



YAŞLILIĞI ANLAMAK!

Rengi, dili ve dini ne olursa olsun aslında tüm insanların ortak bir hikâyesi var. Tüm insanlar doğar, yaşar ve ölürler. İnsanların doğumla başlayan ve ölümle biten yaşam yolculuklarında ki son durağın adıdır yaşlılık. Hangi toplumda ve kültürde, hangi sınıf ve statüde olursa olsun kaçınılmaz bir yaşam süreci olan yaşlılık insan yaşamındaki en önemli dönemlerden birisidir.



Yaşlanma sürecinde organizmanın bütün yapılarında zamanla meydana gelen gerilemeler aynı zamanda bedensel, ruhsal, bilişsel ve toplumsal alanlarında bir takım değişimlerinde ortaya çıkmasına neden olur. Buna bağlı olarak insanlar yaşlanınca bedensel, ruhsal, zihinsel ve toplumsal bir takım zorluklar yaşamaya başlarlar.

Rengi, dili ve dini ne olursa olsun aslında tüm insanların ortak bir hikâyesi var. Tüm insanlar doğar, yaşar ve ölürlür. İnsanların doğumla başlayan ve ölümle biten yaşam yolculuklarında ki son durağın adıdır yaşlılık. Hangi toplumda ve kültürde, hangi sınıf ve statüde olursa olsun kaçınılmaz bir yaşam süreci olan yaşlılık insan yaşamındaki en önemli dönemlerden birisidir. Her canlıda görülen ve organizmanın molekül, hücre, doku, organ ve sistemler düzeyinde, zamanın ilerlemesi ile ortaya çıkan oldukça karışık biyolojik bir süreç olan yaşlanma, organizmada geri dönüşü olmayan hem yapısal hem de fonksiyonel değişikliklerin tümünü ifade eder. Organizmanın bütün yapılarındaki fonksiyonların giderek azaldığı, büyüme ve gelişme sürecinde zamanla meydana gelen gerilemelerin toplamı olan yaşlanma süreci, kronolojik ve biyolojik olmak üzere iki bölümde ele alınır. İnsanın doğumundan itibaren içinde bulunduğu zamana kadar geçen, yıllara bağlı değişimler kronolojik yaşlanma olarak

tanımlanır. Biyolojik yaşlanma ise; irsi faktörlerin yanında psikolojik, ekolojik faktörler ve yaşam tarzının da etkisiyle bedende meydana gelen fizikî değişiklikleri ifade eder.

Yaşlanma sürecinde organizmanın bütün yapılarında zamanla meydana gelen gerilemeler aynı zamanda bedensel, ruhsal, bilişsel ve toplumsal alanlarında bir takım değişimlerinde ortaya çıkmasına neden olur. Buna bağlı olarak insanlar yaşlanınca bedensel, ruhsal, zihinsel ve toplumsal bir takım zorluklar yaşamaya başlarlar. Yaşlanmaya bağlı olarak karşılaşılan bedensel zorlukların başında hareketlerdeki kısıtlanma ön plana çıkar. Kişiden kişiye değişmekle birlikte genç yaşlarına göre beceri ve güç kayıpları yaşanmaya başlanır. Daha çabuk yorulma, bitkinlik hissetme, uyku ve beslenme düzeninde meydana gelen değişimler, görme ve işitme duyusundaki azalmalar ve kas kitlesinde azalma vb. nedenlerle ortaya çıkan hastalıklar, yaşlılık döneminde yaşanan bedensel

zorluklar olarak kendini gösterir. Yaşlılığa bağlı yaşanan bu bedensel zorlanmalar, fiziksel bozulmaların kabul edilmemesi, reddedilmesi şeklinde özellikle yaşlılara özgü paranoid düşünceler olarak kendini gösterir. Yaşlı insanın ruhsal alanda yaşadığı en önemli zorlanma olarak ortaya çıkan bu durum kendisini çaresiz ve aciz hissetme, yaşam ilgisinin azalması, kendine güvenin azalması, sorumluluklarını yerine getirememe ve karamsarlık şeklinde çeşitli durumların gelişmesine neden olabilir. Bununla birlikte sosyal statüde meydana gelen değişim ve çevresindeki bazı insanları kaybetme durumu yalnızlık duygusunun yoğun bir şekilde yaşanmasına neden olarak, değişimlere tolerans gösterememe, stres yaratan durumlarla baş etmede zorluk ve ailevi meselelere gösterilen tepkilerde artış şeklinde kendisini gösterir.

Entelektüel becerilerde azalma ve unutkanlıktaki artış, kişiden kişiye değişmekle birlikte yaşlılık döneminde ki insanlarda





gözlenen en önemli bilişsel zorluktur. Dikkat, algı, bellek gibi temel bilişsel işlevlerde gözlenen gerileme doğal (fizyolojik) yaşlanma sürecinin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Yaşlılık döneminde özellikle en sık karşılaşılan yakınma bilişsel işlevlerden birisi olan bellek yakınmalarıdır. Bilgiyi kaydetme ve depolamadan sorumlu işlev olarak tanımlanan bellek, yaşlanma sürecinden farklı biçimde etkilenmektedir. Bilgiyi beyne getiren yollar açısından genç ve yaşlı kişiler arasında farklılık vardır. İnsanların en temel bilgi alıcıları olan göz ve kulakların yaşlanmayla birlikte daha az becerili hale gelmeleri algı süreçlerini etkilemektedir. Buna bağlı olarak yaşlanmayla birlikte bilişsel girdiler daha yavaş gelmekte ve daha az etkili olmaktadır.

Yaşam sürecinin son basamağı olan yaşlılık evresinde yukarıda bahsedilen bedensel, ruhsal ve bilişsel alanlarda meydana gelen değişimler ve ortaya çıkardığı zorlukların toplamının bir yansıması olarak, yaşlı insanlar toplumsal alanda daha büyük zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar.

Yaşlı kişilerin toplumsal alanda karşılaştıkları sorunların bir kısmı bireysel yapıda meydana gelen gerilemelerin doğal bir sonucu olarak ortaya çıksa da diğer önemli bir kısmı da yaşlılıkla ilgili toplumda var olan bir takım kalıp yargılardan kaynaklanmaktadır. Yaşlıların çoğu hastanelerde, bakım evlerinde, huzur evi ya da diğer kurumlarda yaşamaktadırlar, yaşlıların çoğu çeşitli hastalıklar nedeniyle yetersizdir ve zamanının çoğunu yatakta geçirir, yaşlıların çoğunun sağlığı kötüdür ve kolayca hastalanırlar, yaşlı insanlar gençler kadar yararlı çalışmamaktadırlar gibi toplumsal kalıp yargılar yaşlıların toplumsal alanda yaşadıkları zorlukların en temel nedenlerini oluşturur. Bu kalıp yargıların etkisiyle genelde, "olumsuz" bir yaşlılık söylemi gelişmiştir. Bu olumsuz söyleme göre ileri yaştaki bireyler, artık sadece pasif bir nüfus olarak görülmekte, ileri yaşta olmak bir kusur, özür, yetersizlik olarak kodlanmakta ve yaşlılar toplumsal yaşamdan dışlanmaktadır.

Yaşlı insanlara yönelik olarak sergilenen "yaşlılıktır normal" anlayışı bir takım ihmaller ya da

tam aksine aşırı kollayıcı durumların ortaya çıkmasına neden olur. İşin enteresan tarafı yaşlılar da kendilerine yönelik bu yaklaşımı kabullenir ve özümserler. Bu durum yaşlılığa gerekli önem ve özenin gösterilmemesi sonucunu doğurur ve yaşam kalitesinin olumsuz etkilenmesine yol açar. Toplumun yaşlı bireye bakışı, ondan beklentileri, bireyin kendi durumunu algılayışında önemli etkiler yapar. Fiziksel güç kaybıyla başlayan zorlanmalar, işlevsel kayıplar ve bedeninde değişen durumlara uyumda yaşanan güçlükler, yaşlı bireyin ruhsal çöküntü yaşamasına neden olur. Yaşlılar, özellikle hareket becerilerinin sınırlandırılması, öz bakım becerilerinin azalmasından ötürü ev idaresinden sosyalleşmeye kadar yaşam alanlarından kopar. Pek çok sağlık problemlerinin yanında özgüvenini kaybetme, kendini çaresiz hissetme, fiziksel ve duygusal bağımlılık yaşama gibi durumlar depresyon ve benzer hastalıklara yakalanmasına neden olur. Her insan gibi yaşlı birey de anlaşılacak ister, anlaşılmadığını anlayınca öfkelenir ya da kırılır. Bu durum bireye yalnızlık duygusu yaşatarak kendi kabuğuna çekilmesine yol açar.

İçinde yaşadığımız yüzyılda tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de meydana gelen olağanüstü hızlı değişim ve dönüşümler, ekonomik, sosyal, siyasal ve kültürel alanlarda yarattığı etkiyle sosyal hayatı ve insanlar arasındaki ilişkileri de derinden etkilemektedir. Sosyal yaşamı ve insan ilişkilerini düzenlemede yerine getirdiği fonksiyonların önemi nedeniyle toplumsal yapının merkezi unsurları arasında değerlendirilen aile de bu durumdan ciddi şekilde etkilenmektedir. Ata erkil aile yapısından çekirdek (modern) aile yapısına çok hızlı bir geçişin ➔

yaşandığı ülkemizde bu değişimden en çok etkilenen ailenin yaşlı bireyleri olmuştur. Geçmişte Türk kültüründe yaygın olan yaşlıya saygı, yaşlının sözünü dinleme ve sahip çıkma geleneksel değerlere bağlı olarak aile içinde söz sahibi olan yaşlılar kentlerde yaşam şartlarının güçleşmesi ile birlikte ailelere yük olarak görülmeye başlamışlardır. Toplamların yüzyıllar süren birikimle ortaya koydukları toplumsal değerler, onların kültür ürünleridir. Toplumsal değerler, toplumların kimliklerinin işaretidir, parmak izi gibidir ve insan davranışlarının temellerini oluşturur. Bütün yaş gruplarının toplumsal yaşama ve toplumsallaşmanın sürdürülmesine karşılıklı olarak katkıları vardır ve hiç biri ihmal edilebilir değildir. Ancak hızlı değişme sürecinde özellikle yaşlılar yaşantı birikimlerinin kıymeti nedeniyle toplumun devamı yönünden kültürel rehber konumundadırlar.

Yaşlılarımız dün ile bugün arasında köprü kuran, kültürümüzü ve değerlerimizi yarınlara taşımamızı sağlayan en değerli varlıklarımızdır. Atatürk, "Bir milletin yaşlı vatandaşlarına ve emeklilerine karşı tutumu o milletin yaşama kudretinin en önemli kıstasıdır. Mazide muktedirken bütün kuvvetiyle çalışmış olanlara karşı minnet hissi duymayan milletin istikbale güvenle bakmaya hakkı yoktur." sözüyle toplumun geleceğinde yaşlıların önemini çok güzel bir



şekilde ifade etmiştir. Ömürlerinin büyük bir kısmını topluma ve ülkeye hizmetle geçirmiş insanların, yaşlandıkları ve bakıma muhtaç oldukları dönemde ömürlerinin sonuna kadar insan onuruna yakışır bir şekilde bakımlarının yapılması toplumsal bir zorunluluktur. Bu gerçekten hareketle yaşlı bireylerin toplumla bütünleşmesi, daha aktif olması ve yaşama bağlı kılınmaları bir zorunluluktur. Ailelerinden ve çocuklarından bu hizmeti çeşitli nedenlerle alamayanlara bu hizmetler kamu tarafından sağlanmalıdır.

Türk insanının değer yargıları arasında var olan yaşlıya sevgi, dayanışma ve saygı yaklaşımını, değişen toplum yapısı içinde ve bilimin ışığında profesyonelce hizmet alanlarına taşıyarak yaşlı vatandaşlarımıza götürülecek hizmetlerin kalitesini ve çeşitliliğini artırmaya yönelik var olan çalışmalar artırılarak devam ettirilmelidir. Bu kapsamda;

- Yaşlıya sunulacak hizmetler, yaşlı bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığını destekleyecek boyutta ve kolay ulaşılabilir olmalıdır. Nerede yaşarsa yaşasın temel özgürlük ve insan haklarına sahip olmalıdır.
- Yaşlıların günlük aktivitelerini yerine getirirken zorlanmayacakları şekilde çevre düzenlenmeli ve bu konuda sektörler arası işbirliği sağlanmalıdır. Toplumdan izole olmamaları için park, bahçelerin ve yaşlıların birlikte vakit geçirebileceği yerlerin sayısının artırılması gereklidir. Bu açıdan özellikle yerel yönetimlere çok önemli görevler düşmektedir.
- Ülkemizde dünyanın farklı ülkelerinde rastlanılan benzer eksiklikler göz önüne alınarak yaşlılık alanında sosyal hizmet

ve yardımların geliştirilmesi ve çeşitlendirilmesi sağlanmalıdır.

- Yaşlı bireylerin fiziksel ve mental olarak kötüye kullanılması önlenmeli ve onlara toplumun sosyal, eğitsel ve kültürel kaynaklarını kullanabilme imkânları sağlanmalıdır.



- Toplumun yaşlılara karşı gösterdiği olumsuz davranışları, tutumları ve yaşlılıkla ilgili bilinen yanlış gerçekleri düzeltmek için birey, aile ve toplumları bilgilendirmek ve medya araçlarıyla toplumun farkındalığını arttırmak, pozitif yaşlı örneklerini ön plana çıkarmak, çocukların ve gençlerin yaşlıya karşı duyarlılıklarını arttıracak pozitif yaklaşımlar geliştirilmelidir.
- Uluslararası bağlamda geliştirilen sosyal politikaların ve standartların uygulanması için çalışma yapılmalıdır.

Unutmayalım ki; eğer Mimar Sinan ben yaşlıyım diyerek köşesine çekilseydi, 70 yaşında yaptığı Süleymaniye Camii ve 86 yaşında yaptığı Selimiye Camii gibi muhteşem eserlerden bugün mahrum olacaktık! —