

# YAŞLI SAĞLIĞI

Meltem ÇÖL\*

**Öz:** Nüfusun yaşlanma hızı giderek artmakta olup, özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerde de yaşlı sağlığına yönelik halk sağlığı politikaları öncelikli hale gelmektedir. Sağlıklı yaşlanma sadece hastalıkların olmaması değil, yüksek işlevsel kapasite ve yaşama etkin katılımı içerdiğinden, çevresel faktörler, sosyal ve ekonomik eşitsizlikler de bu konuda ön plana çıkmaktadır. Yaşlı bireyler için; sağlığı koruma ve geliştirme, erken tanı, tedavi ve rehabilitasyon hizmetleri yanı sıra, destekleyici fiziksel ortam ve sosyal imkanların oluşturulması gerekmektedir. Uzun ve sağlıklı yaşamın bir insan hakkı olduğuna dayanarak, kamusal sağlık politikalarının geliştirilmesi ve etkili şekilde uygulanması temel hedef olmalıdır. Bu bakış açısından hareketle, Toplum ve Hekimin bu sayısında yaşlı sağlığı; demografi, sağlık sorunları, politikalar, hizmetler, çevre, istismar, sosyal ve ekonomik sorunlar, yaşlı refahı, sağlıklı yaşlanma gibi yönleriyle ele alınmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Yaşlı, sağlıklı yaşlanma, çevre, sağlık politikası

## Elderly Health

**Abstract:** The rate of population aging is increasing, and public health policies targeting elderly health are becoming a priority, even in low- and middle-income countries. Since healthy aging involves not only the absence of diseases but also high functional capacity and active participation in life, environmental factors, social and economic inequalities also come to the forefront in this regard. For elderly individuals; in addition to health protection and development, early diagnosis, treatment and rehabilitation services, supportive physical environment and social opportunities should be created. Based on the fact that a long and healthy life is a human right, the development and effective implementation of public-based health policies should be the main goal. From this perspective, in this issue of Community Physician, elderly health is addressed in terms of demographics, health problems, policies, services, environment, abuse, social and economic problems, elderly welfare, and healthy aging.

**Key words:** Aged, healthy aging, environment, health policy

Dünyada, yaşam beklentisi ve yaşlı nüfusun oranının artmasına bağlı olarak, yaşlı bireylerin fiziksel sağlığı yanısıra ruhsal ve sosyal sağlığını korumak ve sürdürmek önemli ve öncelikli bir konu olmuştur. Küresel yaşam beklentisi 2020 yılında 72 yıla çıkmış olup 2015 - 2050 yılları arasında 60 yaş üstü nüfusun oranı neredeyse 2 katına çıkacaktır. Türkiye'de ise 2022 yılında doğuştan beklenen yaşam süresi 77,5 yıl olup 65 yaş ve üstü nüfusun toplam nüfus içindeki payı 2023 yılında %10,2'ye 2030 yılında bu oranın %12,9 olacağı öngörülmüştür. Küresel yaşlanma olarak da adlandırılan demografik dönüşüm süreci yüksek gelirli ülkelerde başlamış olsa da en büyük değişimi düşük ve orta gelirli ülkeler yaşamaktadır. Buna karşılık bu ülkeler daha az gelire sahip, sağlık ve sosyal refah için kapasiteleri daha düşüktür. İçinde bulunduğumuz demografik dönüşüm sürecinde artan yaşlı nüfusun ihtiyaçlarına yönelik politikalar

geliştirmekte gecikmiş bu da özellikle orta-düşük gelirli ülkelerde yaşlı nüfusa yönelik sağlık ve sosyal bakım hizmetlerinin ve kapsayıcılığının yetersiz kaldığı durumlarla sonuçlanmıştır.

Yaşam süresinin uzaması ve yaşlı nüfusun artması, yaşlı nüfustaki sağlık sorunlarının ve nedenlerinin dikkatle irdelenmesini, buna yönelik koruma, erken tanı, tedavi, rehabilitasyon ve bakım hizmetlerinin nitelikli erişilebilir ve sürdürülebilir bir şekilde verilmesini gerektirmektedir. Yaşlılıkta koroner kalp hastalığı, diyabet, hipertansiyon, kanserler, kronik solunum hastalıkları, demans, osteoporoz, artrit gibi hastalıklar yanısıra, geriatrik sendromlar adı altında; deliryum, uyku bozuklukları, düşme, malnütrisyon, osteoporoz, çoklu ilaç kullanımı, ağrı, sarkopeni ve kırılabilirlik gibi morbidite, mortalite ve bakım ihtiyacı ile de ilişkili olabilen önemli sorunlar yaygındır.

\*Prof. Dr., Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı (ORCID No: 0000-0001-7089-1644)

Geliş Tarihi / Received : 01.11.2024

Kabul Tarihi / Accepted : 28.11.2024

Yaşlı insanların sağlık düzeylerindeki farklılıklar; kısmen genetik faktörlerle ilişkili olsa da, genellikle cinsiyet, sosyoekonomik durum, yaşanan çevre ve toplum gibi faktörlerdeki eşitsizliklerin yaşam boyunca biriken etkisinden kaynaklanır. Yaşlılık döneminde bu eşitsizliklerin görülme sıklığı ve sağlığa etkisi ciddi düzeylerde olup Türkiye’de yaşlı nüfusta eğitim düzeyi düşük, işgücüne katılım yetersiz ve yoksulluk önemli orandadır. Emeklilik ve sosyal güvence sistemlerinin yetersizliği de yoksulluk üzerine etkili önemli unsurlardandır. Kadınlar çeşitli faktörlerin de etkisiyle daha yoksul ve dezavantajlıdır. Sağlık durumu kötü, bakıma muhtaç ve düşük gelirli yaşlıların yaş ayrımcılığına ve istismara maruz kalma riskleri de artmakta olup dünya nüfusunun yarısı yaşlılara karşı yaş ayrımcılığı yaparken, bir yılda 60 yaş ve üstü her 6 kişiden 1’i istismara uğramaktadır. Bakım evlerinde, uzun süreli bakım alınan yerlerde, düşük gelirlilerde, kötü fiziksel ve ruhsal sağlığı olanlarda istismar artmaktadır. Şiddetin normalize edilmesi gibi kültürel yapıyla da ilişkili olan bu durumlar için, toplumsal farkındalığın artırılması, yaşlı ayrımcılığına karşı düşünce ve tutumların değişmesi ve yeterli veri toplanması gereklidir.

Daha uzun bir yaşam bir yandan sağlıksız geçirilen yıllar anlamına gelebilirken, bu yıllar sağlıklı bir şekilde geçirilebilirse, kişilere yeni imkanlar sağlayabilir, ailelerine ve topluma katkıda bulunabilirler. Yaşlı dostu ortamlar, yaşlıların istedikleri yerlerde güvenli bir şekilde yaşlanmalarını, kendilerini geliştirmelerini, topluma katılmalarını sağlayabilir. Sosyal ortamlar, fizik çevreden daha az görünür olsa da sağlığın önemli bir belirleyicisidirler ve yaşam kalitesine olumlu etki yaparlar. Sağlıklı yaşlanma “yaşlılıkta iyilik halini sağlayan işlevsel yeteneği geliştirme ve sürdürme süreci” olarak tanımlanmaktadır. Dengeli ve yeterli beslenmek, düzenli fiziksel aktivitede bulunmak, tütün ürünleri ve aşırı alkol kullanımından kaçınmak, düşmeleri önlemek, bulaşıcı hastalıklar ve taramalarla bulaşıcı ve bulaşıcı olmayan hastalık riskini azaltmak, ruh sağlığını korumak, zihinsel ve sosyal aktifliği sağlamak yanı sıra, sosyoekonomik durumu iyileştirmek, sağlık ve sosyal bakım hizmetlerine erişilebilmek, konut içi ve dışı çevrenin yaşlı

dostu olduğu yerlerde yaşamak sağlıklı yaşlanmanın temel belirleyicileridir. “Birleşmiş Milletler Sağlıklı Yaşlanma On Yılı” da, sağlıktaki eşitsizlikleri gidermek, yaş ayrımcılığına karşı yaşlıların yeteneklerini geliştirecek ortamlar sağlamak, yaşlılara duyarlı bakım ve sağlık hizmetleri sunmak, ihtiyaç duyanlara kaliteli ve uzun vadeli bakıma erişim sağlamak hedeflerini içerir.

Bu bilgiler temelinde, yaşam boyu sağlığı sürdürmek için yönetimlerin, ilgili tüm sektörlerin ve hedef nüfusun sürece aktif katılımı, toplumda; yaş ve cinsiyet temelli ayrımcılığın ortadan kaldırılması, eğitim seviyesinin, istihdam ve ekonomik durumun yükseltilmesi, çevrenin yaşlanan dünyaya uyumlandırılması, sağlık ve sosyal bakım hizmetlerinin kişilerin iyilik halini sağlamaya ve sürdürmeye yeter hale getirilmesi önem göstermektedir. Sonuçta, sağlıklı yaşlanmayı ve bakımı doğuştan kazanılmış bir temel insan hakkı sayan ve piyasa kurallarına bırakmadan kamusal yaklaşımla yerine getiren bir politika temelinde yaşlı sağlığı ele alınarak sağlıklı yaşlanmanın belirleyicilerine, korumaya ve geliştirmeye öncelik veren, sürdürülebilir ve erişilebilir sağlık ve sosyal bakım hizmetleri hayata geçirilmelidir.

Yaşlı Sağlığı özel sayımız değişen ve yaşlanan toplumlar için bir gereklilik olarak ortaya çıkmış ve sunulan bütünlük içinde konuyu ele almak üzere hazırlanmıştır. Bu sayıda alanında uzman, çok değerli yazarların Yaşlı Sağlığı ile ilgili olarak hazırladığı; Demografik Değişimler, Yaşlılarda Sağlık Sorunları, Sosyal ve Ekonomik Sorunların Etkileri, Dünyada Sağlık ve Sosyal Politikalar, Türkiye’de ve Dünya’da Sağlık Politikaları, Emeklilik Güvencesi ve Yaşlı Refahı, Sağlıklı Yaşlanma, Yaşlı İstismarı ve Değişen Yüzü, Yaşlılık ve Çevre, Yaşlı Dostu Şehirler konuları yanısıra, Türkiye’de Son On Yıldaki Yaşlı Sağlığı Araştırmalarının Bibliyometrik Analizi dahil olmak üzere 11 derleme/araştırma yer almıştır. Bu sayının gerçekleşmesinde emeği geçen başta Toplum ve Hekim dergisi Editörü Dr. Onur Hamzaoğlu olmak üzere, dosyaya katkı sağlayan tüm yazarlara çok teşekkür ediyor ve yararlı olmasını diliyorum.