



# I. ULUSLARARASI 60+ TAZELENME ÜNİVERSİTESİ VE GERONTOLOJİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİ KONGRESİ

## ÖZET KİTABI



22-23 Eylül 2022

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ / ANTALYA



Antalya  
Büyükşehir  
Belediyesi



I. ULUSLARARASI 60+ TAZELENME ÜNİVERSİTESİ VE  
GERONTOLOJİ BÖLÜMÜ  
ÖĞRENCİ KONGRESİ

ÖZET KİTABI

EDİTÖR

Prof. Dr. İsmail TUFAN

ISBN: 978-605-72740-2-1

22-23 Eylül 2022

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ / ANTALYA

## 1. ULUSLARARASI 60+ TAZELENME ÜNİVERSİTESİ VE GERONTOLOJİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİ KONGRESİ

### **KURULLAR**

#### **Kongre Başkanı**

Prof. Dr. İsmail TUFAN, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye

#### **Onur Kurulu**

Ersin YAZICI, Antalya Valisi

Muhittin BÖCEK, Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı

Prof. Dr. Özlenen ÖZKAN, Akdeniz Üniversitesi Rektörü

Prof. Dr. Aygen YILMAZ, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı

Saffet ACAR, Ulusal Yaşlılık Konseyi Başkanı

İpek ŞENCAN, Çallı Holding Yönetim Kurulu

#### **Bilim Kurulu**

Emeritus Prof. Dr. Terence SEEDSMAN, Victoria Üniversitesi, Avustralya

Prof. Dr. Adile Öniz ÖZGÖREN, Yakın Doğu Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Ahmet AKGÜL, İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Ahmet Turan IŞIK, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Andreas KRUSE, Heidelberg Üniversitesi, Almanya

Prof. Dr. Andrea Helmer-Denzel BADEN, Wuerttemberg Cooperative State Üniversitesi, Almanya

Prof. Dr. Bernd SEEBERGER, UMIT Üniversitesi, Avusturya

Prof. Dr. Christa THEM, UMIT Üniversitesi, Avusturya

Prof. Dr. Cem ERGUN, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Cihan CAMCI, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Emine YILMAZ CAN, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Emre Şenol DURAK, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Eva SCHULCH, UMIT Üniversitesi, Avusturya

Prof. Dr. Fatmagül YUR, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Funda DEMİRTÜRK, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Gerhard NAEGELE, Dortmund Teknik Üniversitesi, Almanya

Prof. Dr. Hasan Hüseyin BAŞIBÜYÜK, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye

## 1. ULUSLARARASI 60+ TAZELENME ÜNİVERSİTESİ VE GERONTOLOJİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİ KONGRESİ

- Prof. Dr. Hiroko AKIYAMA, Tokyo Üniversitesi, Japonya
- Prof. Dr. Hisao OSADA, J.F. Oberin Üniversitesi, Japonya
- Prof. Dr. İsmail TUFAN, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Jan BAARS, University of Humanistic Studies
- Prof. Dr. Josef HILBERT, Ruhr University of Bochum
- Prof. Dr. Jurgen HOWE, Braunschweig Technical Üniversitesi, Almanya
- Prof. Dr. Muammer TUNA, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Murat TERZİ, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Nazmiye YILDIRIM, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Ömer ÇETİN, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Rolf HEINZE, Ruhr- University of Bochum, Almanya
- Prof. Dr. Sara Carmel BEN, Gurion University of the Negev, İsrail
- Prof. Dr. S. Fehmi AKÇİÇEK, Ege Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Zeynep ONUR, Yakın Doğu Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Ashı KILAVUZ, Ege Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Aynur KIZILIRMAK, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Ece ŞİMŞEK, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Emre BİRİNCİ, Anadolu Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Gökhan ABA, Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Gülüşan ÖZGÜN BAŞIBÜYÜK, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Işıl KALAYCI, Süleyman Demirel Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Mehtap PEKESEN, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Mithat DURAK, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Mukaddes ÖRS, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Murat ŞENTÜRK, İstanbul Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Nilüfer KORKMAZ YAYLAGÜL, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Nur Elçin BOYACIOĞLU, İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Özgün KAYA KARA, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. S. Yaprak ÇETİN, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Sevgin SAMANCIOĞLU DAĞLAMA, Gaziantep Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Seda SÖNMEZ, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Serdal ÖĞÜT, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye

## 1. ULUSLARARASI 60+ TAZELENME ÜNİVERSİTESİ VE GERONTOLOJİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİ KONGRESİ

- Doç. Dr. Ünal ŞENTÜRK, İnönü Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Mehmet YORULMAZ, Selçuk Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Aslı KÖSE, Gümüşhane Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Ceren KENCEBAY MANAS, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Emete TOROS, Girne Üniversitesi, Kıbrıs
- Dr. Öğr. Üyesi Emine Mine ÇOMAK GÖÇER, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Gökçe Yağmur GÜNEŞ GENCER, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Hamza KURTKAPAN, Nevşehir Hacı Bektaş Veli, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Harun CEYLAN, Yalova Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Hasan Hüseyin AVCI, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Hasan Atacan TONAK, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Hülya KAMARLI ALTUN, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Hilal SEKİ ÖZ, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi İlkay KAYACAN KESER, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Martin PALLAUF, UMIT University, Avusturya
- Dr. Öğr. Üyesi Mehmet EFE, Muş Alparslan Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ÇOBAN, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Neşe KARAKAŞ, Malatya Turgut Özal Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Nilgün SEREMET KÜRKLÜ, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Nurten ELKİN, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Ömer YILDIZ, Avrasya Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Sera ÇETİNGÖK, İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Sevinç SÜTLÜ, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Sümeyra Mihrap İLTER, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Şengül AKDENİZ, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Tahsin Barış DEĞER, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Tümer ULUS, İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Vahid RASHEDI, Iran University of Medical Sciences
- Dr. Öğr. Üyesi Zuhale GÜLER, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye
- Öğr. Gör. Dr. Deniz ÖZAL, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Öğr. Gör. Dr. Cemil YAVUZ, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Ikuko MURAKAMI, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye

## 1. ULUSLARARASI 60+ TAZELENME ÜNİVERSİTESİ VE GERONTOLOJİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİ KONGRESİ

Dr. Melih VURAL, Tazelenme Üniversitesi, Türkiye  
Arş. Gör. Alime BÜYÜK, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Arş. Gör. Caner ÖZYILDIRIM, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Arş. Gör. Gülen SUNA, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Arş. Gör. Hatice Selin IRMAK, İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Türkiye  
Arş. Gör. Hazal SONBAHAR ULU, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Arş. Gör. Neriman TEMEL AKSU, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Arş. Gör. Tule GÜLTEKİN, İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Türkiye  
Öğr. Gör. Emel MÜLAYİM, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Öğr. Gör. Oğuz ÖZTÜRK, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Öğr. Gör. Hande KIRIŞIK, Ankara Üniversitesi  
Öğr. Gör. Hatice ACAR, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Öğr. Gör. Hatice Gözde HOSTA YAVUZ, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Öğr. Gör. Neriman DEMİRCİ, Sütçü İmam Üniversitesi, Türkiye  
Öğr. Gör. Nuran Gül BORAZAN, Sütçü İmam Üniversitesi, Türkiye  
Av. Demir DURAK, Tazelenme Üniversitesi, Türkiye

### **Düzenleme Kurulu**

Prof. Dr. İsmail TUFAN, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Hasan Hüseyin BAŞIBÜYÜK, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Mustafa Cihan CAMCI, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Gülüşan ÖZGÜN BAŞIBÜYÜK, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Nilüfer KORKMAZ YAYLAGÜL, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Dr. Öğr. Üyesi Gökçe Yağmur GÜNEŞ GENCER, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Dr. Ikuko MURAKAMİ, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Arş. Gör. Özlem ÖZGÜR, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Arş. Gör. Ahmet AYTEPE, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye

### **Sekreteryaya**

Öznur ATAÇ, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Saadet TİRYAKİ, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Furkan ULUSAL, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Fatma Banu DEMİRDAŞ, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye  
Işıl KALELİ, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye

## AÇILIŞ KONUŞMASI

### 60+ TAZELENME ÜNİVERSİTESİ I. DÖNEM MEZUNİYETİ

ve

### 1. ULUSLARARASI 60+ TAZELENME ÜNİVERSİTESİ VE GERONTOLOJİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİ KONGRESİ

#### Selamlama

Sayın Rektörüm, Sayın Dekanım, Değerli Meslektaşlarım, Hanımefendiler ve Beyefendiler ve Sevgili Öğrencilerim,

Benim için anlamlı ve ülkemiz ve üniversitemiz için tarihi önemi ileride daha iyi anlaşılacak olan bugünde sizlerle bir araya gelmiş olmaktan büyük mutluluk duymaktayım. İki yıl kadar önce herhalde çoğumuzun bilmediği bir kavram olan COVID-19 nedeniyle gecikmeli olarak düzenlenen 60+Tazelenme Üniversitesi mezuniyet töreninde hepinizi saygıyla selamlıyorum.

Yaşlılığa, ömür boyu öğrenerek meydan okuyan 60+Tazelenme Üniversitesinin birinci kuşak mezunlarını kutluyor, bundan sonraki yaşamlarında hepsine başarılar diliyorum ama ilişkimizin bugünden itibaren sona ermediğini özellikle belirtmek isterim. Kendilerini yüksek lisans ve doktora programımızın detaylarıyla yakından ilgilenmelerini öneriyorum ve başvurularını heyecanla bekliyorum. Onların bıraktığı sıralara gelecek olan yenilere de her zaman ayıracak zamanımız olacaktır, kapımız hiçbir zaman onlara kapanmayacaktır. Yüksek Lisans ve ardından Doktora programlarımıza katılmanızdan Akdeniz Üniversitesi 60+Tazelenme ailesi olarak mutluluk duyacağımızı belirtmek isterim.

Üniversitemizin rektörü Prof. Dr. Özlenen Özkan hocama ve üniversitemizin diğer mensuplarını da tekrar saygıyla selamlıyorum ve 60+Tazelenme Üniversitesine şimdiye kadar verdikleri olağanüstü desteğe çok teşekkür ediyorum.

#### Vesile

Bugün burada toplanmamızın vesilesi 60+Tazelenme Üniversitesi mezuniyet törenidir ama bunun ötesine taşan anlamları vardır. Bunun diğer mezuniyet törenlerinden farklı olduğunu, burada bulunan herkesin hissettiğini düşünüyorum.

Eğitime değer verdiğimiz halde öğrenmenin ömür boyu devam ettiğini kabul etmek için 2016 yılına kadar beklemek zaman kaybı olarak aklımızın bir köşesine kazınmıştır. Halbuki dedelerimizden, ninelerimizden, bugün bir kısmı hayatta olmayan anne ve babalarımızdan çocukluğumuzdan beri “Öğrenmenin yaşı yoktur.” atasözünü işitmedik mi? Aynı şeyi bizler bugün kendi çocuklarımıza, torunlarımıza söylemiyor muyuz? Bilindiği gibi sözler anlamını icraatta kazanır. 60+Tazelenme Üniversitesi tarihimizde ilk defa nesilden nesile aktardığımız bu atasözüne bir anlam katmıştır. İlk kuşak mezun dememin de sebebi budur.

60+Tazelenme Üniversitesinin en büyük başarısı nedir? Yaşlılara eğitim imkânı sunmak mı? Elbette bu çok önemlidir. Fakat öğrenmenin insanın yaşıyla doğal bir ilişkiye sahip olmadığını kanıtlamış olması, en büyük başarısıdır. İlk kuşak mezunlarımız milyonlarca yaşlımıza örnek teşkil eden, bu başarının canlı kanıtları, öğrenmenin yaşı olmadığını, ömür boyu devam ettiğini

gençlere anlatırken, bunun deneyimini bizzat yapan ilk nesil olduğunu da ileride gururla anlatacaktır. Hepsini bir kere daha tebrik ediyorum.

### **Geçmiş dönem**

Ömür boyu öğrenmenin önemini bugün herkes kabul etmiş görünmektedir. Eğitimde yaşın temel kriter olmadığı bilincinin toplumumuzda yer edinmesinde 60+Tazelenme Üniversitesi çok önemli bir görevi başarıyla yerine getirmiştir.

Bunun vizyonu ve misyonu nereden geliyor? Tarihsel bir geçmişi var mıdır? Fikirler bir ağaca benzer. Yeşerecekleri, fidan olup gelişebilecekleri verimli bir toprağa ihtiyaçları vardır. Fikir tohumları o toprağa düşünce yavaş yavaş büyümeye, gelişmeye başlarlar. “Yaşlı üniversitesi” fikri de böyle gelişti. Yaşın eğitimin kriteri kabul edilmesine bir anlam veremeyen 1990’lı yılların başlarında birkaç genci Berlin’deki bir mutfakta yaşlı üniversitesinin ilk taslağını hazırladığında ülkemizde yaşlılık sadece ölümle anılan bir yaşam dönemi idi. Bugün yaşlısına öğrenme ve eğitim olanağı sunan dünyadaki ender ülkelerden biriyiz.

2016 yılında kurduğum 60+tazelenme Üniversitesinin sadece ismi yenidir ama mazisi otuz yıl önce kendine verimli bir toprak arayan fikirde yer almaktadır. Yaşlı üniversitesi bazı ülkelerde daha uzun süreden beri uygulanmaktadır. Bunları inceledikten sonra hoşuma giden yönleri gibi hoşlanmadığım yönleri olduğunu da gördüm. Bu yüzden yerli ve milli bir eğitim modeline ihtiyacımız olduğuna karar verdim.

Diğer ülkelerin eğitim modellerindeki yaşlıları eğitimden dışlayan özellikleri dikkatimi çekti. Bir taraftan yaşlıları eğitime entegre etmek istediklerini söylüyorlardı ama diğer taraftan her yaşlıyı eğitime dahil etmeye yanaşmıyorlardı. Bu tezatlık bizim yerli ve milli modelimizde tekrar canlanmamalıydı. Öte yandan yaşlıların eğitime katılabilmeleri için ücret talep ediliyordu. Kültürümüzle uyum sağlamadığı için yaşlı eğitimi modelimizde ücretsiz katılım temel bir kriter olarak benimsenmiştir.

Ayrıca diğer ülkelerde yaşlı üniversitesi hocaları maaşlı çalışmaktadır. Ama 60+Tazelenme Üniversitesi kurulma aşamasında iken bu olanak ülkemizde yoktu. Bu yüzden gönüllü nefer olarak tanımladığım hocalara ihtiyaç vardı. Yaşlı eğitimi fikrini işittiklerinde büyük bir heyecan duyan meslektaşlarım da bugün aramızdalar. 60+Tazelenme Üniversitesini gönüllülük ilkesiyle birlikte azim ve fedakarlıkla yürüttük. Bunun başarısına inanmış gönüllü hocalarımız olmasaydı 60+Tazelenme Üniversitesi çekmecemde bir taslak olarak kalırdı. Gönüllü neferlerimize teker teker teşekkür ediyorum.

Öğrenme dediğimiz fenomen insanın doğasında vardır. Öğrenmeyen tek bir insan yoktur. İnsan hiçbir şey yapmasa bile beşikten mezara kadar öğrenir. Ben, son nefesini verirken bile insanın öğrendiğini düşünüyorum. Kanıtı olmayan bu tezimin doğru olup olmadığını bir gün herkes kendisi sınavabilir.

### **Gelecek**

Sosyal sorumluluk projesi olarak başlayıp daha sonra devletimiz tarafından üstlenilen ülkemizdeki tek sosyal sorumluluk projesi 60+Tazelenme Üniversitesidir. Sosyal Hizmetler ve Aile Bakanlığına 2020 yılında, ilk mezunlarımızı verdikten hemen sonra devrettiğim 60+Tazelenme Üniversitesi bundan böyle ülke çapında resmi niteliği olan ömür boyu öğrenme çabalarımızın öncüsü olacaktır.



Devir teslim işleminden kısa süre sonra yedi üniversitemizde Tazelenme Üniversitesi Ofislerinin kurulması buna işaret etmektedir. 60+Tazelenme Üniversitesinde gönüllü ders veren hocalarımız ve benim için bundan daha güzel bir şey olamazdı. Azim ve fedakarlıkla sulayıp yeşerttiğimiz bu fidana devletimizin sahip çıkması bizim için en büyük ödüldür.

Yirminci yüzyılda ortaya çıkan yetişkin eğitimi ve bunun bir parçası olan yaşlı eğitiminin kökleri aydınlanma fikirlerine dayanmaktadır. Sanayileşmede ve modern toplumun demokratikleşmesinde önemli ve anlamlı adımlar atmaya devam eden ülkemizde ömür boyu öğrenme kavramı kapsamında yeşeren bu fidanı bundan sonraki yolunda gönüllü olarak desteklemeye elbette devam edeceğiz. Ülkemizin geleceğinin temellerini hep birlikte bilgi ve bilgiyi kullanma becerisine sahip kişilerle donatacağız. Öğrenmeyi, eğitimi, “İnsan öğrenmeyi asla bırakmaz.” sloganının ötesine taşımalıyız.

Gelecekte, yaşam süresinin uzamasının yanı sıra eğitim düzeyi de yükselen halkımızın içinde yaşlılık döneminde de eğitime katılım ihtiyacını duyacak olanlar çoğalacaktır. Devletimizin himayesi ve desteği altındaki Tazelenme Üniversitelerinde tazelenen insanlar dolup taşacak olan ülkemiz, sanayi, teknoloji, askeri alanlardaki başarılarına ömür boyu eğitim alanındaki başarılarını da katarak, halkıyla güvenli bir geleceğe emin adımlarla yürümesini sürdürecektir.

### **Son söz**

Ülkemizde ilk defa 60+Tazelenme Üniversitesi eğitim ve öğrenme kavramlarının yaş ile alakası olmadığını göstermeyi başardı. Yaşlılıkta sağlığın korunmasından topluma katılıma kadar uzanan pek çok alanı kapsayan ders programı ile yaşlıların potansiyelini harekete geçirmeyi başardı. Eğitim ve öğrenme perspektifimizi genişleterek toplum bilincinde yeniden şekillenmelerini sağladı.

Burada isimleriyle saymadığım ama 60+Tazelenme Üniversitesinin kuruluşundan devlete teslim edilene kadar olan süreçte emeği geçen, görünen ve görünmeyen tüm kişilere, kurumlara bir kere de sizlerin huzurunda teşekkür eder, 60+Tazelenme Üniversitesinin ilk mezunlarına bundan sonraki hayatlarında başarılar ve sağlıklı daha nice yıllar dilerim.

### **Kongre Başkanı**

Prof. Dr. İsmail TUFAN

Akdeniz Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi

Gerontoloji Bölümü

## KONGRE PROGRAMI

22 EYLÜL 2022 – PERŞEMBE

10:00 – 10:15: Açılış – İstiklal Marşı, Saygı Duruşu

10:15 – 10:30: Müzik Dinletisi

10:30 – 11:00: Açılış Konuşmaları

11:00 – 12:30: 60+ Tazelenme Üniversitesi 1. Dönem Mezuniyet Töreni

12:30 – 13:30: Öğle Arası

13:30 – 14:30: I. Oturum – Kampüsler Kendini Tanıtıyor

**Oturum Başkanı: Doç. Dr. Nilüfer KORKMAZ YAYLAGÜL**

**Canan FİNCANCI** – TAÜ Eskişehir (Anadolu Üniversitesi) Kampüsü

“TAÜ Eskişehir Kampüsü” Sunumu

**Osman DEMİR** – TAÜ Eskişehir (Anadolu Üniversitesi) Kampüsü

“TAÜ Eskişehir Kampüsü” Sunumu

**Ayşe Sevinç AYDEMİR** – TAÜ Muğla Kampüsü (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi)

“TAÜ Muğla Kampüsü” Sunumu

**Suzan TUNA** – TAÜ Muğla Kampüsü (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi)

“TAÜ Muğla Kampüsü” Sunumu

**Gülşen GÜNENÇ** – TAÜ Alanya Kampüsü (Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi)

“TAÜ Alanya Kampüsü” Sunumu

14:30 – 14:40: Ara

14:40 – 14:50: TAÜ Antalya Kampüsü Öğrencileri – Yan Flüt Dinletisi

**Zeliha BOYACI**

**Yasemin KIRMIZITAŞ**

**Fatma KARABACAK**

**Bedriye ALTUN**

14:40 – 15:40: II. Oturum

**Oturum Başkanı: Prof. Dr. Muammer TUNA**

**Erdal TÜRKER** – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)

Antalya Büyükşehir Belediyesi Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı’ndaki Staj Deneyimi Sunumu

**Yüksel YAĞAN** – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)

“Aktif Yaşlanma ve Tazelenme Üniversitesi” Konulu Bitirme Ödevi Sunumu

**Berrin ÇINAR** – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)

Kırcami Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'ndeki Staj Deneyimi Sunumu

**Mümine ERSEYREK** – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)

“Anadolu Oyuncak Müzesinde Hayat Bulan Hikayeler” Konulu Bitirme Ödevi Sunumu

**Ayşen ÇALIŞKAN** – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)

Antalya Büyükşehir Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Daire Başkanlığı'ndaki Staj Deneyimi Sunumu

**15:40 – 15:50: Ara**

**15:50 – 16:50: III. Oturum**

**Oturum Başkanı: Doç. Dr. Emre BİRİNCİ**

**Aysun ERDOĞAN** – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)

“Kanser Hastalarına Sanatla Terapi” Konulu Bitirme Ödevi Sunumu

**İsmail İKİLER** – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)

Antalya Büyükşehir Belediyesi Park ve Bahçeler Daire Başkanlığı Fide ve Fidanlıklar Şube Müdürlüğü'ndeki Staj Deneyimi Sunumu

**Ulviye ÇOBANOĞLU** – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)

“Evde Bakılan Yaşlıların Psikolojisi” Konulu Bitirme Ödevi Sunumu

**Ayşe BİLSEL** – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)

Antalya Büyükşehir Belediyesi İnsan Kaynakları ve Eğitim Dairesi'ndeki Staj Deneyimi Sunumu

**Sema İKİLER** – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)

“Türkiye’de Ötenazi” Konulu Bitirme Ödevi Sunumu

**16:50 – 17:00: Ara**

**17:00 – 18:00: IV. Oturum – Oturum Başkanı: Dr. Ikuko MURAKAMI**

**Naci KALENDER** – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)

“Taze Etkinlikler” Sunumu

**Yeter ALPAY** – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)

“Sağlıklı Olmanın Kuralları ve Sağlıklı Beslenme” Konulu Bitirme Ödevi Sunumu

**Hamdi Oktay TUTÇUOĞLU** – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)

Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Antalya İl Müdürlüğü Personel Şube Müdürlüğü'ndeki Staj Deneyimi Sunumu

**Nihal ERSU – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)**

“Yaşlılık ile İlgili Kavramlar” Konulu Bitirme Ödevi Sunumu

**Zeynep BARUTÇU – TAÜ Antalya Kampüsü (Akdeniz Üniversitesi)**

Antalya Büyükşehir Belediyesi İnsan Kaynakları ve Eğitim Dairesi Personel Şubesi’ndeki Staj Deneyimi Sunumu

**23 EYLÜL 2022 – CUMA**

**10:00 – 10:30: Açılış Konuşmaları**

**10:30 – 11:00: Müzik Dinletisi**

**11:00 – 12:00: I. Oturum: Yaşlılık ve Yaşlanma Süreci**

**Oturum Başkanı: Işıl KALELİ**

**Berk ARMAĞAN:** “60 Yaş ve Üstü Bireylerin Esnek Çalışma Deneyimleri ve Çalışma Motivasyonu Üzerine Nitel Bir Araştırma”

**Ebru ACARBAŞ:** “Antalya Aktif Yaşlı Merkezine Gelen 60 Yaş Üstü Bireylerin Ağrıyla Baş Etme Yöntemleri ve Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişki”

**Berkay ENGİN:** “Benjamin Button’ın Tuhaf Hikayesi” Filmine Gerontolojik Bir Bakış”

**Reyhan AKKOYUN:** “Gümüş Ekonomi ve Yaşlı Turizmi Destinasyonları”

**Serhat BOZKURT:** “Morusinın İnsan Fibroblast Hücre Hattında Yaşlanma Üzerine Etkisinin in-vitro Değerlendirilmesi”

**12:00 – 13:30: Öğle Arası**

**13:30 – 14:20: II. Oturum: Yaşlılık ve Pandemi**

**Oturum Başkanı: Saadet TİRYAKİ**

**Nuriye YILMAZ:** “COVID-19 Karantina Döneminde Antalya Tazelenme Üniversitesi 1.Sınıf Öğrencilerinden 65 Yaş Üstü Yaşlıların Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Durumu”

**Barış KILIÇ:** “COVID-19 Pandemi Döneminde 60+ Bireylerin Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıkları, Yorgunluk Düzeyleri ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”

**Kübra UYANIKER:** “Yaşlılarda COVID-19 Pandemi Süreci ve Depresyon İlişkisi”

**Tugay Durmuş GÜMÜŞ:** “COVID-19 Sürecinde 65 Yaş ve Üstü Antalya Tazelenme Üniversitesi Öğrencilerinin Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri”

**14:20 – 14:30: Ara**

**14:30 – 15:30: III. Oturum: Yaşlı Bakımı**

**Oturum Başkanı: Arş. Gör. Melis ASLAN**

**Fatmanur DERVİŞOĞLU:** “Kırda Bakım Modelleri: Bahadın Yaşlı Bakım Hizmetleri Memnuniyeti Araştırması”

**Gülhan KÜÇÜK ÖZTÜRK & Barış KILIÇ & Deniz AKKAYA KOZAK:** “Demansı Olan Yaşlılara Bakım Veren Aile Üyelerinin Bakım Yükü: Bir Literatür Taraması”

**Nisa YILDIZ:** “Yaşlı Bakımı Veren Erkekler”

**Sevilay KILINÇKAYA:** “Yaşlılarda Diyabet ve Bakımı”

**15:30 – 15:40: Ara**

**15:40 – 16:40: IV. Oturum: Yaşlılıkta Fiziksel ve Sosyal Çevre**

**Oturum Başkanı: Öğr. Gör. Furkan ULUSAL**

**Halil İMANCIOĞLU:** “Çevresel Gerontolojide Ölçek Geliştirme: Klasik Bir İnceleme”

**Jülide YILMAZ:** “İç ve Ulusötesi Yaşlı Göçmenlerin Yerinde Yaşlanma ve Özel İyilik Halleri”

**Şule Sidrenur ÖZTÜRK:** “Türkiye’de Yaşlılara Yönelik Ergonomik Konut İç ve Dışı Tasarımlar: Sistematik Derleme”

**Kübra ÖZDEN:** “60 Yaş ve Üzeri Kadınların Fiziksel Görünümlerindeki Değişimin Sosyal İlişkilerine Etkisi: Zara Örneği”

**Kürşat Emirhan TARİKCİ & Keziban ÜNAL:** “Kuşaklararası Aktif Park-Almanya”

**16:40 – 16:50: Ara**

**16:50 – 17:30: V. Oturum: “Ben Mezunum, Bana Sor!”**

**Oturum Başkanı: Arş. Gör. Özlem ÖZGÜR**

**Gerontolog Cüneyt GÜVEN:** “Alzheimer Hasta ve Hasta Yakınları Buluşma Merkezi, Mavi Ev” Mesleki Deneyim

**Gerontolog Hande SELÇUK:** “Aktif Yaşlı Merkezi” Mesleki Deneyim

**17:30 – 17:40: Kapanış**

## İÇİNDEKİLER

60 Yaş ve Üstü Bireylerin Esnek Çalışma Deneyimleri ve Çalışma Motivasyonu Üzerine Nitel Bir Araştırma / Berk ARMAĞAN.....	1
Antalya Aktif Yaşlı Merkezine Gelen 60 Yaş Üstü Bireylerin Ağrıyla Baş Etme Yöntemleri ve Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişki / Ebru ACARBAŞ.....	5
“Benjamin Button’ın Tuhaf Hikayesi” Filmine Gerontolojik Bir Bakış / Berkay ENGİN.....	13
Gümüş Ekonomi ve Yaşlı Turizmi Destinasyonları / Reyhan AKKOYUN.....	17
Morusinin İnsan Fibroblast Hücre Hattında Yaşlanma Üzerine Etkisinin in-vitro Değerlendirilmesi / Serhat BOZKURT.....	20
COVID-19 Karantina Döneminde Antalya Tazelenme Üniversitesi 1.Sınıf Öğrencilerinden 65 Yaş Üstü Yaşlıların Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Durumu / Nuriye YILMAZ.....	24
COVID-19 Pandemi Döneminde 60+ Bireylerin Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıkları, Yorgunluk Düzeyleri ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi / Barış KILIÇ.....	30
Yaşlılarda COVID-19 Pandemi Süreci ve Depresyon İlişkisi / Kübra UYANIKER.....	34
COVID-19 Sürecinde 65 Yaş ve Üstü Antalya Tazelenme Üniversitesi Öğrencilerinin Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri / Tugay Durmuş GÜMÜŞ.....	39
Kırda Bakım Modelleri: Bahadın Yaşlı Bakım Hizmetleri Memnuniyeti Araştırması / Fatmanur DERVİŞOĞLU.....	44
Demansı Olan Yaşlılara Bakım Veren Aile Üyelerinin Bakım Yükü: Bir Literatür Taraması / Gülhan KÜÇÜK ÖZTÜRK & Barış KILIÇ & Deniz AKKAYA KOZAK.....	47
Yaşlı Bakımı Veren Erkekler / Nisa YILDIZ.....	50
Yaşlılarda Diyabet ve Bakımı / Sevilay KILINÇKAYA.....	53
Çevresel Gerontolojide Ölçek Geliştirme: Klasik Bir İnceleme / Halil İMANCIOĞLU.....	57
İç ve Ulusötesi Yaşlı Göçmenlerin Yerinde Yaşlanma ve Öznel İyilik Halleri / Jülide YILMAZ.....	59
Türkiye’de Yaşlılara Yönelik Ergonomik Konut İçi ve Dışı Tasarımlar: Sistemik Derleme / Şule Sidrenur ÖZTÜRK.....	63
60 Yaş ve Üzeri Kadınların Fiziksel Görünümlerindeki Değişimin Sosyal İlişkilerine Etkisi: Zara Örneği / Kübra ÖZDEN.....	66
Kuşaklararası Aktif Park-Almanya / Kürşat Emirhan TARİKCİ & Keziban ÜNAL.....	70
“Alzheimer Hasta ve Hasta Yakınları Buluşma Merkezi, Mavi Ev” Mesleki Deneyim / Gerontolog Cüneyt GÜVEN.....	75
“Aktif Yaşlı Merkezi” Mesleki Deneyim / Gerontolog Hande SELÇUK.....	76

## 60 YAŞ VE ÜSTÜ BİREYLERİN ESNEK ÇALIŞMA DENEYİMLERİ VE ÇALIŞMA MOTİVASYONU ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA

Berk ARMAĞAN

Akdeniz Üniversitesi, Gerontoloji Bölümü, ANTALYA

mustafaber88@gmail.com

**Anahtar Kelimeler:** Esnek çalışma, motivasyon, yaşlılık.

### Giriş

Yaşlı bireylerde zaman geçtikçe ortaya çıkan biyolojik ve fizyolojik değişimler iş hayatında zorluk yaşanmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla, bu durum sonucunda bireyler işi bırakma ve çalışma hayatından uzaklaşmaya yönelmektedir. İş hayatından ayrılan yaşlı bireylerin emeklilik ücretleri, iş hayatlarındaki gelirlerinden daha az olmasından dolayı gelirlerinde azalma görülmekle birlikte ekonomik anlamda zorluk çeken yaşlılar yaşam koşullarını idame ettirmek için yeterli gelir sağlayabilecekleri yeni bir iş bulup, iş yaşamına geri dönmekte güçlük çektikleri görülmektedir. (Korkut & Bulduk, 2021). Bu durum karşısında yaşlılar iş yaşamına geri dönmek istediklerinde düşük ücretle çalışmak zorunda kalmaktadırlar (Özen & Özbek, 2017). Böylece bireyler iş yaşamında bu tarz çalışmak yerine işin yapılma koşulları konusunda zaman, iş yeri ve çalışma şartlarının nasıl olacağı konusunda özgürlük tanıyan esnek zamanlı çalışma imkânı sağlayan işlere yönelmektedirler (Maxwell et al., 2007; akt. Vanajan et al., 2019). Bireylerin belirledikleri bir amacı yerine getirmek için kendilerini isteklendirmeye harekete geçirmelerine motivasyon denir. İşletmeler için motivasyon kavramı, çalışanların ihtiyaçlarını karşılayıp yapılması istenilen görevlerde daha istekli olmalarını sağlama anlamına gelmektedir (Berkman et al., 2007; akt. Ünsar et al., 2010).

### Kavramsal Çerçeve

Esnek çalışma kavramı, iş yaşamının çalışma alanlarındaki varyasyonlarında işveren ve iş gören açısından değişimini ifade etmektedir (Erdal, 2016). Sayısal esneklik, işletmelerin iş potansiyellerini arttırdıklarında işgücünü arttırması, iş potansiyelini azalttıdaysa iş gücünü azaltması şeklinde açıklanabilmektedir (TİSK, 1999; akt. Erman Gürses, 2018). Fonksiyonel esneklik, çalışanların iş yapabilme yeteneklerine göre değişkenlik göstermesidir (Demir & Gerşil, 2008). Ücret esnekliği, işletmenin rekabet koşullarının piyasa standartlarına göre değişmesine bağlı olarak iş görenlerin ödenekleri bakımından esnek olunmasıdır (Taşoğlu & Limoncuoğlu, 2010). Çalışma sürelerinde esneklik günlük çalışma sürelerinin personellerin ihtiyaçları doğrultusunda esnetilmesi olarak tanımlanabilmektedir. Yer esnekliği türünde esneyen koşul iş yerinin değişikliği olmaktadır. İş yerinin değiştirilmesinde işveren bünyesinde farklı bir çalışma ortamında çalıştırması veya hizmet verebilmesi hedeflenmektedir (Taşoğlu & Limoncuoğlu, 2010).

Motivasyon kavramı bireylerin istekleri doğrultusunda belirledikleri hedeflere ulaşmak için gösterdikleri bir davranış sürecidir (Berkman et al, 2007; akt. Ünsar et al, 2010). İşletme motivasyonu çalışanlarına veya çalışan bir gruba karşı gösterilen, yapılan işin verimliliğini ve personellerin performanslarını arttırmak amacıyla çalışanların isteklendirilmesidir (Çoban & Yumuşak, 2011). İşletmelerde motivasyonu yüksek tutmak için çalışılan ortamın özelliklerinin personel için uygun hale getirilmesi gerekmektedir. (Wiley, 1997).

Temelde içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olmak üzere iki farklı motivasyon türü bulunmaktadır. İçsel motivasyon bireyin bir hedefe ulaşma arzusu iç dünyasıyla ilişkilidir. Bu

bağlama herhangi bir maddiyat yerine merak duygusu, başarabilme isteği oluşmasını sağlamaktadır (Özen, 2015; akt. Erdal, 2016). Dışsal motivasyon türünün en önemli noktası yapılan işin bireye kazandırdığı ücret, ceza, terfi gibi çevresel özelliklerdir (Özen, 2015; akt. Erdal, 2016).

Herzberg'in Çift Faktör teorisi, motivasyon teorileri arasında yer almaktadır. Bu teoriye göre işletme, personellerine sorumluluk vermek ve personellerin çalışma sınırlılıklarının farkına varmalarını onların kendilerini geliştirmelerine olanak sağlamaları şeklinde açıklamaktadır. Bu düşünceye göre personellerin çalışma motivasyonlarının artabileceğini savunmaktadır (Semerci, 2005; akt. Erdal, 2016). Bu bağlamda Herzberg çalışanları motive eden etmenleri "motive edici etmenler", çalışma şartları ve standardizasyon değişimiyle ilgili olan etmenleriyse "hijyen etmenleri" şeklinde açıklamıştır (Gökçe et al., 2010).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre bireylerin davranışlarının nedeni ihtiyaçlardır ve motive olmak kavramını bu kurama göre açıklamaktadır (Eren, 2010; akt. Erman Gürses, 2018). Teoride birey temel gereksinimlerinden birini tamamladığında farklı bir eksikliği ortaya çıkar ve bu eksiklikleri davranışlarına yansıtmaktadır. Bir ihtiyacın tamamlanarak ilerleyip bir başka ihtiyaca geçilmesi döngüsel bir şekilde bireyin yaşamı boyunca devam etmektedir. İhtiyaçları piramit aracılığıyla sıraya bağlayan Maslow birinci sıraya fizyolojik gereksinimleri ikinci sıraya güvenlik gereksinimleri, üçüncü sıraya ait olma sevgi gereksinimi, dördüncü sıraya takdir edilme gereksinimi ve beşinci sırayaysa kendini gerçekleştirme gereksinimini koymaktadır (Aktaş, 2018).

### **Yöntem**

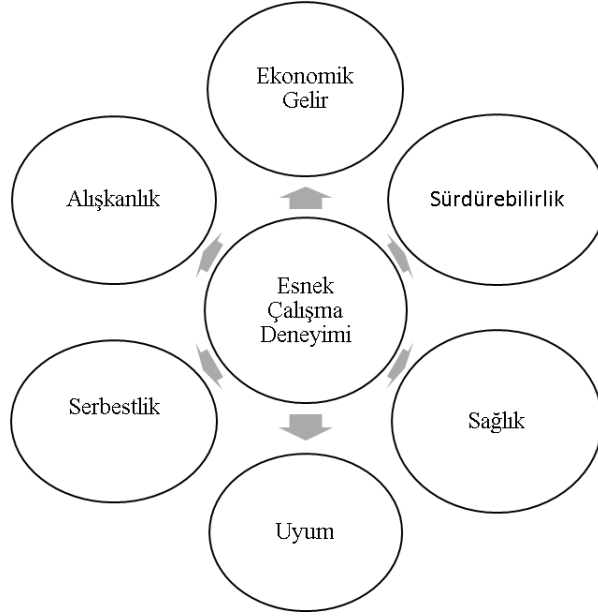
Bu araştırmada, Antalya'da esnek çalışma koşulları altında çalışan 60 yaş ve üzeri bireylerin çalışma motivasyonları üzerinde durulmaktadır. Esnek çalışma modeliyle iş gücü piyasalarında emek veren yaşlı bireylerin çalışma motivasyonlarını etkileyici birçok durum vardır. Bu bağlamda 60 yaş ve üstü bireylerin çalışma motivasyonlarına etkilerini anlamak amaçlanmaktadır.

Bu araştırmada 10 kişiyle görüşülmüş, katılımcılar amaçlı örneklem yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Katılımcılara ulaşmak için kartopu tekniğine başvurulmuştur. Araştırmada katılımcılara esnek çalışma ve çalışma motivasyonu ile ilgili yarı yapılandırılmış soru formu hazırlanmıştır.

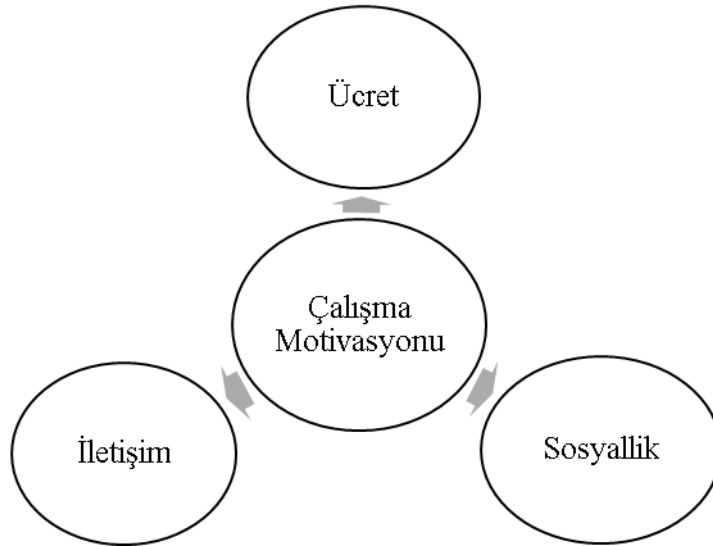
### **Bulgular**

Esnek çalışmanın deneyimi yaşlılar tarafında ekonomik gelir, sürdürülebilirlik, alışkanlık, serbestlik, sağlık ve uyum olmak üzere ifade edilmektedir. Gelir-gider durumunun dengede tutulması ekonomik geliri, uzun bir dönem çalışma hayatında olup emekli olduktan sonra ortaya çıkan boşluğa düşme durumu alışkanlık, esnek çalışma modelinde elde edilen rahatlamayı serbestlik, iş veren ve çalışma arkadaşlarıyla çatışmanın yaşanmamasını uyum, elverişli beden koşullarının çalışmayla geri kazanılabilmesini sağlık, sağlığın bulunması ve ekonomik olarak yeterliliğin sağlanıncaya dek çalışmaysa sürdürülebilirlik kategorileri altında incelenmiştir.





Yaşlı bireyleri çeşitli nedenlerden dolayı çalışma yaşamına girmeleri olumsuz etkileyebilmektedir. İş verenin sorumluluklarında yaşlıların motivasyon düzeyleri de bulunmaktadır. Ücret artışı, prim ödemeleri iş verenin personele yaklaşımı, yaşlı çalışanlarla kurulan ilişkiler yaşlıları iş yerinde dezavantajlı konumdan çıkarmaktadır. İş yerinde yüksek motivasyon sahibi yaşlıların çalışma dışı yaşantıları olumlu etkilenmektedir. Yaşlıların çalışma motivasyonlarının ücret, iletişim ve sosyallik bağlamında değiştiği görülmektedir. Ücreti; ödemenin zamanında yapılması, verilen primler ve yapılan zamları içermektedir. İletişimse iş verenin yaşlıya yaklaşımını kapsamaktadır. Sosyallığın etkisiyse iş yeri harici çalışma arkadaşları ve iş verenle geçirilen zamanı ifade eder.



### Tartışma ve Sonuç

Genel anlamda yaşlıların emekliliğinin gelmesiyle önceki çalışma hayatının temposuna alışık olan yaşlıların kişiden kişiye değişen nedenlerle esnek çalışma modeliyle iş piyasalarına geri dönüşünü sağlamaktadır. Kendilerine göre değişen ihtiyaçların bedeli aylık gelirlerinin üzerine çıkmaktadır. Bu nedenle yaşlıların esnek çalışmayı tercih etmelerinde ek gelir elde etmek birinci neden olmaktadır. Esnek çalışmanın sağlık koşullarını olumlu etkilediği görülmektedir. Yaşlı bireylerin esnek çalışma modelinden önce kilo alma, evde strese girme rahat nefes

alamama gibi fiziksel ve bilişsel sağlık problemlerini yaşamaları esnek çalışma modeliyle bu sağlık problemlerinin üstesinden geldikleri görülmektedir. Sosyal ilişkilerini kaybetmek istenmemesi de esnek çalışma için bir neden olmaktadır.

Çalışma yaşamında yaşlıların motive olması için ücretin önemli olduğu görülmektedir. Alınan primler destek ödemeleri, yaşlıların çalışma motivasyonunu artırdığını göstermektedir. İş verenin işletme haricinde personellerinin sosyalleşmelerini sağlamaları çalışma motivasyonunu artıran bir faktördür. İş veren tarafından iş ve görev tanımlarının yapılması yaşlıların çalışma ortamında bir çatışma yaşamalarına engel olmakla birlikte iş veren ve çalışma arkadaşlarıyla uyum içinde olmalarını sağlamaktadır. Yine iş verenin çalışana karşı yaklaşımı yaşlılar açısından önemlidir.

### Kaynakça

- A.Vanajan, Bültmann, U., & Henkens, K. (2020). Health-related work limitations among older worker-the role of flexible work arrangements and organizational climate. *The Journal of Gerontologist*, 60(3), 450-459.
- Aktaş, E. (2018). *Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre günümüzde kadına yönelik tüketim analizi. (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Marmara Ünmiversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, F., & Gerçil, G. (2008). Çalışma Hayatında Esneklik ve Türk Hukukunda Esnek Çalışma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 68-89.
- Erdal, Ö. (2016). *Esnek çalışma saatleri ile çalışanların motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: T.C. Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erman Gürses, F. (2018). *İşletmelerde esnek çalışma sisteminin motivasyona etkisi: bir uygulama. (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökçe, G., Bulduklu, Y., & Şahin, A. (2010). Herzberg'in Çift Faktör Kuramı ve Alt Gelir Gruplarında Bir Uygulama: Meram Tıp Fakültesi Örneği. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 10(20), 233-246.
- Korkut, G., & Bulduk, M. F. (2021). Sektörler itibariyle işverenlerin yaşlı istihdamına ilişkin tutumlarının belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 26(1), 51-63.
- Özen, S., & Özbek, Ç. (2017). Çalışma Yaşamında Yaşlılık: Yaşlı Çalışanlar ve İnsan Kaynakları Uygulamaları. *Çalışma ve Toplum: Ekonomi ve Hukuk Dergisi*, 2(53), s. 547-572
- Taşoğlu, J., & Limoncuoğlu, A. (2010). 4857 Sayılı Kanun Kapsamında Esnek Çalışma. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 2(2), 77-85.
- Ünsar, A. S., İnan, A., & Yürük, P. (2010). Çalışma Hayatında Motivasyon ve Kişiyi Motive Eden Faktörler: Bir Alan Araştırması. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 48-62.
- Wiley, C. (1997). What motivates employees according to over 40 years of motivation surveys. *International Journal of Manpower*, 18(3), 263-280.
- Yumuşak, S., & Çoban, M. (2011). Kariyer Yönetiminin Motivasyona Etkisi, Bandırma İlçesinde Bankalık Sektöründe Bir Uygulama. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, (18), 76-87.

# ANTALYA AKTİF YAŞLI MERKEZİNE GELEN 60 YAŞ ÜSTÜ BİREYLERİN AĞRIYLA BAŞ ETME YÖNTEMLERİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ebru ACARBAŞ

Akdeniz Üniversitesi, Gerontoloji Bölümü, ANTALYA

ebruacarbass@gmail.com

**Anahtar Kelimeler:** Ağrı ile baş etme, bilinçli farkındalık, yaşlılık.

## Giriş

Yaşlılıkta sağlık sorunlarına ve kronik hastalıklara eşlik eden en önemli sorunlardan biri ağrıdır (Sezer et al., 2021). Ağrı; “vücudun bir bölümünden kaynaklanan, organizmayı tehdit eden, tehlikeleri haber veren, bireyde paniğe ve ağrıyı durdurmayı amaçlayan tepkilere yol açan, hoş olmayan bir algılama şekli” olarak ifade edilir (Çelik, 2016). Ağrılara yönelik verilen iyileştirme tepkileri “ağrıyla baş etme” şeklinde tanımlanır ve bireylerin ağrıyı yönetmek için verdikleri mücadelelerdir (Uzunkaya Hocaoğlu, 2019; Hocaoğlu et al., 2019).

Bilinçli farkındalık, bireylerin dikkatlilik anlarında duygu ve düşünceleri yargılamadan ve herhangi bir tepki göstermeden olduğu kabul edilir (Arslan, 2018). Bireylerin bilişsel dünyasında ortaya çıkmalarına fırsat vererek, duygu ve düşünceleri odak noktadan uzaklaştırır ve düşünce dünyamızla birlikte hareket eden duygusal sıkıntılarımızın azalmasını sağlar (Özyeşil et al., 2011). Yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek bireylerin başa çıkma stratejilerini daha yüksek düzeyde kullandıkları ortaya konulmuştur. Türkçe literatürdeki çalışmalarda bilinçli farkındalık ve ağrıyla baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiyi bir arada inceleyen çalışmalar çok kısıtlıdır. Bu sebeple yaşlılarda bilinçli farkındalık düzeyi ve ağrıyla baş etme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin faydalı olacağı ön görülmektedir.

**H0:** Bilinçli farkındalık düzeyiyle, ağrıyla baş etme yöntemleri arasında bir ilişki yoktur.

**H1:** Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin ağrıyla aktif baş etme yöntemleri yüksektir.

**H2:** Bilinçli farkındalık düzeyi düşük bireylerin ağrıyla pasif baş etme yöntemleri yüksektir.

## Kavramsal Çerçeve

Yaşlılarda ağrılar depresyon, anksiyete, malnütrisyon, uyku problemleri ve patofizyolojik problemlere sebep olur (Gökçe Kutsal&Eyigör, 2012). Cincioğlu ve arkadaşlarının (2021) yaptığı bir çalışma da ağrının psikolojik, fiziksel ve zihinsel sorunlarla ilişkisi olduğunu dolayısıyla bireysel ve sağlık amnezinden etkilendiği belirtilmektedir.

Ağrıyla baş etme yöntemleri, stres yaratan durum karşısında dayanıklılık sağlar. Aktif baş etme, ağrılarının kontrolünü sağlamak, fonksiyonelliğin devamlılığını ve ağrının şiddetini düşürmek amacıyla “ağrıyı dönüştürmek” ve “ağrıdan uzaklaşmak” gibi yöntemlerdir. Pasif baş etme ise bireylerin aktif olarak yapmadığı “endişe”, “geri çekilme”, “kaçınma” gibi yöntemleri kapsar (Karaman, 2021). İnsanlar yaşlanma süreci içinde ilerledikçe problem odaklı stratejilerden çok, duygu odaklı stratejilere yönelim yani pasif başa çıkma stratejileri kullanmaya başlarlar. Yaşlılarda baş etme, stres yaratan durumlar için bilinçli verilen yanıtıdır (Baltacı, 2018). Bilinçli olmak, farkındalık ve dikkatin bir bütünüdür. Nyanaponika Thera (1972) bilinci, algıların birbirini takip ettiği anlarda, iç ve dış dünyadaki olup bitenlere odaklanması ve açık bir şekilde farkında olma durumu olarak tanımlamıştır (Özyeşil, 2011). Farkındalık temelinde uygulanan

müdahaleler ağrı, stres, depresyon gibi sorunların tedavisinde kullanılabilir. Khoury ve arkadaşlarının (2003) yaptığı çalışmada farkındalık temelli müdahaleler, insan üzerinde farklılaşan semptomların azalmasına yarar sağladığını yani farkındalığın, bir tedavi şekli olduğunu vurgulamışlardır (Kurt, 2021).

### **Yöntem**

Araştırma, bilinçli farkındalık düzeyi ve ağrıyla baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla, ilişkisel tarama yöntemiyle yapılan nicel bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini, Antalya Büyükşehir Belediyesi Aktif Yaşlı Merkezi'ne kayıtlı, 60 yaş üstü 20 birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak farkındalık düzeylerine ilişkin "5 Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği" (Kınay, 2013), ağrıyla baş etme stratejilerini değerlendirmek amacıyla "Ağrı ile Başetme Envanteri Ölçeği" (Hocaoğlu et al., 2019) ve yaşlı bireyler hakkındaki kişisel bilgilerin toplanması amacıyla "Kişisel Bilgi formu" kullanılmıştır. İstatistiksel analiz için SPSS 23 analiz programı ve bu bağlamda tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Verilerin eşit aralıklı olan değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ve örneklemin 20 kişiden oluşmasından dolayı Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Analizde yaşlı bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi ve ağrıyla baş etme envanteri arasındaki ilişkisine bakmak için her iki ölçekten toplanan veriler karşılaştırılmıştır. Toplanan veriler sonucunda iki ve/veya daha fazla hipotezlerin karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

### **Bulgular**

Araştırmaya katılan 20 bireyin demografik bilgileri Tablo 1'de belirlenmiştir. Bireyler minimum 61 maksimum 85 yaşında olmak üzere, yaş ortalamaları  $69,35 \pm 7,3$ 'tür. 20 katılımcının 11'i kadın (%55), 9'u erkektir (%45). Vizüel Analog Skala üzerinde, 0 (hiç ağrı yok) ve 10 (ağrı çok şiddetli) arasında ağrının olduğu durumlarda ağrı şiddetini işaretlemeleri istendiğinde en düşük 0, en yüksek 10 işaretmiş olup; ortalamaları  $4,45 \pm 2,64$ 'tür.

**Tablo 1.** Demografik bilgiler

	X ± SD		MİN - MAKS	
	N		%	
<b>YAŞ</b>	69,35 ± 7,3		61-85	
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>	<b>K</b>	<b>E</b>
	11	9	55	45
<b>MEDENİ DURUM</b>				
<b>EVLI</b>	13		65	
	<b>K</b>	<b>E</b>		
	4	9		
<b>BEKAR</b>	7		35	
	<b>K</b>	<b>E</b>		
	7	0		
<b>EĞİTİM DURUMU</b>				
<b>İLKOKUL</b>	4		20	
<b>ORTAOKUL</b>	4		20	
<b>LİSE</b>	7		35	
<b>LİSANS</b>	3		15	
<b>YÜKSEK LİSANS</b>	1		5	
<b>DOKTORA</b>	1		5	
<b>EKONOMİK DURUM</b>				
<b>GELİR &lt; GİDER</b>	4		20	
	<b>K</b>	<b>E</b>		
	2	2		
<b>GELİR = GİDER</b>	11		55	
	<b>K</b>	<b>E</b>		
	6	5		

X: Ortalama, SD: Standart Deviasyon, K: Kadın, E: Erkek, N: Örneklem Sayısı, %: Yüzdellik, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Tablo 2’de ABE’nin ve aktif alt boyutlarının (uzaklaşma, ağrıyı dönüştürme, rahatlatıcı düşünme) yaş ve cinsiyet değişkenleriyle olan ilişkisi gösterilmektedir. Bireylerin cevapları doğrultusunda ABE’nin ortalaması  $2,58 \pm,86$ ’tir. ABE’nin genel ortalamasında ve aktif alt boyutlarında, yaş ve cinsiyet değişkenleriyle aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 2.** Ağrıyla Baş Etme Envanteri (Aktif)

	X ± SD		MİN – MAKS	Z	P
<b>AĞRIYLA BAŞETME ENVANTERİ</b>	2,58 ± ,865		1,25-4,88	-,381	,703
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>			
	10,05	11,06		-,266	,790
<b>YAŞ</b>					,381
<b>UZAKLAŞMA</b>	2,5 ± ,760		1,33-4	- 1,350	,177
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>			
	8,91	12,44			
<b>YAŞ</b>					,212
<b>AĞRIYI DÖNÜŞTÜRME</b>	2,82 ± 2,44		1-12	-,078	,938
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>			
	10,41	10,61			
<b>YAŞ</b>					,460
<b>RAHATLATICI DÜŞÜNME</b>	2,51 ± ,704		1,33-4	- ,192	,848
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>			
	10,27	10,78			
<b>YAŞ</b>					,289

X: Ortalama, SD: Standart Deviasyon, K: Kadın, E: Erkek, N: Örneklem Sayısı, %: Yüzdellik, Min: Minimum, Maks: Maksimum, Mann-Whitney U Testi,  $p>0,05$

Tablo 3'te ABE ve pasif alt boyutlarının (geri çekilme, dinlenme, endişe) değişkenlerle olan ilişkisi gösterilmektedir. Cevaplar doğrultusunda ABE'nin genel ortalaması  $2,39\pm,721$ 'dir. ABE'nin genel ortalamasında ve pasif alt boyutlarında yaş ve cinsiyet değişkenleriyle arasında anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Ağrıyla Baş Etme Envanteri (Pasif)

	X	± SD	MİN – MAKS	Z	P
<b>AĞRIYLA BAŞETME ENVANTERİ</b>	2,39	± ,721	1,29 – 3,43	-,190	,849
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>			
<b>YAŞ</b>	10,27	10,78			
<b>GERİ ÇEKİLME</b>	2,23	±,741	1 – 3,5	-,763	,445
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>			
<b>YAŞ</b>	9,59	11,61			,390
<b>DİNLENME</b>	2,72	±,892	1,17 – 4	-,496	,620
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>			
<b>YAŞ</b>	9,91	11,22			,294
<b>ENDİŞE</b>	2,025	±,776	1 – 3,5	-1,225	,221
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>			
<b>YAŞ</b>	11,95	8,72			,424

X: Ortalama, SD: Standart Deviasyon, K: Kadın, E: Erkek, N: Örneklem Sayısı, %: Yüzdellik, Min: Minimum, Maks: Maksimum, Mann-Whitney U Testi,  $p>0,05$

Tablo 4’de 5 Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile alt boyutları incelenmiştir. Katılımcıların cevaplarına göre gözlemlene boyutunda erkeklerin ortalaması kadınlardan yüksektir ve genel ortalama  $3,42 \pm ,796$ ’dır ve istatistiksel olarak cinsiyet ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Tanımlama boyutunda erkeklerin ortalaması kadınlardan fazladır ve cinsiyet ile yaş arasında anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ). Farkındalıkla davranma, yargısızlık ve tepkisizlik boyutlarında kadınların ortalaması erkeklerden yüksektir ve cinsiyet ile yaş değişkenleriyle aralarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.** Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

BİLİNÇLİ FARKINDALIK	X ± SD		MİN - MAKS	Z	P
<b>GÖZLEMLEME</b>	3,42	± ,796	1,38 – 4,63	-,534	,593
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>			
	9,86	11,28			
<b>YAŞ</b>					,503
<b>TANIMLAMA</b>	3,63	± ,824	2 – 4,63	-,952	,341
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>			
	9,36	11,89			,352
<b>YAŞ</b>					,348
<b>FARKINDALIKLA DAVRANMA</b>	3,55	± ,732	2,25 – 4,75	-,915	,360
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>			
	11,59	9,17			
<b>YAŞ</b>					,534
<b>YARGISIZLIK</b>	3,11	± ,925	1,75 – 4,50	-,648	,517
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>			
	11,27	9,56			
<b>YAŞ</b>					,246
<b>TEPKİSİZLİK</b>	3,08	± ,800	1 – 2	-,425	,671
<b>CİNSİYET</b>	<b>K</b>	<b>E</b>			
	11	9,89			
<b>YAŞ</b>					,480

X: Ortalama, SD: Standart Deviasyon, K: Kadın, E: Erkek, N: Örneklem Sayısı, %: Yüzdeler, Min: Minimum, Maks: Maksimum, Mann-Whitney U Testi, p>0,05

Tablo 5’te ABE ile BBBFÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. BBBFÖ ile ABE arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (P>0,05).



**Tablo 5.** ABE ile BBBFÖ arasındaki Spearman Korelasyon Analizi

		ABE	BBBFÖ
ABE	Korelasyon Değeri	1,000	-,279
	P	.	,233
	N	20	20
BBBFÖ	Korelasyon Değeri	-,279	1,000
	P	,233	.
	N	20	20

ABE: Ağrıyla Başetme Envanteri, BBBFÖ: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, P>0,05, N: Örneklem sayısı, Spearman Korelasyon Analizi

### Tartışma ve Sonuç

Bilinçli farkındalıkla birey, neyi nasıl düşüneceğini ve nasıl hissettiğini fark edebildiği zaman, kendini kontrol edebilir; öz yönetimle stresli durumu yatıştırmayı mümkün kılar (Arslan, 2018). Kurt (2021)'un çalışmasında bilinçli farkındalığın yaş ve cinsiyet değişkenleriyle ilişkisinde anlamlı bir fark yoktur. Kınay (2013)'ün çalışmasında bilinçli farkındalığın yaşla bir ilişkisi yoktur ancak gözlemlene ve tepkisizlik boyutları haricinde farkındalıkla davranma ve yargılamama boyutlarında cinsiyet değişkeniyle bir ilişki bulunmuştur. Önen (2021)'in çalışmasında ise bilinçli farkındalık ile yaşın anlamlı şekilde farklılaştığı ancak cinsiyetle ilişkisi olmadığı görülmüştür. Karaman ve arkadaşları (2021)'nin çalışmasında ağrıyla baş etme envanterinin yaşla ilişkisinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Khoury ve arkadaşları (2003) farkındalık temelli müdahalelerin insanlarda semptomların azalmasında faydalı olduğunu göstermiştir.

Yaşantımızdaki durumların bilincinde ve farkında olarak deneyimlemek ayrıca bunlara yönelik geliştirilen başetme stratejileri uygulamak ağrı üzerinde etkilidir. Yaşlılar üzerinde bilinçli farkındalık düzeyleri ve ağrıyla baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi ele almak amacıyla yapılan çalışmada yaşlıların bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek ya da düşük olması, ağrı yönetimi üzerinde etkili değildir.

### Kaynakça

- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Dergisi*, 8(16), 73-86.
- Baltacı, G. (2018). *Yaşlılarda üstbilşin psikopatoloji ve baş etme becerileri yönünden değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cincioğlu, E., Oksal, H., Durat, G., & Tekeoğlu, İ. (2021). Fiziki tedavi birimine başvuran yaşlı bireylerde ağrı, depresyon ve somatizasyon belirtilerinin değerlendirilmesi. *Çukurova Medical Journal*, 46(1), 22-31.
- Çelik, S. (2016). Yoğun bakım hastalarında ağrı yönetimi. *Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi*, 20(1), 1-8.

- Gökçe Kutsal, Y., & Eyigör, S. (2012). Klinisyen gözüyle yaşlılık döneminde sık görülen hastalıklar. Y. Gökçe Kutsal, S. Eyigör, D. Aslan, & M. Ertem (Dü) içinde, *Halk Sağlığı: Sorunlar ve Çözümler* (s. 48-60). Ankara: Palme Yayıncılık.
- Hocaoğlu, A., Berk, H. Ö., & Ketenci, A. (2019). Ağrıyla Başetme Envanteri'nin geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ağrı Dergisi*, 31(1), 32-41.
- Karaman, E., Kasar, K. S., & Kankaya, H. (2021). Yaşlı bireylerin kronik ağrıyla baş etme durumları ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Ege Tıp Dergisi*, 60(4), 375-383.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., . . . Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 6(33), 763-71.
- Kınay, F. (2013). Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlama Geçerlilik-Güvenirlik Çalışması (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kurt, H. (2021). *Sosyal hizmet kurumlarında çalışan meslek elemanlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile algıladıkları stres düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Önen, C. İ. (2021). *Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbilmiş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü. (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Doktora Tezi)*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sezer, Ö., Devran, D., & Dağdeviren, H. N. (2021). Yaşlılarda kronik ağrı durumu ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Türk Aile Hek. Dergisi*, 25(3), 76-83.
- Uzunkaya Hocaoğlu, A. (2019). *Bir stres türü olarak kronik ağrı ve sağlık sonuçları arasındaki ilişkide ağrıyla baş etme stratejilerinin aracı rolü: özetkinlik inançlarının rolü. (Doktora Tezi)*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

## “BENJAMİN BUTTON’IN TUHAF HİKAYESİ” FİLMİNE GERONTOLOJİK BİR BAKIŞ

Berkay ENGİN

Akdeniz Üniversitesi, Gerontoloji Bölümü, ANTALYA

berkayengin91@gmail.com

**Anahtar Kelimeler:** Benjamin Button, sanat, gerontolojik bakış.

### Giriş

Toplumsal gerçekliklerin yedinci sanat ile aktarımı sinema sanatı ile özleşmiş ve sinemanın varoluşundan bu yana süregelen bir olgudur. Toplumun önemli ve büyük bir kesimini meydana getirirse de yaşlıların hem toplum hem de sinema sanatında görmezden geldiği tartışılmaktadır. Hatta yaşlıların sinemadaki temsilinin yetersiz olduğu ve temsil edilme biçimlerinin de sınırlı bir kapsamda gerçekleştiğini söyleyen çalışmalar bulunmaktadır (Kuruoğlu & Salman, 2017).

### Sinema, Yaşlılık ve Yaşlanma

Yaşlılık çok boyutlu bir alandır. Yaşlılığa dair açılan alanlardan bir tanesi de sinema perdesidir. 1990’lı yıllarla birlikte yaşanan küresel ve toplumsal gelişmelerin ışığında yaşlılık kavramı ve yaşlılık eksenli filmler sinemanın beyazperdesinde daha çok görünür olmuştur. Yaşlılığa ilişkin sorunlar ve farklı bakış açıları, doğrudan başrolünde yaşlı karakterlerin yer aldığı filmlerle ortaya konmaya başlamıştır (Binici, 2018). Çünkü sinema, birçok sanat dalı gibi gücünü tarihsel gerçeklikten alır ve o tarihsel gerçekliği tekrar tekrar yaratır. Yani sinema toplumun görüşlerini etkileyip biçimlendirebilir (Aday & Austin, 2000). Sinema, bir sanat dalı olarak ortaya çıktığı dönemlerden itibaren, sinemanın tarihsel gerçekliklerin algılanışı üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür (Karaca, 2019). Bu sebeple sinema, sadece yaşlılık ve yaşlanma konusuna değinmekle kalmıyor popüler kültürdeki etkisi sebebi ile yaşlılık ve yaşlanmaya yeni fenomenler katmaktadır.

Araştırmalara göre 1990’lar sonrası sinemada yaşlılık ve yaşlanma işlenir ve görünür hale gelmiştir (Takan, 2021). Sinema da görünmemesi ve temsil edilmemesi kadar nasıl temsil edildiği ile ilgili de birçok tartışma vardır. Sinemanın oluşturduğu kültür yaşamımızın tüm alanlarında görülebilir (Mortimer, 2019). Bir kültürde yaşlı olmanın, sinemada nasıl temsil edildiği, o kültürün yaşlılığa bakışı ve yaşlı bireyleri toplum içerisinde nasıl konumlandığı hakkında bizlere bir ayna tutar (Takan, 2021). Buradan yola çıkarsak sinemadaki yaşlı temsiline baktığımızda genel olarak yaşlılık ile ilgili dünyanın genelinin yargısı hakkında çıkarım yapılabilir. Mesela Chivers’e göre sinema, yaşlılığı bir hastalık olarak sunmaktadır (Chivers, 2011). Yine sinema perdesinde yer alan yaşlıların yarısı yatılı bakım kurumlarında yaşamaktadır. Gerçekte ise bu oran ABD’de sadece %3’tür. Sinema yaşlılık ile ilgili bağımlılık, hastalık, sakatlık gibi sorunlar üzerinde uzun uzun durmaktadır (Mandelbaum, 2013). Alonso Duralde’ye göre genellikle yaşlılar beyazperdeye etkisiz, huysuz, zamanın gerisinde, depresif, yalnız, yavaş, hasta, sızlanan, kaba, cimri, işitme güçlüğü çeken, çirkin ve saygısız olarak aktarılmaktadır (Duralde, 2009). Yaşlanma veya yaşlılık konusunu ele alan filmlerin hacmindeki son zamanlardaki artışa rağmen, ana akım filmlerin neredeyse tamamı yanıltıcı, zorlama ve alçaltıcı bir yaşlılık imajı sunma eğilimindedir (Mortimer, 2019).

### Sanat Felsefesi

Bir sinema eserini daha iyi anlamak ve anlamlandırmak için sanat felsefesine ihtiyaç vardır. Sanat felsefesinin sorduğu en temel soru ise “Sanat nedir?” sorusudur (Kibaroglu, 2015). Sanatın ne olduğuna dair görüşlerin çokluğu, sanatın genel bir tanımının yapılmasını güçleştirmektedir. Sanatın; ideale ulaşmak, güzeli konu almak, topluma fayda sağlamak gibi çeşitli tanımlamaları yapılmıştır. Fakat sanata en başta, insanın kendisi ve içinde bulunduğu dünya hakkında anlam arayışının bir getirisi sonucu ortaya çıktığını kavramak gerekir. Bu yüzdendir ki sanat, insana kendisini gösterir. Bunu yaparken de kendisine has estetik bir dil kullanır (Serdaroğlu, 2016).

### **Benjamin Button’ın Tuhaf Hikayesi’ne Gerontolojik Bir Yolculuk**

Başrollerini Brad Pitt (Benjamin Button), Cate Blanchet (Daisy Fuller) ve Taraji Penda Henson (Queenie) gibi ünlü oyuncuların paylaştığı “Benjamin Button’ın Tuhaf Hikayesi” filmi aslında iki ana karakterin hayatına odaklanmaktadır. Benjamin Button ve Daisy Fuller. Film Oscar’a 13 dalda aday gösterilirken en iyi sanat yönetmenliği, en iyi makyaj ve en iyi görsel efekt dallarında ödül almıştır.

Filmin kısaca konusu ise; insanlar I. Dünya savaşının bitişini kutlarken yaşlı bir adam görünümünde olan bir bebek doğar. Bebeğin annesi doğum yaptıktan kısa bir süre sonra ölür. Bebeğin babası bebeği görür görmez bir korku yaşar ve bebeği alarak sokağa koşar. Bebeği denize atmayı düşünürken bir bekçi onu görür ve kaçmaya başlar. Sonunda bebeği bir yatılı bakım kurumunun önüne bırakır. Huzurevinde çalışan iki görevli bebeği bulur. Bebeğin bakımını üstlenirler. Benjamin’in gelişimi, değişimi ve Daisy’le olan ilişkisi oldukça ayrıntılı biçimde filmde yer alır.

Dünyaya gözlerinizi açıyorsunuz ama küçük bir bebekten ziyade 70 yaşında bir bireyin vücuduna sahiptiniz. Yeni doğan bir bebeğin bizim alıştığımız şekilde değil de 70’li yaşlarda görülmesi sizce de çok ilginç değil mi? İşte Benjamin Button da filmde gözlerini, toplumun fiziksel ve zihinsel olarak benimsediği şekilde değil gözlerini yaşlı bir bedende açıyor. Film insanın yaşamı sorgulamasına katkı sağlıyor. Bizi biz yapan şeyler yaşantılarımız mı yoksa yaşımız mı? sorusunu sorduruyor.

Filmin ilk kısmının yatılı bakım evinde geçmesi, yaşlı bireylerin davranışları, yaşlılığın tasviri hem yatılı bakım kurumunda kalan kişiler üzerinden hem de Benjamin’in vücudu üstünden bizlere anlatmaktadır. Film, yaşlıların kaldığı evi güvenli ve misafirperver olarak sunmaktadır (McLennan, 2014). Yine dışarıdaki insanların yaşlılara bakışını da filmde görebiliyoruz. Filmin bir sahnesinde Benjamin deniz kenarında oturmaktadır. Önünde bulunan teknenin kaptanı teknesinde çalışacak bir elamana ihtiyacı olduğunu söyler. Benjamin teknede çalışabileceğini söyler. Kaptan kendisinin teknede çalışması için çok yaşlı olduğunu söyler ama çalışmasını kabul eder. Teknedeki bu deneyimi ve kaptanla konuşmaları, bir kadınla ilk cinsel deneyimi ona “ben kimim” sorusunu sormasını ve sorunun yanıtını bulması için yardımcı olur (Morsünbül & Uçar, 2017).

Benjamin’in olağandışı biyolojik gelişimi, öğrenme yeteneğini ve arzusunu büyük ölçüde etkilemiştir. Doğduğu andan itibaren biyolojik gelişimi “yaşamı boyunca meydana gelen fiziksel ve biyolojik değişiklikler” farklı yönleri gittikleri için psikolojik gelişimiyle çelişmektedir (Merriam ve diğerleri, 2007). Örneğin Benjamin küçük bir çocukken, 80 yaşında bir erkek vücuduna sahipti ve aşırı artritleri vardı. Kırılgan durumu nedeniyle tekerlekli sandalye kullanmak zorunda idi ancak bilişsel gelişimi küçük bir çocukla orantılıydı.

Bugün yaşlılıkta en çok karşılaşılan sorunlardan bir tanesi olan bunama yani demans hastalığını da film şöyle bir sekans ile işlemiştir. Daisy, Benjaminle son karşılaştığında onu bir çocuk olarak bulur. Fakat bu çocuk daha çok ileri yetişkinlik döneminde görülen demans sorunları

yaşamaktadır. Benjamin kendisi ve geçmişiyle ilgili bir şey hatırlamamaktadır. Bunu gören Daisy, Benjaminin bakımını üstlenir. Filmin sonunda Benjamin bir bebek olarak Daisy'nin kucagında ölür. Fenster'e göre bu sahneye psikanalitik ve felsefi açıdan bakıldığında en sevdiği, yakın olduğu kadının rahmine geri dönüşü temsil etmektedir (Fenster, 2010).

## Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada yönetmenliği David Fincher tarafından yapılan Benjamin Button'ın Tuhaf Hikayesi filminin yaşlılık ve yaşlanma üzerine sordurduğu soruların altı çizilmeye çalışılmıştır. Bu çalışmanın önemi, hayatlarımız da daha fazla yer almaya başlayan, yaşlanan özne ve olguların sinema perdesinde de gölgelememesi ve unutulmaması için bir perspektiftir.

## Kaynakça

- Aday, R., & Austin, B. S. (2000). Images of aging in the lyrics of American country music. *Educational Gerontology*, 26(2), 135-154. <https://doi.org/10.1080/036012700267295>
- Binici, D. (2018). 1990 SONRASI TÜRK SİNEMASINDA YAŞLILIK ALGISI. İstanbul. Mayıs 6, 2022 tarihinde alındı
- Curnutt, K. (2010, Mart 26). Teenage Wasteland: Coming-of-Age Novels in the 1980s and 1990s. *Critique: Studies in Contemporary Fiction*, 93-111. <https://doi.org/doi.org/10.1080/00111610109602174>
- Fenster, S. (2010). The Curious Case of Benjamin Button: Regression and the angel of death. *The International Journal of Psychoanalysis*, 91, 643-650. Mayıs 8, 2022 tarihinde [doi.org/10.1111/j.1745-8315.2010.00238.x](https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2010.00238.x) adresinden alındı
- Karaca, Ö. (2019, Şubat). Sinema ve Toplumsal Etkisi. 1-3. [http://www.kameraarkasi.org/makaleler/makaleler/sinemaveetkisi\\_ozkankaraca.pdf](http://www.kameraarkasi.org/makaleler/makaleler/sinemaveetkisi_ozkankaraca.pdf) adresinden alındı
- Kibaroglu, B. (2015). Sinema Sanatında Gerçekçilik ve Biçimcilik. Ankara. Mayıs 8, 2022 tarihinde <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/3604/c9969b90-de07-46cd-89fd-5981699615f9.pdf?sequence=1> adresinden alındı
- Koenig, A. L., & Smith, A. R. (2013, Ocak 30). Learning against the clock: Examining learning and development concepts in The Curious Case of Benjamin Button. *New Horizons in Adult Education & Human Resource Development*, 25(1), 36-45. Mayıs 8, 2022 tarihinde [doi.org/10.1002/nha.20006](https://doi.org/10.1002/nha.20006) adresinden alındı
- Kuruoglu, H., & Salman, S. (2017, Nisan 4). Medyada yaşlılık ve Türk sinemasında yaşlılık temsili. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi (AKAR)*, 2(3), 1-23. Nisan 29, 2022 tarihinde alındı
- McLennan, R. (2014). Aging, Adaptation, and the Curious Cases of Benjamin Button. *Literature/Film Quarterly*, 42(4), 635-648. Mayıs 9, 2022 tarihinde <https://www.jstor.org/stable/43799001?seq=1> adresinden alındı
- Merriam, S. B., Baumgartner, L. M., & Caffarella, R. S. (2007). San Francisco.
- Morsünbül, Ü., & Uçar, M. E. (2017). Benjamin Button'ın Tuhaf Hikayesi Filminin Erikson'un Yaşam Boyu Gelişim Kuramı Açısından Analizi. *2 nd International Symposium on Philosophy, Education, Art and History of Science*. Muğla. Mayıs 8, 2022 tarihinde

[https://www.researchgate.net/publication/318110004\\_BENJAMIN\\_BUTTON'IN\\_TU\\_HAF\\_HIKAYESI\\_FILMININ\\_ERIKSON'UN\\_YASAM\\_BOYU\\_GELISIM\\_KURAMI\\_ACISINDAN\\_ANALIZI\\_ANALYZING\\_THE\\_CURIOUS\\_CASE\\_OF\\_BENJAMIN\\_BUTTON\\_MOVIE\\_IN\\_TERMS\\_OF\\_ERIKSON'S\\_LIFE-SPAN\\_DEVELOPMENT](https://www.researchgate.net/publication/318110004_BENJAMIN_BUTTON'IN_TU_HAF_HIKAYESI_FILMININ_ERIKSON'UN_YASAM_BOYU_GELISIM_KURAMI_ACISINDAN_ANALIZI_ANALYZING_THE_CURIOUS_CASE_OF_BENJAMIN_BUTTON_MOVIE_IN_TERMS_OF_ERIKSON'S_LIFE-SPAN_DEVELOPMENT) adresinden alındı

- Serdaroğlu, F. (2016, Haziran). Sinema Neden Sanattır? Sinemayı Sanat Olarak Ele Alan Bir Araştırma Ne Tür Bir Yaklaşım Benimsemelidir? *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi*, 24(2), 113-125.

## GÜMÜŞ EKONOMİ VE YAŞLI TURİZMİ DESTİNASYONLARI

Reyhan AKKOYUN

Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü, ANTALYA

reyhanakkoyun.98@gmail.com

**Anahtar Sözcükler:** Yaşlanma, yaşlı turizm destinasyonları, yaşlı turist beklentileri.

### Özet

Yaşlanma ve yaşlı kavramları günümüzde en çok karşılaştığımız kelimelerdendir. Bunun en büyük nedeni her geçen gün artan yaşlı nüfusudur. Teknolojinin gelişmesi ile beraber ölüm oranları azalmıştır. Bu durumun da etkisiyle dünya nüfusu yaşlı bireylerin düşünce yapısı ve fikirlerine önem vermeye başlamıştır ve bu konu üzerindeki çalışmalar artmıştır.

Bu çalışmada, 60+ Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinin yurtdışında yaşamaya ilişkin fikirlerinden yararlanılarak yaşlı bireylerin yurtdışında yaşamaya yönelik görüşleri ve tutumları hakkında bilgi sahibi olunması ve bu sayede yaşlı turizmi hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmıştır. Katılımcıların vermiş olduğu cevaplardan edinilen sonuçlar gerontolojik perspektiften değerlendirilerek, yaşlı bireylerin neden yurtdışında yaşamak istedikleri ve bu isteklerinin ekonomik, sosyal yönlerinin etkisinin araştırılmasına yol gösterecektir.

### Giriş

Tüm dünyada, toplumlar hızla değişmekte, doğurganlık oranlarının azalması, yaşam beklentisi, şehirleşme ve göçün uzaması ile şekillenmektedir. “Gümüş ekonominin” yükselişi dünya toplumları üzerinde ihmal edilemez bir etki yaratacaktır”. Böyle benzersiz bir demografik değişim, toplumu bir bütün olarak etkileyen yeni ekonomik, politik ve düzenleyici zorluklar doğurmaktadır. Turizm sektöründe demografik değişiklikler öncelikle, seyahat ürünlerinin özellikleri ve göreceli önemini etkilemekte, turizm ürünleri, hizmetleri ve yaşlıların evden uzaktayken yaptıkları faaliyetler üzerinde domino etkisi yaratmaktadır. Giderek yaşlanan dünyada, yaşlılar seyahat düzenlerinde daha esnektir ve yoğun olmayan sezonlar, daha az sıkışık tesisler ve daha düşük fiyatlar gibi yaşlı gezginlere hitap eden avantajlar sunar (EU, 2014).

Medikal Turizm, sağlık turistlerinin bazı medikal tedavilere ulaşabilmek için sınır ötesi seyahat etmeyi seçmek olarak; sağlık turizmini ise bireysel akıl ve beden iyilik halinin korunması geliştirilmesi ve iyileştirilmesi için bireyin kendi çevresinden dışarı seyahat etmesi olarak tanımlanmıştır. UNWTO ve Avrupa Seyahat Komisyonunun hazırladığı raporda, Sağlık, Medikal ve Wellness Turizminin dünyada giderek arttığını ancak sektörün fırsatları ve zorlukları değerlendirmek anlamında geniş ölçüde anlaşılması gereken, sürekli gelişen ve hızla değişen, küresel, karmaşık bir Turizm alt segmenti olduğu bildirilmiştir (UNWTO & ETC, 2018). Sağlık Turizmi de kendi içerisinde Medikal Turizm, termal Sağlık Turizmi ve SPA-Wellness, İleri Yaş ve Engelli Turizmi olarak alt segmentlere ayrılmaktadır (Antalya İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2019). Yaşlı ve Engelli Turizmi ise kendi içerisinde tekrar sınıflanmaktadır:

- İleri yaş turizmi
- Yaşlı bakımı hizmetleri
- Klinik otelde rehabilitasyon hizmetleri

- Engelliler için özel bakım ve gezi turları

Bu amaçla, 65 yaş ve üzeri yaşlı turistlerin turizm ihtiyaçlarını analiz etmek amacıyla, yaşlanan nüfusa sahip Rusya'da yaşlı turistlerin kültürel aktiviteleri ve sosyalleşmeleriyle ilgili yapılan bir araştırma sonucunda yaşlı turistlerin arkadaş çevresi kaybı, sosyal rol ve statü kaybı ve bunlara bağlı olarak boş zamanlarının olduğu; bu zamanları doldurmak için almak istedikleri ürün ya da hizmete göre tasarruf davranışları sergiledikleri bulunmuştur (Nikitina & Vorontsova, 2015).

Bu araştırma ile sağlık turizm pazarının ve turizm ürününün gelişimi için, yeni demografik zorlukların ve toplum yapısındaki dönüşümünün belirlenmesine, yaşlı turizmi segmenti müşterilerine ev sahipliği yapacak ülkeler için bu segmentte potansiyel müşterilerin düşünce ve tutumlarının belirlenmesi; gelecekte ülkemizden başka ülkelere gidebilecek yaşlı turistlerin düşünce, tutum ve beklentileri belirlenmesi konuları çerçevesinde yapılandırılmıştır.

### **Araştırmanın Amacı**

Tazelenme Üniversitesinde eğitim gören ve yurtdışında yaşama eğilimi olan öğrencilerin, başka bir ülkede yaşama ilişkin düşünce ve tutumları ile beklentilerini belirlemektir.

### **Araştırmanın Sorusu**

Tazelenme Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerin, yurtdışında yaşlı turist olarak yaşamaya ilişkin düşünce ve tutumları ile yurtdışı destinasyondan beklentileri nedir?

### **Kavramsal ve Kuramsal Çerçeve**

Bu çalışmada, 60+ Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinin yurtdışında yaşamaya ilişkin fikirlerinden yararlanılarak yaşlı bireylerin yurtdışında yaşamaya yönelik görüşleri ve tutumları hakkında bilgi sahibi olunması ve bu sayede yaşlı turizmi hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmıştır.

### **Bulgular**

Katılımcıların yurtdışında yaşamaya ilişkin görüşleri incelendiğinde, katılımcılardan 12 kişi fikri olduğunu, 5 kişi olmadığını ve 3 kişi tahminde bulunabileceğini bildirmiştir. Fikri olan ve tahminde bulunan kişiler yurtdışında daha iyi sosyal imkanlar, daha iyi ekonomik imkanlar, daha iyi iş imkanları olduğunu; bakım güvencesi, sosyal sigortalar ve hukuksal düzenlemeler açısından daha güvenli bir ortam olduğunu; sosyal hayata daha fazla katılma şansı bulunduğunu ve yaşlı bireylerin daha fazla değer gördüğünü düşündüğünü belirtmiştir.

Katılımcılara yurtdışında daha önce yaşayıp yaşamadıkları sorulduğunda, katılımcılardan 8 kişi yaşamadığını, 8 kişi yaşadığını, 3 kişi tatil ve yurt dışını görmek amaçlı bir süre yaşadıklarını ve 1 kişi sadece iş gezisi için gittiğini bildirmiştir. Yurtdışında yaşadığını belirten katılımcıların bazıları birkaç farklı ülkede yaşadıklarını belirtmişlerdir. Yurtdışında daha önce yaşayan katılımcılardan 5 kişi Almanya'da, 2 kişi İngiltere'de, 2 kişi Avusturya'da ve Kıbrıs, Makedonya, Birleşik Arap Emirlikleri, Amerika'da ise daha önce yaşadıklarını birer kişi belirtmişlerdir.

Katılımcılara bundan sonra bir ülkede yaşayabilecek olsalar hangi ülkede yaşamak istedikleri sorulduğunda, katılımcılardan 4 kişi İsviçre, 2 kişi Kanada, 2 kişi İngiltere, 2 kişi İtalya ve Norveç, Hindistan, Maldivler, Almanya, Amerika ülkelerini de birer kişi söylemiştir. Katılımcılardan 4 kişi ise herhangi bir ülkede yaşayabileceklerini belirtmişlerdir.

Katılımcılara yaşamak için seçtikleri ülkelerde neden yaşamak istedikleri sorulduğunda, katılımcıların bazıları birden fazla cevap vermiştir. Katılımcılardan 10 kişi, seçilen ülkenin



insana daha çok değer verdiğinden, 6 kişi ülkenin sosyal güvencesinden, 2 kişi ailelerinin seçtikleri ülkede yaşadıklarından, 2 kişi ülkenin doğasından ve mimari yapısından, 2 kişi okudukları kitaplardan, dergilerden, izledikleri diziler ve filmlerden, 1 kişi seçilen ülkenin, bireylerin mesleklerine daha çok değer verdiğinden dolayı bu ülkeleri seçtiklerini belirtmişlerdir.

Katılımcılara şu anda neden yurtdışında yaşamadıkları sorulduğunda, katılımcıların bazıları birden fazla cevap veren olmuştur. Katılımcılardan 5 kişi ailesinin ve kurulu düzenin Türkiye’de olmasından, 4 kişi ekonomik nedenlerden, 2 kişi yaşlandıklarından, 2 kişi gençlik zamanlarında karşına çıkan fırsatları değerlendiremediklerinden, 2 kişi Türkiye’de doğduklarından ve 1 kişide Tazelenme Üniversitesi eğitimi devam ettiğinden dolayı şu anda yurtdışında yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılardan 3 kişi bu soruya cevap vermemiştir.

### Sonuç

Elde ettiğimiz verilerden yararlanarak, 60+ Tazelenme Üniversitesi öğrencilerinin yurtdışında yaşamak hakkındaki görüşlerinden yararlanarak yaşlı bireylerin yurtdışında yaşamaya yönelik görüşleri ve tutumları hakkında bilgi sahibi olunmaya çalışılmıştır. Katılımcıların çoğunluğunun yurt dışında yaşamaya yönelik fikirleri olduklarını ve fikri olan katılımcıların çoğunluğunun daha önce yurtdışında yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Katılımcılar yaşamak için seçtikleri ülkelerin Türkiye’ye göre daha iyi sosyal, ekonomik ve iş imkanları olması ve bireylere daha çok önem vermelerinden dolayı bu ülkeleri seçtiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu şu anda yurtdışında yaşamak yerine Türkiye’de yaşamasının nedeninin, aile üyelerinin ve düzenlerinin burada olmasından dolayı olduğunu belirtmişlerdir.

Sonuç olarak; Yaşlı turizminin; ülke ekonomisine, sağlık ve yaşlı turizmi otoritelerine bakış açısı kazandıracığı, bu konuda karar vericilerin kararlarına destek sağlayacağı, kararların uygulanmasına ve değerlendirilmesinde fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Elde edilen veriler literatüre eklenebilir ve ülkemizde yapılan ve yapılması düşünülen yaşlı turizmi strateji ve faaliyetlerinde kullanılabilir.

### Kaynakça

-UNWTO & ETC (2018), Exploring Health Tourism – Executive Summary, World Tourism Organization and European Travel Commission-UNWTO- Madrid, DOI: <https://doi.org/10.18111/978928442030.8>

-Antalya İl Kültür Turizm Müdürlüğü (2019) Sağlık Turizmi, Turizm Aktiviteleri. <https://antalya.ktb.gov.tr/TR-68438/saglik-turizmi.html> Son Erişim: 16.12.2019.

-Sağlık Turizmi Daire Başkanlığı (2019) Sağlık Turizm Çeşitleri, İleri Yaş Turizmi. <https://saglikturizmi.saglik.gov.tr/TR,183/ileri-yas-ve-engelli-turizmi.html> Son erişim: 16.12.2019.

-EU (2014) Europe, the best destination for seniors: EU Enterprise and Industry General Directorate Draft Report. Annex 1. <http://ec.europa.eu/DocsRoom/documents/5977/attachments/1/translations/en/renditions/native> Son Erişim: 16.12.2019.

-Nikitina O., Vorontsova G. (2015) Aging Population and Tourism: Socially Determined Model of Consumer Behavior in the "Senior Tourism" Segment. Procedia - Social and Behavioral Sciences 214, 845 – 851. <https://core.ac.uk/download/pdf/81182256.pdf>. Son erişim: 16.12.2019.

# MORUSİNİN İNSAN FİBROBLAST HÜCRE HATTINDA YAŞLANMA ÜZERİNE ETKİSİNİN IN-VİTRO DEĞERLENDİRİLMESİ

Serhat BOZKURT

Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü

serhatbozkurt@outlook.com.tr

**Anahtar Kelimeler:** Morusin, yaşlanma, fibroblast.

## Giriş

Hücrenel yaşlanma, çeşitli streslerden kaynaklanan ve geri dönüşümsüz büyüme durmasına yol açan bir süreçtir. Bu fenomen ilk olarak insan diploid fibroblastlarının *in-vitro* olarak sonlu proliferatif potansiyel sergilediğini gözlemleyen Hayflick ve arkadaşları tarafından bildirilmiştir (Hayflick ve Moorhead, 1961). Artık birçok somatik proliferatif hücre tipinin hücrenel yaşlanmaya uğradığı kabul edilirken, yaşlanma henüz tam olarak anlaşılmayan mekanizmalar yoluyla *in-vivo* yaşlanma sürecine ve yaşa bağlı hastalıklara katkıda bulunur (Vijg ve Campisi, 2008).

Serbest radikaller vücudumuzda çeşitli sistemler tarafından üretilir. Serbest radikaller ve antioksidanlar arasındaki denge, uygun fizyolojik fonksiyon için önemli bir konudur. Serbest radikaller, antioksidan mekanizmaların kontrol edebileceğinden daha fazla üretilirse oksidatif stres olarak bilinen bir durum ortaya çıkar ve bunun sonucunda vücutta yaşlanma ve birtakım hastalıklar tetiklenir. Hücrenel düzeyde, oksidatif stresler ise fibroblastların genç morfotipten yaşlı morfotipe geçişini hızlandırır. Antioksidanlar bu oksidatif stresle mücadeleye katkıda bulunabilir (Alkadi, 2020).

Mevcut veriler, antioksidanların maksimum yaşam süresini uzatamayacağını gösterse de antioksidanların yaşa bağlı çeşitli dejeneratif hastalıklar üzerindeki faydalı etkisi, yaşam beklentisinde artışa ve yaşam kalitesinde iyileşmeye yardımcı olabilir (Bonney ve Drai, 2002).

Beyaz dut (*Morus alba*) kabuğunda bulunan en önemli bileşiklerden biri ilginç sağlık için yararlı özelliklere sahip prenil edilmiş bir flavon olan morusindir. Şimdiye kadar yapılan araştırmalar, morusinin antioksidan, antitümör, antiinflamatuvar ve antialerjik aktiviteye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Panek-Krzysko ve Stompor-Goraçy, 2021).

Matriks Metalloproteinazlar (MMP) kollajen, fibronektin, elastin ve proteoglikanlar gibi hücre dışı matriks proteinlerini parçalamaktan sorumludur ve yaşlanmaya katkıda bulunur. Birçok çalışma MMP'lerin başta oksidatif stres dahil olmak üzere birçok faktörün bir kombinasyonu tarafından modüle edildiğini göstermektedir. Yaşlanma artan MMP ekspresyonu bağlı artan kolajen yıkımı ve azalan kolajen sentezi ile ilişkilidir (Vo ve ark., 2013; Rittié ve Fisher, 2002). MMP-1 ise cilt fibroblastlarının yaşlanmasında önemli rol oynar. Örneğin, artan bir MMP ekspresyonu, yaşlanmanın hızlanmasına ve cilt elastikiyeti ile ilgili genlerin ifadesinin bozulmasına neden olabilir (Kim ve ark., 2016).

## Amaç

Morusinin insan fibroblast Hs68 Hs68 (ATCC® CLR-1635™) hücre hattında, MMP-1 üzerine etkisi *in-vitro* olarak araştırmaktır.

## Yöntem

Hs68 hücreleri çoğaltılıp Tripsin-EDTA ile kaldırılarak 96 kuyucuklu plaklara bölünmüştür. 24 saatlik inkübasyon süresi sonunda morusin 32–0,015625  $\mu\text{M}/\text{mL}$  konsantrasyon aralığındaki dozlar hücrelere uygulanmıştır. Sözü edilen konsantrasyonlarda 24, 48 ve 72 saatlik inkübasyon sonunda hücre proliferasyonu üzerine etkileri WST-1 kiti ile çalışılmıştır. Çoğaltılan hücreler bu kez 6 kuyucuklu plaklara bölünmüş ve 24 saat inkübasyona bırakılmıştır. Bu süre sonunda morusin 4–0,5  $\mu\text{M}/\text{mL}$  konsantrasyon aralığındaki dozları hücrelere uygulanmış ve 24, 48 ve 72 saat inkübe edilmiştir. Bu süreler sonunda MMP-1 salınımına etkisi MMP-1 kiti ile çalışılmış ve absorban değerleri ELISA okuyucuyla alınmıştır.

### Bulgular

Morusinin Hs68 hücre hattına uygulanan 32, 16 ve 8  $\mu\text{M}/\text{mL}$  konsantrasyonlarının hücrelerin tamamına yakınına öldürdüğü görülmüştür. 4 ve 2  $\mu\text{M}/\text{mL}$  konsantrasyonlarında anlamlı bir sitotoksik etki, 1 ve 0,5  $\mu\text{M}/\text{mL}$  konsantrasyonlarda daha az sitotoksik etki gösterdiği belirlenmiştir. MMP-1 miktarı, uygulanan morusin konsantrasyonuna bağlı olarak 24 saat inkübasyon süresi sonunda 4  $\mu\text{M}/\text{mL}$ 'de %1,64 ve 0,5  $\mu\text{M}/\text{mL}$ 'de %1,72 artmış; 2  $\mu\text{M}/\text{mL}$ 'de %2,80 ve 1  $\mu\text{M}/\text{mL}$ 'de %8,70 azalmıştır. MMP-1 miktarı 48 saat sonra 4  $\mu\text{M}/\text{mL}$ 'de %1,90; 2  $\mu\text{M}/\text{mL}$ 'de %11,90 ve 0,5  $\mu\text{M}/\text{mL}$ 'de %4,12 azalmış, 1  $\mu\text{M}/\text{mL}$ 'de ise %1,67 artmıştır. MMP-1 miktarı 72 saat sonra 4  $\mu\text{M}/\text{mL}$ 'de %10,64; 2  $\mu\text{M}/\text{mL}$ 'de %8,26; 1  $\mu\text{M}/\text{mL}$ 'de %21,78 ve 0,5  $\mu\text{M}/\text{mL}$ 'de ise %12,80 artmıştır.

### Sonuç

Elde edilen bulgulara göre morusin Hs68 hücrelerinin 32  $\mu\text{M}/\text{mL}$  16  $\mu\text{M}/\text{mL}$  ve 8  $\mu\text{M}/\text{mL}$  konsantrasyonlarda öldürdüğü, 4  $\mu\text{M}/\text{mL}$  ve 0,015625  $\mu\text{M}/\text{mL}$  arasındaki tüm konsantrasyonlar ise çoğalmalarını baskılamıştır. Tez kapsamında gerçekleştirilen MMP-1 ELISA sonuçlarına göre; Hs68 hücre hattında morusin 24 saat sonrasında 2  $\mu\text{M}/\text{mL}$  48 saat sonrasında 1  $\mu\text{M}/\text{mL}$  anlamlı bir azalış gösterdiği görülmüştür. 72 saat sonrasındaki 4  $\mu\text{M}/\text{mL}$ , 2  $\mu\text{M}/\text{mL}$ , 1  $\mu\text{M}/\text{mL}$  ve 0,5  $\mu\text{M}/\text{mL}$  konsantrasyonlarda anlamlı bir artış gösterdiği ortaya çıkmıştır ( $p < 0.01$ ). Diğer konsantrasyonlarda ise 24, 48 ve 72 saatlik inkübasyon süresi sonunda istatistiksel olarak önemli bir artış veya azalış görülmemiştir.

### Tartışma

Yapılan çalışmalar morusin yüksek antioksidan potansiyeli nedeniyle birçok kanser türüne karşı *In-vitro* olarak antikanser aktivite gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca belirli miktarlarda kullanılan morusin kanser hücreleri üzerinde etkisinin olduğu görülmüştür. (Panek-Krzysko ve Stompor-Goraçy, 2021).

Ayrıca yapılan başka önemli bir çalışmada ise günümüzde en fazla ölüme sebep olan enfeksiyon hastalıklarının etkenleri olan *S.aureus*, *E.coli*, *P.aeruginosa*, *K.pneumoniae*, *S.typhimurium*, *E.faecalis*, *B.subtilis*, *C.albicans* ve *P.falciparum* üzerinde düşük dozlarda kullanılan morusin antimikrobiyal, antifungal ve antiprotozoal etkinlik gösterdiği ortaya konulmuştur (Panek-Krzysko ve Stompor-Goraçy, 2021).

Chen ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmada *Rhizoma drynariae* bitkisinden elde edilen toplam flavonoidlerin klinik olarak osteoartrit üzerinde faydalı etkileri olduğu gösterilmiştir. Sonuçlar, *Rhizoma drynariae*'nin toplam flavonoidleri (TFRD) osteoartrit model sıçanlarda diz kırıkdağındaki patolojik değişiklikleri hafifletebileceğini göstermiştir. *In-vivo*, qPCR analizi, MMP-1, MMP-3 ve MMP-13'ün mRNA seviyelerinin azaldığını belirlemiş, bu değişikliğin TFRD tarafından kısmen önlenilebileceğini göstermiştir (Chen ve Thibeault, 2010).

Calniquer ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmada karotenoidler ve polifenollerin kombinasyonunun cilt hücrelerinde UV kaynaklı hasardan daha fazla koruyucu etki üretip

üretmediğini test etmiş ve MMP-1 salınımı seviyesinde bir azalış olduğunu ortaya koymuşlardır (Calniquer ve ark., 2021).

Soğan suyunun (kersetin ve kaempferol) ve kersetinin doğrudan kullanımının MMP-1'in ekspresyonunu hem *in-vitro* ve *in-vivo* olarak belirgin şekilde arttırdığı gösterilmiştir (Cho ve ark., 2010).

Literatür taramamız sonucunda morusunin insan fibroblast hücrelerinden salınan MMP-1 üzerine nasıl bir etki gösterdiğine yönelik herhangi bir çalışma bulunamamıştır. Dolayısıyla bizim temel hipotezimiz bir flavonoid olan morusunin diğer birçok flavonoid gibi insan fibroblast hücre hattında (Hs68) MMP-1 salınımı üzerinde azaltıcı bir etki göstereceği yönünde olmuştur. Böylece morusin bağ dokunun korunumunu sağlayacağı; yani MMP-1'in azalmasıyla, bağ dokusu sentezleyen hücrelerin yıkımının azalacağı; sonuç olarak *in-vitro* koşullarda yaşlanma karşıtı bir etki göstereceği varsayılmıştır.

Ancak yapmış olduğumuz çalışmalarda morusunin 32 µM/mL, 16 µM/mL ve 8 µM/mL konsantrasyonlarda yüksek sitotoksik bir etki göstererek Hs68 insan fibroblast hücrelerinin tamamı ve tamamına yakını öldürdüğü ( $p<0.01$ ), 4 µM/mL ve 0.015625 µM/mL arasında çalışılan dozlarda ise proliferatif bir etki göstermekten ziyade ağırlıklı olarak sitotoksik bir etki göstererek hücre proliferasyonunda azalmaya sebep olduğunu göstermiştir.

Araştırma sonuçlarımız, literatür bilgisi ışığında, kuvvetli bir antioksidan olan morusunin yüksek dozlarda ve/veya uzun inkübasyon sürelerinde hücreler üzerinde toksik etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan, düşük doz ve kısa inkübasyon sürelerinde MMP-1 salınımını inhibe etmesi, yaşlanma karşıtı potansiyeline sahip oluşunun bir kanıtı olarak yorumlanabilir. Yaşlanma karşıtı etkisinin tam olarak ortaya konulabilmesi için düşük konsantrasyon ve çeşitli inkübasyon süreleri ile daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır.

(Bu özet metinde tez çalışmamın bulguları yer almakta olup Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından TYL-2021-5716 proje numarası ile desteklenmiştir.)

### Kaynakça

- Alkadi H. (2020). A review on free radicals and antioxidants. *Infectious Disorders-Drug Targets*. 20(1): 16–26.
- Bonney M, Draï J, Kostka T. (2002). Antioxidants to slow aging, facts and perspectives. *Presse Med*. Jul 27;31(25):1174-84.
- Calniquer G, Khanin M, Ovadia H, Linnewiel-Hermoni K, Stepensky D, Trachtenberg A, Sedlov T, Braverman O, Levy J, Sharoni Y. (2021). Combined effects of carotenoids and polyphenols in balancing the response of skin cells to uv irradiation. *Molecules*. Mar 30;26(7):1931.
- Chen X, Thibeault SL. (2010). Role of tumor necrosis factor- $\alpha$  in wound repair in human vocal fold fibroblasts. *The Laryngoscope*. 120(9): 1819–1825.
- Cho JW, Cho SY, Lee SR, Lee KS. (2010). Onion extract and quercetin induce matrix metalloproteinase-1 *in-vitro* and *in-vivo*. *International Journal of Molecular Medicine*. 25(3): 347–352.
- Hayflick L, Moorhead PS. (1961). The serial cultivation of human diploid cell strains. *Experimental Cell Research*. 25(3): 585–621.
- Kim YM, Jung HJ, Choi JS, Nam TJ. (2016). Anti-wrinkle effects of a tuna heart H<sub>2</sub>O fraction on Hs27 human fibroblasts. *International Journal of Molecular Medicine*. 37(1): 92–98.

-Panek-Krzyśko A., Stompor-Goraćy A. (2021). The Pro-Health Benefits of Morusin Administration-An Update Review. *Nutrients*. Aug 30;13(9):3043.

-Vijg J, Campisi J. (2008). Puzzles, promises and a cure for ageing. *Nature*. 454(7208): 1065–1071.

## COVID -19 KARANTİNA DÖNEMİNDE ANTALYA TAZELENME ÜNİVERSİTESİ 1.SINIF ÖĞRENCİLERİNDEN 65 YAŞ ÜSTÜ YAŞLILARIN FİZİKSEL AKTİVİTE VE YAŞAM KALİTESİ DURUMU

Nuriye YILMAZ

Akdeniz Üniversitesi, Gerontoloji Bölümü, Antalya

nuris.21750@gmail.com

**Anahtar Kelimeler:** Karantina, COVID-19, fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, yaşlı.

### Giriş

Sağlık koşullarının ilerlemesi, teknolojik gelişmelerin yaşanması ve doğum oranlarının artması nedeniyle dünya nüfusu hızla yaşlanmaktadır. Yaşlılıkta birçok sağlık sorunları ile karşılaşılmaktadır. İlerleyen yaşla beraber fizyolojik problemler öne çıkmaktadır. Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşlanma ile doğrudan bir ilişkisi vardır. Fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete gibi ruhsal problemlere iyi geldiği, ayrıca daha sağlıklı ve kaliteli yaşam için gerekli olduğu söylenebilir, ruhsal yönden iyi olan bir insanın yaşam kalitesi de yüksektir.

Yeni Koronavirüs (COVID-19) “ilk olarak Çin’in Vuhan Eyaleti’nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) ile gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020’de tanımlanan bir virüstür” (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020). Vakaların ülkemizde görülmeye başlamasının ardından paylaşılan İçişleri Bakanlığı Genelgesi’yle 21.03.2020 tarihi saat 24.00 itibariyle 65 yaş ve üstü vatandaşlarımız ile anılan kronik rahatsızlıklara sahip vatandaşların ikametlerinden dışarı çıkmaları, açık alanlarda, parklarda dolaşmaları ve toplu ulaşım araçları ile seyahat etmeleri sınırlandırılarak sokağa çıkmalarının yasaklanmıştır. Aynı zamanda insanların bir araya geldiği ve aktiviteler gerçekleştirdiği tüm merkezlerin faaliyetleri geçici olarak durdurulmuştur (T.C İçişleri Bakanlığı, 2020).

Meydana gelen bu olaylar nedeniyle insanların özellikle de 65 yaş üstü bireylerin dışarıda gerçekleştirebilecekleri tüm fiziksel aktiviteler kısıtlanmıştır ve bu da 65 yaş üstü bireyleri sadece kaldıkları evlerde sahip olduğu imkanlar dahilinde fiziksel aktivite gerçekleştirmeye itmiştir. COVID-19 virüsü ile beraber halk sağlığı kapsamında kısıtlamalar getirilmiş ve spor salonları, park bahçe yürüyüş alanlarının kullanımı kapatılmıştır. Vatandaşlara evde kalma çağrıları yapılmıştır. Bu süreçten her yönüyle etkilenen 65 yaş üstü bireyler olmuştur. En çok etkilendikleri alanlardan biri ise fiziksel aktivitelerdir ne yazık ki egzersiz ve spor yapabilecekleri tek alan ev haline gelmiştir. Evde ise hem hareketlerinde azalma hem de sosyal medya akımlarıyla beraber ekmek, farklı tariflerde yemek yapma gibi aktivitelerle daha çok yemeğe eğilimleri artmıştır. Bu durum ise kişilerin sağlık sorunlarında artışa neden olacağını ve bireyinde fiziksel ve ruhsal olarak kötü etkilenerek yaşam kalitesinde olumsuz etkilerin olabileceği görülmüştür.

Bu nedenle, incelenen literatürde ele alındığında pandemi sürecinin yaşlılar üzerindeki etkilerini ölçen araştırmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bu araştırmada COVID-19 pandemisi nedeniyle yaşanan karantina döneminde kısıtlamalara maruz kalan yaşlı bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeylerini ölçmek amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmanın güzel sonuçlar vermesi için salgının ilk döneminde alınan tedbirler kapsamında, yaşlı bireylerin dışarı çıkmasının tamamıyla kısıtlandığı döneme karşın daha sonraki kısıtlamaların kısmen olarak kaldırıldığı dönemleri tecrübe eden, araştırmada Antalya Tazelenme Üniversitesi 1.sınıf

öğrencisi olan 65 yaş üstü yaşlı bireyler arasından rastgele seçilen 30 kişinin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeyleri karşılaştırılmalı olarak incelenerek, demografik bilgiler eşliğinde tartışılacaktır. Elde edilen veriler, normal dağılıma sahip olanlar için Paired Sample T-Test ile; normal dağılıma sahip olmayan veriler için Wilcoxon ve Friedman testi ile analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda ise hükümetlerin ve sağlık hizmeti sağlayıcıları tarafından 65 yaş üstü bireylerin fiziksel olarak aktif kalmalarına, evde buldukları süreçte egzersiz programlarına teşvik ve yönlendirme yapma adına gerçekleştirilebilecek politika ve hizmetlere katkı sağlaması hedeflenmektedir.

### **Amaç**

Bu çalışmada COVID-19 karantina sürecinde yer alan Antalya Tazelenme Üniversitesi 1.sınıf öğrencisi 65 yaş üstü bireyler arasından seçilen 30 kişinin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi durumu ölçülecektir. Ayrıca araştırmanın güzel sonuçlar vermesi amacıyla salgının ilk döneminde alınan tedbirler kapsamında, yaşlı bireylerin dışarı çıkmasının tamamıyla kısıtlandığı döneme karşın daha sonraki kısıtlamaların kısmen olarak kaldırıldığı dönemleri tecrübe eden, araştırmada Antalya'da bulunan 65 yaş üstü bireyler içinden rastgele seçilen 30 kişinin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeyleri karşılaştırılmalı olarak incelenecek ve demografik bilgiler eşliğinde tartışılacaktır. Araştırma sonucunda ise bu döneme benzer süreçlerde 65 yaş üstü bireyler için gerçekleştirilebilecek politika ve hizmetlere katkı sağlaması hedeflenmektedir.

### **Araştırmanın Türü**

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama (survey) modeli kullanılacaktır.

### **Hipotezler**

**H0:** Karantina sürecinde katılımcıların ön test ve son test fiziksel aktivite toplam puanlarının arasında fark yoktur.

**H1:** Karantina sürecinde katılımcıların ön test ve son test fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark vardır.

**H2:** Karantina sürecinde katılımcıların son teste göre yaşam kalitesi artmıştır.

**H3:** Karantina sürecinde kadınların yaşam kalitesi artmıştır.

**H4:** Karantina sürecinde erkeklerin yaşam kalitesi azalmıştır.

### **Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmada, Antalya Tazelenme Üniversitesi 1.sınıf öğrencilerinden 65 yaş üstü yaşlı bireylerden veri toplanmıştır. Bu çerçevede araştırmanın evreni, Antalya Tazelenme Üniversitesi 65 yaş ve üstü 1.sınıf öğrencileri olan 38 kişiden basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile  $\pm 5$  hata payı ve %95 güven düzeyi ile 30 kişinin yeterli olacağı belirlenmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

### **Araştırmanın Yeri ve Zamanı**

Bu araştırma, Antalya Tazelenme Üniversitesi 1.sınıf öğrencileri arasından rastgele seçilen 65 yaş ve üstü 30 bireyin normalleşme süreci öncesi ve sonrası olmak üzere 2 ayrı dönemde, araştırmanın ilk dönemi olan normalleşme süreci öncesi Nisan 2020 de, normalleşme süreci sonrası Nisan 2021 de gerçekleştirilmiştir.

### **Veri Toplama Yöntemi ve Analizi**

Literatür taraması sonucu elde edilen bilgiler doğrultusunda bir anket formu ile bireylerin sosyodemografik bilgileri sorgulanmış ardından fiziksel aktivite için uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) (Booth, 2000) ve yaşam kalitesi için ise Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-OD) (Power ve diğerleri, 2005) kullanılmıştır.

Toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılacak ve tanımlayıcı istatistikler kullanılarak (frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma) yorumlanmıştır. Bunlarla beraber korona virüsü sürecinde 65 yaş üstü bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeyleri bireylerin sosyodemografik (yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim durumu vb.) özelliklerine göre değerlendirilmiştir.

Elde edilen veriler, normal dağılıma sahip olanlar için Paired Sample T-Test ile; normal dağılıma sahip olmayan veriler için Wilcoxon ve Friedman testi ile analiz edilmiştir. Veri seti 50 kişiden küçük olduğu için dağılım normallik testlerinden Shapiro Wilk testi kullanılmıştır.

### **Bulgular**

Katılımcıların ön testinde 3 (%10) kişi fiziksel olarak aktif değil, 7 (%23,3) kişi düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip, 20 (%66,7) kişi ise yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahiptir.

Katılımcıların son testinde 1 (%3,3) kişi fiziksel olarak aktif değil, 10 (%33,3) kişi düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip, 19 (%63,3) kişi ise yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Sonuçlar karşılaştırıldığında, fiziksel olarak aktif olmayanların ve yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olanların sayısında azalış, düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip kişi sayısında ise artış görülmüştür.

Ön test sonucunda erkek katılımcının 1 (%8,3)'i fiziksel olarak aktif değil, 5 (%41,7)'i düşük fiziksel aktivite düzeyi, 6 (%50)'si yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Son test sonucunda ise erkek katılımcılardan fiziksel olarak aktif olmayan yoktur. 4 kişi (%33,3) düşük fiziksel aktivite düzeyi, 8 kişi (%66,7) yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Tüm sonuçlar ele alındığında erkek katılımcılardan fiziksel olarak aktif olmayanların ve düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olanların sayısı azalırken, yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olanların sayısı artmıştır.

Çıkan sonuçlara göre sig değeri 0,05'den büyük olduğu için katılımcıların fiziksel aktivite puanlarının ön test ve son test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. H0, H1, H2 hipotezleri reddedilmiştir.

Erkek katılımcıların ön test ve son test yaşam kalitesi toplam puanları arasında sig değeri 0,05'den büyük olduğu için ( $p>0,05$ ) anlamlı bir farklılık yoktur. H3 ve H4 hipotezleri reddedilmiştir.

### **Tartışma ve Sonuç**

COVID-19 salgınının beraberinde gelen karantina durumu insanları evlerinde kalmaya itmiştir. Evlerinden çıkamayan insanlar hem fiziksel aktivitelerini hem de sosyal aktivitelerini oldukça kısıtlı imkanlarla gerçekleştirmişlerdir. Bunun sonucunda hareketsiz yaşamın sebep olduğu sağlık sorunları ve yaşam kalitesinin azalması meydana gelebilmektedir. Bu çalışmada 2020 yılının nisan ayında Türkiye'de görülen COVID-19 pandemisinde ve 2021 nisan Türkiye'de görülen COVID-19 pandemisine ilişkin 65 yaş ve üstü bireylerin normalleşme süreci öncesi ve sonrası fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeyleri araştırılarak bu iki kavramın karşılaştırılmalı olarak değerlendirildiği ve değerlendirmede demografik değişkenlerden etkilendiği görülmüştür.



Bu çalışmada Antalya Tazelenme Üniversitesi 65 üstü yaşlı bireylerin normalleşme öncesi ve sonrası fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeyleri karşılaştırılmalı olarak ölçülmüş ve analiz edilmiştir. Araştırmanın bulgularında katılımcıların fiziksel aktivite puanlarında, fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Cinsiyete dayalı olarak ele alınan yaşam kalitesi puanları için de aynı durum geçerli olup istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürde yer alan çalışmalar bizim çalışmamızla birebir örtüşmemesine rağmen benzer sonuçlar göstermektedir. Ayrıca diğer çalışmalarda yaşam kalitesi fiziksel aktiviteye bağlı bir değişken olarak ele alınırken, araştırmamız bu iki değişkeni ayrı ayrı ele alması bakımından farklılık göstermektedir.

## Kaynakça

- Altın, Z. (2020). Covid-19 Pandemisinde Yaşlılar. *Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi*, 30, 49-57.
- Ayhan C. (2017), Aktif Sporcuların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Barry, J. M. (2005). *The Great Influenza: The Epic Story Of The Deadliest Plague In History (Gözden Geçirilmiş Baskı)*. United States Of America: Penguin.
- Booth F., Roberts C., Laye M., (2012), Lack Of Exercise Is A Majör Cause Of Chronic Diseases. *Compr Physiol.* 2(2):1143-1211.
- Booth, M. (2000), Assessment Of Physical Activity: An International Perspective, American Alliance For Health, Physical Education, Recreation And Dance, Vol71, No.2,114-20.
- Boutelle, K. N., Murray, D. M., Jeffery, R. W., Hennrikus, D. J., & Lando, H. A. (2000), Associations Between Exercise And Health Behaviors In A Community Sample Of Working Adults, *Preventive Medicine*, 30(3), 217-224.
- Brown, D. W., Balluz, L. S., & Heath, G. W. (2003), Associations Between Recommended Levels Of Physical Activity And Health-Related Quality Of Life, Findings From The 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (Bfss) Survey. *Prev Med*, 37(5), 520-528.
- Budak, F., & Korkmaz, Ş. (2020). COVID-19 Pandemi Sürecine Yönelik Genel Bir Değerlendirme: Türkiye Örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 62-79.
- Burtscher J., Burtscher M., Millet Gp. (2020), (Indoor) Isolation, Stress And Physical Inactivity: Vicious Circles Accelerated By Covid-19? *Scand J Med Sci Sports*, 10.1111/Sms.13706.
- Cava MA, Fay KE, Beanlands HJ, Mccay E. (2005), Wignall R. The Experience Of Quarantine For Individuals Affected By SARS In Toronto. *Public Health Nurs*, 22:398-406
- Duyar İ. Eds: Mas R, Işık At, Karan Ma, Beğler T, Akman Ş, Ünal T. (2008) In: Geriatri, Bölüm 1: Gerontolojinin Temelleri. Ankara: Tgv; 9-19.
- Erdoğan, A., & Hocaoglu, Ç. (2020). Enfeksiyon Hastalıklarının ve Pandeminin Psikiyatrik Yönü: Bir Gözden Geçirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 72-80.
- Eser, E. (2002), Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin Kavramsal Temelleri ve Ölçümü, *Sağlıkta Birlik Dergisi*, 2002;12:131-134.
- Eser, S., Saatli, G., Eser, E., Baydur, H., Fidaner, C. (2010), Yaşlılar İçin Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Modülü Whoqol-Old: Türkiye Alan Çalışması Türkçe Sürüm Geçerlilik Ve

Güvenilirlik Sonuçları, Türk Psikiyatri Dergisi 21 (1): 37-48.

-Gülağız, G., Özgür, G., & Engin, E. (2005). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yaşam Kalitesine İlişkin Görüşlerinin ve Yaşam Memnuniyetlerinin İncelenmesi. 11. *Ulusal Yaşlılık Kongresi, İzmir*, 371-378.

-Güneş, G.Y. (2015)., Yaşlılarda Egzersizin Fiziksel Aktivite, Hareket Korkusu, Yorgunluk ve Uyku Kalitesine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

-Hall G, Laddu DR, Phillips SA, Lavie CJ, Arena R. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Prog Cardiovasc Dis* 2020; S0033-0620(20):30077-3.

-Heesch, K. C., van Gellecum, Y. R., Burton, N. W., van Uffelen, J. G., & Brown, W. J. (2015). Physical activity, walking, and quality of life in women with depressive symptoms. *American journal of preventive medicine*, 48(3), 281-291.

-Johns Hopkins Medicine. (2020). Coronavirus COVID-19 (SARS-Cov-2). [https://www.hopkinsguides.com/hopkins/view/Johns\\_Hopkins\\_ABX\\_Guide/540747/All/Coronavirus\\_COVID\\_19\\_SARS\\_Cov\\_2](https://www.hopkinsguides.com/hopkins/view/Johns_Hopkins_ABX_Guide/540747/All/Coronavirus_COVID_19_SARS_Cov_2) Erişim Tarihi:09.04.2021

-Karan, Ö., Ersöz, G., Koz, M. (2004), İstanbul İlindeki Huzurevlerinde Kalan 65 Yaş Üzerindeki Bireylerin Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi, Türk Geriatri Dergisi.

-Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. 15. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.  
Lin, C. H. S. & Wen, L. Y. M. (2006). Academic Dishonesty İn Higher Education – A Nationwide Study İn Taiwan. *Higher Education*,54(1) 85-97.

-Kılınç H., Bayrakdar A., Çelik B., Mollaoğulları H., Gencer Yg. (2016), Physical Activity Level And Quality Of Life Of University Students. *Int J Human Sci.* 2016;13(3):3794-806.

-Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., Apostolopoulos, V. (2017). Exercise And Mental Health. *Maturitas*, 106, 48-56.

-Nieman, D. C., Wentz, L. M. (2019). The Compelling Link Between Physical Activity And The Body's Defense System. *Journal Of Sport And Health Science*, 8(3), 201-217

-Oktik, N. Ve Diğerleri (2004). Huzurevinde Yaşam ve Yaşam Kalitesi: Muğla Örneği, Muğla: Muğla Üniversitesi Yayınları.

-Öztürk M. (2005), Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı.

-Özyurt, B.C. Ve Diğerleri (2007). Manisa Muradiye Bölgesindeki Yaşlıların Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Türk Geriatri Dergisi, 10(3) :117-123.

-Su T., Azzani M., Adewale A., Thangiah N., Zainol R., Majid H. (2018), Physical Activity And Health-Related Quality Of Life Among Low-Income Adults İn Metropolitan Kuala Lumpur, *J Epidemiol.*

-T.C. İçişleri Bakanlığı, (2020), 65 Yaş Üstü ile Kronik Rahatsızlığı Olanlara Sokağa Çıkma Yasağı Genelgesi, <https://www.icisleri.gov.tr/65-Yas-Ve-Ustu-Ile-Kronik-Rahatsizligi-Olanlara-Sokaga-Cikma-Yasagi-Genelgesi> Erişim Tarihi: 17.12.2020

- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2020) Covid-19 (Sars-Cov-2 Enfeksiyonu) Rehberi. [https://Covid19bilgi.Saglik.Gov.Tr/Depo/Rehberler/Covid-19\\_Rehberi.Pdf](https://Covid19bilgi.Saglik.Gov.Tr/Depo/Rehberler/Covid-19_Rehberi.Pdf).
- Wang D., Hu B., Hu C. (2020), Clinical Characteristics Of 138 Hospitalized Patients With 2019 Novel Coronavirus-Infected Pneumonia In Wuhan, China. *Jama*.
- WHO, (2015a), World Health Organization, World Report On Ageing And Health., Erişim Adresi [Http://Apps.Who.Int/Iris/Bitstream/10665/186463/1/9789240694811\\_Eng.Pdf](http://Apps.Who.Int/Iris/Bitstream/10665/186463/1/9789240694811_Eng.Pdf). Erişim Tarihi: 19.12.2020
- Who,(2020), Considerations For Quarantineof Individuals In The Contet Of Containment For Coronavirus Disease (Covid-19) . <https://Apps.Who.Int/Iris/Handle/10665/331497> Erişim Tarihi: 23.12.2020
- WHO. (2020b). Q&A On Coronaviruses (COVID-19). <https://Www.Who.Int/Emergencies/Overview> Erişim Tarihi: 09.04.2021
- WHO. (2020c). Naming The Coronavirus Disease (COVID-19) And The Virus That Causes It. [https://Www.Who.Int/Emergencies/Diseases/Novel-Coronavirus-2019/Technical-Guidance/Naming-The-Coronavirus-Disease-\(Covid-2019\)-And-The-Virus-That-Causes-It](https://Www.Who.Int/Emergencies/Diseases/Novel-Coronavirus-2019/Technical-Guidance/Naming-The-Coronavirus-Disease-(Covid-2019)-And-The-Virus-That-Causes-It) Erişim Tarihi: 09.04.2021
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). SPSS applied scientific research methods. *Ankara: Detay Publishing*.
- Yıldırım D., Yıldırım A., Eryılmaz M., (2019) Sağlık Çalışanlarında Fiziksel Aktivite İle Yaşam Kalitesi İlişkisi, *Çukurova Med J*. 2019;44(2):325-333.
- Yüksel, E. (2001), Çalışan Kadınların Fiziksel Aktivitelerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans, Ankara Üniversitesi, Ankara.

## COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE 60+ BİREYLERİN KAS İSKELET SİSTEMİ RAHATSIZLIKLARI, YORGUNLUK DÜZEYLERİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Barış KILIÇ

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü

bariskilic@nevsehir.edu.tr

**Anahtar Kelimeler:** Kas-iskelet sistemi rahatsızlığı, fiziksel aktivite, yorgunluk.

### Amaç ve Giriş

Bu çalışmada, COVID-19 pandemisi döneminde 60 yaş üstü bireylerin kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, yorgunluk düzeyleri, fiziksel aktivite düzeyleri ve sosyodemografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Çin'in Wuhan şehrinde Aralık 2019 tarihinde rapor edilen SARS-CoV-2 isimli virüs, koronavirüs (Coronaviridae) ailesine ait bir RNA virüsüdür ve insanlarda Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19), bulaşıcı bir hastalığa sebep olmaktadır (Rothan ve Byraredy, 2020). COVID-19 pandemisi sürecinde 60 yaş ve üstü bireylerin gerek devletin aldığı önlemlerden gerekse de bireysel alınan önlemler nedeniyle hareket alanları kısıtlanmıştır. Hareket alanının kısıtlandığı bu dönem yüksek risk grubunda bulunan 60 yaş ve üstü bireyleri biyo-psiko-sosyal olarak etkilemektedir (Daly ve ark., 2021). Salgının yayılmasını ve mortaliteyi azaltmak için alınan önlemler neticesinde evde kalma sürelerinin uzaması yaşlılarda; psikolojik sağlığa, fonksiyonelliğe ve fiziksel sağlığa olumsuz etkilerde bulunmaktadır (Lima ve ark., 2020; Brooks ve ark., 2020). Pandemi sebebiyle hareket alanlarına, fiziksel aktivitelere, egzersiz olanaklarına erişimin kısıtlanması yaşlılarda kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının ve semptomlarının kötüleşmesine veya yenilerinin ortaya çıkmasına neden olabilir (Terai ve ark., 2021). Salgın, bireylerin kas-iskelet sistemi sağlığı ile ilişkili yaşam tarzı faktörleri (düzenli fiziksel aktivite ve yeterli beslenme) üzerinde de önemli olumsuz etkilere sahiptir (Bevilacqua ve ark., 2022). Sharma ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada salgın önlemleri döneminde yaşlı popülasyonda fiziksel aktivite düzeyleri kadar genel kas-iskelet sistemi sağlıklarında da düşüş gözlemlenmiştir (Sharma ve ark., 2021). Yaşlı bireylerin, hareket alanlarının kısıtlandığı bu dönemde fiziksel aktivite seviyelerinin azaldığı belirtilmektedir (Markotegi ve ark., 2021). Yaşlılıkta fiziksel hareketsizlik, yaşlanma sürecinin neden olduğu geri dönüşü olmayan kayıpları hızlandırmaktadır (Mechling ve Netz, 2009). DSÖ, yetersiz fiziksel aktivitenin mortalite için dördüncü önde gelen neden olduğunu, her yıl yaklaşık 3,2 milyon ölümün ve 32,1 milyon Sakatlığa Ayarlanmış Yaşam Yılları (DALY)'nin (küresel DALY'lerin yaklaşık %2,1'ini temsil etmektedir) yetersiz fiziksel aktiviteye bağlanabileceğini bildirmektedir (WHO, 2014). COVID-19 pandemisinin getirmiş olduğu karantina, sosyal izolasyon önlemlerinin ve pandemik belirsizliğin yaşlı bireylerin yorgunluk yükünü arttırdığı literatürde vurgulanmaktadır (Zou ve ark., 2020; Pérez ve ark., 2021; Amanzio ve ark., 2021).

### Yöntem

Bu araştırmada, nicel bir çalışma tekniği olan ölçek yöntemi ile veriler toplanmıştır. Çalışma, Antalya iline bağlı Muratpaşa, Konyaaltı ve Kepez ilçelerinde ikamet eden 60 yaş ve üzeri 400 bireyden toplanan verilerden oluşmaktadır. Veriler 20 Eylül 2021 – 1 Ocak 2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama araçları; Sosyo-demografik Bilgi Formu, Cornell Kas

İskelet Sistemi Rahatsızlığı Ölçeği, Yorgunluğu Çok Boyutlu Değerlendirme Ölçeği ve Yaşlılar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeğinden oluşmaktadır. Çalışmaya katılacak bireyler gönüllülük esasına göre belirlenmiş olup ölçekler hem yüz yüze hem de online olarak toplanmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SAS 9.4 programı kullanılmıştır. Veriler; tanımlayıcı istatistikler, Shapiro-Wilk testi ve çarpıklık katsayılarının incelenmesi, parametrik testler, t testi, Varyans Analizi (F testi), Pearson korelasyon analizi kullanılarak değerlendirilmeye alınmıştır. Çalışmanın etik kurul onayı Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 15 Eylül 2021 tarih ve KAEK-658 karar numarası ile oy birliğiyle verilmiştir.

### **Bulgular**

Katılımcıların 53.25%'ü kadın (n=213) iken 46.8%'i (n=187) erkek olduğu görülmüştür. Ortalama yaş 67.2 ( $\pm 5.22$ ) olarak saptanmıştır. Katılımcıların %46,5'inin kas-iskelet sistemi ağrısı yaşadığı tespit edilmiştir. En çok ağrı, sızı veya rahatsızlık bildirilen vücut bölgelerinin; 29.3% ile Bel (n=117), 23.8% ile Boyun (n=95) ve 19.8% ile Sırt (n=79) olduğu saptanmıştır. Hissedilen ağrı, sızı ve rahatsızlığın günlük aktivitelere engel olduğunun en çok belirtildiği bölgeler sırasıyla; Bel (59.0%, n=69), Boyun (63.2%, n=60) ve Sırt (72.2%, 31 n=57) olduğu belirlenmiştir. Yaşlı bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri toplam puan ortalamasının  $116.19 \pm 75.51$  (min:0, max:517.34) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların küresel yorgunluk indeksi (GFI) puan ortalamasının  $15.69 \pm 8.26$  (min:4, max:37.20) olduğu, katılımcıların 66,25%'nin (N=265) son bir hafta içerisinde yorgunluk yaşadığı tespit edilmiştir. Boyun ağrı risk skoru ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yorgunluk düzeyi ile boyun, bel, sağ omuz, sol diz, sağ alt bacak, sol ayak ağrı risk skorları arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, sağ/sol üst bacak, sağ diz ağrı skorları arasında da pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi ile yorgunluk düzeyi arasındaki istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

### **Tartışma ve Sonuç**

Yaşlı yetişkinler arasında, %40 ila %60 arasında değişen oranlarda kas-iskelet ağrısı oldukça yaygındır (Redfield ve ark., 2018). Bu çalışmada en çok ağrı, sızı veya rahatsızlık bildirilen vücut bölgelerinin; bel, boyun ve sırt olduğu tespit edilmiştir. Literatürde kas-iskelet sisteminde en çok görülen ağrı, sızı veya rahatsızlıkların lokalizasyonları farklılık göstermekle birlikte bel ağrısının kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının en yaygın olanı olduğu desteklenmektedir (Woo ve ark., 2009; Cavalieri, 2002; Podichetty ve ark., 2003; Woolf ve Pflieger, 2003; Morone ve ark., 2009). Rahatsızlığın günlük aktivitelere engel olduğunun en çok belirtildiği bölgeler sırasıyla; bel, boyun ve sırt olduğu saptanmıştır. Briggs ve arkadaşlarına göre günlük aktiviteleri sınırlandıran kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarından; bel ağrısının 65 yaş ve üstü yaş gruplarında prevalansın %20'yi, diz osteoartritinin %14.0'ü ve boyun ağrısının %7.0'yi aştığı görülmektedir (Briggs ve ark., 2016). Yaşlı bireylerin toplam fiziksel aktivite ortalamalarının ortalama düzeyin altında olduğu belirlenmiştir. Oliveira ve arkadaşları yapmış oldukları sistematik derleme çalışmasında, COVID-19'un neden olduğu karantina ve sokağa çıkma kısıtlamaları sırasında fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili olarak yaşlı nüfusun yüksek oranda etkilendiğini belirtmektedir (Oliveira ve ark., 2022). Çalışmada katılımcıların yarısından fazlasının yorgunluk yaşadığı saptanmıştır. Yu ve arkadaşlarının yapmış olduğu derleme çalışmada yaşlı bireylerin %27-50'sinin orta ila şiddetli yorgunluktan şikâyet ettiğini belirtmektedirler (Yu ve ark., 2010). Amanzio ve arkadaşlarının pandemi döneminde 60 yaş üstü bireylerde yapmış oldukları çalışmada katılımcıların %10'u düşük düzeyde, %56'sı hafif düzeyde, %30'u orta düzeyde yorgunluk gösterirken, %4'ü ciddi yorgunluk bildirdiğini saptamıştır (Amanzio ve ark., 2021)

Sonuç olarak bu çalışmada 60 yaş ve üstü bireylerin COVID-19 pandemi döneminde ortalama fiziksel aktivite seviyelerinin düşük olduğu, kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının bulunduğu ve önemli bir kısmının yorgunluk yaşadığı tespit edilmiştir. Bunun nedeninin pandemi dönemindeki bireysel, çevresel, sosyal ve kültürel değişikliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Mevcut pandemi döneminde yaşlı bireylerin sağlığını korumak, iyileştirmek amacıyla sağlıklı ve aktif yaşlanma stratejileri geliştirilmeli, pandemi sonrasındaki dönem için de hazırlıklar yapılmalıdır. Gelecekteki stratejiler hem bireysel engelleri hem de ekonomi, katılım fırsatı ve çevresel faktörler gibi dışsal engelleri ele almalıdır.

### Kaynaklar

- Amanzio M, Canessa N, Bartoli M, Cipriani GE, Palermo S, Cappa SF. Lockdown Effects on Healthy Cognitive Aging During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology*. 2021;12.
- Bevilacqua G, D'Angelo S, Linaker C, Paul A, Bloom I, Zhang J, Laskou F, Cooper C, Ward Kate A, Walker-Bone K, Dennison EM. Physical Activity and Diet in a Global Pandemic: An Investigation of the Impact of COVID-19 on Factors Relevant for Musculoskeletal Health at Two Different Stages of the Lifecourse. *J Frontiers in Endocrinology*. 2022;13(882399).
- Briggs AM, Cross MJ, Hoy DG, et al. Musculoskeletal Health Conditions Represent a Global Threat to Healthy Aging: A Report for the 2015 World Health Organization World Report on Ageing and Health. *Gerontologist*. 2016;56(2): 243-255.
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020; 395: 912-920.
- Cavalieri TA. Pain management in the elderly. *J Am Osteopath Assoc*. 2002;102(9): 481-485.
- Podichetty VK, Mazanec DJ, Biscup RS. Chronic non-malignant musculoskeletal pain in older adults: clinical issues and opioid intervention. *Postgrad Med J*. 2003;79(937): 627-633.
- Daly J, Depp C, Graham S, Jeste D, Kim H, Lee E, Nebeker C. Health Impacts of the Stay-at Home Order on Community-Dwelling Older Adults and How Technologies May Help: Focus Group Study. *JMIR Aging*. 2021;4(1):e25779.
- Lima CKT, de Medeiros Carvalho PM, Lima IDAS, de Oliveira Nunes JVA, Saraiva JS, de Souza RI, da Silva CGL, Neto MLR. The emotional impact of Coronavirus 2019- nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research*. 2020;287: 1-2.
- Markotegi M, Irazusta J, Sanz B, Rodriguez-Larrad A. Effect of the COVID-19 pandemic on the physical and psychoaffective health of older adults in a physical exercise program. *Experimental gerontology*. 2021;155: 111580).
- Mechling H, Netz Y. Aging and Inactivity—Capitalizing on the Protective Effect of Planned Physical Activity in Old Age. *Eur Rev Aging Phys Act*. 2009;6(89).
- Morone NE, Karp JF, Lynch CS, Bost JE, El Khoudary SR, Weiner DK. Impact of chronic musculoskeletal pathology on older adults: a study of differences between knee OA and low back pain. *Pain Med*. 2009;10(4): 693-701.
- Oliveira MR, Sudati IP, Konzen VM, de Campos AC, Wibelinger LM, Correa C, Miguel FM, Silva RN, Borghi-Silva A. Covid-19 and the impact on the physical activity level of elderly people: A systematic review. *Experimental Gerontology*. 2022;159(111675)

- Pérez LM, Castellano-Tejedor C, Cesari M, et al. Depressive Symptoms, Fatigue and Social Relationships Influenced Physical Activity in Frail Older Community-Dwellers during the Spanish Lockdown due to the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(2): 808.
- Rothan HA, Byrareddy SN. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of autoimmunity*. 2020;109(102433).
- Redfield RR, Mac Kenzie WR, Kent CK, et al. Prevalence of chronic pain and high- impact chronic pain among adults—United States, 2016. *Morb Mortal Wkly Rep*. 2018;67(36) :1–6.
- Sharma S, Gohil R, Patel S, Kishore K, Singh A, Rajnish RK, Dhillon MS. Impact of the COVID-19 Lockdown and Confinement Measures on the Musculoskeletal Health of the Urban Geriatric Population. *Cureus*. 2021;13(11): e19212.
- Terai H, Hori Y, Takahashi S, Tamai K, Iwamae M, Hoshino M, Ohyama S, Yabu A, Nakamura H. Impact of the COVID-19 pandemic on the development of locomotive syndrome. *Journal of orthopaedic surgery (Hong Kong)*. 2021;29(3).
- Woo J., Leung J., Lau E. Prevalence and correlates of musculoskeletal pain in Chinese elderly and the impact on 4 year physical function and quality of life. *Public Health*. 2009;123: 549-556.
- Woolf AD, Pfleger B. Burden of major musculoskeletal conditions. *Bull World Health Organ*. 2003;81(9): 646-656.
- World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases. 2014.
- Yu DS, Lee DT, Man NW. Fatigue among older people: a review of the research literature. *Int J Nurs Stud*. 2010;47(2): 216-228.
- Zou S, Liu ZH, Yan X, et al. Prevalence and correlates of fatigue and its association with quality of life among clinically stable older psychiatric patients during the COVID-19 outbreak: a cross-sectional study. *Global Health*. 2020;16(119).

# YAŞLILARDA COVID-19 PANDEMİ SÜRECİ VE DEPRESYON İLİŞKİSİ

Kübra UYANIKER

Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim Dalı

kubrauyaniker1@gmail.com

**Anahtar Kelimeler:** Yaşlılık, pandemi, depresyon.

## Giriş

İnsanlık, tarih sahnesinde var olduğundan beri, onu meşgul eden ve tarihin yönünü değiştiren üç temel sorun hep var olmuştur ki bunlar; salgınlar, savaşlar ve kıtlıklardır (Büken, 2020). Koronavirüs hastalığı (COVID-19), ilk kez Aralık 2019'da Çin'in Vuhan şehrinde ortaya çıkmış ve 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir (WHO, 2020a). Tahmini küresel mortalitesinin %3,4 olduğu bildirilmiştir (Adams ve Walls, 2020). Tüm yaş grubunu etkileyen bu hastalık tüm dünyada özellikle ileri yaş grubunda ağır seyretmekte ve yoğun bakım ihtiyacı ve mortalitenin yine bu yaş grubu için daha fazla olduğu görülmektedir (Deniz ve Kızılarıslanoğlu, 2020; Thornhill ve Fincher, 2014). Birey, stresli bir olayla karşılaştığında bu olay bireyde daha fazla anksiyete, stres algısına ve bunlarla başa çıkmada daha zayıf performans göstermesine yol açar (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bu gösterilen zayıf performans bireylerde depresyona yol açabilir. Depresyon dünyada en sık görülen, en az iki hafta, çoğu zaman daha uzun süren, işlevselliği büyük ölçüde bozan, tedavi edilebilir tıbbi sorunlardan biridir. Temel özelliği ise benlik saygısında azalma ve çökkünlüktür. Çok sık görülür, belirtileri çok ve karmaşıktır, yaşla birlikte değişen belirtilere sahiptir (Koroğlu, 2006).

## Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, içinde bulunduğumuz COVID-19 süreci ile yaşlıların depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı hedeflemektedir. Konuyla ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Şu anda oldukça gündemimizde yer alan pandemi sürecine farklı bir yaklaşım sunması beklenmektedir.

## Yaşlılık ve Yaşlanma

Canlı organizmaların zaman içerisindeki yaşlanma süreci her ne kadar yıpranma ve bozulmayı içeren bir süreç olsa da onarım ve yeniden yapım mekanizmaları devrededir. Bu nedenle "yaşlanma", dünyaya gelen her canlının zaman içerisinde aldığı mesafe olup ölümle sona ermektedir. "Yaşlılık" ise sözlük anlamı olarak yaşlı olma, artmış yaşın etkilerini gösterme hali olarak tanımlanmaktadır (Duyar, ve ark, 2008).

Yaşlılık fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları ile değerlendirilmesi gereken bir süreçtir. Fizyolojik boyutuyla yaşlılık, kronolojik yaşla birlikte görülen değişimleri ifade ederken; psikolojik boyutuyla yaşlılık; algı, öğrenme, psikomotor, problem çözme ve kişilik özellikleri açısından insanın uyum sağlama kapasitesinin kronolojik yaş ilerledikçe değişimini ifade etmektedir. Sosyolojik açıdan yaşlılık ise bir toplumda belirli yaş grubundan beklenen davranışlar ve toplumun o gruba verdiği değerlerle ilgilidir (Birren, 1982). Diğer birçok afet örneğinde olduğu gibi afete neden olan COVID-19'un da olumsuz etkilerine yaş açısından en çok yaşlı kesim maruz kalmaktadır (İnce, 2020).



## Veri Toplama Araçları

Araştırma nicel bir araştırmadır ve bir anket hazırlanmıştır. Anket iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin 9 soru yer almaktadır. İkinci kısımda ise katılımcının 10 soruluk “kendini değerlendirme depresyon ölçeği” anketini yanıtlaması beklenmektedir. Katılımcılar “Google forms” üzerinden araştırmaya katılmışlardır.

## Araştırma Soruları

- 1) Yaş ile depresyon düzeyi arasında ilişki var mıdır?
- 2) Cinsiyet ile depresyon düzeyi arasında ilişki var mıdır?
- 3) Eğitim durumu ile depresyon düzeyi arasında ilişki var mıdır?
- 4) COVID-19 durumu ile depresyon düzeyi arasında ilişki var mıdır?

## Yaşlılar için kendini değerlendirme ölçeği ve SDS puanı

Katılımcılara ait SDS değerleri, Zung kendini değerlendirme depresyon ölçeği SDS değeri bulma yöntemiyle aynı metod ile bulunmaktadır. Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre SDS değeri 50 puan ve aşağısı ise bireylerin normal sınırlar içinde olduğunu ve psikopatoloji olmadığını, SDS değeri 50-59 aralığında ise bireylerin en hafif düzeyde depresyonda olduklarını, SDS değeri 60-69 aralığında ise bireylerin orta-belirgin düzeyde depresyonda olduklarını, SDS değeri 70 ve yukarısı ise bireylerin şiddetli-en ileri düzeyde depresyonda olduklarını ifade etmektedir.

## Bulgular

Yaş ve SDS puanı 0,05 anlam düzeyinde test edilmiştir.  $P < 0,05$  olduğundan Yaş ve SDS puanı arasında doğrusal ilişki vardır. Pearson katsayısı= 0,358 olduğundan yaş ile SDS arasında pozitif yönde doğrusal ilişki vardır. Kadın ve erkeklerin SDS puanları  $p > 0,05$  olduğundan varyansın homojen olduğu ve  $p(2\text{-tailed}) > 0,05$  olduğundan cinsiyetle SDS puanının aralarında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Eğitim durumu için homogeneity testinde  $p > 0,05$  çıktığından değerler homojen dağılmaktadır. Anova testinde  $p > 0,05$  olduğundan eğitim durumuyla SDS puanı arasında anlamlı bir fark yoktur. Gelir durumu için homogeneity testinde  $p > 0,05$  çıktığından değerler homojen dağılmaktadır. Anova testinde  $p > 0,05$  olduğundan gelir durumuyla SDS puanı arasında anlamlı bir fark yoktur. Medeni durum için  $p > 0,05$  olduğundan varyansın homojen olduğu ve  $p(2\text{-tailed}) > 0,05$  olduğundan medeni durumla SDS puanının aralarında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. COVID-19 durumu için homogeneity testinde  $p > 0,05$  çıktığından değerler homojen dağılmaktadır. Anova testinde  $p > 0,05$  olduğundan COVID-19 durumuyla SDS puanı arasında anlamlı bir fark yoktur.

## Sonuç ve Tartışma

Yaş ile SDS arasında pozitif yönde doğrusal ilişki vardır yaş arttıkça SDS puanının yani depresyonun arttığı sonucuna varılmıştır. Cinsiyete göre erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde depresyona sahip oldukları bulunmuştur. Eğitim durumu ile SDS puanları değerlendirildiğinde okur-yazar olmayan katılımcıların daha fazla depresyon riskiyle karşı karşıya oldukları söylenebilir ardından gelen en yüksek SDS puanına sahip olanların ilkökul mezunu olmaları bunu desteklemektedir. Gelir durumu ile SDS puan ortalamaları karşılaştırıldığında gelirleri düşük olan katılımcılar daha yüksek SDS puanına sahiptir. Medeni durumla SDS puanı karşılaştırıldığında bekar katılımcılar evli katılımcılardan daha yüksek SDS puanına sahiptirler. Yaşanılan konum ile SDS puanı karşılaştırıldığında köyde yaşayanların en az depresyona sahip oldukları bulunmuştur. Son olarak COVID-19 durumu ile SDS puan

ortalamalarına bakıldığında bütün katılımcılar en hafif düzeyde depresyon kategorisinde yer almaktadır ancak depresyon puanı sıralamasında en yüksek puanı alan COVID-19 tanısı alan ve/veya temaslı olan katılımcılar, en düşük puanı alan ise COVID-19 tanısı almayan/temaslı olmayan katılımcılar olmuştur.

Araştırmanın sonucunda özetle;

- Depresyon düzeyleri ile yaşın pozitif yönde doğrusal olarak ilişkili olduğu,
- Cinsiyetin, eğitim durumunun, medeni durumun ve yaşanan ortamın depresyon puanlarında etkili olduğu,
- Gelir durumunun, yaşama ortamının, COVID-19 durumunun ve yaşanan şehrin depresyon puanlarında etkili olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Depresyon özellikle son yıllarda sıkça karşımıza çıkan anlaşılması ve tedavi edilmesi oldukça güç bir sağlık sorunudur. Özellikle pandemi döneminde ayrımcılığa maruz kalan ve yasaklardan negatif etkilenen grup yine kırılabilir grup olan yaşlılar olmuştur. Pandemi sebebiyle riskli grupta olan yaşlılara ek olarak yasakların konulması toplumda yaşlıları daha dezavantajlı hale getirmiştir. Araştırmamın sonuçlarına bakıldığında yaşlıların büyük oranda depresyonda oldukları sonucuna ulaşılmıştır. COVID-19 salgını sebebiyle sosyal alanları daralan yaşlılara yönelik girişimlerin artırılması ve yaşlıların psikolojik sağlıklarını korumak amacıyla toplum bilinçlendirilmelidir.

### Kaynaklar

- Adams, J. Ve Walls, R. (2020). Supporting The Health Care Workforce During The COVID-19 Global Epidemic. *Jama*, 325.
- Adıgüzel N. (2020). Göğüs Duvarı Hastalıkları. Erişim tarihi: 16.04.2020, <http://File.Lookus.Net/TGHYK/Tghyk.30.Pdf>
- Aslan, R. (2020). Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler ve Covid-19. *Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi*.
- Beğer T. (2011). Geriatrik yaş grubunda fizyolojik değişiklikler, Akademik Geriatri Derneği, 5. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi. 25-29 Mayıs, Antalya
- Birren, J. (1982). *The Psychology of Aging*. New Jersey: Prentice Hall.
- Brooke, J. ve Jackson, D. (2020). Older People And COVID-19: Isolation, Risk and Ageism. *Journal Of Clinical Nursing*, 29.
- Brown, K. M., Ryan, R. M. ve Creswell, C. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence For Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18.
- Büken, N. Ö. (2020). COVID 19 Pandemisi ve Etik Konular. *Sağlık ve Toplum Dergisi*.
- CDC. (2020). Leading Causes of Death. CDC: <https://www.cdc.gov/injury/wisqars/leadingcauses.html> Adresinden Alındı
- Cohen, M., Hellmann, N., Levy, J., Decock, K. ve Lange, J. (2008). The Spread, Treatment, And Prevention Of HIV-1: Evolution Of A Global Pandemic. *The Journal Of Clinical Investigation*, 1244-54.
- Demir, E. (2009). Notlarım: Örneklem Kuramı. ANKARA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ.

- Deniz, O. ve Kızılarıslanoğlu, M. C. (2020). Palliative Care In Older Patients With COVID-19. Türkiye Klinikleri, 54-8.
- Duyar, İ., Işık, A., Karan, M., Beğer, T., Akman, Ş. ve Ünal, T. (2008). Gerontolojinin Temelleri. Ankara: TGV.
- Folkman, S. (1982). An approach to measurement of coping. Paper presented at workshop entitled current issues in occupational stress: Theory, research and intervention, Toronto, April 14-16
- Göksu, Ö., & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 Salgınında Bireylerde Algılanan Stres Düzeyi ve Kaygı Düzeyleri. Turkish Studies, 466.
- Halaçoğlu, A. (2014). Balkan Harbi Sırasında Rumeli'den Türk Göçleri 1912-1913. Türk Tarih Kurumu.
- Houtman, I. L. D. (1990). Personal coping resources and sex differences. Personality and Individual Differences, 11(1), 53-63.
- İnce, C. (2020). Afetlerde Sosyal Savunmasız Bir Grup Olarak Yaşlılar: Covid-19 Örneği. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD), 187.
- Kauffmanin, F. ve Frette, C. (1993). The Aging Lung And Epidemiological Perspective. Respiratory Medicine, 87.
- Köroğlu, E. (2006). Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir? (2. Baskı). Hekimler Yayın Birliği.
- Lazarus, R. S. (1976). Stress and Adjustment: Patterns of Adjustment (3.ed.). McGraw-Hill Book Company.
- Lee S.H, Yim S.J, Kim H.C. (2016). Aging of the respiratory system. Kosin Medical Journal, 31(1), 11- 18.
- Matthieu, M. M. ve Ivanoff, A. (2006). Using stress, appraisal, and coping theories in clinical practice: assessment of coping strategies after disasters. Brief Treatment and Crisis Intervention, November 6, 337-348. Available Online: doi:10.1093/brief-treatment/mh1009.
- Mody, L., Riddell, J., Kaye, K. ve Chopra, T. (2014). Common İnfections. In: Current Diagnosis & Treatment. Geriatrics.
- Özkayar N, Arıoğul S. (2007). Yaşlanma ile meydana gelen fizyolojik değişiklikler. İç Hastalıkları Dergisi, 14(1), 18-26.
- Rose, M. ve Mueller, L. (1998). Evolution of Human Lifespan: Past Future And Present.
- Taylor, M., Kingsley, E., Garry, J. S. ve Raphael, B. (2008). Factors İnfluencing Psychological Distress During A Disease Epidemic: Data From Australia's First Outbreak of Equine İnfluenza. BMC Public Health, 347.
- Temel, M. K. (2015). Gelmiş Geçmiş En Büyük Katil: 1918 "İspanyol" Gribi. İstanbul: Betim Kitaplığı.
- Thornhill, R. ve Fincher, C. L. (2014). The Parasite-Stress Theory Of Sociality, The Behavioral İmmune System, And Human Social And Cognitive Uniqueness. Evolutionary Behavioral Sciences, 257.
- Til, A. (2020). Yeni Koronavirüs Hastalığı (Covid-19) Hakkında Bilinmesi Gerekenler. Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi, 54.

- Tufan, İ. (2016). Antik Çağdan Günümüze Yaşlılık. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- WHO. (2020a). WHO Characterizes COVID-19 As A Pandemic. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen> Adresinden Alındı
- WHO. (2020b). Ageing And Life Course. <https://www.who.int/ageing/en/> Adresinden Alındı
- WHO. (2020c). <https://www.who.int/en/> Adresinden Alındı
- WHO. (2020d). Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> Adresinden Alındı
- Wikipedia. (2020). 1968 Flu Pandemic. English Wikipedia: [https://en.wikipedia.org/wiki/1968\\_Flu\\_Pandemic](https://en.wikipedia.org/wiki/1968_Flu_Pandemic) Adresinden Alındı
- Wu, Z. ve Mcgoogan, J. (2020). Characteristics Of And Important Lessons From The Coronavirus Disease (COVID-19) Outbreak In China. Summary Of A Report Of 72 314 Cases From The Chinese Center For Disease Control And Prevention.
- Yıldırım S, Özkahraman Ş, Ersoy S. (2012). Yaşlılıkta Görülen Fizyolojik Değişiklikler ve Hemşirelik Bakımı. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(2),19- 23.
- Yuval, H. N. (2016). Homo Deus. (P. N. Taneli, Çev.) Kolektif Kitap.

## COVID-19 SÜRECİNDE 65 YAŞ VE ÜSTÜ ANTALYA TAZELENME ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON VE ANKSİYETE DÜZEYLERİ

Tugay Durmuş GÜMÜŞ

Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü, ANTALYA

tugaygumus2828@gmail.com

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, yaşlılık, depresyon, anksiyete.

### Giriş

DSÖ tarafından yapılan kronolojik yaş tanımına göre yaşlılık “65 yaş ve üstü dönem” olarak belirtilmektedir (WHO, 2015). Sağlık koşullarının gelişmesi, teknolojik ilerlemenin yaşanması ve doğum oranlarının artması sebebiyle dünya nüfusu hızla yaşlanmaktadır. Dünyada 65 yaş ve üstü nüfus 2000 yılında tahmini 420 milyon iken, 1999 yılına göre 9,5 milyon artış göstermiştir. Dünyada 2000-2030 yılları arasında 65 yaş ve üstü nüfusun 550 milyondan 973 milyona ulaşacağı beklenmektedir. Dünya genelinde 65 yaş ve üstü nüfusun toplam nüfusa oranının %6,9’dan %12,0’a çıkması beklenmektedir. (WHO, 2015). Demografik değişimler sonucunda Türkiye’de 1970’lerden itibaren 65 yaş ve üstü nüfusun toplam nüfus içindeki oranı artmıştır. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 1940’ta %3,5 iken, 1970’de %4,4’e, 2012’de %7,5’e, 2016’da %8,3’e ve 2019 yılında ise %9,1’e yükselmiştir (TÜİK 2013, 2017, 2019). Nüfus projeksiyonlarına göre yaşlı nüfus oranının 2023’te %10,2, 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2050 yılında %20,8, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olması öngörülmektedir.

Yaşlılıkta oldukça çok sağlık sorunları yaşanmaktadır. Fiziksel sağlık sorunları herkes tarafından fark edilip gerekli önlemler alınmaya çalışılırken ruhsal sağlık sorunları geri planda kalmaktadır. Aslında depresyon ve anksiyete gibi hastalıklar yaşlılıkta çok görülmekle birlikte önemli sağlık sorunlarına yol açabilmekte ve kişinin yaşam kalitesini negatif anlamda etkilemektedir.

*Depresyon “temel olarak bir mutsuzluk, neşesizlik hastalığıdır. Kişiler hüznü, karamsar, isteksiz hisseder”* (Elbi Mete, 2008). Yaşlılık döneminde yaşanan depresyon yoğunluğu ile ilgili belirtiler, yaşlı bireylerde yapılmış olan çalışmalarda ortaya çıkarılmıştır. Yapılan literatür çalışmalarında yaşlılarda depresyonun görülme oranı %4,4-69 olarak saptanmıştır. Yaşlılık döneminde görülen depresyon, fiziksel rahatsızlıkların artmasına, toplum içinde ve günlük yaşama adaptasyon sağlamakta güçlük çekilmesine, gündelik yaşam döngüsünde durağanlık ile gelen kısıtlamalar yaşam kalitesini önemli oranda azaltabilir, kişide intihar riskine bile götürebilir (Kanber, N.,2018).

Yaşlılık çağında sık görülebilen bir diğer psikolojik sorun ise anksiyetedir. *Anksiyete “yaygın, hoş olmayan ve belirsiz bir olumsuzluk önsehisidir”* (Karamustafalıoğlu, Yumrukçal, 2011). Yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) yetişkinlerde oldukça sık görülen kronik bir psikiyatrik hastalıktır. Genel popülasyonda yaşam boyu görülme sıklığının yaklaşık %5 olduğu, 40 yaşın üstündeki kadınlarda ise bu oranın %10'lara kadar çıktığı raporlanmıştır (Eroğlu, 2018). Yaşlılarda depresyon ve anksiyetenin beraber oluşması sık rastlanılan bir durum olup iki rahatsızlığın da işlevselliği ve yaşam kalitesini olumsuz etkilediği bildirilmektedir (Van der Wee ve ark. 2009).

*Yeni Koronavirüs (COVID-19) “ilk olarak Çin’in Vuhan Eyaleti’nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) ile gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020’de tanımlanan bir virüstür” (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020). Vakaların ülkemizde görülmeye başlamasının ardından yayınlanan İçişleri Bakanlığı Genelgesi’yle 21.03.2020 tarihi saat 24.00 itibariyle 65 yaş ve üstü vatandaşlarımız ile anılan kronik rahatsızlıklara sahip vatandaşların ikametlerinden dışarı çıkmaları, açık alanlarda, parklarda dolaşmaları ve toplu ulaşım araçları ile seyahat etmeleri sınırlandırılarak sokağa çıkmalarının yasaklanmıştır. Aynı zamanda insanların bir araya geldiği ve aktiviteler gerçekleştirdiği tüm merkezlerin faaliyetleri geçici olarak durdurulmuştur (T.C İçişleri Bakanlığı, 2020).*

COVID-19 virüsü iki şekilde sağlık problemlerine sebep olmaktadır: Birincisi, virüsün direk olarak oluşturduğu fiziki sağlık problemleri, diğeri ise salgın ile ilişkili depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarıdır. COVID-19 sadece bir tıbbi sağlık krizi olarak değil, aynı zamanda mental sağlık için de ciddi bir durum olarak kabul edilmelidir. Enfeksiyon hastalıkları sadece bireylerin fiziksel sağlığını etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda enfekte olsun olmasın tüm nüfusun ruhsal sağlığını ve yaşam kalitesini de etkilemektedir. (Aşkın ve Diğerleri, 2020).

Pandemi sırasında aile ve yakınlarına enfeksiyon bulaştırma (Cai ve diğerleri, 2020), ve hastalığa yakalanma riski bireylerde korkuya neden olmakta (Pappas ve diğerleri, 2009); bu dönemde yaşanan korku, sağlıklı kişilerin anksiyete ve stres seviyelerini arttırmakta ve sahip olunan psikiyatrik bulguları artırmaktadır (Shigemura ve diğerleri, 2020).

Yeni koronavirüsün neden olduğu COVID-19’un psikolojik ve toplumsal etkileri üzerine yapılmış olan yeni araştırmalar da bu hastalığın birçok toplumun hayat koşullarında önemli değişiklikleri getirdiğini ve olumsuz psikolojik çıktılarla ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Hastalık sebebiyle karantinaya alınmanın insanlarda sıkıntı, yalnızlık, öfke, depresyon, anksiyete, inkar, umutsuzluk, uykusuzluk, zararlı madde kullanımı, kendine zarar verme ve intihar eğilimini artırdığı tespit edilmiştir. Sağlık durumu kötü olan ve kronik hastalık öyküsü olan bireyler COVID-19 salgını sürecinde, salgının psikolojik etkisini daha fazla yaşadıklarını, stres, anksiyete ve depresyon düzeyini daha şiddetli olarak belirtmişlerdir (Çakır Kardeş, 2020).

Pandemi dönemlerinde, psikolojik sağlığı etkilenen insan sayısının salgından fiziksel anlamda etkilenen insan sayısından daha çok olabileceği ve pandemilerin ruh sağlığı üzerindeki psikolojik, sosyal ve ekonomik etkilerinin tahmin edilenden daha fazla olduğu bildirilmektedir (Hatun, O., Dicle, A. N., & Demirci, İ., 2020).

Koronavirüsten korunma tedbirleri kapsamında 65 yaş ve üstü bireylere sokağa çıkma kısıtlamaları getirilmesiyle birlikte zamanının çoğunu evde geçirmek zorunda kalan yaşlıların karantina süreci sonucu evlerine kapandığından sosyal ilişkiler kısıtlanmıştır. Dolayısıyla karantina sürecinde evden çıkamadığı için aile, akraba ve yakınlarıyla yüz yüze görüşemeyen ve onlarla fiziksel temastan uzak durmak zorunda kalan yaşlı bireyler özlem duygularını güçlü bir şekilde vurgulamışlardır. Ayrıca, medyaya yansıyan yaşlı bireylerin evlerden çıktığı, toplu mekanlarda bulunduğu, polisten kaçtığı şeklindeki görüntüler, yaşlı bireylere karşı önyargıyı arttırmış ve diğer yaş grupları tarafından olumsuz eleştirilere neden olmuş, yaşlı bireylerin toplumdan kendilerini soyutlamalarına ve yalnızlaştırılmalarına zemin hazırlamıştır. Bu durumun yaşlılarda depresyon ve anksiyete gibi ruhsal problem yaşama riskini arttırabileceğini ve yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak, toplumumuzun dezavantajlı gruplarından biri olan yaşlı bireylerin, pandeminin de etkisiyle, gerek fiziksel, gerek psikososyal açıdan birçok farklı durumla karşı karşıya kaldığı tespit edilmiştir. İncelenen literatürde salgının, bireyler

üzerindeki fiziksel etkilerinin, psikososyal etkilerinden daha fazla öne çıkarıldığı görülmüştür. Oysaki salgından psikolojik ve sosyal olarak etkilenen insanların sayısının, fiziksel olarak etkilenen insanların sayısından daha fazla olduğu bilinmektedir.

Bu araştırmada COVID-19 pandemisi nedeniyle yaşanan karantina döneminde salgının bireyler üzerinde neden olduğu depresyon ve anksiyete düzeylerini ölçmek amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmanın güzel sonuçlar vermesi amacıyla salgının ilk döneminde alınan tedbirler kapsamında, yaşlı bireylerin dışarı çıkmasının tamamıyla kısıtlandığı döneme karşın daha sonraki kısıtlamaların kısmen olarak kaldırıldığı dönemleri tecrübe eden, araştırmada Antalya Tazelenme Üniversitesi 1.sınıf öğrencisi olan 65 yaş üstü yaşlı bireyler arasından rastgele seçilen 30 kişinin depresyon ve anksiyete düzeyleri karşılaştırılmalı olarak incelenerek demografik bilgiler eşliğinde tartışılmıştır. Elde edilen veriler normal dağılıma sahip olanlar için Paired Sample T Test ile; normal dağılıma sahip olmayan veriler için Wilcoxon ve Friedman testi ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda ise bu döneme benzer süreçlerde 65 yaş üstü bireyler için gerçekleştirilebilecek politika ve hizmetlere katkı sağlaması hedeflenmektedir.

### **Amaç**

Bu çalışmada COVID-19 karantina sürecinde yer alan Antalya Tazelenme Üniversitesi öğrencisi 65 yaş üstü bireyler arasından seçilen 30 kişinin depresyon ve anksiyete durumu ölçülecektir. Ayrıca araştırmanın güzel sonuçlar vermesi amacıyla salgının ilk döneminde alınan tedbirler kapsamında, yaşlı bireylerin dışarı çıkmasının tamamıyla kısıtlandığı döneme karşın daha sonraki kısıtlamaların kısmen olarak kaldırıldığı dönemleri tecrübe eden, araştırmada Antalya'da bulunan 65 yaş üstü bireyler içinden rastgele seçilen 30 kişinin fiziksel depresyon ve anksiyete düzeyleri karşılaştırılmalı olarak incelenecek ve demografik bilgiler eşliğinde tartışılacaktır. Araştırma sonucunda ise bu döneme benzer süreçlerde 65 yaş üstü bireyler için gerçekleştirilebilecek politika ve hizmetlere katkı sağlaması hedeflenmektedir.

### **Araştırmanın Türü**

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama (survey) modeli kullanılacaktır.

### **Hipotezler**

- H0: Karantina sürecinde katılımcıların ön test ve son test depresyon puanları arasında bir fark yoktur.
- H1: Karantina sürecinde katılımcıların ön test ve son test depresyon düzeyleri arasında fark vardır.
- H2: Karantina sürecinde kadın katılımcıların anksiyete düzeyleri azalış göstermiştir.
- H3: Karantina sürecinde erkek katılımcıların anksiyete düzeyleri azalış göstermiştir.

### **Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmada, Antalya Tazelenme Üniversitesi 1.sınıf öğrencilerinden 65 yaş üstü yaşlı bireylerden veri toplanmıştır. Bu çerçevede araştırmanın evreni, Antalya Tazelenme Üniversitesi 65 yaş ve üstü 1.sınıf öğrencileri olan 38 kişiden basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile  $\pm 5$  hata payı ve %95 güven düzeyi ile 30 kişinin yeterli olacağı belirlenmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

### **Araştırmanın Yeri ve Zamanı**

Bu araştırma Antalya Tazelenme Üniversitesi öğrencileri arasından rastgele seçilen 65 yaş ve üstü 30 bireyin normalleşme süreci öncesi ve sonrası olmak üzere 2 ayrı dönemde, araştırmanın

ilk dönemi olan normalleşme süreci öncesi Nisan 2020’de; normalleşme süreci sonrası Nisan 2021’de gerçekleştirilmiştir.

### **Veri Toplama Yöntemi ve Analizi**

Literatür taraması sonucu elde edilen bilgiler doğrultusunda bir anket formu ile bireylerin sosyodemografik bilgileri sorgulanmıştır ve anksiyete düzeyini ölçmek için Geriatric Anxiety Scale (Karahana, Hamarta, Karahana, 2018), Depresyon düzeyini ölçmek için Geriatric Depression Scale Short Form (GSD-SF) (Sheikh, Yesavega, 1986) kullanılmıştır.

Toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve tanımlayıcı istatistikler kullanılarak (frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma) yorumlanmıştır. Bunlarla beraber korona virüsü sürecinde 65 yaş üstü bireylerin depresyon ve anksiyete düzeyleri bireylerin sosyodemografik (yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim durumu vb.) özelliklerine göre de değerlendirilmiştir. Veriler normal dağılıma sahip olmadığı için Wilcoxon ve Friedman testi ile analiz edilmiştir. Veri seti 50 kişiden küçük olduğu için dağılım normallik testlerinden Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır.

### **Bulgular**

Wilcoxon test sonuçlarına göre sig değeri 0.05’ten büyük olduğu için katılımcıların depresyon puan ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Ho hipotezi reddedilememiştir.

Katılımcıların depresyon puanına göre gruplandırmasının ön test ve son test arasında anlamlı bir fark yoktur. H1 hipotezi reddedilmiştir.

Kadın katılımcıların ön test ve son test anksiyete puanları arasında sig değeri 0,05’ ten büyük olduğu için ( $p>0,05$ ) anlamlı bir farklılık yoktur.

Erkek katılımcıların ön test ve son test anksiyete puanları arasında sig değeri 0,05’ den büyük olduğu için ( $p>0,05$ ) anlamlı bir farklılık yoktur. H2 ve H3 hipotezleri reddedilmiştir.

### **Tartışma ve Sonuç**

COVID-19 salgını ve karantina süreci fiziksel sağlık üzerinde önemli negatif etkiler bırakmakla birlikte stres, uykusuzluk, anksiyete ve kronik depresyon gibi ciddi psikolojik sorunlarla sonuçlanabilmektedir. Bu çalışmada 2020 yılının nisan ayında Türkiye’de görülen COVID-19 pandemisinde ve 2021 nisan Türkiye’de görülen COVID-19 pandemisine ilişkin 65 yaş ve üstü bireylerin normalleşme süreci öncesi ve sonrası depresyon ve anksiyete düzeyleri araştırılarak bu iki kavramın karşılaştırılmalı olarak değerlendirildiği ve değerlendirmede demografik değişkenlerden etkilendiği görülmüştür.

Türkiye de dahil olmak üzere dokuz farklı ülkede yapılan araştırmaların incelendiği sistemik bir araştırma, bireylerde %6,33-%50,9 aralığında anksiyete, %14,6-%48,3 aralığında depresyon, %7-%53,8 aralığında travma sonrası stres bozukluğu ve %8,1-%81,9 aralığında stres yaşandığını göstermektedir (Xiong ve ark., 2020). Ayrıca kişinin kendi sağlığı ve sevdiklerinin sağlığı ve onlara hastalık bulaştırma endişesinin yanı sıra geleceğe ilişkin belirsizlik korku, kaygı ve depresyon yaratabilir (Fiorillo A ve diğerleri,2020). Sosyal temasın azalması durumu düşük fonksiyonel durumla birleştirildiğinde depresif etkilerin artmasına sebep olmaktadır (Knipscheer CPM,2000). Kişilerin sosyalleşme ortamlarının azalmasıyla beraber kişiler daha içine kapanık hale gelmiş ve yalnızlaşmaya başlamışlardır bu durumda depresyon riskini artırmıştır.

Çalışmamızda normalleşme öncesi karantina döneminde katılımcıların ön test için ortalaması 2.13 iken, son test için katılımcıların ortalaması 2.53’tür. Bu durum ele alındığında ilk teste göre, son testte depresyon puan ortalamasının arttığı görülmüştür. Ön testte katılımcıların



76,7'sinde depresyon olmadığı, %20'sinde hafif depresyon, %3,3'ünde ise orta düzey depresyon görülmüştür. Normalleşme döneminde ise katılımcıların %80'inde depresyon olmadığı, %13,3'ünde hafif depresyon, %6,7'sinde de orta düzey depresyon görülmüştür. Bu durumda ortalama depresyon puanı artmasına rağmen dağılımda normalleşme döneminde depresyona sahip olmayanların sayısı artış göstermiştir. Bu sonuca rağmen yapılan testlere dayanarak normalleşme öncesi ve normalleşme dönemi depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülemediği.

COVID-19 karantina sürecinde tüm sosyal ve diğer etkinlik yapılabilecek mekanların kapanması, evden çalışma düzenine geçilmesi ve dışarıda yapılan tüm işlerin eve taşınmasıyla kadınların ev ve dışarıdaki sorumlulukları karışmış, annelik, eşlik rollerine dair beklentileri karşılamaya çalışmıştır ve bu durum onu daha çok yormuştur bu nedenler kadınların erkeklere göre anksiyete düzeylerinin yüksek olmasına yol açmıştır.

Pandemi dönemlerinde yapılan araştırmaların bulguları kadınların hastalığı daha bulaşıcı ve öldürücü algıladıkları ve bu sebeple de kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğuna işaret etmektedir (Çırakoğlu, 2011; Leung ve ark., 2005). Bizim çalışmamız da bu bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen bulgulara göre; erkek katılımcıların normalleşme öncesi dönemde ortalama anksiyete puanları 15,42 iken normalleşme döneminde 11,92'ye düşerek azalış göstermiştir. Kadın katılımcılarda ise bu durum tam tersidir. Normalleşme öncesi dönemde ortalama anksiyete puanı 14,39 iken normalleşme döneminde 18,78'e yükselmiştir.

Literatüre bakıldığında yapılan çalışmaların çoğunda kadınların anksiyete düzeyleri erkeklere kıyasla yüksek bulunmuştur. Bu bulgulardan farklı olarak Zhang ve diğ. (2020) tarafından sağlık çalışanları ile yapılan çalışmada erkek ve kadınların COVID-19 salgınına yönelik anksiyete ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Risk düzeyinin çok yüksek olduğu sağlık sektöründe özellikle de salgın döneminde çalışmanın cinsiyet arasındaki anlamlı farklılığı kaldırmış olması muhtemeldir. Bizim çalışmamızda da bu çalışmaya paralel olarak, yapılan istatistiksel testler sonucunda her iki cinsiyette de öncesi ve sonrası anksiyete puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülemediği. Bu durumun sebebi olarak COVID-19 salgınının cinsiyet farkı gözetmeksizin yaşlı bireylerde oldukça riskli olması gösterilebilir.

## KIRDA BAKIM MODELLERİ: BAHADIN YAŞLI BAKIM HİZMETLERİ MEMNUNİYETİ ARAŞTIRMASI

Fatmanur DERVİŞOĞLU

Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü, Antalya

fatmanurderviss@gmail.com

**Anahtar kelimeler:** Kırdaki bakım, birey odaklı bakım, yaşlılık.

### Özet

Bu çalışmada kırdaki bakımın önemi vurgulanmıştır. Yaşam süresinin artmasıyla yaşlılıkta ortaya çıkan bakım gereksinimleri de artmaktadır. Özellikle kırdan kente göç nedeniyle kırdaki yalnız yaşayan yaşlıların bakım ve destek ihtiyaçları artmakta ve çeşitlenmektedir. Buna karşılık bakım hizmetlerine ve yaşlılara yönelik formal desteklere erişimleri sınırlıdır. Kırdaki yaşayan yaşlıların bakım ve destek ihtiyacının karşılanması onların uzun yıllar yaşadıkları çevrede kalabilmelerini yani yerinde yaşlanmalarını sağlayabilir. Bu sebeple kişinin ihtiyacına yönelik birey odaklı bakım planlamalarının yapılması daha az maliyetli ve daha fazla konforlu olacaktır.

### Giriş ve Amaç

Doğumda beklenen yaşam süresi; azalan doğum oranları, gelişen teknoloji, iyileşen yaşam koşulları, geliştirilen sağlık koşullarıyla sebebiyle artmaktadır. Doğuşta beklenen yaşam süresi arttıkça yaşlılık süresince yaşanan birtakım problemler ortaya çıkmaktadır. Fiziksel gücün azalması, emekliliğe uyum sağlamada güçlük, eş kaybına uyum sağlamada güçlük, yaşıt akrabalarıyla arasındaki ilişkilere uyum sağlamada güçlük, yurttaşlık görevlerini yerine getirmede güçlük, yaşam düzenine uyum sağlamada güçlük gibi sorunlarla karşılaşılabilir. Bu doğrultuda yaşlılıkta bakıma muhtaçlık, yaşlının evde bakım veya kurumda bakım ihtiyacı artmaktadır. Bu ihtiyaçların giderilmesi için Türkiye’de huzurevleri, bakımevleri, rehabilitasyon merkezleri, gündüz bakım evleri gibi kurumlar giderek yaygınlaşmaktadır. Ancak artan bakım ihtiyacı ve bu ihtiyaçların çeşitliliği karşısında belirli hizmetleri içeren gündüzlü bakım ve uzun süreli bakım kurumları ihtiyaçları karşılamakta yetersiz kalmaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanmasında bireyler formal ve informal desteğe gereksinim duymaktadırlar. Ancak her yaşlı bireyin destek ihtiyaçları farklı olduğundan özellikle kurumsal destek programlarında belli destek paketleri ve bu paketlerin esnekliği ihtiyacı da ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda özellikle kırdaki yaşayan yaşlıların bakım ihtiyaçlarını karşılayacak hizmetlerin ihtiyaca göre çeşitlendiği bir modele ihtiyaç vardır. Bunu da esnek bakımla ilişkilendirmek mümkündür.

### Kavramsal Çerçeve

#### Esnek Bakım

Esnek bakım, kişinin günlük ihtiyaçlarını ve bağımsızlığını sürdürmesini sağlayacak, ihtiyaç duyduğu hizmetleri kapsamaktadır. Esnek bakım, ‘Kişi Merkezli Bakım’ ile ilişkilendirmek mümkündür. Kişi merkezli bakım yaşlı bireylerin yaşam amaçlarını ve isteklerini göz önünde bulundurmaktadır. Yaşlının bireysel tercihlerine, istek ve ihtiyaçlarına, kişinin benliğine ve değerlerine saygı duyacak şekilde planlanan bir bakım modelidir (Goodwin, 2015). Kişi merkezli bakımı gerçekleştirmek için gerekli olan temel unsurlar bulunmaktadır. Bunlardan ilki hizmet alıcının tercihlerine göre hizmetin kişiselleştirilmesinin gerekliliğidir. Diğer bir unsur, bakım planının sürekli olarak alanında profesyonel kişiler tarafından denetlenmesi ve kontrol

edilmesidir. Hizmet alıcının değişen hedefleri ve iyileşen sağlık koşullarına bağlı olarak bakım planı yeniden planlanabilir. Bir başka unsur, hizmet alıcı her ihtiyacı olduğunda hizmet veren kişiye ulaşabilmelidir. Bu durum hizmetin devamlılığı ve etkinliği için son derece önemlidir. Bir diğer unsur ise hizmet alıcı ve yakınları ile hizmet veren kişiler arasında sürekli bilgi akışı olması gerekliliğidir (Goodwin, 2015). Esnek bakım ya da kişi merkezli bakım ülkemizde henüz yaygın bir bakım modeli değildir. Bu modelin yaygınlaştırılması için kişisel bir bakım kültürü oluşturmak, kişisel bakım modeline yönelik eğitimler vermek, sağlığı geliştirme ve önleme programlarının uygulanmasını sağlamak, kişisel merkezli bakıma dayalı işgücünü desteklemek ve istihdamını sağlamak, uygun ortamı sağlamak, sağlık teknolojilerini geliştirmek için uygun bir platform hazırlamak, alınan hizmetin memnuniyet derecesini ölçmek ve böylece hizmet alıcılar ile hizmet vericilerin bilgilendirilmesi gerekmektedir ( Santana, Manalili, Jolley, Zelinsky, Quan, Lu, 2018).

### **Kırda Bakım**

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde kırsal nüfusta yaşlı oranı gençlere göre daha fazladır (Poungchompu et al., 2012; Hede-Ottosen, 2014; Zou et al., 2018; akt. Yılmaz, Tuğrut, Tosun Gümüş, 2020). Bunun sebebi gençlerin dış göç sürecine katılması ve yaşlıların bu süreçte katılamamasıdır (Çelik Açıcı, 2019). Kırsal alanda gençlerden daha çok yaşlı nüfusunun bulunması sebebiyle yaşlıların da sorun ve önerilerine daha duyarlı olmak gerekmektedir. Sorunlardan bazıları; hizmetlerin yetersiz olması, yaşlıların tüm muayenelerini gerçekleştirebilecekleri bir hastanenin olmaması ve bu yüzden merkezde bulunan hastanelere ulaşımın çok güç olması, kışın yolların hava şartlarından dolayı kapanması ve bu yüzden ihtiyaçlarını gidermede zorlanmaları, evlerinde soğukta yemek yapmalarının zor olması, yaz ve kış mevsimlerinde sıcaklığın azalıp artmasına bağlı olarak yakacak giderlerinin artması, istedikleri her ürüne ulaşamamaları ve bunun için merkeze gitmek zorunda olmaları gibi sorunlarla karşılaşmaktadırlar (Küçük, 2016).

### **Yöntem**

Bu çalışmada kırda esnek bakımın başarıya ulaşmasına katkı sağlayacak hedeflerden biri olan hizmetin memnuniyet durumunu tespit etmek ve bunu hizmet alıcılar ve hizmet sunucularla paylaşmak hedeflenmiştir. Bu bağlamda Yozgat'ın Sorgun İlçesinde bulunan Bahadın Kasabasında kurulan Bahadın Yaşlanma Vakfı tarafından kurumda bakım hizmeti ve esnek bakım hizmeti alan yaşlıların hizmet memnuniyetleri araştırılmıştır. Araştırmada karma metot araştırma tekniği kullanılmıştır ve veri toplama aracı olarak yaşlıların aldıkları hizmet memnuniyetlerini değerlendirmek için Çimen, Soydan ve Çetin'in 2010 yılında yaptığı özel bakım merkezinde kalan yaşlıların hizmet memnuniyetleri çalışmasından uygulanan anket sorularından yararlanılarak nicel soru formları oluşturulmuştur. Nicel soru formunda 'yemek memnuniyeti', 'sağlık memnuniyeti', 'temizlik memnuniyeti', 'personel memnuniyeti', 'hizmet ve para orantısı', 'ısınma ve soğutma memnuniyeti', 'tercih memnuniyeti' ile ilgili sorular sorulmuştur. Nitel soru formunda 'hizmeti tercih etme nedenleri', 'hizmete ulaşabilme durumları', 'hizmet memnuniyetleri' ile ilgili sorular sorulmuştur. Soru formundan elde edilen puanlar bakım alıcıların memnuniyet düzeyini ortaya koymaktadır. Nitel soru formu, açık uçlu sorulardan oluşmaktadır ve bakım hizmet kullanıcılarının verilen hizmete yönelik görüşlerini ortaya koymak üzere oluşturulmuştur. Bunun için bakım hizmetlerine yönelik literatürden yararlanılmıştır. Bahadın Yaşlanma Vakfı tarafından verilen kurumda bakım hizmeti alan 15 yaşlı, esnek bakım hizmetinden faydalanan 14 yaşlı ile görüşmeler yapılmıştır. Nitel araştırma verileri tematik analiz yöntemiyle analiz edilmiştir.

### **Bulgular**

Araştırmaya katılan yaşlılarla yapılan görüşmelerden elde edilen bulgulara göre hizmete ihtiyaç duymalarının önemli sebebi olarak evlerinde günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirememek ve evlerinde tek başına kaldıkları için yaşamış oldukları unutkanlık şikayetlerinden dolayı gün içerisinde istenmeyen olaylara sebebiyet verdiği olarak ifade etmişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerle yapılan görüşmeler sonucunda kırdaki yaşamalarına rağmen hizmetlere erişimde zorlanmadıkları görülmüştür. Bunun sebebi olarak çocuklarının desteği ve yaşadıkları köy halkının desteği olarak saptanmıştır.

Hizmet memnuniyetinde, kurumdan hizmet alan katılımcılar ve esnek bakım hizmetinden faydalanan katılımcıların görüşlerine bakıldığında bazı karşıt görüşler görülmektedir. Kurumdan hizmet alan yaşlıların personel memnuniyeti olumluysen esnek bakım hizmetinden faydalanan katılımcıların personel memnuniyetlerinin bazıları olumsuzdur. Bunun sebebi olarak esnek bakımdan faydalanan katılımcıların sistemin hala oturmadığını düşünmesi ve personel yetersizliğinden kaynaklanan bir iş tanımının olmamasıdır.

### **Sonuç ve Tartışma**

Araştırmanın bulgularına göre katılımcıların kurumdan hizmet almalarının sebebi olarak günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirememek, tek başına kalmak, yerinde yaşlanmayı istemek ve kuruma duydukları güven yer almıştır. Araştırma sonucunda kurumdan hizmet alan katılımcıların esnek bakım hizmeti alan katılımcıların hizmet memnuniyetinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **Kaynakça**

- Çelik Açıcı, G. (2019). Kırsal Alanda Yaşlılık: Sorunlar, Beklentiler, Çözüm Önerileri.
- Çimen, M., Soydan, F., & Çetin, M. (2010). Bir Özel Bakım Merkezinde Kalanların Verilen Hizmetlerden Memnuniyet Durumlarının Araştırması. *Gülhane Tıp Dergisi*.
- Goodwin, C. (2015). Person-Centered Care: A Definition and Essential Elements. *American Geriatrics Society*,.
- Küçük, M. (2016). Kırsal Alanlarda Yaşlı Yerel Halkın Karşılaştığı Sorunlar: Konya Derebucak İlçesi Üzerine Bir İnceleme. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1).
- Santana, M., Manalili, K., Jolley, R., Zelinsky, S., Quan, H., & Lu, M. (2018). How to practice person-centred care: A conceptual framework.
- Yılmaz, E., Turğut, U., Tosun, D., & Gümüş, S. (2020). İzmir İlindeki Çiftçilerin Kırsal Nüfusun Yaşlanma Eğilim ve Tarımsal Faaliyetlerin Devamlılığına İlişkin Görüşler. *Tarım Ekonomisi Dergisi*.

## DEMANSI OLAN YAŞLILARA BAKIM VEREN AİLE ÜYELERİNİN BAKIM YÜKÜ: BİR LİTERATÜR TARAMASI

Gülhan KÜÇÜK ÖZTÜRK<sup>1</sup>      Barış KILIC<sup>2</sup>      Deniz AKKAYA KOZAK<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Semra ve Vefa Küçük Sağlık Bilimleri Fakültesi,  
Hemşirelik Bölümü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD

glhnck@hotmail.com

<sup>2</sup>Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Semra ve Vefa Küçük Sağlık Bilimleri Fakültesi,  
Gerontoloji Bölümü

bariskilic@nevsehir.edu.tr

<sup>3</sup>Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü Doktora Öğrencisi

denizakkaya07@hotmail.com

**Anahtar Kelimeler:** Demans, yaşlı, bakım veren, aile, bakım yükü.

### Giriş

Dünya genelinde demansı olan yaşlı sayısı her geçen gün hızla artmaktadır. Artan yaşam beklentisi ve yaşlanan nüfusla birlikte 2050 yılında yaklaşık olarak 150 milyon kişinin demans olabileceği tahmin edilmektedir (Bhatt ve ark., 2019). Demansı olan yaşlılara genellikle aile üyeleri bakım vermekle birlikte (Prince ve ark., 2016) demansın evde bakım süreci karmaşık bir olgudur (Lethin ve ark., 2020). Literatürdeki birçok tanıma göre bakım veren yükü, her bakıcı için benzersiz olan bakım verme rolünün duygusal, fiziksel ve sosyoekonomik yönlerini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Bazı aile üyeleri bakıcı olarak yeni rollerinde anlam bulduğu ifade ederken diğer yandan bakım sorumluluklarının bir sonucu olarak sağlıklarının, işlerinin ve sosyal yaşamlarının bozulduğunu belirtmektedir (Bhatt ve ark., 2019). Dolayısıyla demansı olan yaşlılara bakım veren aile üyeleri bakım sürecinde fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. **Araştırma Sorusu:** Demansı olan yaşlılara bakım veren aile üyelerinin bakım yükü nasıldır ve bu yükü neler etkilemektedir?

### Amaç

Bu çalışma demansı olan yaşlılara bakım veren aile üyelerinin bakım yükünü ve bu yükü etkileyen özellikleri değerlendiren çalışmalarını gözden geçirmek amacıyla yapılmıştır.

### Yöntem

Literatür taraması PubMed, Google Scholar, Web of Science Science Direct, Scopus kullanılarak yapıldı. Demansı olan yaşlılardan oluşan popülasyonlara odaklanan son beş yıldaki (2017-2022) çalışmalar değerlendirildi. Tarama Ağustos-Eylül 2022 tarihleri arasında İngilizce dilinde belirlenen “Demans”, “Yaşlı”, “Bakım Veren”, “Aile”, “Bakım Yükü” kelimeleri kullanılarak yapıldı. Tam metin yayınlanan çalışmalar dahil edildi. İncelemeye dahil edilen çalışmalar, PRISMA raporlama öğeleri kontrol listesine göre değerlendirildi. Dahil edilme kriterlerini karşılayan 19 çalışma incelendi. Bu derleme beş adımdan oluşmuştur. Bunlar; (1) araştırma sorusunun/sorularının belirlenmesi, (2) ilgili çalışmaların belirlenmesi, (3) çalışma seçimi, (4) çalışmaların incelenmesi ve (5) çalışmaların raporlanmasıdır.

### Bulgular

Çalışma kapsamındaki bakım veren aile üyelerinin bakım verme yükünün olduğu ve bu yükü çoğunlukla kadınların üstlendiği bulunmuştur. Demansı olan yaşlıların çoğunlukla bakım veren aile üyesiyle birlikte yaşadığı veya bakım verenleriyle birbirine yakın konumlarda yaşadıkları bulunmuştur. Bakım veren aile üyesinin genellikle eş (koca/karı), yetişkin çocuklar veya diğer aile yakınları (erkek kardeş/kız kardeş, gelin vs.) olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca aile üyelerinin bakım verdiği yaşlıların demans şiddetinin hafif ile orta düzeyde demans olduğu ve yaşlının uzun yıllardır demans tanısının olduğu görülmüştür. Bununla birlikte bakım veren aile üyelerinin bakım verme yükünü; olumsuz duygular (üzüntü, kaygı, sinirli, öfkeli, sıkılmış vs.), sosyal çevreyle iletişimin ve etkileşimin azalması, uyku düzeninin bozulması, fiziksel aktivitenin azalması, evde kişisel alanın kalmaması, aile içi çatışmalar ve ailenin ekonomik kayıpları gibi pek çok faktörün etkilediği, demansı olan yaşlıya bakım vermenin aile üyelerinin sağlığını özellikle ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca demansı olan yaşlılarda nöropsikiyatrik belirtiler, günlük bakıma bağımlılık, yükü öngören temel özellik olduğu bulunmuştur.

### Tartışma ve Sonuç

Literatür taramasının sonuçları, demansı olan yaşlılara bakım veren aile üyeleri arasında yaygın bir sorun olduğunu göstermektedir. Demansın henüz belirli bir tedavisinin olmadığı ve bunun etkileri düşünüldüğünde yaşlıya sürekli bakım veren aile üyeleri için bir yük oluşturmaktadır (Prabasari, 2020). Demansı olan yaşlılara bakım sağlamanın yükü, demansı olan yaşlının bakım verenine yüksek düzeyde bağımlılığıyla ilişkili olduğu ve bu durumun uzun vadeli birçok soruna yol açacağı belirtilmektedir (Rezaei ve ark., 2020). Demansı olan yaşlılarda davranış bozukluklarının yaygınlığı, nöropsikiyatrik semptomların düzeyi ve bakıma bağımlılığın, bakım veren yükünü en fazla etkileyen özellik olduğu belirtilmektedir (Ransmayr ve ark., 2018; Ku ve ark., 2019; Connors ve ark., 2020). Bu özelliğin demansı olan yaşlı ve bakım veren kişi arasındaki duygusal ilişki üzerinde olumsuz bir etkiye neden olduğu ve demanslı yaşlı insanlara bakmanın zorluklarını şiddetlendirdiği vurgulanmaktadır (Jhang ve ark., 2021). Ayrıca ailelerin ekonomik durumunun bakım verenlerin üzerindeki yükün önemli yordayıcılarından biri olduğu ve aileye bakım verenlerin yaşadıkları finansal yük ile ilişkinin olduğu bildirilmektedir (Zhang ve ark., 2018; Ku ve ark., 2019). Bu literatür taramasının sonuçları, demansı olan yaşlıların özelliklerinin (*demansın şiddeti ve tipi, davranış bozuklukları, nöropsikiyatrik semptomlar, tedaviye bağımlılık düzeyi, komorbid hastalıklar*), bakım verenlerin sosyo-demografik özelliklerinin (*yaş, cinsiyet, ekonomik durum, aile ilişkileri ve birlikte ikamet durumu*) ve bakımın özellikleri (*bakımın süresi ve yoğunluğu*) bakım verenin yükünü etkileyen faktörler olduğunu göstermektedir. Ayrıca sosyal destek ve aile işlevi, bakım verenin algılanan yükünü etkileyen faktörler olduğu görülmüştür. Bu bulgulardan hareketle, demansı olan yaşlılara bakım vermenin çeşitli fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunları neden olduğu ve bu bağlamda aile üyelerinin bakım verme yükü açısından sağlığının korunup geliştirilmesi adına özellikle yaşlı, aile ve toplum temelli hizmetlerin sağlanması ve bu konuya özgü çalışmalarla bakım yükü en aza indirecek stratejilerin geliştirilmesi önerilmektedir.

### Kaynaklar

- Bhatt, J. et al. (2019) World Alzheimer Report 2019 Attitudes to dementia.
- Connors, M. H., Seeher, K., TeixeiraPinto, A., Woodward, M., Ames, D., & Brodaty, H. (2020). Dementia and caregiver burden: A threeyear longitudinal study. *International journal of geriatric psychiatry*, 35(2), 250-258.
- Jhang, K. M., Wang, W. F., Chang, H. F., Chang, M. C., & Wu, H. H. (2021). Characteristics predicting a high caregiver burden in patients with vascular cognitive impairment: using

the apriori algorithm to delineate the caring scenario. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 1335.

- Ku, L. J. E., Chang, S. M., Pai, M. C., & Hsieh, H. M. (2019). Predictors of caregiver burden and care costs for older persons with dementia in Taiwan. *International Psychogeriatrics*, 31(6), 885-894.
- Lethin, C., Leino-Kilpi, H., Bleijlevens, M. H., Stephan, A., Martin, M. S., Nilsson, K., ... & Karlsson, S. (2020). Predicting caregiver burden in informal caregivers caring for persons with dementia living at home—A follow-up cohort study. *Dementia*, 19(3), 640-660.
- Prabasari, N. A. P. (2020). Pelatihan Perawatan Demensia terhadap Beban Caregiver Lansia Demensia. *Jurnal Kesehatan Primer*, 5(1), 7-17.
- Prince, M. J., Comas-Herrera, A., Knapp, M., Guerchet, M. M., & Karagiannidou, M. (2016). *World Alzheimer Report 2016-Improving healthcare for people living with dementia: Coverage, quality and costs now and in the future.*
- Ransmayr, G., Hermann, P., Sallinger, K., Benke, T., Seiler, S., Dal-Bianco, P., ... & Schmidt, R. (2018). Caregiving and caregiver burden in dementia home care: results from the prospective dementia registry (PRODEM) of the Austrian Alzheimer Society. *Journal of Alzheimer's Disease*, 63(1), 103-114.
- Rezaei, H., Niksima, S. H., & Ghanei Gheshlagh, R. (2020). Burden of Care in Caregivers of Iranian patients with chronic disorders: a systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1-11.
- Zhang, M., Chang, Y. P., Liu, Y. J., Gao, L., & Porock, D. (2018). Burden and strain among familial caregivers of patients with dementia in China. *Issues in Mental Health Nursing*, 39(5), 427-432.

## YAŞLI BAKIMI VEREN ERKEKLER

Nisa YILDIZ

Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü, ANTALYA

nisa.29.yildiz@hotmail.com

**Anahtar Kelimeler:** İnfomal yaşlı bakımı, bakım veren erkekler, inşacı gömülü teori.

### Giriş ve Amaç

Tüm dünyada toplumsal yaşlanmanın artmasıyla birlikte yaşlılıkta bakıma muhtaçlık da artmaktadır. Özellikle kurumsal bakım hizmetlerinin ihtiyacı karşılayamaması ve aynı zamanda sosyo-kültürel ve ekonomik etkenler nedeniyle yaşlılara infomal bakım veren aile üyelerinin sayısı da artmaktadır. Araştırmaların ortaya koyduğu üzere, Dünya’da ve Türkiye’de yaşlı bakımı genel olarak kadınlar (eş, kız, gelin) tarafından üstlenilmesi gereken bir iş olarak görülmektedir. Ancak toplumsal hayatın zamanla değişmesi erkeklerin (eş, oğul, damat, kardeş) yaşlı bakımında rollerinin gittikçe arttığını göstermektedir. Sadece yaşlı bakımı veren erkekleri elen çalışmalara bakıldığı zaman Türkiye’de konuyla ilgili olan 2 tane çalışmaya rastlanmıştır (Akış, 2021; Yıldırım ve Kızılkaya, 2021). Dünya’da sadece yaşlı bakımı veren erkekleri ele alan, 1986 yılından başlayıp (Davies ve ark., 1986) 2020 yılına kadar (Finn ve Boland, 2020) gerçekleştirilmiş 60 adet makaleye ve Men as Caregivers: Theory, Research, and Service Implications adlı kitaba (Kramer ve Thompson, 2002) erişilmiştir. Türkiye’deki çalışmaların yetersizliği; bunun yanı sıra Türkçe ve İngilizce literatürde bakım verme sürecine ilişkin teorik perspektiflerin oldukça sınırlı olmasından dolayı bu çalışma gerçekleştirilmiştir.

### Kavramsal/Kuramsal Çerçeve

Bu çalışmadaki kavramlardan ilki bakımla ilgili olan bakım, bakım verme, infomal ve formal bakım/bakım veren kavramlarıdır. Çalışmanın odağında olan ikinci grup kavramlar ise toplumsal cinsiyet ve bakım ilişkisini ele alan yaklaşımlar olan: Sosyalizasyon, psikoanalitik ve cinsiyet (kültürel) feminizm, aile içi iş bölümü ve karar verme (the family division of labour and rational choice), sosyalist feminizm ve neomarksizm, cinsiyet performansı (doing gender), rol ve benlik konseptidir. Sosyalizasyon yaklaşımında erkeklerin ve kadınların rolleri toplumda yaşarken içselleştirdikleri, yani bakımın doğal olarak sadece kadının işi olmadığını ancak toplumsal olarak bu şekilde öğrenildiği savunulmaktadır. Psikoanalitik ve cinsiyet (kültürel) feminizmi bakış açısında ise erkeklerin psikososyal ve ahlaki gelişimleri sonucu erkeklerin duygusal olarak daha soğuk ve merhamet, sabır gibi özelliklere daha az sahip olduğu söylenmektedir. Bu sebeple erkeklerin bakım verseler bile o kişiyle duygusal yakınlık kuramadıkları düşüncesi savunulmaktadır. Aile içi iş bölümü ve karar vermede ise erkeklerin infomal bakımına katılımları, zamanının ve mali kaynakların tahsisine ilişkin hane halkı kararlarına bağlanmıştır. Sosyalist feminizm ve neomarksizm ise bu durumun, yani ücretsiz ev içi üretimin kadınlara kültürel olarak atfedilmesinin, hem kadın hem de erkeğin işgücü piyasası seçimlerini içerdiğini öne sürmektedir. Etnometodolojik bir yaklaşım olan cinsiyet performansında toplumsal alanda birçok görev toplumsal cinsiyetle ilişkilendirildiği için, bireylerin bu görevleri yerine getirirken toplumsal cinsiyet farklılıklarını ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğini sürekli olarak yeniden ürettiği belirtilmiştir. Buna örnek olarak erkekler, ev içi işlerine katıldığında, katkıları genellikle belirli görev türleri ile sınırlı ve daha çok yardımcı olarak görülmüştür. Son olarak rol ve benlik konseptinde cinsiyetin diğer kimlik-rol-statülerle nasıl birleştiği ve bunun performansı nasıl şekillendirdiğinin anlaşılmasının gerektiği



vurgulanmıştır. (Stoller, 2002). Bu araştırma, inşacı gömülü teoriyi kullandığı için bir teorik perspektife dayandırılmamıştır. Sadece yukarıda bahsedilen kavramlar kullanılmıştır.

### Yöntem

Bu çalışmada, Temmuz 2021 tarihinde Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulunca kabul edilen “Yaşlı Bakımında Erkek Bakıcıların Deneyimleri: Bir İnşacı Gömülü Teori Araştırması” başlıklı yüksek lisans tezinin verileri kullanılmıştır. Bu çalışma kapsamında yaşlı yakınına en az altı ay bakım vermiş olan on erkekle görüşülmüştür. Bakım veren erkeklerin deneyimleri, bakım sürecindeki değişen ilişkileri, motivasyon kaynakları ve bakım süreci katılımcıların öznel algıları üzerinden anlaşılmasına çalışılmıştır. Bu anlayış sonucunda bakım veren erkeklerin ihtiyaçları için hangi hizmetlerin gerekli olduğu tespit edilmeye çalışılmıştır. Bireylerin deneyimlerinin derinlemesine anlaşılması için bu çalışma nitel perspektifle dizayn edilmiştir. Bakım konusu hakkında gerek İngilizce gerek Türkçe literatürde kabul görmüş bir teorinin olmayışından dolayı bu çalışmada nitel yöntemin alt türü olan inşacı gömülü teori kullanılmıştır. Gömülü teori konuyla ilgili bir teori, anlayış geliştirmek için elde edilen verileri kullanır ve neredeyse sadece tümevarımsal akıl yürütmeye sahiptir. İnşacı gömülü teori ise Charmaz tarafından geliştirilmiş olup, inşacı ve esnek bir bakış açısına sahiptir (Charmaz, 2006). Bu amaçlarla bu çalışmada: “Yaşlısına bakım veren erkek bakıcıların yaşadıkları zorluklar ve motivasyon kaynakları nelerdir?”, “erkek bakıcılar bakım süreci içerisinde sosyal ilişkilerini nasıl değerlendirmektedirler?” ve “erkek olarak bakım vermenin anlamı nasıl şekillenmektedir?” sorularına yanıt aranmıştır. Veriler literatür araştırması sonucu oluşturulmuş olan ve sosyodemografik bilgiler, bakım süreci, destek, ilişkiler ve öznel alan alt boyutlarını içeren yarı yapılandırılmış soru formuyla toplanmıştır. Veriler öncü (açık), eksnel ve odaklı (seçici) olmak üzere üç aşamada analiz edilmiştir.

### Bulgular

Öncü kodlama sırasında tüm görüşmeler cümle-cümle ve olay-olay kodlanmıştır. Bunun sonucunda toplam 53 kod oluşturulmuştur. Katılımcılardan en çok atıf alan ilk beş kod sırasıyla *İnformal destek*, *Formal destek*, *Bakım veren ve bakım alan kişiler arasındaki ilişki*, *Bakım kapsamında uygulamalar*, *Durumun/hastalığın gelişimi*'dir. Eksnel kodlamada birbirleriyle birleşebileceği düşünülen kodlar üst kategoriler altına alınmıştır. Eksnel kodlama sonucu 23 kategori oluşturulmuştur. En çok atıf alan ilk beş kategori sırasıyla *destek*, *bakım süreci*, *duygusal çıktı*, *bakımın birincil özneleri*, *bakımın etkisi*'dir. En son aşama olan odaklı kodlama sonucunda eksnel kodlama aşamasında üretilen 23 kategori, bu aşamada çekirdek kategoriler, diğer ifadeyle temalar ile ilişkilendirip, bu temalar altında toplanmıştır. Oluşturulan temalar: *Bakım Sürecinin Kişiselleştirilmesi*, *Kaynaklar*, *Uygulamalar*, *İhtiyaçlar ve Yeniden Yapılanma*'dir. Temalar arasında direkt olarak sebep sonuç ilişkisi olmasından ziyade kümülatif olarak bakım verme sürecinde ortaya çıktıkları görülmektedir.

### Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada ortaya çıkan ve literatürde de en çok üstüne durulan kavramlar informal ve formal destek, bakım kapsamında uygulamalardır. Cinsiyet ve bakım konusunda bazı bireyler bakım vermeyi erkeklik rolüne uygun görmezden bazıları ise bakım vermenin herkes tarafından öğrenilebileceğini savunmuştur. Erkeklik ve bakım konusunda araştırmanın önemli bulgularından biri, toplumsal cinsiyet ve bakım ilişkisi incelenirken tek bir yaklaşımla yola çıkmanın yaşlı bakımı veren erkeklerin deneyimlerini incelemede eksik kaldığıdır. Gerçekleştirilecek olan çalışmalarda çeşitli bakış açıları aynı anda kullanılmalıdır. Uygulamalı hizmetler boyutunda ise özellikle üstünde durulan hizmetler olan formal destekler herkes için ulaşılabilir olarak oluşturulmalıdır. Formal destekler multidisipliner olarak oluşturulmalıdır yani kişilere tıbbi desteğe ek olarak psikolojik, ekonomik vb. desteklerde de bulunulmalıdır.

## Kaynaklar

- Akış, A. G. (2021). Yaşlıların Bakımında Erkek Bakıcılar: Kocalar, Oğullar. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 105-116. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.952796>
- Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide Through Qualitative Analysis*. Sage Publications.
- Davies, H., Priddy, J. M. ve Tinklenberg, J. R. (1986). Support Groups for Male Caregivers of Alzheimer's Patients. *Clinical Gerontologist*, 5(3-4), 385-398. [https://doi.org/10.1300/J018v05n03\\_10](https://doi.org/10.1300/J018v05n03_10)
- Finn, C. ve Boland, P. (2021). Male family carers' experiences of formal support—a meta-ethnography. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 35(4), 1027-1037. <https://doi.org/10.1111/scs.12919>
- Kramer. B.J. ve Thompson. E.H. (Ed.). (2002). *Men As Caregivers: Theory, Research and Service Implications*. Springer Publishing Company.
- Stoller, E. P. (2002). Theoretical Perspectives on Caregiving Men. B. J. Kramer ve E. H. Thompson (Ed.), *Men As Caregivers: Theory, Research and Service Implications* (s. 51-) içinde. Springer Publishing Company
- Yıldırım, S. ve Kızılkaya, M. (2021). Erkek Refakatçilerin Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Hakkındaki Düşünceleri. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 254-259. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.804044>

## YAŞLILARDA DİYABET VE BAKIMI

Sevilay KILINÇKAYA

Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta Sağlık Hizmetleri M.Y.O, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü

sevilaykilinckaya@sdu.edu.tr

**Anahtar Kelimeler:** Yaşlı, diyabet, bakım.

### Giriş

Diyabet dünya çapında 425 milyondan fazla insanı etkilemektedir ve bunların üçte birini 65 yaşının üzerinde olan yaşlılar oluşturmaktadır. Bu sayının 2045 yılında 693 milyona çıkması beklenmektedir (Karuranga et al., 2017; Vasconcelos et al., 2020). Ülkemizde ise 2002 yılı Türkiye Diyabet Epidemiyolojisi Çalışması 1 (TURDEP 1) verilerinde diyabet prevalansı %7.2 olarak gösterilmekte olup, 2010 yılındaki TURDEP 2 çalışmasında ise %13.7'ye yükselmiştir. Buna ek olarak tüm diyabetli bireylerin yaklaşık %40'ını 65 yaş ve üstü olan yaşlılar oluşturmaktadır (Mercanlıgil, 2019). Dünya Sağlık Örgütü 2030 yılı için diyabeti 7. önde gelen mortalite nedeni olarak tahmin etmektedir (Mathers & Loncar, 2006). Mortalitenin yanı sıra, diyabetin morbidite üzerinde de büyük etkisi vardır; nöropati, nefropati, retinopati, amputasyon ve kardiyovasküler hastalık başlıca kronik sonuçlardır (Sociedade Portuguesa de Diabetologia, 2016). Tip 2 diyabet (T2D), tüm vakaların %90-95'ini oluşturan en yaygın diyabet türüdür (Chatterjee et al., 2017). Diyet modifikasyonu, etkili T2D öz yönetiminin temel taşı olarak kabul edilir (Breen et al., 2015). T2D diyet yönetiminin hedefleri, ideal kan şekeri ve kan lipid seviyelerine ulaşmak, diyabetle ilişkili komplikasyonları önlemek, geciktirmek ve kontrol altına almaktır (Asif, 2014). Birçok faktör potansiyel olarak sağlıklı bir diyetin benimsenmesini etkilese de, bu hedefe ulaşmak için beslenme ile ilgili bilgi gereklidir (Spronk et al., 2014). Diyabet pandemisi büyüdükçe ve diyabetli kişiler daha uzun yaşadıkça, yaşlılarda diyabet prevalansı da artış göstermektedir. Yaşlılar, homojen bir birey sınıfı gibi görünebilirler. Bununla birlikte, gerçekte, diğer herhangi bir grup insan kadar heterojendir. Birçoğu genç yetişkinler kadar formda olsa da, diğerleri yaşlanma ile ilgili zorluklar ve sınırlamalar yaşarlar (Kalra & Sharma, 2018). Yaşlıların kendine özgü fizyolojik yapısı, biyomedikal ihtiyaçları ve psikososyal zorlukları, yönetimlerine bireyselleştirilmiş bir yaklaşım gerektirmektedir Bu tür bir yönetim, bireysel gereksinimlerine göre uyarlanmalı ve hem gerontologlar hem de tıbbi bakım sağlayıcılarından kapsamlı disiplinler arası girdiler içermelidir (Munshi et al., 2016). Bu derleme, yaşa bağlı tıbbi ve psikososyal sağlık sorunları yaşayan yaşlılarda diyabetin yönetimine pratik bir yaklaşımı açıklamaktadır. İnceleme ayrıca okuyucuları yaşlılarla uygun bir şekilde ilgilenmeleri için hassaslaştırmayı amaçlamaktadır.

### Yaşlılarda Diyabet Bakımı

Diyabet, glikoz metabolizmasının bir bozukluğudur. Glikoz homeostazı, pankreastan yeterli insülin sekresyonuna ve insülin reseptörlerinin hormona uygun duyarlılığına bağlıdır. Artan yaşla birlikte hem insülin sekresyonu hem de insülin duyarlılığı bozulur. Yaşlılıkta sıklıkla karşılaşılan çeşitli faktörler (çevresel faktörler, obezite vs.) insülin direncine katkıda bulunur. Yaşlılarda diyabetin patogenezinde D vitamini eksikliği ve hipomagnezemi de sorumlu tutulmaktadır. İlerleyen yaşla birlikte de insülin sekresyonu bozulmaktadır (Chentli et al., 2015). Yaşlılarda diyabet taraması da önemlidir. Bu yaş grubunda daha yüksek diyabet prevalansı, vaka tespit önlemlerinin daha yüksek yoğunluğuna ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu sebeple yaşlılarda her yıl tarama yapılmalıdır. Bu taramada önerilen açık

kan şekeri düzeyinden ziyade glikozlu hemoglobin (HgA1c) değeridir ki diyabet tanısı için dünya çapında kabul görmüş bir parametredir (Bajwa et al., 2014). Sağlıklı bir insanda, kandaki normal glikoz seviyelerini sağlamak için glikoz böbrek tarafından yeniden emilir. Diyabetli bir kişide, böbrek eşiği olarak adlandırılan belirli bir seviyeyi geçerse, glikoz böbrekten atılır. Glikoz için böbrek eşiği yaşla birlikte artar ve susuzluk mekanizmaları bozulur. Bu nedenle diyabetli yaşlılarda poliüri ve polidipsi belirtileri erken ortaya çıkmayabilir. Daha çok yorgunluk, tekrarlayan enfeksiyonlar, kilo kaybı veya kronik vasküler komplikasyonlar görülmektedir (Kalra & Sharma, 2018). Bunun dışında yaygın geriatrik sendromların çoğu diyabete bağlı olabilir. Geriatrik sendromlar, yaşlılarda işlevsellik ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olan klinik durumlardır. Bunlara basınç ülserleri, idrar kaçırma, düşme, fonksiyonel düşüş ve deliryum, demans, işitme bozukluğu, görme bozukluğu, sarkopeni, yetersiz beslenme, kırılabilirlik, hareketsizlik ve yürüme bozukluğu sayılabilir. Diyabetli yaşlıları tedavi ederken kapsamlı bir geriatrik değerlendirme zorunludur (Donahoe, 2012). Geriatrik bir değerlendirme, öz bakım faaliyetlerini yönetmeye ne kadar uygun olduğunu belirlemek için bireyin dikkatli bir klinik analizini ifade eder. Bu sıralama temelinde, yaşlı kişi fonksiyonel duruma, komorbid koşullara ve beklenen yaşam süresine göre sınıflandırılabilir. Bu değerlendirme destekleyici ve tedavi edici stratejilerin planlanmasına yardımcı olur. Geriatrik diyabet bağlamında üç özel konuya dikkat edilmesi gerekir. Bunlar nörobilişsel işlev bozukluğu, hipoglisemi ve psikososyal sorunlardır. Yaşlılarda nörobilişsel işlev bozukluğu ve beynin işleyişindeki bozulma yaygındır. İşlev bozukluğunun şiddeti, hafızadaki ince bozulmadan tam gelişmiş Alzheimer hastalığına veya hafıza kaybına kadar değişebilir. Nörobilişsel işlevi değerlendirmek için yıllık bir tarama yapılmalıdır. Nörobilişsel zorlukları olan yaşlılara, daha az sıklıkta, esnek zamanlama ve kolay yönetim yöntemi ile basit antidiyabetik tedavi rejimleri verilmelidir. Hipoglisemi veya düşük kan şekeri, diyabet bakımında sık görülen bir durumdur (Seaquist et al., 2013). Yaşlılar özellikle bu komplikasyona yatkındır (Kalra & Gupta, 2017). Hipoglisemi farkındalığı sınırlıdır ve yaşlılarda hipoglisemiye glukagon ve epinefrin yanıtı körelmiştir. Bu nedenle, hipoglisemi farkındalık eğitimi (diyabetli bireylerin düşük kan glikozunu tanıması, sınırlandırması, yönetmesi ve önlemesi için eğitilmesi) yaşlılar için diyabet bakımının ayrılmaz bir parçasıdır. Bu yaş grubunda hipoglisemi riski düşük rejimler ve ilaçlar tercih edilmelidir. Biyomedikal komplikasyonlarının yanı sıra, yaşlılar benzersiz psikososyal zorluklarla da karşı karşıyadır. Bunlara daha yüksek depresyon riski ve sosyal izolasyon dahildir (Kalra & Sharma, 2018). Diyabetli kişiye sunulan psikososyal destek rutin klinik çalışmaların bir parçası olarak değerlendirilmelidir. Yaşam kalitesi, diyabet yönetimi ve depresyon taraması da basit doğrulanmış araçlar kullanılarak yapılmalıdır. Yaşlılara diyabet bakımı sağlamanın temel amacı, rahatlık, optimal yaşam kalitesi, semptomların giderilmesi ve akut komplikasyonlardan kaçınmaktır (Care & Suppl, 2018). Ek olarak, diyabetli yaşlılarda beslenme ve hidrasyon da bozulabilir. Tat değişikliği, ilaçlara bağlı iştah azalması, çigneme güçlüğü, mide tahrişi ve gastrointestinal dismotilite veya emilim bozukluğu beslenme durumunu tehlikeye atabilir. İşlevsiz susuzluk mekanizmaları yeterli sıvı alımına engel olarak dehidrasyona da neden olabilir (Kalra et al., 2008). Fiziksel aktivite diyabet yönetiminin bir diğer önemli parçasıdır. Yaşlılarda, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz ile birlikte hareketliliğin sürdürülmesi bakımın ayrılmaz unsurudur. Bu tür egzersizler sarkopeni veya kas kaybı riskini önlemeye ve azaltmaya yardımcı olur. Bu da düşme ve kırıkların önlenmesine yardımcı olur. Esneklik egzersizleri ve yoga, hareketlilik egzersizleri ile birlikte diyabet bakımına entegre edilmeli ve teşvik edilmelidir (Kalra & Sharma, 2018). Diyabetli yaşlılardaki bakım ayrıca ayak sağlığına yönelik müdahaleleri, düşme ve kırıkların önlenmesini ve basınç ülserlerinin önlenmesini içerir. Ayakkabı, yaşam tarzı, mobilya, yatak takımı ve çevre düzenlemesindeki değişiklikler ülser ve düşme risk faktörlerinin azaltılmasına önemli ölçüde katkıda bulunur (Kalra & Sharma, 2018). Kısaca terapötik destek diyabetli yaşlı bakımının ayrılmaz bir parçasıdır (Kalra & Gupta, 2017).

## Sonuç

Diabetes mellituslu yaşlılar, aynı ama heterojen bir grup insanı temsil eder. Diyabetin benzersiz fizyolojisi, patofizyolojisi, klinik özellikleri, ihtiyaçları ve zorlukları nedeniyle yaşlıların bireyselleştirilmiş diyabet bakımına ihtiyaç duydukları aşikardır. Fonksiyonel yetenekleri ve mediko-cerrahi komorbiditelerine dayanarak, yaşlıların geriatrik sendromları bilme ve hipoglisemiden kaçınma stratejisi ile yaşamlarının adeta altın çağları olan yaşam evrelerini en parlak şekilde geçirmelerini sağlamak ise bizlere düşen en büyük vazifedir.

## Kaynaklar

- Asif, M. (2014). The prevention and control the type-2 diabetes by changing lifestyle and dietary pattern. *Journal of Education and Health Promotion*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.4103/2277-9531.127541>
- Bajwa, S. J. S., Sehgal, V., Kalra, S., & Baruah, M. P. (2014). Management of diabetes mellitus type-2 in the geriatric population: Current perspectives. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 6(3), 151–157. <https://doi.org/10.4103/0975-7406.130956>
- Breen, C., Ryan, M., Gibney, M. J., & O’Shea, D. (2015). Diabetes-related nutrition knowledge and dietary intake among adults with type 2 diabetes. *British Journal of Nutrition*, 114(3), 439–447. <https://doi.org/10.1017/S0007114515002068>
- Care, D., & Suppl, S. S. (2018). Older adults: Standards of medical care in Diabetesd2018. *Diabetes Care*, 41(January), S119–S125. <https://doi.org/10.2337/dc18-S011>
- Chatterjee, S., Khunti, K., & Davies, M. J. (2017). Type 2 diabetes. *The Lancet*, 389(10085), 2239–2251. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)30058-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)30058-2)
- Chentli, F., Azzoug, S., & Mahgoun, S. (2015). Diabetes mellitus in elderly. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 19(6), 744–752. <https://doi.org/10.4103/2230-8210.167553>
- Donahoe. (2012). 基因的改变NIH Public Access. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1111/jgs.12514.Guidelines>
- Kalra, S., & Gupta, Y. (2017). Prevention of hypoglycaemia, the ASAP (Anticipate, suspect, act, prevent) strategy. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 67(4), 648–649.
- Kalra, S., Kalra, B., & Saluja, S. (2008). Mellitus : Special Considerations. 5(1), 1–5.
- Kalra, S., & Sharma, S. K. (2018). Diabetes in the Elderly. *Diabetes Therapy*, 9(2), 493–500. <https://doi.org/10.1007/s13300-018-0380-x>
- Karuranga, Joao da Rocha Fernandes, Yadi Huang. (2017). Eighth edition 2017. In IDF Diabetes Atlas, 8th edition. <https://www.idf.org/aboutdiabetes/type-2-diabetes.html>
- Mathers, C. D., & Loncar, D. (2006). Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. *PLoS Medicine*, 3(11), 2011–2030. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030442>
- Mercanlıgil, M. (2019). Yaşlı Diyabetli Bireylerde Beslenme Tedavisi. *Journal of Nutrition and Dietetics*, 47, 60–66. <https://doi.org/10.33076/2019.bdd.1316>
- Munshi, M. N., Florez, H., Huang, E. S., Kalyani, R. R., Mupanomunda, M., Pandya, N., Swift, C. S., Taveira, T. H., & Haas, L. B. (2016). Management of diabetes in longterm care and skilled nursing facilities: A position statement of the American diabetes association. *Diabetes Care*, 39(2), 308–318. <https://doi.org/10.2337/dc15-2512>

-Seaquist, E. R., Anderson, J., Childs, B., Cryer, P., Dagogo-Jack, S., Fish, L., Heller, S. R., Rodriguez, H., Rosenzweig, J., & Vigersky, R. (2013). Hypoglycemia and diabetes: A report of a workgroup of the american diabetes association and the endocrine society. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 98(5), 1845–1859. <https://doi.org/10.1210/jc.2012-4127>

-Sociedade Portuguesa de Diabetologia. (2016). Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes 2016. In *Letra Soluvel - Publicidade e Marketing, Lda* (Vol. 1, Issue 1). [http://www.clinicadiabetes.pt/assets/docs/relatorio\\_anual\\_Diabetes\\_2016/](http://www.clinicadiabetes.pt/assets/docs/relatorio_anual_Diabetes_2016/)

-Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1713–1726. <https://doi.org/10.1017/S0007114514000087>

-Vasconcelos, C., Almeida, A., Sá, C., Viana, J., Cabral, M., Ramos, E., & Mendes, R. (2020). Nutrition-related knowledge and its determinants in middle-aged and older patients with type 2 diabetes. *Primary Care Diabetes*, 14(2), 119–125. <https://doi.org/10.1016/j.pcd.2019.06.007>

## ÇEVRESEL GERONTOLOJİ'DE ÖLÇEK GELİŞTİRME: KLASİK BİR İNCELEME

Halil İMANCIOĞLU

Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü, ANTALYA

imancioglu\_20@hotmail.com

**Anahtar kelimeler:** Çevresel gerontoloji, ölçek geliştirme, nicel araştırma, yaşlılık.

### Giriş ve Amaç

Artan yaşam beklentisi ve ortalama yaşam süresi karşısında topluma, olumlu bir bakış açısını teşvik etmek için değişim ve fırsat olanağı sunan çevre, bireyin davranış biçiminde ve yaşlılıkla yüzleşme biçiminde önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda çevre her birey için özel ve farklı anlamlar taşımaktadır ve bu farklılıklar da yaşlanma sürecine spesifik şekilde etki etmektedir. Çevresel gerontoloji alanında kullanılan yöntem ve teknikler, halen geliştiriliyor olsa da halihazırda kullanılanların sistematik bir şekilde toplanması ve değerlendirilmesi çevresel gerontolojinin Türkiye’de gelişimine katkı sağlayacaktır. Bu yüzden yapılan bu çalışmanın amacı çevresel gerontoloji alanında kullanılan ölçeklerin geliştirme süreçleri ve ölçek geliştirme süreçlerinde kullanılan yapı geçerliği yöntemlerini incelemektir.

### Kuramsal Çerçeve

Çevresel gerontoloji; yaşlanmanın, fiziksel, sosyal ve kültürel boyutlarını bütüncül bir şekilde ele alarak, özellikle yaşlanma bağlamının fiziksel ve mekânsal bileşenine odaklanmakta, nüfusun yaşlanmasının aileler, sağlık sistemleri, kamu maliyesi gibi konular üzerindeki etkileri ile birlikte sağlıklı yaşlanma ve yaşlı dostu toplumlar geliştirmek için kavramsal ve ampirik temeller sağlamaktadır. Dolayısıyla, birey ve çevre arasındaki ilişki değerlendirilirken kapsamlı ve çok boyutlu bir bakış açısı gerekmektedir. Bu yüzden günümüzde yaşlanmanın nasıl ve nerede olduğunun ve farklı yerlerdeki farklı insanlar tarafından nasıl yaşandığının, çeşitli deneyimlerinin neler olduğunun ve toplumları, ekonomileri ve çevreleri her düzeyde nasıl dönüştürdüğünün anlaşılması ve araştırılması, politika ve programların geliştirilmesi için oldukça önemli bir hal almaktadır.

### Yöntem

Araştırmanın yöntemi, klasik literatür incelemesidir. Bu doğrultuda çevresel gerontoloji alanında yapılan konuya yönelik dört temel çalışma seçilerek ölçek geliştirme süreçleri ele alınmıştır.

### Bulgular

İnceleme için seçilen ilk araştırma Weil’in “Yaşlı Yetişkinler için Kişi-Mekan Uyum Ölçütünün Geliştirilmesi: Yer Etki Alanlarının Genişletilmesi” adlı ölçek geliştirme çalışmasıdır. Weil (2019)’in “Yaşlı Yetişkinler için Kişi-Mekan Uyum Ölçütünün Geliştirilmesi: Yer Etki Alanlarının Genişletilmesi” adlı çalışmasının amacı ampirik olarak test edilmiş nicel bir ölçüm aracı olan Yaşlı Yetişkinler için Kişi-Yer Uyum Ölçeği’ni ortaya koymaktır. Çalışmada, Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) değeri 0,69 çıkmıştır. Bartlett küresellik testi uygulanmıştır ( $X^2 = 3,932,69$ ;  $p \leq 0,001$ ). Özdeğerler ve yamaç birikinti grafiği gözden geçirilmiş, özdeğerleri 1'den büyük olan beş faktör bulunmuştur ve varyansın %46,80' ini açıklamıştır. Ele aldığımız ikinci çalışma, Kalınkara ve Kapıkıran’ın geliştirdiği “yerinde

yaşlanma” ölçeğidir. Çalışma, betimsel araştırma yöntemlerinden tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Yerinde yaşlanma ölçeği için verilerin KMO değeri 0.89 olarak bulunmuştur. Maddelerin Bartlett’s Testi sonucunun da ( $\chi^2= 3346,896$ ,  $df= 254$   $p<0.0001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda, 62.58 açıklayıcılık düzeyine ulaşmıştır. Ele aldığımız üçüncü çalışma, Comstock ve ark., 2010; Lewicka, 2010’un çalışmalarından yola çıkarak Göregenli ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilen Mahalleye Bağlılık Ölçeği’dir. Lewicka’nın (2010) Yere Bağlılık Ölçeği’nden (PlaceAttachmentScale) 16 madde, Comstock ve arkadaşlarının (2010) Bireysel-Kolektif Fayda Ölçeği’nden (Individual-Collective Efficacy Scale) 4 madde seçilerek toplam 20 maddeden oluşan bir “Mahalleye Bağlılık Ölçeği” hazırlanmıştır. Çalışmada öz değeri 1’in üzerinde olan 3 faktör ortaya çıkmıştır ve bu üç faktör toplam varyansın %52,1’ini açıklamaktadır. Ele aldığımız dördüncü çalışma Mahalle Ortamı Yürüeyebilirlik Ölçeği (NEWS)’dir. Mahalle Ortamı Yürüeyebilirlik Ölçeği (NEWS), Saelens ve diğerleri (2003) tarafından, sakinlerin yerel bölgelerinin çevresel özelliklerine ilişkin algılarını ölçmek, ulaşım ve şehir planlama literatüründe bulunan mahalle özelliklerinin daha sık yürüyüş ve bisiklet gezileri ile nasıl ilişkili olduğuna dair sakinlerin algılarını elde etmek için tasarlanmıştır. Yaşlılar için uyarlanmış olan Mahalle Ortamı Yürüeyebilirlik Ölçeğine yönelik 7 faktörlü tahmin edilmiş ve bu 7 faktörlü yapının uygun olup olmadıklarını, yani doğrulayıcı bir yaklaşım olup olmadığını belirlemek için varyans-kovaryans matrisine dayalı doğrulayıcı faktör analizi (CFA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda faktör yükü 0.30’dan küçük değere sahip olan maddeler ölçekten kaldırılmıştır.

### **Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışmada anlatılan ölçeklerden yerinde yaşlanma ölçeği ve mahalleye bağlılık ölçeği Türkçe olup; Mahalle Ortamı Yürüeyebilirlik Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlaması yapılmıştır. Ancak “Yaşlı Yetişkinler için Kişi-Mekan Uyum Ölçütünün Geliştirilmesi: Yer Etki Alanlarının Genişletilmesi” adlı ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılmamıştır.

Araştırmanın sonucuna göre yukarıda açıklanan ölçekler çevresel gerontoloji alanında çalışma yapabilecek disiplinlere veri sağlayabilir. Bu ölçekler yaşlıların buldukları çevreyi terk etmesi veya bırakmak zorunda kalması ile uzun süredir aynı fiziksel ve sosyal çevrede yaşayan yaşlıların yalnızlık, algılanan sosyal destek, depresyon, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, olumlu olumsuz duygu durumu, geleceğe dönük umut düzeyi gibi değişkenlerle ilişkisinin ortaya koyulabilmesine ve karşılaştırmalı çalışmaların yapılabilmesine olanak sağlayabilir. Bu gibi çalışmalardan elde edilecek sonuçlar yaşlılara yönelik politikaların (konut, ulaşım, sağlık vb.) geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Bu yüzden bilimsel alanın gelişmesi için duyarlı ölçüm araçlarıyla yapılan nicel çalışmalar arttırılmalı ve alana kazandırılmalıdır. Bu ölçeklerin ise daha büyük örneklemelerde uygulanarak, faktör analizlerinin tekrarlanması ve geçerlilik ve güvenilirliklerinin tekrar test edilmesi önerilmektedir.



## İÇ VE ULUSÖTESİ YAŞLI GÖÇMENLERİN YERİNDE YAŞLANMA VE ÖZNEL İYİLİK HALLERİ

Jülide YILMAZ

Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü, ANTALYA

julideyilmaz@gmail.com

**Anahtar Kelimeler:** Göç, yerinde yaşlanma, öznel iyilik hali.

### Giriş ve Amaç

2. Dünya Savaşı sonrasında görülen hızlı şehirleşme ve yüksek işsizlik oranları Türkiye’den 2 yöne doğru gerçekleşecek hareketliliğin zeminini hazırlamıştır. Bu hareketliliğin ilki; Türkiye’de iç göç, 1950’lerin ilk yarısında başlamış olup sanayileşmenin getirdiği iş gücündeki kıtlık ve kentlerde sunulan hizmetlerin daha iyi olması nedeniyle odağı kırdan kente çevirmiştir (Berker, 2011). İkinci hareketlilik ise 1960’larda Almanya’nın Gastarbeiter (Misafir İşçi) anlaşması başta olmak üzere Batı Avrupa ülkelerine göç eden işçi göçmenlerin oluşturduğu dış göçtür (Abadan Unat, 2011; İçduygu, 2009; Berker, 2011). Sunulan imkanlar dahilinde ilk nesil göçmenlerin bir kısmı anavatanlarına geri dönerken daha büyük bir kısmı Avrupa’da kalmayı tercih etmiştir. Günümüzde ise emekli olan bu ilk nesil göçmenlerin çoğu yılın birkaç ayını memleketlerinde birkaç ayını ise göç ettikleri ülkede geçirmektedirler (İçduygu, 2012; Baykara-Krumme, 2013). Ulusötesi göçmenlerin yaşlılık dönemlerini; “vatan” ve “konuk ülke”, iç göçmenlerin ise 2 farklı şehirde deneyimlemeleri çevre ve yaşlanma kavramlarına bakmayı gerektirir (Tezcan, 2018; Buffel, 2015). Yerlerle kurulan duygusal bağlar, yaşlanma ve göç arasındaki kesişmeler, yaşlanan göçmenlerin yurt içi, yurt dışı veya ulus ötesi ile kurdukları ilişkileri, onların kırılabilirlikleri veya olumlu yaşlanma ve iyi olma halleri üzerinde etkiye sahip olmaktadır (Palladino, 2019).

İç ve ulusötesi göçmenler yaşlılık dönemlerini iki yerde birden geçirirken, yerinde yaşlanma ve öznel iyi oluş bu grup için önem kazanmaktadır çünkü yere bağlılık ve evde hissetme yaşlılıkta iyi olma halini arttırmaktadır (Meijering ve Lager, 2014). Göç ve yerinde yaşlanma arasındaki ilişki son yıllarda yapılan akademik çalışmalarda dikkat çekmiştir (Palladino, 2019; Buffel, 2017; Meijering ve Lager, 2014) ancak önceki çalışmalar iç ve ulusötesi göçmenlerin yerinde yaşlanma deneyimlerini ve öznel iyi oluşlarını tam olarak araştırmamıştır. Bu nedenle, memleketleri ve göç ettikleri yerler arasında hareketlilik gerçekleştiren yaşlı göçmenlerin yerinde yaşlanma deneyimleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak bu çalışmada amaçlanmıştır.

### Kavramsal/Kuramsal Çerçeve

Yaşlanma sürecinin (süreci oluşturan ve etki eden) sadece biyolojik faktörlerine yönelmek yerine bu süreci etkileyen çevresel faktörlerin de incelenmeye başlanması gerontolojide yeni bir alanın doğmasına kaynaklık etmiştir. Yaşlılar açısından sosyo-fiziksel çevrenin değerlendirilmesi, çevre ile kurdukları ilişkiler ve mikro düzeyden (ev modifikasyonları) makro düzeye kadar (yaş dostu şehirler) gerçekleştirilen optimizasyonları içeren çevre gerontolojisi kavramı ortaya çıkmıştır (Wahl & Weisman, 2003). Çevresel gerontoloji, 1960’larda Lawton ve Simon’ın (1968) yaşlı insanların fiziksel-sosyal çevreleri arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla yaptıkları klasik çalışma ile başlamıştır (Chaudhury & Oswald, 2019; Wahl & Oswald, 2016). Lawton (1977)’da, yaşlıların çevre hakkındaki görüşlerini araştırdığı çalışmasında, ev ortamı koşullarının değerlendirilmesine ek olarak ev dışı alanlar, ulaşım ve

mahalle gibi unsurların da incelenmesinin gerekliliğinden bahsetmiştir (Wahl, Iwarsson, & Oswald, 2012). Yaşlıların çevre ile ilişkilerini incelemek ve yaşam kalitelerini arttırmak amacıyla çalışmalar devam ederken çevre gerontolojisi alanı için önemli olan yerinde yaşlanma kavramı, literatürde yer almaya başlamıştır. Cutchin (2003)'e göre en basit tanımıyla yerinde yaşlanma “yaşlandıkça mevcut ortamda kalma yeteneği” anlamına gelmektedir. Edmund & Dacher (2005)'a göre ise yerinde yaşlanma, kişinin kimliğini korumasına ve kişi tarafından evin algılanan değerini ortaya koyan otonomi ve tercih kavramlarına dayanır.

Rubinstein & Parmelee (1992)'nin yaşlıların yaşam seyri boyunca yerler ile kurdukları bağların benlik duygularını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Yere bağlılık ve sosyal iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki ile yere bağlılık sosyal iyi oluşun halinin önemli bir belirleyicisidir (Afshar, Foroughan, Vedadhir, & Tabatabaei, 2017). Rowles (2018)'a göre yerinde olma duygusu ileri yaşta iyi olma halinin özüdür. Öznel iyilik hali literatürde mutluluk, memnuniyet, moral ve pozitif duygular gibi çeşitli terimleri kullanan çalışmaları kapsayarak insanların bilişsel kavrayış ve yargılarına ek olarak duygusal tepkileri ile yaşamlarını nasıl ve neden olumlu şekillerde deneyimlediklerini tek bir spesifik yapıdan ziyade genel ve bütüncül bir açıdan bilimsel ilgi alanı olarak incelemektedir (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)

### Yöntem

Bu nitel çalışmada, Yozgat ilinin Sorgun ilçesine bağlı olan Bahadın kasabasından yaşları 66-96 arasında değişen 20 katılımcı ile (10 iç ve 10 ulusötesi göçmen) görüşmeler yapılmıştır. Göç eden yaşlıların yerinde yaşlanma dinamiklerini etkileyen faktörler, göç sürecinde yerler ile kurdukları ilişkilerin değişimi ve memleketlerine geri dönüş deneyimlerini anlamak amacıyla yerinde yaşlanma ve öznel iyi oluşla ilgili yarı yapılandırılmış sorular sorulmuş ve veriler tematik analiz ile analiz edilmiştir.

### Bulgular

Hem iç hem de ulusötesi göçmen yaşlılar için memleketlerinde yaşlanmanın, büyük ölçüde öznel iyilik hali ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Çocukluk anılarını hatırlatan tanıdık ortamlar ve çocukluklarından beri tanıdık olan bireylerle kurdukları ve sürdürdükleri sosyal ilişkiler, memleketlerindeki öznel iyi oluşlarıyla bağlantılıdır. Göç ettikleri yerlerden farklı olarak, memleketlerinde gündelik hayatta daha üretken olmaları (bahçecilik, ev işi, gıda üretimi vb.) kendilerini gerçekleştirilmelerine katkıda bulunmuştur.

### Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma, ulusötesi ve iç göçmen yaşlıların memleketlerinde yaşlanmalarının öznel iyilik halleri üzerinde pozitif etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Katılımcılar arasında memlekete geri dönüşte etkili olan 2 unsur ön plana çıkmaktadır. Bunlardan ilki çalışma hayatının sona ermesi olan emeklilik dönemidir. Göç amaçları çalışmak üzerine olan bu kişiler çalışma hayatları sona erdikten sonra bir tür boşluğa düşmektedirler. Emeklilik döneminin başlangıcı ile doğulan ve çocukluğun geçtiği yere yani memlekete geri dönme isteği baskın hale gelmektedir. Bu durum geri dönüşte etkili ikinci unsur olan özlem duygusu ile de ilişkilidir, doğulan yere ve çocukluğun geçtiği yere duyulan bir özlem duygusu söz konusudur. Yere bağlılığın memleketleri özelinde kuvvetli bir şekilde gelişmesinin nedeni olabilecek unsur; katılımcıların en erken 12 yaşından itibaren memleketlerinden ayrılmalarına kadar geçen süre zarfı içinde çocukluk ve orta çocukluk dönemlerini memleketlerinde geçirmeleridir. Çocukluk ve orta çocukluk dönemlerinde yaşanan yer ve bu yer ile kurulan bağ, yere bağlanmanın gelişmesinde ve yer ile kurulan ilişkide büyük bir rol oynamaktadır. (David, 1990; Sebba, 1991).

Katılımcılar için geçmişten bu yana aşına oldukları insanları gündelik hayatta görmek ve bu kişilerle memleketlerinde bir araya gelerek vakit geçirmek, Rowles (1983)'in yere bağlılık kavramında öne sürdüğü sosyal ve otobiyografik içeridenliğe atıfta bulunmaktadır. Aynı zamanda Rubinstein & Parmelee (1992)'nin yere bağlılık modelinde orta plana aldığı yaşam seyri ve yaşam deneyimleri unsurlarının katılımcıların geri dönüş kararlarından biri olan özlem duygusunda rol oynayarak, öznel iyilik halini pozitif yönde etkileyen memlekete geri dönüş ve memlekette yaşlanma için önemli olduğu bu çalışmada ortaya konulmuştur.

### Kaynakça

- Abadan Unat, N. (2011). Chapter 1: Phases of Turkish Emigration. In N. A. Unat, Turks in Europe: From Guest Worker to Transnational Citizen (pp. 1-37). New York: Berghahn Books.
- Afshar, P. F., Foroughan, M., Vedadhir, A., & Tabatabaei, M. G. (2017). The effects of place attachment on social wellbeing in older adults. *Educational Gerontology*, 43(1), 45-51. doi:10.1080/03601277.2016.1260910
- Baykara-Krumme, H. (2013). Returning, Staying, or Both? Mobility Patterns Among Elderly Turkish Migrants After Retirement. *Transnational Social Review: A Social Work Journal*, 3(1), 11-29. doi:http://dx.doi.org/10.1080/21931674.2013.10820745
- Berker, A. (2011). Labor-Market Consequences of Internal Migration in Turkey. *Economic Development and Cultural Change*, 60(1), 197-239. doi:https://doi.org/10.1086/661217
- Buffel, T. (2017). Ageing Migrants and the Creation of Home: Mobility and the Maintenance of Transnational Ties. *Population, Space and Place*, 23, 1-13. doi:https://doi.org/10.1002/psp.1994
- Cutchin, M. P. (2003). The process of mediated aging-in-place:a theoretically and empirically based model. *Social Science & Medicine*, 57, 1077-1090.
- David, S. (1990). A place in the world: Adults' memories of childhood's special places. *Children's Environments Quarterly*, 7(4), 5-12.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Edmund, S., & Dacher, J. (2005). Cherished Objects and the Home: Their Meaning and Roles in Late Life. G. D. Rowles, & H. Chaudhury içinde, *Home and Identity in Late Life International Perspectives* (s. 63). New York: Springer.
- Gilleard, C., Hyde, M., & Higgs, P. (2007). The Impact of Age, Place, Aging in Place, and Attachment to Place on the Well-Being of the Over 50s in England. *Research on Aging*, 29(6), 590-605. doi:10.1177/0164027507305730
- İçduygu, A. (2009). Human Development Research Paper 2009/52 International Migration and Human Development in Turkey. UNDP.
- İçduygu, A. (2012). 50 Years after the labour recruitment agreement with germany: The consequences of emigration for Turkey. *Perceptions: Journal of International Affairs*, 17(2), 11-36.
- Meijering, L., & Lager, D. (2014). Home-making of older Antillean migrants in the Netherlands. *Ageing Soc*, 34(5), 859-875. doi:10.1017/S0144686X12001377
- Palladino, S. (2019). Older migrants reflecting on aging through attachment to and identification with places. *Journal of Aging Studies*, 50. doi:https://doi.org/10.1016/j.jaging.2019.100788

- Rowles, G. D. (1983). Place And Personal Identity In Old Age: Observations From Appalachia. *Journal of Environmental Psychology*, 1983(3), 299-313.
- Rowles, G. D. (2018). Being In Place: Identity and place attachment in late life. M. W. Skinner, G. J. Andrews, & M. P. Cutchin içinde, *Geographical Gerontology* (s. 203-215). New York: Routledge.
- Rubinstein, R. L., & Parmelee, P. A. (1992). Attachment to Place and the Representation of the Life Course by the Elderly. I. Altman, & S. M. Low içinde, *Place Attachment Human Behavior and Environment (Advances in Theory and Research)* (Cilt 12, s. 139-163). Boston MA: Springer. doi:[https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8753-4\\_7](https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8753-4_7)
- Sebba, R. (1991). The Landscapes of Childhood: The Reflection of Childhood's Environment in Adult Memories and in Children's Attitudes. *Environment and Behavior*, 23(395), 395-422.
- Tezcan, T. (2018). On the move in search of health and care: Circular migration and family conflict amongst Older Turkish immigrants in Germany. *Journal of Aging Studies*, 46(2018), 82-92. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2018.07.001>
- Wahl, H.-W., Iwarsson, S., & Oswald, F. (2012). Aging Well and the Environment: Toward an Integrative Model and Research Agenda for the Future. *The Gerontologist*, 52(3), 306-316. doi:[10.1093/geront/gnr154](https://doi.org/10.1093/geront/gnr154)

## TÜRKİYE’DE YAŞLILARA YÖNELİK ERGONOMİK KONUT İÇİ VE DIŞI TASARIMLAR: SİSTEMATİK DERLEME

Şule Sidrenur ÖZTÜRK

Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü

İbradı Belediyesi

sulesidrenurozturk@gmail.com

**Anahtar Kelimeler:** Yaşlı, ergonomi, ev-konut, dış mekân.

### Giriş ve Amaç

Bakıma muhtaçlık her yaşta bir risk oluşturur. Ancak yaşlılık döneminde vücut yapısından meydana gelen değişimler nedeniyle bakıma muhtaçlık riski daha da artmaktadır. Yatağa bağımlı hale gelme, multimorbidite, ekonomik yetersizlik, sosyal izolasyon, depresyon ve sosyal rol kayıpları gibi nedenlerle yaşlılıkta eve kapanma ya da evden çıkamama gibi durumların oluşması, bireylerin yaşamlarının büyük kısmını evlerinde geçirmelerine neden olmaktadır. Günlük yaşam aktivitelerinin çoğunluğunu kapsayan ev yaşamı, evlerin yaşlıya uygun olmayan ergonomik yapısı nedeniyle de tehlike oluşturmaktadır. Düşme ve kazalar sonucu oluşan bakıma muhtaçlık durumu ve hatta ölümle sonuçlanan ev kazaları, yaşlılıkta tekilleşmenin ve yalnızlaşmanın yaygınlaşma durumu ile yaşlının yaşamını daha zor hale getirmektedir. Bağımsızlığını ve özerkliğini gerçekleştirebileceği bir alan olan ev, yaşlılıkta uygun olmayan ergonomik yapı ile bu durumların kısıtlanmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle ergonomik ev yapısı ve bu yapının yaşlının anatomik, psikolojik ve psişik yapısına uygun olması, bireyin bağımsızlığını ve özerkliğini desteklemektedir.

Bireyin içinde yaşadığı mahalle, semt ve şehirlerde, kent donatılarının erişilebilirliğini destekleyici ve topluma katılımı artırıcı politikalar ile düzenlenmelidir. Kişinin günlük yaşam aktivitelerini zorlanmadan gerçekleştireceği, alışveriş yapacağı, idari ve hukuksal ihtiyaçları doğrultusunda engelsiz olarak hizmet sunucularına ulaşacağı, kentin ve semtin fiziksel mekânı, yaş dostu anlayışa sahip ergonomik tasarımlar ile desteklenmesi gerekmektedir.

Bu araştırmanın amacı, “yaşlı”, “ergonomi”, “ev-konut” ve “dış mekân” anahtar kelimeleri kullanılarak literatürde yapılmış, yaşlılara uygun konut içi ve dışı düzenlemeleri ve tasarım araştırmalarını, evin bölümleri ve dış mekân donatıları bağlamında incelemek ve Gerontolojik bakış açısı ile değerlendirmektir.

### Kavramsal Çerçeve

Ergonominin birçok tanım bulunmaktadır. Ancak Ergonomi kavramı temelinde, insan yapısının iş, ürün ve mekân bağlamında en iyi uyumu ve verimi elde etmesini sağlayan tasarım ve uygulamaların tümüdür denilebilir.

Ergonomik tasarımları ve yaş dostu kavramını, yaşlanmayı süreç olarak kabul eden Gerontoloji’nin bakış açısı ile değerlendirmek, konut içi ve dışı tasarımları daha nitelikli hale getirmektedir.

Gerontoloji’nin temel amaçlarından biri yaşlıların yaşamını iyileştirmek, yaş ve yaşlılıkları ile ilgili sorunlara çözüm getirmek (Putney ve diğerleri, 2005, s.88; aktaran Tufan, 2017, s.58) ve oluşabilecek riskleri en aza indirebilecek müdahalelerde bulunmaktadır. Bu nedenle Gerontoloji’nin önemli kollarından biri olarak Uygulamalı Gerontoloji karşımıza çıkmaktadır.

### Yöntem

Araştırmanın örneklemini DergiPark, Google Akademik (Google Scholar), TÜBİTAK ULAKBİLİM TR Dizin ve YÖKTEZ'deki çalışmalar oluşturmaktadır. Dizin taramada kullanılan anahtar kelimeleri: “Ergonomi”, “Yaşlı”, “Ev/Konut” ve “Dış Mekân” dır. Çalışma örneklemini; makale, derleme ve lisansüstü tezleri kapsamaktadır. Ulaşılan çalışmalar, sistematik derleme yapılarak, içerik analiz tekniği ile oda türü bağlamında incelenmiştir. Veri analiz tekniği olarak içerik analizi tekniği seçilmiştir.

### Araştırma Sorusu

“Yaşlılar için literatürde yapılmış konut içi ve dışı tasarım ve düzenlemeler nelerdir?” sorusu araştırmanın temel sorusunu oluşturmaktadır.

### Bulgular

Bulgular konut içi ve konut dışı olmak üzere iki ana başlık altında incelenmiştir.

Mutfakta, tezgâh yeterli büyüklükte olmalı, ihtiyaç hissedildiğinde oturarak çalışmayı sağlayacak alanlar oluşturulmalıdır. Özellikle yaşlı kullanıcılar için en az 40 cm, en fazla 150 cm yüksekliğe raf konulmalı, daha alçak ya da yüksek raflar yapılmamalıdır. Dolap içi sepetli çekmeceler koyularak kullanım kolaylaştırılmalıdır. Tezgâh yüksekliği genelde 90 cm olarak yapılması, osteoporozla sahip yaşlı kullanıcıların zorlanmasına neden olacağı için en az 75 cm genişlikte ve 75-80 cm yükseklikte ikinci bir tezgâh yapılması mutfağı daha kullanışlı hale getirecektir (Zorlu, 2017, s.47-49).

Oturma odasında; baston, tekerlekli sandalye ve yürüteç gibi yaşlıya yardımcı cihazların kullanımında da yine bu sirkülasyon alanlarının boyutları önem arz etmektedir. Tekerlekli sandalyenin rahat hareket edebilmesi için en az 150cmx150cm'lik bir alan odanın orta kısmında bırakılmalıdır. Eşyalar takılma ve çarpma gibi eylemlere mahal vermeyecek şekilde düzenlenmeli, kullanım açısından yüksek verim sağlanmaya çalışılmalıdır (Zorlu, 2017, s. 46-47).

Yatak odasında, kıyafet dolap rafları göz ile diz seviyesi arasında olmalı, dolap kapakları sürgülü ya da kolay tutulabilen kulpları olmalı ve kolay görüş için dolap içi ışıklandırma olmalıdır. Yatakta kitap ya da gazete okunabilmesi için dokunmatik olarak açılıp kapanabilen lambalar olmalıdır (Zorlu, 2017, s. 47).

Tuvalet ve banyolarda, lavabo dolapları ve boy dolapları tasarlanırken dikkat edilmesi gereken boy uzunluğu ortalaması kadınlarda 1481 mm iken erkeklerde 1640 mm 'dir. Klozet ve duş oturakları tasarlanırken dikkat edilmesi gereken ortalama kilo ölçüleri kadınlarda 71 kg iken, erkeklerde 77 kg'dır. Banyo aynası ve banyo dolapları tasarımında kullanılan ayakta göz yüksekliği ortalama ölçüsü kadınlarda 1357 mm iken, erkeklerde 1509 mm'dir (Özgün Başbüyük ve diğerleri, 2018, s.252-255).

Merdiven yüksekliği 14 cm, basamak genişliği 30 cm olmalıdır. Basamaklar kaydırmaz malzeme ile kaplanmalıdır (Aydiner Boylu, 2013, s. 150).

Bina içi koridorlar en az 81,5 cm, tekerlekli sandalyenin rahat hareket edebilmesi içinse en az 152,5 cm genişliğinde olmalıdır (Kaplan, 2003, s. 160-161).

Konut girişi minimum 120 cm genişliğinde olmalıdır. Kullanıcıların kötü hava koşullarından korunması için giriş kapısı üstünün saçak ile kapalı olması gerekmektedir. Giriş mümkünse düz-ayak olmalı ancak mümkün değilse en fazla %6 oranında eğime sahip rampa konumlandırılmalıdır (Kaplan, 2003, s. 148-150).

Asansör kapısı en az 91,5 cm olmalı, otomatik açılıp kapanan fotosel özelliği olmalı ve cihazın yerden yüksekliği 125 mm ile 735 mm arasına yerleştirilmelidir. Çağırma butonlarının orta

noktası yerden 1065mm yükseklikte olmalı, düğme boyutları ise en az 19 mm olmalıdır (Kaplan, 2003, s. 154-156).

### Sonuç ve Tartışma

Sistemik derleme türünde yapılan araştırmada dört tane veri tarama sitesindeki yaşlılara yönelik yapılmış konut içi ve konut dışı tasarımların ölçüleri derlenmiştir. Yaşlıların fiziki çevrelerini oluşturan ev ve konut dışı yaşamda uygun ölçülerde eşya ve donatıların olması mobilitayı artırarak yaşlının hayatın içinde olmasını desteklemektedir. Yapılacak olan konutlarda ve dış çevre düzenlemelerinde uygunsuz çevre koşulları ile daha da kırılgan hale getirilen yaşlılar, sağlıklı fiziksel çevre ile objektif ve sübjektif yaşam koşulları iyileştirilmeye çalışılmalıdır.

### Kaynaklar

-Aydiner Boylu, A. (2013). Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi ve Konut İlişkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi Cilt 24, Sayı 1 Sayfa:145-156.* <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsh/issue/48410/613381> Erişim tarihi: 24.02.2021

-Kaplan, E. (2003). *Uyarlanabilir Konutlarda Mimari Düzenlemeler Eryaman Toplu Konut Örneği.* (Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü) Yöktez Açık Erişimi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> Erişim tarihi: 24.01.2021

-Özgün Başbüyük, G., Çınar, Z., Ay, F., Bekdaş, O., (2018). Yaşlı Bireylerin Tuvalet-Banyo Tasarımına Yönelik Antropometrik Ölçüleri Ve Pazardaki Ürünlerin Yaşlıya Uygunluğunun Değerlendirilmesi. *Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi Cilt: 6, Sayfa: 248 – 256.* <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jesd/issue/41245/358580> Erişim tarihi: 24.02.2021

-Tufan, İ. (2017). Türkiye’de Sosyal ve Uygulamalı Gerontolojinin Tarihsel Temelleri. Tufan, İ. & Durak, M. (Eds.) *Gerontoloji, Kapsam, Disiplinlerarası İş Birliği, Ekonomi ve Politika (Cilt1, s.50-71).* Nobel Akademik Yayıncılık.

-Zorlu, T. (2017). Yaşlılar için Konutta İç Mekân Tasarımı ve Ergonomi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi Cilt: 10, Sayı:2, Sayfa: 40-53.* <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yasad/issue/30342/299890> Erişim tarihi: 24.02.2021

## 60 YAŞ VE ÜZERİ KADINLARIN FİZİKSEL GÖRÜNÜMLERİNDEKİ DEĞİŞİMİN SOSYAL İLİŞKİLERİNE ETKİSİ: ZARA ÖRNEĞİ

Kübra ÖZDEN

Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü, Antalya

kbraekinci8@gmail.com

**Anahtar Kelimeler:** Yaşlılık, fiziksel değişim, toplumsal ilişki.

### Özet

Bu çalışma, spesifik bir yelpaze olan 60 yaş ve üzeri kadınların fiziksel görünümleri hakkındaki ne düşündüklerini ve bu düşüncelerinin sosyal ilişkilerini etkileme boyutunu öğrenme amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Sivas'ın Zara ilçesinde ikamet eden 60 yaş ve üzerinde olan 6 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Mülakat tekniği ile yapılan araştırmada yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmıştır. 6 kadın katılımcıya 5'er adet soru yöneltilmiştir. Bu araştırmada katılımcıların cevaplarından hayatın anlamı için fiziksel görünümün önemli bir unsur olduğu ancak insanda izler bırakacak bazı olayların fiziksel görünümün verdiği hissin önüne geçtiği görülmüştür.

### Giriş

Toplumumuzda “Yaş yetmiş iş bitmiş” şeklinde bir söz vardır. Özellikle kadınlar üreyebilme yeteneğine sahip kadın görünümü için uğraşır çünkü doğaları gereği beğenilme arzusu taşımaktadırlar. Yaşlılık, toplumun gelişmesine, bireysel sağlık durumuna, sosyal ve psikolojik durumuna bağlı değişken olarak, yaşanan çağa ve bölgeye göre farklılaşan subjektif bir kavramdır (Tufan, 2016:132). Her insan değişkendir ve yaşlılık dönemini geçiren de insan olduğu için yaşlılık kavramı bireyden bireye değişir. Ancak bireyin bu süreçte kayıpsız ya da kazançlı olabilmesi için toplumdaki yaşlı etiketlemelerinin son bulması önemlidir. Yaşlanma ile birlikte fiziksel değişimler söz konusudur. 60 yaşından sonra vücut ağırlığının azalmaya başlaması, yağsız doku miktarında azalma ve yağ miktarında artış, kas miktarında ve kuvvetinde azalma meydana gelir (Tufan ve Durak, 2018:415). Ayrıca insanlarda 20 yaşından sonra boy, kısalmaya başlamaktadır.

Globalleşen dünyada teknoloji ile daha içli dışlı olan, üretken gözüken ve üreme kabiliyeti olan gençler ve genç görümlü yaşlılar ilgi görmektedir. Ancak bunu tüm dünya ülkelerine genellemek yanlıştır. Örneğin; Çin'de yaşlılık tarihsel belleğin ve bilgeliğin sembolü olarak görülmektedir (Timurturkhan ve Demez, 2019:449). Yaşlılık öyle bir olgudur ki ona gerontolojik açılardan geniş yelpazede ve farklı perspektiflerden bakmak mümkündür. Bu perspektiflerle yaşlıyı dış görünüşüne göre değerlendirmek de bilgi ve tecrübelerine göre değerlendirmek de söz konusu olabilmektedir.

Toplumun düşünceleri biz izin verdiğimiz sürece bizi etkileyebilir. Toplumsal bir varlık olan insanın bu iç savaşı kazanması ve kendi değerini keşfetmesi elbette kolay olmayacaktır. Toplumsal ilişki, toplum üyelerinin ortaklaşa maddi ve manevi etkinliklerin dolayısıyla aralarında oluşan bağıntıların tümüdür (Ozankaya, 1984, akt. İçli,2012:50). İnsanın yaşaması için çevre ve zaman gereklidir. Toplumsal çevresi ile yaşadığı ilişkiler ve etkileşimler kişinin var oluşunda önemli faktörlerdir.

### Amaç



Bu araştırma, yaşlanma ile birlikte kadınlarda meydana gelen fiziksel görünümündeki değişimlerin onların sosyal ilişkilerini dolayısı ile hayatını ne ölçüde etkilediğini ele almaktadır.

### Araştırma Sorusu

Zara’da yaşayan 60 yaş ve üzeri kadınların yaşla birlikte değişen fiziksel görünümündeki değişimin sosyal ilişkileri üzerine etkisi nasıldır?

### Araştırma Modeli

Araştırma evrenini Sivas Zara’da yaşayan 60 yaş ve üzeri kadınlar oluşturmaktadır. Örneklem ise 60 yaş ve üzerinde olan 6 kadın katılımcı kolaylaştırılmış örnekleme yolu ile seçilmiştir. Araştırma nitel bir araştırma olup sorular mülakat tekniği ile yöneltilmiştir. Araştırmada yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmıştır. 6 kadın katılımcıya 5’er adet soru yöneltilmiştir. İlk üç soru, fiziksel görünümüne yönelik, katılımcıların fikirlerinin ne olduğuna yöneliktir, sonraki iki soru ise fiziksel görünümün özgüveni ve sosyal ilişkileri etkileyip etkilemediğine yönelik sorulardır. Araştırma bulgularına yönelik betimsel analiz yapılmıştır.

### Araştırma Soruları

1. Fiziksel görünümünüzde yaşa bağlı olarak ortaya çıkan değişiklikleri nasıl değerlendirirsiniz?
2. Kendi fiziksel görünümünüzü beğeniyor musunuz?
3. Yaşla birlikte değişen fiziksel görünümünüzle ilgili ne tür değişiklikler sizi daha çok etkiliyor?
4. Fiziksel görünümünüzle ilgili düşüncenizin özgüveninizi etkilediğini düşünüyor musunuz?
5. Sosyal ilişkilerde fiziksel görünümün önemli bir unsur olduğunu düşünüyor musunuz?

Zara ilçesinden rastgele örneklem yolu ile seçilmiş 6 katılımcı yaşı, medeni durumu ve eğitim durumuna göre aşağıdaki gibi kodlanmıştır. Katılımcıların hepsi en az 3 çocuk sahibidir.

### Bulgular

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre 2018 yılında belediye köy ve mahalle nüfusları bazında Sivas’ın Zara ilçesindeki kadın nüfusu sayısı 5763 iken erkek nüfusu sayısı 5864’tür.

1. Ortaokul mezunu olan katılımcı fiziksel görünümündeki yaşa bağlı değişiklikleri normal bulduğunu ancak gençliğindeki güzelliğe de özlem duyduğunu ifade etmiştir:

“Yaşıma göre fiziksel görünümümü iyi buluyorum. Değişiklikleri normal buluyorum. Ancak gençken daha güzeldim tabii.” (60, E, K1)

2. Lise mezunu olan katılımcı fiziksel görünümündeki yaşa bağlı değişiklikleri şu şekilde değerlendirmiştir:

“Gençliğin bir güzelliği varsa yaşlılığın da bir güzelliği vardır. Normal buluyorum.” (63, B, K2)

3. İlkokul mezunu olan bir diğer katılımcı fiziksel görünümündeki yaşa bağlı değişiklikleri normal bulduğunu, hala güzelliğini koruduğunu ve kendisini 15 yaşında hissettiğini dile getirmiştir. Kendi fiziksel görünümünü çok beğendiğini söyleyen katılımcı dış giyimine de dikkat ettiğini söylemiştir.

Katılımcı sosyal ilişkilerde fiziksel görünümün önemli bir unsur olduğunu düşünüyor musunuz sorusuna şu yanıtı vermiştir:

“İnsanlarla her şeyi dobra bir şekilde konuşurum. Komşuluk ilişkilerim çok saygılıdır, kimseyi kıramam. Eğer çirkin hissetseydim sosyal ilişkilerimi etkilerdi ama ben çocukluğumdan bu yaşma kadar hep ben güzelim dedim. Hala da kendimi güzel buluyorum. Çok mutluyum. Kızım vefat etmeseydi dünyanın en mutlu insanı ben olabilirdim. Hiç keşkelerim yoktur. Hayatımda mutsuz da olsam hep mutlu görünürüm. Bana hiç yaşlanmadığımı söylüyorlar, mutlu oluyorum. Kızımın ölüm haberini duyduğumda yıkıldım. Hayatta iflas ettim yıkılmadım, eşimi kaybettim yıkılmadım ama evladım ölünce güzelliğimin bir anlamı kalmadığını hissettim. Önce sağlık önemli.” (68, B, K3)

4. İlkokul mezunu olan katılımcı fiziksel görünümünüzde yaşa bağlı ortaya çıkan değişiklikleri nasıl değerlendirirsiniz sorusuna şöyle cevap vermiştir:

“Hiç de üzülmiyorum değişikliklere. Çünkü Allah’tan gelene üzülme olmaz.” (75, B, K4)

Kendi fiziksel görünümünü beğendiğini söyleyen katılımcı, yaşla birlikte kilo almasının onu olumsuz etkilediğini daha zayıf olmak istediğini ifade etmiştir.

5. İlkokul mezunu olan diğer katılımcı fiziksel görünümünüzle ilgili yaşa bağlı ortaya çıkan değişiklikleri nasıl değerlendirirsiniz sorusuna hiç üzülmediğini sadece dişinin dökülmesinin onu etkilediğini söylemiştir.

6. İlkokul mezunu katılımcı fiziksel görünümündeki yaşa bağlı ortaya çıkan değişiklikleri nasıl değerlendirirsiniz sorusuna şöyle cevap vermiştir:

“Allah ne derse o olur. Kilo aldım, yaşlandım, üzülüyorum. Elim ayağım tuttuğu için mutluyum ama.” (86, B, K6)

Yaşla birlikte değişen fiziksel görünümünüzle ilgili ne tür değişiklikler sizi daha çok etkiliyor sorusuna ise fiziksel görünümündeki değişiklikleri normal bulduğunu ancak yürüyememesinin onu üzdüğünü dile getirmiştir.

### Sonuç

Araştırma kapsamında 60 yaş üzeri kadınların fiziksel görünümüne yönelik görüşleri ve bu görüşler neticesinde sosyal ilişkilerine etkisi konusunda tutumları irdelenmiştir. Katılımcılar fiziksel görünümünden daha çok sağlıklı olmanın onlar için kıymetli olduğundan söz etmiştir. Güzellik ve dış görünüş kadınların değer verdiği bir konudur. Verilen yanıtlara göre sağlıklarında ciddi sorunlar yaşadıklarında ya da çok sevdikleri bir yakınlarını kaybettiklerinde güzellik onlar için geri plana attıkları bir mevzu olmaktadır.

### Kaynakça

- Abakay, U., Alıncak, F., & Ay, S. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ir00559a&AN=tuda.article.379543&lang=tr&site=eds-live>

- Alagül, Ö. (2004). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık İle Beden Algısı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Cirhinlioğlu, Z. (Ed.). (2008). *Modern Sosyoloji Kuramları*. İstanbul: Gündoğan Yayınları

- Clarke, L.H., Korotchenko, A., 2011, Aging and the Body: A Review, *Can J Aging*. 2011 September 01; 30(3): 495–510.

- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.

- Dökmen, Z. Y. (2004). Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Z. Y. (2009). Menopoz, beden imgesi ve ruh sağlığı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 41-55.
- Goffman, E. (1959) *The Presentation of Self in Everyday Life*. London: AllenLane.
- İçli, G.(2012). *Sosyolojiye Giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Karataş, Z. (2015). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-80.
- Karsh, O.(1982). Yaşlılık ve Türkiye'de Yaşlılık Sorunları. T.C. S.S.Y.B. Hıfzıssıhha Okulu Sosyal Hizmetler Bölümü Ankara.
- Ozankaya, Ö. (1984). *Temel Toplum Bilimleri Sözlüğü*, Sözlük Dizisi. Ankara: Savaş Yayınları
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Timurturkan, M. & Demez, G. (2019). Bir Toplumsal İktidar Alanı Olarak Beden Ve “Yaşlanan Bedenin” Yeniden İnşası. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(2), 441-456.
- Traş, Z., Arslan, C., & Taş, A. M. (2011). Öğretmen Adaylarında Mizah Tarzları, Problem Çözme Ve Benlik Saygısının İncelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 8(2), 716-732.
- Tufan, İ. ve Durak, M.(Ed.). (2018). *Gerontoloji: Bakım ve Sağlık (Cilt:2.)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Tufan, İ. (2016). *Antik Çağdan Günümüze Yaşlılık*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Türkiye İstatistik Kurumu, Zara İlçesi Nüfus Bilgisi, Erişim tarihi: 22.01.2020, <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=95&locale=tr>
- Yertutan, C. (1991). Yaşlılıkta ortaya çıkan fiziksel değişiklikler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 2(2).
- Yılmaz, B. & ESKİOĞLU, F. (1998). Yaşlanma ile Birlikte Deride Gözlenen Makroskopik ve Histopatolojik Değişiklikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Cosmetology*, 1(1), 4-9.

## KUŞAKLARARASI AKTİF PARK-ALMANYA

Kürşat Emirhan TARİKÇİ<sup>1</sup> & Keziban ÜNAL<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Akdeniz Üniversitesi, Gerontoloji Bölümü, ANTALYA

emirhantarikci@hotmail.com,

<sup>2</sup>Akdeniz Üniversitesi, Gerontoloji Bölümü, ANTALYA

kezibanunal33@gmail.com

**Anahtar kelimeler:** Aktif park, kuşaklararası, yaşlanma.

### Giriş ve Amaç

Dünya hızla yaşlanmakta ve insan ömrü uzamaktadır. Türkiye ve dünyada artan yaşlı nüfus ile birlikte bireylerin kaliteli yaşlanmalarını sağlamak için yaşlılara sunulan hizmetlerin ve yaşam alanlarının geliştirilmesi zorunluluğu doğmuştur.

Kentsel açık ve yeşil alanlar, yaşayan mahallelerde çeşitliliğin artırılması için merkezi bir öneme sahiptir. Aynı zamanda kuşakların karşılaşma mekanı olarak kent içerisindeki komşuluğu desteklemektedir. Açık alanlarda insanlar tarafından gerçekleştirilen aktiviteler yaratıcı çevreleri etkinleştirmektedir. Bu doğrultuda, gençler ve yaşlılar için gelecek odaklı ve yenilikçi açık ve yeşil alanların oluşturulması şimdiden planlamaya dahil edilmelidir. Ancak her bir yerin kendine özgü çıkış noktaları olacaktır. O nedenle alana özgü her olanak, potansiyel ve özellikler şehre ve bölgeye göre dikkate alınmalıdır. Biliyoruz ki, kentte sadece çocuklar değil aynı zamanda yaşlılar da yaşlarına uygun tasarım ve hareket mekanlarına ihtiyaç duymaktadırlar. Açık ve yeşil alanların sadece çocuklar için oyun alanı olmadığı, aynı zamanda 50 yaş üstü yaşlılar için de olanakların sunulması gerektiğinin düşünülmesi gerekmektedir.



### Kavramsal Çerçeve

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tavsiyeleri doğrultusunda “Richter Spielgeräte”, “Moser Spielgeräte” ve Viyana Üniversitesi'nin İnsan Hareketi Bilimi ve Spor Bilgisi Bölümü uzmanlarının birlikteliğinde “kuşaklar arası aktif park” geliştirilmiş ve test edilmiştir. Çeşitli spor, hareket ve boş zaman aktivitesi gerek kuşaklar arası gerekse kültürlerarası sosyal karşılaşma olanağı ile karşılıklı kabule ve bölgenin sosyal stabilizasyonuna katkı sağlamaktadır. Duyusal engellilik halleri, fiziksel ve gelişme engellilikleri bulunan insanların gereksinimleri, tüm kamusal alanlarda dikkate alınarak kapsayıcı tasarım çerçevesinde bariyersiz olarak açık ve yeşil alanlarda her insana fiziksel ve zihinsel durumundan bağımsız erişim olanağı sağlanmaktadır.

### Yöntem

Bütün insanların ihtiyaçlarının karşılanmasının sağlanması hedeflenmektedir. Bu kapsamda herkese yönelik sağlık odaklı açık ve yeşil alan tasarımı gerçekleştirilir. Bu doğrultuda, parkın temel dört dayanağı vardır:

- Gençlerin ve yaşlıların buluşmalarının teşvik edilmesi,
- Fiziksel sağlığın desteklenmesi,
- Kişisel karşılaşma,
- Ruhsal sağlığın desteklenmesidir.

Herkes için buluşma mekanı olan park aşağıdaki avantajlara sahiptir:

- Farklı ziyaretçiler için çeşitli zihinsel ve fiziksel sağlık olanakları parkın kullanımına bariyerler oluşturmamaktadır.
- Tüm donanımların ve bölümlerin işletilme ve kullanılma kolaylığı bulunmaktadır.
- “Evrensel tasarım” ilkelerine göre dizayn edilmiştir.
- Kullanıcı teşvik edilmekte ve zorlamaya maruz kalmamaktadır. Bilimsel bulgular doğrultusunda özel tasarım ile şekillenen tüm sistem insanın sağlık durumunu en üst düzeye çıkarmasına yardımcı olmaktadır.
- Herkes eğlence ve sevinç oluşturan her şeyi keyfine ve isteğine göre yapabilmektedir.

Her bir bölüm için özel tasarlanan ve geliştirilen oyun donatıları, öğrenmeyi, oynamayı, hareketliliği ve keyif almayı içermekte ve/veya harekete davet etmektedir. Genç ve yaşlı en kolay yoldan;

- Oyun oynarken keyif alabilir ve konuşma-iletişim sırasında birbirini tanıyabilir,
- Bulmaca çözerken düşünme-öğrenme ve hafıza becerilerini geliştirir ve iyileştirir,
- Günlük yaşam aktivitelerini ve becerileri geliştirir ve iyileştirir,
- Önemli kaslarını güçlendirir,
- Günlük yaşam ihtiyaçlarının pratiğini yaparak ve dayanıklılığını artırarak geliştirir.

### Sonuç

Kuşaklar arası aktif park”, kuşaklar arası nesilleri kapsayan ve sağlıklı yaşamı teşvik eden açık mekan tasarımı için optimum bir çözüm sunmaktadır. Bu çalışma her yaş grubu için, yaşlılar için sürdürülebilir zihinsel ve fiziksel sağlık, daha güvenli bir ortam hazırlanmıştır. Sonuç

olarak gerçekten birlikte hareket eden/oynayan bireyler: aynı anda, aynı yerde birbiri ile etkileşimde olmaları, karşılıklı olarak birbirini tetikleyerek eğlenmeleri ve sevinmeleridir.

Bu çalışmadan yola çıkarak Tübitak projesi için başvuruda bulunulmuştur. Projede, yaşlı bireylerin yaşadıkları bölgedeki parklara ilişkin görüşleri ve kullanım durumlarına ilişkin görüşlerini ortaya koymak, halihazırdaki parkların durumunu tespit etmek ve buna göre kuşaklararası park konseptine ilişkin uygulamaya yönelik önerilerde bulunmak amaçlanmaktadır. Böylece parkların aktif ve sağlıklı yaşlanma amacına uygunluğu, kuşaklararası etkileşime açıklığı tespit edilmiş olacaktır.

## Parkın Bölümleri

“Kuşaklararası aktif parkta bulunan oyun aletleri beceriyi ve gücü, denge duygusunu ya da sadece orada oynamayı teşvik etmektedir. Gençler, çocuklar, yaşlılar ve orta yaş yetişkinler parkta aktivitelerde bulunabilmektedir. Kişinin kendisinin veya grubun fiziksel/zihinsel olarak hareket edebilmesi, birlikte keyif alması ve eğlenmesi için iletişim odaklı buluşma noktasında destekleyici donatılar bulunmaktadır.



Bu tasarımda fiziksel sağlığı güçlendirmek, beceri ve koordinasyon geliştirme, düşünme ve hafıza becerilerini geliştirmek, günlük ihtiyaçların uygulanması amaçları doğrultusunda bölümler vardır. Burada bunlara uygun tasarım ve modeller vardır.

## Fiziksel Sağlığı Güçlendirmek

Kas gücünü arttırmak ve kalori yakmak amacıyla oluşturulmuştur. Bel-sırt, bacak ve kürek makinesi parkta bulunmaktadır.



### Beceri ve Koordinasyon Hareketleri

Günlük yaşamda yaptığımız basit hareketlerin de bizlere katkısı vardır. Bu modellerde herkesin yapabildiği basit hareketlerdir. Örneğin durmak, yürümek ve tutunmak gibi.



### Düşünme ve Hafıza Becerilerini Geliştirmek için Aletler

Zihinsel sağlığı geliştirmek için donatıların bulunduğu bölümdür.



### Günlük Yaşam Gereksinimleri-Yaşam Yolu

Tüm kuşakların eğlenceli vakit geçirebileceği aynı zamanda kalp ve dolaşım sistemini çalıştıran mekanizmadır.



Parkta malzeme olarak ahşap kullanılmıştır. Bu da hem sağlıklı hem de maliyeti demir ve türevlerinden daha ucuzdur. Parkın fiziki konumu da ulaşılabilirlik ve güvenlik açısından düşünülmüş ve tasarlanmıştır. Böylece her yaş grubundan birey rahatlıkla ve huzurlu bir şekilde parkı kullanabilecektir.



## MESLEKİ DENEYİM

Cüneyt GÜVEN

Alzheimer Hasta ve Hasta Yakınları Buluşma Merkezi (Mavi Ev), ANTALYA

cuneytguven07@gmail.com

### Özet

Alzheimer hastalarına gündüz bakım hizmeti, hasta yakınlarına danışmanlık hizmeti ve servis hizmeti verilmektedir.

Projemizin temel amacı Alzheimer hastalarının merkezimizde gündüz bakımlarını sağlayarak hasta yakınlarının bir nebze olsun nefes almalarını sağlamak ve hastalıklarının ilerleme hızını yavaşlatmaktır. Merkez ile hasta yakınları hastalarını güvenilir ellere teslim ederek günlük işlerini gönül rahatlığı ile yapabilmekte ve sosyal yaşantılarını sürdürebilmektedir. Ayrı bir fayda da aynı hastalıkla uğraşan hasta yakınlarını bir araya getirerek kendi aralarında paylaşımlar yaparak tecrübelerini aktarmalarını sağlamaktır. Merkezimizde Alzheimer hastaları için yürüttüğümüz tüm faaliyetler, Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü Başkanı Prof. Dr. İsmail Tufan'ın bilimsel desteği alınarak uygulanmaktadır. Hastalarımızın seviyelerine göre faaliyetlerin uygulama yöntemlerinde değişiklikler yapılmaktadır. 1.seviye Alzheimer hastaları için 20 kişi, 2.seviye hastalar için de 20 kişi olmak üzere toplam 40 kişilik kapasite bulunmaktadır. Haftada 3 gün (Pazartesi-Çarşamba-Cuma) 1.seviye hastalara, haftada 2 gün (Salı-Perşembe) 2.seviye hastalara hizmet verilmektedir.

Yaşlıların kendi imkânı ile merkeze gelemediği durumlarda DEMOS (Demans Mobil Servisi) ile ücretsiz servis hizmeti verilmektedir.

Gün içerisinde sağlık takibi olarak şeker ve tansiyon ölçümü yapılmaktadır. Fiziksel aktivite olarak spor ve yürüyüş egzersizi, serbest zaman aktivitesi olarak TV ve Yeşilçam filmleri izleme, eski parçalardan (50-60-70-80-90'lı yıllardan) ve klasik müziklerden oluşan enstrümental müzik dinletisi ve şarkılara eşlik edilmekte ve uygulanmaktadır. Ergoterapi olarak ahşap boyama, resim yapma, resim ve yaprak boyama, renkli el baskısı, keçe çalışmaları, matematik işlemleri, kek-kurabiye yapımı, örgü örme, tavla, jenga vb. çalışmalar, zihinsel aktivite olarak hafıza kartları, yapboz, benzerini bulma, renk eşleştirme, çengel bulmaca, sudoku ve benzeri oyunların oynanması program dahilinde takip edilmektedir.

## MESLEKİ DENEYİM

Hande SELÇUK

Aktif Yaşlı Merkezi, ANTALYA

gr.handeselcuk@gmail.com

### Özet

Aktif yaşlanma, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırabilmek için; sağlık, güvenlik ve katılım olanaklarını en uygun hale getirme süreci olarak tanımlanabilir. Aktif Yaşlı Merkezi, katılımcılarına kendilerini geliştirmeleri ve tazelenmeleri için olanak sunarak, gerontolog tarafından yaşlının psikolojik, fizyolojik ve toplumsal ihtiyaçlarına uygun faaliyet ve danışmanlık hizmetlerinin planlandığı bir kurumdur. Çalışma hayatında her bir bireyin yaşam rezervlerini açığa çıkarması ve kaybolanlarının yerine yenisini koyabilmesi için olanak sağlayacak faaliyetler planlamak önem arz etmektedir. Bu işleyiş, literatürde sıkça bahsedilen intervensiyon gerontolojisinden gelmektedir. Mesleği icra ederken temel taşlardan birisidir ve sıkça yararlanmak gerekmektedir. Çünkü her yaşlının, yaşlanma şekli, her anlamda birbirinden farklı ilerlemektedir. Dolayısıyla bu hizmetleri planlarken profesyonelliği ve hizmetin kalitesini arttırmak adına, bu farklılıkları göz önünde tutmak gerekmektedir. Sahada deneyimlenen sorunlar etkili iletişim becerisiyle en aza indirgenebilir. Yerel yönetimlerin olduğu kurum ve kuruluşlarda bürokrasiye takılan bir takım yavaşlama ve aksamalar da yine etkili iletişim ve meslekte yetkin olma ile azaltılabilir. Eğitim hayatından beri, alanın multidisipliner bir alan olduğu bilinciyle, insanı ilgilendiren tüm konularda kendini geliştirmek, yaşlanma süreciyle ve yaşlılıkla ilgili araştırmaları takip etmek, çalışma hayatında mesleği ve kariyeri ön plana çıkarabilmek için avantaj sağlayacaktır. Toplumun çoğunluğunun yaşlı bireyi bakım ihtiyacı olduğunda gündeme aldığı, onun dışındaki istek ve ihtiyaçlarının fark edilmediği düşüncesine dayanarak, bu bakış açısının değişmesi de yine gerontolog mesleğinin etkinliğini ve uygulanabilirliğini arttıracaktır. Bu nedenle halk arasında yaşlıların ve yaşlanmanın ses getireceği, yaratıcı fikir ve projeler üretmek, aynı paralelde organizasyonlar yapmak hem sahadaki zorlukları yenmek hem de verimliliği arttırmak için gerontolog mesleğine görev düşmektedir. Aynı zamanda bu tür uygulamalar, bu alanda yetkin bir ses olarak gerontologları avantajlı konuma getirmeye yardımcı olacaktır.