molekül, hücre, organ ve sistemler düzeyinde ortaya çıkan, dönüşü olmayan yapısal ve fonksiyonel bütün değişiklikler yaşlanma süreci içerisinde meydana gelir. Bu durum, beden yapısı ve işlevlerinde süre gelen bozuklukların birikiminin bir sonucudur (Aiken'den aktaran Hablemitoğlu, Özmete, 2010).



Yaşlanmanın psikolojik boyutu geleneksel olarak ‘bütünleşik yaklaşım’ çerçevesi içerisinde ele alınır. Bu yaklaşıma göre yaşlanma sürecine etki eden üç temel faktörden söz etmek mümkündür. Bunlar: Biyolojik aktörler, psikolojik faktörler ve sosyo-kültürel faktörlerdir



Psikoloji alanında, sayılan faktörlerin yaşlanma sürecine olan etkileri açıklanırken bazı sayıltılardan hareket edilmektedir. Buna sayıltılara göre; Yaşlanma karmaşık ve çok boyutlu bir süreçtir, Yaşlanmada birey ve çevre etkileşimi kritik öneme sahiptir, Yaşlanma süregiden ve aynı zamanda dinamik bir süreçtir



Altınçatı Gerontoloji Kurumu

Kişinin takvim yaşı onun kronolojik yaşlanması, vücudun yapı ve fonksiyonlarındaki değişimler biyolojik yaşlanması, bu değişikliklerin düzenli bir şekilde gelişmesiyle fizyolojik yaşlanması, insanın algılama, öğrenme, problemleri çözme ve davranışlarına göre psikolojik yaşlanması ve sosyal alışkanlıkları ile toplum içindeki rolüne göre de sosyal yaşlanması söz konusudur.

Birey bu süreçlerin hepsini ayrı ayrı yaşamaktadır ve bazen birbiri ile ilintili şekillerde ilerleyen bu süreçler bazen de birbirinden ayrı şekillerde değişim ve dönüşümlerini devam ettirmektedirler. Dolayısıyla; biyolojik, psikolojik ve sosyal yaşın iç içe geçmesi ve birbirini etkilemesi durumu, kişinin gerçek yaşam süresini belirleyen faktörler olarak ele alınır (Geçkil, 2012).



Altınçatı Gerontoloji Kurumu

Kronolojik yaşlanma, insanın doğumu ile beraber başlayan ve içinde bulunduğu zamana kadar geçirdiği yaşlanma sürecini anlatmaktadır. Kronolojik yaş, bireyin doğum tarihi itibariyle içinde bulunduğu yaş olarak ifade edilebilir (Akçay, 2011). Kronolojik yaş takvim yaşı olarak da adlandırılır (Sevil, 2005). Dünya Sağlık rgt (DSÖ) yaşlılık dönemi için kronolojik tanımlamayı dikkate almakta ve bu dönemi, “65 yaş ve üzeri” olarak kabul etmektedir (Tezcan ve Seçkiner, 2012). Doğumdan başlayarak yaşın ilerlemesi ile geçen zaman olarak tanımlanan kronolojik yaşlanma, fizyolojik ve psikolojik yaşlanmadan ayrı düşünülmeden, bunlarla birlikte ele alınarak primer ve sekonder yaşlanma olarak iki açıdan incelenebilmektedir (Hablemitoğlu, zmete, 2010)



Altınçatı Gerontoloji Kurumu

Primer Yaşlanma: Kronolojik olarak yaşı ilerlemesiyle birlikte meydana gelen, sabit biyokimyasal değişimler olarak ifade edilir. Beyin hücrelerindeki sürekli kayıplar, otuzlu yaşlarla birlikte meydana gelen ciltteki kırışmalar ve çeşitli bedensel gerilemeler bu kapsamdadır.

Primer yaşlanmanın genetik olduğu belirtilmekte ve yaşlanmanın geciktirilmesi ve önlenmesi için çalışmalar sürdürülmektedir.



Sekonder Yaşlanma: Hastalıklar, yaşanan stresler, yetersiz ve dengesiz beslenme, fiziksel ve düşünsel aktivite yetersizliği, duygusal zedelenmeler gibi nedenlerle primer yaşlanmanın hızlanmasıdır.

Altınçatı Gerontoloji Kurumu



Biyolojik yaşlanma yumurtanın döllenmesinden başlayıp yaşla birlikte bireyin geçirdiği fizyolojik, anatomik ve morfolojik değişimlerdir (Oğuz, 2007).

Döllenme ile birlikte başlayan bu süreç, zaman akışı içerisinde gittikçe hızlanır ve kronolojik olarak yaşlanan organizmada hücre yenileme sayısının düşmesi, yenilenmenin azalması ve hücre kayıplarının yaşanması ile birlikte sa ağarması, deri kırışması, kas gücünün zayıflaması gibi fiziksel olarak yaşlanma belirtileri ile tanımlanabilir duruma gelir. Yaşlanma bel bükülmesi, yavaş hareket etme, özellikle görme ve işitme gibi bazı duyulardaki zayıflama ile artar. Ayrıca unutkanlık ve kavgacılık eğilimi gibi tipik kişilik değişikliği ve belirli bazı kronik hastalıkların sıklığının artışı ile kendini tipik olarak gösterir.



Altınçatı Gerontoloji Kurumu

Fizyolojik yaşlanma ise daha ziyade biyolojik değişime bağlı olarak organlarda ortaya çıkan değişikliklerdir ve değişikliklere bağlı olarak organların işlevlerinde meydana gelen yavaşlamalar bireyleri etkilemektedir. Tüm bedeni ilgilendiren bir fizyoloji olduğu gibi ayrı ayrı organ ve sistemleri ilgilendiren fizyoloji de bulunmaktadır. Kalp yetersizliği için tipik olan çeşitli anatomik-fonksiyonel, hormonal ve otonom sinir sistemi ile ilgili değişiklikler fizyolojik yaşlanma sürecinde oluşurlar (İlerigelen, 2010).



Yaşlanma sürecinde önemli bireysel farklılıklar olabilir. Yaşlılığın sadece kronolojik yaş ile değerlendirilmemesi gerekir. Yaşlanma sürecini etkileyen bireysel farklılıkların olması bireysel ve biyolojik yaşlanma boyutlarını da beraberinde getirmiştir.

Biyolojik yaşlanmada doku ve hücrelerde histolojik değişiklikler ve organlarda fonksiyon azalması söz konusu iken bireysel yaşlanmada kalıtım, yaşam biçimi, yapılan iş, beslenme alışkanlıkları, kişisel özellikler ve geçirilen hastalıklara bağlı olarak fiziksel ve psikolojik fonksiyonlarda belirgin yetersizliklerin ortaya çıkmasıyla günlük yaşam aktivitelerini yerine getirememesi söz konusudur (Arpacı, 2005).



Psikolojik yaşlanma boyutu, yaşın kronolojik ilerlemesine bağlı olarak bireyin algılama, öğrenme, problem çözüme gibi bellek gücü ile kişilik kazanma alanlarında uyum sağlama kapasitelerindeki değişmeleri kapsamaktadır. Diğer bir deyişle, bireyin davranışsal uyum yeteneğindeki yaşa bağlı değişimler psikolojik yaşlanmayı oluşturur.



Psikolojik yaşlılık daha çok, bireyin kendini yaşlanmaya hazırlanmasından ortaya çıkan bir durumdur.



Yaşlanan insanda yetersizlik duygusu, başkalarına yük olma korkusu, işe yaramama tedirginliği ortaya çıkar. Ayrıca, yaşlı birey devamlı kendini düşünme ve gelecek endişesi içindedir. Yiyeceğine, giyeceğine aşırı dikkat eder. Sağlığının bozulacağı endişesi ile kalbini, tansiyonunu bahane ederek, üzücü olaylardan kaçınma davranışı içindedir. Gelecek endişesi ile aşırı tutumlu hale gelmiştir. İnsanı yaşlı yapan en önemli etken de budur (Kalınkara, 2011).

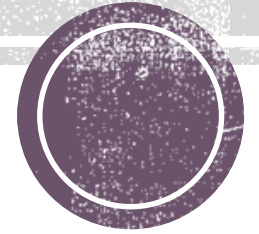


Yaşlılık bireyin geçmişini sık sık sorguladığı bir dönemdir. Eğer yaşlı birey geçmişinde kendisine doyum veren bir yaşam sürdürmüşse, istek ve ideallerini gerçekleştirmeyi başarmışsa yaşlılık dönemini daha kolay kabul edebilir. Bu kabul etme süreci olduğunda ise kişi etkinlik ve aktivitelere katılma gücünü kendinde bulur ve bunun beraberinde de psikolojik iyilik hali kendini gösterebilir.



Yaşlılığı kabullenme süreci her bireyin dinamiklerine göre değişebilir. Maddi güvencenin olup olmaması, azlığı, ailesi ve dostları içerisinde sevdiği insanları kaybetmiş olması, kendini yük olarak hissetmesi gibi durumlar yaşlı bireyleri kötü yönden etkileyebilir. Bu etkilerin sonucunda yaşanan huzursuzluk, üzüntü gibi duygular depresyonu beraberinde getirebilir (Kalınkara, 2011).

Tüm bu durumlar ise psikolojik yaşlanmayı hızlandırmaktadır.



Sosyal Yaşlanma;

Birey toplumla insan olur, toplumla varlığını sürdürür. Sosyal bir varlık olan insan kendini gerçekleştirmenin, var olmanın bedelini kendini sınırlayarak öder. İnsan kendi kendine kural koyan, normlar ve ölçütler yaratan tek canlıdır ve sosyolojik açıdan yaş doğuştan yüklenilen bir statü belirleyicisidir (Kalınkara, 2011). Yüklenilen bu rollerin yerine getirilememesi ve yaşanan statü kayıpları ise sosyal yaşlanma ile bağdaştırılır.



Sosyal yaşlanma sosyalizasyon süreci içerisinde gerçekleşmektedir.

Sosyalizasyon, bireyin çevresindeki bireylerle iletişim kurduğu ve toplumun normlarını, değerlerini, rol beklentilerini öğrendiği, toplumsal yaşama ilişkin tutum ve fikirlerini geliştirdiği bir süreçtir. Böylece birçok toplumda yaşlılığa ilişkin değerler, yargılar, gelenekler, diğer öğrenilmiş davranışlar ve tutumlar yaşlıların rollerini belirlemektedir. Bu açıdan yaşlılık, bireyler için aile bireyleri, çocukları, akraba ve arkadaşları ile iletişim sürecinde öğrendikleri yaşam boyu gelişen bir süreçtir (Hansson ve Carpenter'dan aktaran Hablemitoğlu ve Özmete, 2010).



Bireylerin toplumun sosyal yapısı içindeki rol, statü ve sosyal ilişkilerinin yaşlanmayla birlikte farklılaşması sosyal yaşlanmadır (Oğuz, 2006).

Yaşlanma sonucunda rol ve statülerin değişmesi ile beraber aile içerisinde görevlerinin değişmesi, sosyal etkinliklerdeki rolün azalması durumları ortaya çıkmaktadır (Akın, 2006).



İnsanın bir toplumda ya da bir grup içerisinde sosyal yönden yeterli ve istenilen düzeyde uyum sağlayamama hali olan sosyal yaşlanma süreci içerisinde birey, yetenek ve becerilerini sosyal yaşam içinde tam olarak kullanamaz. Bu durum sadece yaşlı bireylerden kaynaklanmaz. Bazı insanların yaşlılar için olumsuz yargıya sahip olmaları ve yaşamın ilerleyen yaş dönemlerinde onlardan faydalanmanın anlamsız olduğunu düşünmeleri sosyal yaşlanmanın en önemli nedenlerinden birisidir.



Sosyal yaşlanma, bir bireyin zaman içinde rolleri üstlenmesindeki ve terk etmesindeki değişimlere dayanır ve toplumdan topluma göre farklılık göstermektedir. (Onur, 1991).

Toplumun sahip olduğu kültür ve gelenekler, toplumsal rollere olan bakış açısı bireyin sosyal yaşlanma süreci üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olabilmektedir. Bu etkiler sosyal yaşlanmayı toplumlara göre farklı kılmakta ve farklı düzeylerde ortaya çıkmasına neden olmaktadır.



Ekonomik yaşlanma, kişinin çalışma yaşamını sonlandırdıktan sonraki yaşam sürecini özellikle de emekliliğin etkisiyle değişen gelir düzeyinin bireyin yaşam şeklinde meydana getirdiği değişiklikleri ifade etmektedir. Bu sorunlardan bazıları; azalan gelire uyum sağlayamama, daha önceki ölçülere uygun yaşayamamanın verdiği sosyal ve psikolojik baskı, sağlık, beslenme gibi alanlara yapılan harcamaların artması, yetmeyen gelir nedeniyle yakınlarından parasal yardım alma ve yakınlarına yk olmanın getirdiği psikolojik baskıdır (Onur, 1995).

