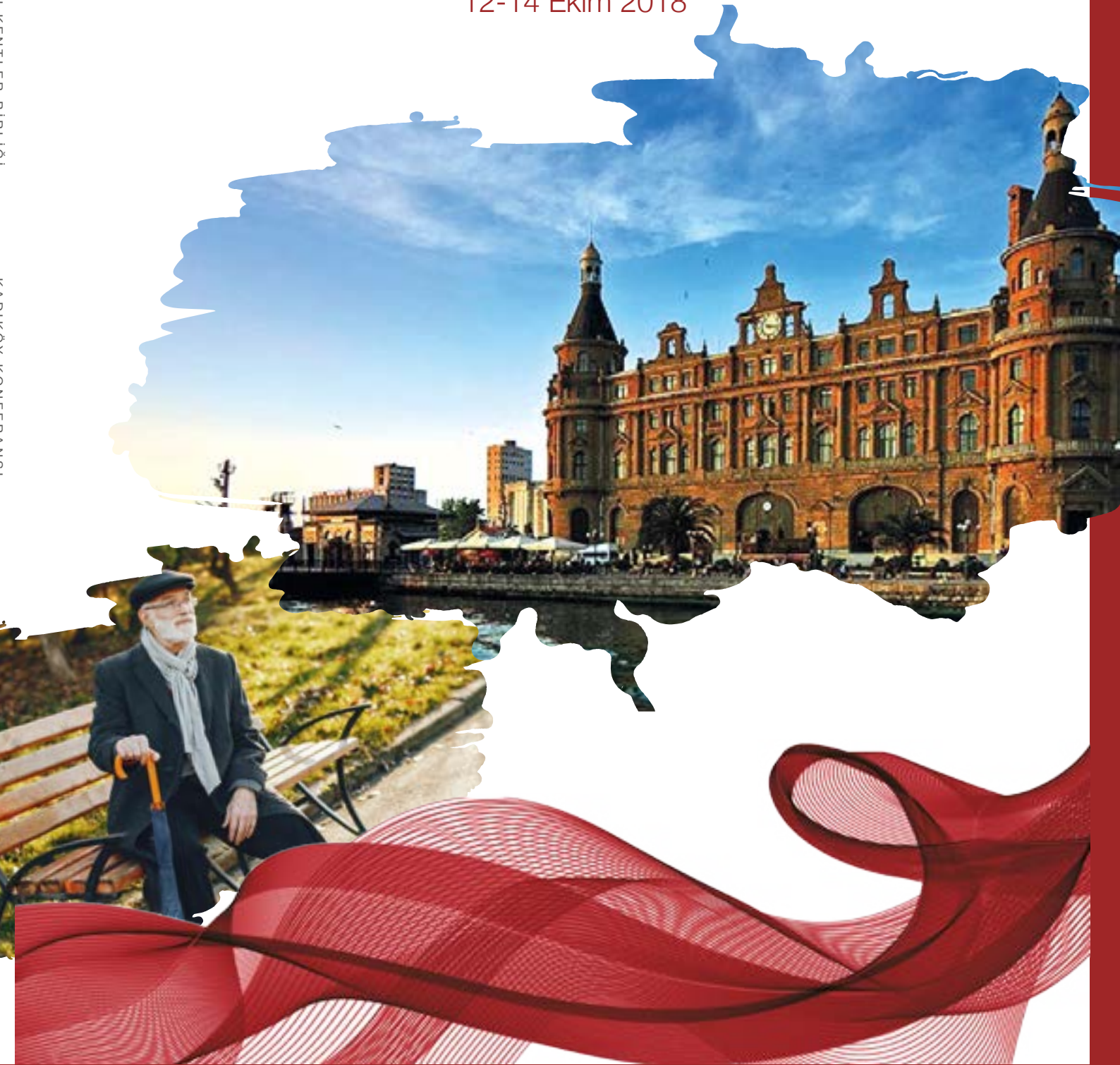




AKTİF YAŞLANMA

SAĞLIKLI KENTLER BİRLİĞİ
KADIKÖY KONFERANSI

12-14 Ekim 2018







2005

KADIKÖY KONFERANSI KİTABI

“AKTİF YAŞLANMA”

Sağlıklı Kentler Birliği Başkanlığı

Orhanbey Mah. 6. Uçak Sk. No: 3 Kat: Zemin - Osmangazi / BURSA

Tel & Faks: +90 224 235 23 99 • +90 224 235 34 70

www.skb.gov.tr

Tasarım ve Yapım

Alban Tanıtım Ltd. Şti.

Tunalı Hilmi Cad. Büklüm Sokak No: 45/3 Kavaklıdere/Ankara

Tel: 0.312 430 13 15 • www.albantanim.com.tr

Baskı

Hermes Ofset Matbaacılık

Kazım Karabekir Cad. Murat Çarşısı No:39 / 16 - 21 İskitler/Ankara

Basım Yılı ve Yeri

Eylül 2020 - Ankara

ISBN: 978-605-80795-9-5

Her hakkı saklıdır. Sağlıklı Kentler Birliği yayınıdır. İzinsiz çoğaltılamaz ve basılamaz.



SAĞLIKLI KENTLER BİRLİĞİ
KADIKÖY KONFERANSI

“AKTİF YAŞLANMA”

12-14 Ekim 2018

Açılış Konuşmaları	6
Prof. Dr. E. Didem Evcı Kiraz Sağlıklı Yaşlanma	16
Prof. Dr. Alper Ünlü Ekolojik Adaptasyon, Yaşlılık ve Mimarlık	19
Prof. Dr. İsmail Tufan “Yaşlı Dostu Antalya” Uygulamalı Gerontolojik Konsept	26
Dr. Buhara Önal Aktif Yaşlanma ve Yaşlı Çalışanların İş Sağlığı ve Güvenliği Yönünden Korunması	34
Erdem Saker “Aktif Yaşlanma, Hayatın İçinde Kalarak Mümkündür”	41
Nesrin Arslan “Aktif ve Sağlıklı Yaşlanmada Sosyal Faaliyetlerin Önemi”	44
Ertan Ayçetin “İnsan Hayalleri Kadar Genç, Karamsarlığı Kadar Yaşlıdır”	47
Bahar Yalçın Kadıköy Belediyesi Sosyal Hizmet Politikaları ve Uygulamaları	52
Dr. Zeynep Süzme Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezi ve Sosyal Yaşam Evi	55
Ece Çizel Sağlıklı Yaş Almaya Yönelik Politika Geliştirme Amaçlı Kadıköy İlçesi Örneği	60
Sonuç Bildirgesi	71
Konferans Fotoğrafları	72
Gezi Fotoğrafları	83

Konferans Programı

12 Ekim 2018 Cuma	
19.30	Hoş Geldiniz Yemeği
13 Ekim 2018 Cumartesi	
09.00	Açılış Konuşmaları
- Doç. Dr. Emel İrgil -	Uludağ Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı Anabilim Dalı (E) Öğr. Üyesi Konferans Düzenleme Kurulu Başkanı
- Aykurt Nuhoglu -	Kadıköy Belediye Başkanı
- Mustafa Özaslan -	Kadıköy Kaymakamı
- Menderes Türel -	Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı Sağlıklı Kentler Birliği Başkanı
- Selim Yağcı -	Bilecik Milletvekili
10.15	Sağlıklı Kentler Birliği 30. Olağan Meclis Toplantısı 2018 Sağlıklı Şehirler En İyi Uygulama Yarışması Ödül Töreni
11.00	Kahve Arası
11.15	I. OTURUM: Yaş Almaya Uyum Sürecini Nasıl Yaşıyoruz? Oturum Başkanı: Prof. Dr. Nilüfer Akıncıtürk Uludağ Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Dekanı SKB Danışma Kurulu Üyesi - Prof. Dr. E. Didem Evci Kiraz Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dekanı SKB Danışma Kurulu Üyesi “Sağlıklı Yaşlanma” - Prof. Dr. Alper Ünlü Özyeğin Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Öğretim Üyesi “Ekolojik Adaptasyon, Yaşlılık ve Mimarlık” - Prof. Dr. İsmail Tufan Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü Başkanı “Yaşlı Dostu Antalya”
12.45	Öğle Yemeği
13.30	II. OTURUM: Söyleşi - Aktif Yaşlanma Oturum Başkanı: Dr. Buhara Önal Hekim, İş Sağlığı Doktoru, Kamu Yönetimi Bilim Uzmanı, İş Sağlığı ve Güvenliği Eğiticisi “Aktif Yaşlanma ve Yaşlı Çalışanların İş Sağlığı ve Güvenliği Yönünden Korunması” Konuklar: Erdem Saker - Bursa Büyükşehir Belediyesi Eski Başkanı Nesrin Arslan - Emekli Kütüphane Müdürü Ertan Ayçetin - Bursa Bisiklet ve Doğayı Sevenler Derneği Başkanı
14.30	Kahve Arası
15.00	III. OTURUM: Yaşlı Dostu Kent: Kadıköy Oturum Başkanı: Prof. Dr. Nurgün Oktik Maltepe Üniversitesi Sosyoloji Bölüm Başkanı - Bahar Yalçın - Kadıköy Belediyesi Başkan Yardımcısı “Kadıköy Belediyesi Sosyal Hizmet Politikaları ve Uygulamaları” - Dr. Zeynep Süzme - Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezi Sorumlusu “Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezi ve Sosyal Yaşam Evi” - Ece Çizel - Kadıköy Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri Müdürlüğü “Kadıköy Belediyesi Yaşlılık Araştırması”
16.15	Konferans Sonuç Bildirgesi ve Kapanış
19.30	Akşam Yemeği
14 Ekim 2018 Pazar	
09.30	Gezi Programı [Karikatür Evi (Kısa Workshop), Gençlik Sanat Merkezi, Tasarım Atölyesi Kadıköy, Yeldeğirmeni Sanat Merkezi, Rasimpaşa Sosyal Hizmet Merkezi]
13.00	Öğle Yemeği
14.00	Gezi Programı (Süreyya Operası, Barış Manço Müze Evi, İDEA Kadıköy)
16.30	Ayrılış



Açılış Konuşmaları

DOÇ. DR. EMEL İRGİL

*Uludağ Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı Anabilim Dalı (E) Öğr. Üyesi,
Sağlıklı Kentler Birliği Danışma Kurulu Üyesi,
Konferans Düzenleme Kurulu Başkanı*

Dünya Sağlık Örgütü tarafından, insanlar yaşlanırken yaşam kalitesini arttırmak için sağlık, güvenlik ve katılım fırsatlarının en uygun düzeye çıkarılması süreci olarak tanımlanan “Aktif Yaşlanma”, bireyin yalnızca fiziksel olarak değil aynı zamanda sosyal, ekonomik ve kültürel olarak da kendine yetebilmesi anlamına gelmektedir. Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği tarafından 26’ncısı düzenlenen bu konferansın tematik başlığını da oluşturan “Aktif Yaşlanma” süreci yaşadığımız çağın ve sonrasının en önemli konularından biridir.

İki günlük program dahilinde katılım sağlanan bu konferanslarda Kadıköy Belediyesinin ev sahipliğinde “Aktif Yaşlanma ve Aktif Yaşlanma Sürecinde Belediyelerin Rolü” çerçevesinde konuşmalar yapılacaktır, konu geniş bir perspektiften tartışılacaktır.

Yaş almaya uyum sürecini, nasıl yaşadığımızı konuşacağımız ilk oturumumuzda nasıl sağlıklı yaşlanacağımızı, yaşlanmaya uyum sürecinde mekânsal düzenlemelerin nasıl olacağını ve bunlara bir örnek olarak da “Yaşlı Dostu Antalya” örneğini gündeme getireceğiz.

İkinci oturumda Dr. Buhara Önal yaşlı çalışanların çalışma güvenliğini anlattıktan sonra aktif yaşılanan konuklar ağırlığında, hayatın içinden zengin tecrübelerin konuşulacağı bir içeriğe sahip olan söyleşiyi gerçekleştirecektir.

Günün son oturumunda ise konferansın ev sahibi olan Kadıköy Belediyesinin sunumları paylaşılacaktır.

Birlik üyelerinin önümüzdeki süreçlerde programlarını geliştirirken yararlanabilecekleri başarılı bir konferans olacağını düşünmekteyim.

AYKURT NUHOĞLU

Kadıköy Belediye Başkanı

8

Önümüzdeki 20 yıl içinde Türkiye’de toplam nüfusun yüzde 14’ünün 65 yaş üzerinde olacağı öngörülüyor. Kadıköy’de bu oran güncel verilere göre yüzde 19’dur. İlçe sınırları içerisinde 65 yaş üzerinde 85 bin insanımız bulunmaktadır.

Kentler büyüyor, kentlerin büyümesiyle beraber insanlar yalnızlaşıyor ve çekirdek aile yapısı her geçen gün çoğalıyor. Bu yapıda kaldıkları andan itibaren ebeveynlerin özellikle çocuklarıyla ilgili konularda yaşlılarına duydukları ihtiyaç daha da belirginleşmektedir. Aileler tek başlarına bu sorunları çözmekte yetersiz kalabiliyorlar. Çocukların günlük rutini ile ilgili olarak kreş, yuva vs. gibi pek çok soruna kendi kendilerine çözüm üretmek zorunda kalıyorlar. Bu noktada yerel yönetimlere çok önemli görevler düşüyor. Belediyeler yaşamın her anında ve her alanında, ailelerin yanında olmak zorundadırlar.

Yaşlanmak deyince akla ilk gelen konulardan bir diğeri de alzheimer (alzaymır) hastalığı. Özellikle 65 yaş üzerindeki nüfusun yüzde 5’i bu hastalığın tehdidiyle karşı karşıya kalmakta. Hatta bu sayının yüzde 10’a kadar çıkabileceği de belirtiliyor. Yerel yönetimler olarak bütün bu ihtiyaçları karşılamak; kısa, orta ve uzun vadeli çözümler üretmek geleceği planlamakla eş değerdir.

Bu tip gündelik hayata dönük özel ihtiyaçlar yasal anlamda yerel yönetimlerin temel vazifeleri içerisinde olmamasına rağmen günümüzde Türkiye çapında hemen hemen tüm belediyeler bu gibi konularda ciddi bir çalışma içerisine girip yeni ve özgün projeler üretmeye koyuldular.

Peki gelecekte ne olacak? Gelecekte tüm bu ihtiyaçların daha rahat ve ivedi bir şekilde çözülmesi için merkezi idare ve ona bağlı diğer kamu kurum ve kuruluşlarının ortak koordinasyonunun sağlanması sayesinde çok daha rahat ve sağlıklı çözümler elde etmek mümkün olacaktır.

Bu anlamda Sağlıklı Kentler Birliğinin insanı ve insan yaşamının her devresini merkeze alan çalışma ve organizasyonlarının ne kadar önemli olduğu yakın gelecekte daha net anlaşılabacaktır.

DR. MUSTAFA ÖZASLAN

Kadıköy Kaymakamı

Sağlık Kentler Birliğinin ülkemiz ölçeğinde yerel yönetimlere verdiği önemin, çizdiği gelecek vizyonu ve çalışma perspektifinin takdire şayan bir çaba olduğunu düşünüyorum. Geçmişte Tarihi Kentler Birliği, ülkemiz belediyeciliğinin tarihi süreci içerisinde önemli hizmetler yapmıştır. Türkiye’de belediyecilik organizasyonları ve vizyonu açısından referans bir örnek, değerli bir kurum olarak gösterilmektedir. Sağlıklı Kentler Birliği de bu bayrağı ileri taşıyan, yerel değerlerimize ve belediyelere yeni bakış açıları getiren vizyon sahibi bir kurum olarak göze çarpmaktadır.

İnsan faktörünün dahil olduğu her işin organizasyon yapısında inşa edilmesi gereken ilk ve en önemli kriter, iş birliğidir. Biliyoruz ki çalışkanlıkları ile maruf canlılardan karıncalar ve arılar düzen ve iş birliği içerisinde o hayran kaldığımız yaşamlarını idame ettiriyorlar. Yaratıldıkları andan itibaren rutin olarak aynı üretimi yapıyorlar; başarılarındaki en önemli nokta da budur. Yani çalışma ve üretim standartlarında herhangi bir değişiklik olmaması. Böylece kalite ve verimlilik hep aynı seviye seyrediyor.

İşte bu iş ve çalışma mantığı insanlarda biraz farklı geliyor. Ancak kurumsal yapılarla beraber iletişimin ve iş birliğinin öneminin anlaşılması sayesinde bu verimlilik ve standart hizmet üretimi sürekli gelişerek ve artarak medeniyetin yükselişi ve inkişafına hizmet edebiliyor. Kurumsallaşmanın önemi işte burada karşımıza çıkmaktadır.

Siyasi hayatın ve rekabetin doğasından kaynaklanan istişare zafiyetleri ister istemez belediyeler ve kurumlar arasında bir mesafe oluşturabiliyor. Fakat ortak akılla, necip milletimizin sağduyusuyla ve devletimizin vakarıyla, aynı zamanda belediye başkanlarımızın liderlik vasıfları ve kurumsal yapılaşmayla çok daha güzel çalışmaların bizi geleceğe taşıyacağına da hiç şüphe yoktur.

Sağlıklı Kentler Birliğinin düzenlemiş olduğu konferanslara baktığımızda üniversite görevlilerinin, akademisyenlerin, belediye başkanlarının, devletimiz adına merkezi yönetim temsilcisi olarak ilçe kaymakamlarının ve sivil toplum örgütlerinin bir konsept etrafında kendi görev, sorumluluk ve bakış açılarını, enerjilerini ortaya koyuyor olmalarının yerel yönetimlerin gelecek vizyonunu oluştururken oldukça değerli olduğunu düşünüyorum.



MENDERES TÜREL

*Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı
Sağlıklı Kentler Birliği Başkanı*

10

Sağlıklı Kentler Birliği olarak buluşmalarımızı, konferans ve etkinliklerimizi her yıl farklı şehirlerde gerçekleştirmeye çalışarak bir araya geldiğimiz bu şehirleri daha yakından tanıma ve üye belediyelerimizin yaptığı sağlıklı şehir çalışmalarını yerinde görme fırsatını elde etmiş oluyoruz. Bu organizasyonları kısaca hatırlamakta fayda olduğunu düşünüyorum.

Ürgüp Belediyemizin ev sahipliğinde Danışma Kurulu Üyemiz Prof. Dr. Emine Didem Evcî Kiraz'ın düzenleme kurulu başkanlığını yaptığı II. Uluslararası Şehir, Çevre ve Sağlık Kongresi'ne üyelerimiz ile birlikte katılım ve destek verdik.

Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Sağlıklı Şehirler Ağı Ulusal Koordinatörler Toplantısı'na Antalya'da ev sahipliği yaptık. Dünya Sağlık Örgütü'nün ağına üye 21 ülkenin ulusal ağ koordinatörleri ile Dünya Sağlık Örgütü yetkililerini, Birliğin encümen üyeleri, plan ve bütçe komisyonu üyeleri ve Birliğin Danışma Kurulu üyeleri ile birlikte ülkemizde ağırlama fırsatımız oldu. Birliğimiz açısından prestijli ve verimli bir toplantı olduğunu düşünüyorum.

Danışma Kurulu üyemiz Doç. Dr. Alpaslan Türkkkan rehberliğinde 9-11 Mayıs tarihlerinde Bursa'da Kent Ekosistemi ve Sokak Hayvanları Sempozyumu'nu gerçekleştirdik. Sempozyum kapsamında ilkökul öğrencilerine yönelik düzenlediğimiz “Birlikte Yaşadığımız Hayvanlar” konulu resim yarışmasının ödül törenini gerçekleştirdik.

Sağlıklı Kentler Birliği olarak şehir içi ulaşımında bisiklet kullanımının önemine değinmek, bisikletin etkin bir ulaşım aracı olduğu bilincini yaymak ve bisiklet kullanımını teşvik etmek amacıyla “Haydi Çocuklar, Bisikletle Okula!” sloganıyla geçen yıl başlattığımız farkındalık çalışmamıza bu yıl da devam ettik. Yaptığımız duyuru ile üye belediyelerimizin kendi sınırlarındaki ilkökul 4. sınıf ve üstü öğrencilerin 7-11 Mayıs haftası boyunca okullarına bisiklet ile gitmelerini sağlayarak kampanyaya destek vermeleri istenmişti. Duyurumuza İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Antalya Büyükşehir Belediyesi, Bilecik Belediyesi, Antalya Gazipaşa Belediyesi ve Giresun Tirebolu Belediyesi düzenledikleri etkinlikler ile destek verdiler. Diğer üye belediyelerimizin de bu farkındalık çalışmamıza destekleri olacağını arzu ediyorum.

Bizler de Birliğin yönetim kadrosu olan encümen üyelerimiz ile birlikte Burdur Belediye Başkanımız Sayın Ali Orkun Ercengiz'in ev sahipliğinde Avrupa Hareketlilik Haftası sebebiyle Burdur şehrimizin caddelerini bisikletle dolaşarak farkındalık yaratmaya çalıştık. Altyapısını tamamlamış birçok şehrin ulaşım ağında bisiklet ve yaya ulaşımı artık

birinci sıraya yerleşmiş durumdadır. Araba kullanımının giderek azaltılmasına yönelik ulaşım planları hazırlanmaktadır. Toplu ulaşım ağı güçlendirilmekte, bisiklet kullanımı ve yürümeye teşvik arttırılmaktadır. Belediye başkanları ve şehirlerimizin yöneticileri olarak bizlerin de en çok sorun yaşadığı konuların başında ulaşım gelmektedir. Birlik üyesi belediyelerin hep beraber bisiklet kullanımı ve yürümeye teşvik eden yeni projeler üreterek farkındalığı daha da arttıracaklarını tahmin ediyorum.

Her yıl gerçekleştirdiğimiz ve yerel yönetimler olarak birbirimizin iyi uygulama örneklerini görme fırsatı bulduğumuz Sağlıklı Şehirler En İyi Uygulama Yarışması'nın bu yıl 10'uncusunu gerçekleştirdik. Yarışma kapsamında 32 üye belediyemizden toplam 91 proje başvurusu aldık. Bu konferans vesilesiyle 2018 Sağlıklı Şehirler En İyi Uygulama Yarışması'nı kazanan üyelerimize de ödülleri takdim edilecektir. Elbette bu yarışmanın kazananları bir bakıma tüm belediyeler oluyor. Yarışmaya katılan projelerin tamamı salon dışındaki alanda sergilenmektedir. Bu sayede hepimiz için yeni fikirlerin oluşmasına yardımcı olacağı kuşkusuzdur.

Kuzey İrlanda'nın Belfast şehrinde gerçekleşen Dünya Sağlık Örgütü Uluslararası Sağlıklı Şehirler Konferansı'na katılım sağladık. Sağlıklı Kentler Birliği olarak Dünya Sağlık Örgütü'nün bu önemli ağına üyeliğimiz bulunmaktadır. Belfast'ta Sağlıklı Şehirler Hareketi'nin 30. yılı uluslararası bir konferans ile kutlandı. 60 farklı ülkeden 500 delegenin katıldığı bu organizasyonda Birliğimiz ile birlikte Bursa Büyükşehir Belediyesi ve Çankaya Belediyesi temsilcileri de katılım sağladılar. Danışma Kurulu üyelerimizin katkıları ile Birliğimiz adına 3 sözlü ve 2 poster sunum gerçekleştirildi. Bursa Büyükşehir Belediyesi 1 sözlü sunum ve Çankaya Belediyesi de 1 sözlü ve 3 poster sunum ile katkıda bulundular.

Belfast Konferansı'nda 7. Faz süresince yani önümüzdeki 5 yıl boyunca görev alacak 4 kişinin belirleneceği Dünya Sağlık Örgütü Danışma Kurulu Üyeliği seçimi de yapıldı. 27 ülkeden delegasyonun oy kullandığı seçimlerde en fazla ikinci oyu Birlik Müdürümüz Murat Ar aldı. Bu görevi daha önceki Birlik Müdürümüz Nalan Fidan 2005-2010 yıllarında yapmıştı. Bu değerli görevi ülkemiz adına ikinci kez üstlenecek olmanın mutluluğunu yaşamaktayız.

"Aktif Yaşlanma" konulu konferans boyunca gerçekleşecek oturumlarda aktif yaşlanma konusunda uzmanlığı bulunan katılımcıların sunumlarını takip edecek olmanın yerel yönetim vizyonuna ve belediyecilik anlayışına önemli katkılar sağlayacağını takdir ediyoruz.



SELİM YAĞCI

Bilecik Milletvekili

12

Mekân ve insan ya da bir başka deyişle şehir ve insan birbirinden ayrılmaz iki kavramdır. Gerçekten şehirleri, eşref-i mahlukat olarak yaratılan insanın yaşamına uygun hale getirmek, insanı da şehirlerde yaşayacak şartlar noktasında yetiştirmek bizler için son derece önemlidir.

Geriye dönüp baktığımızda belediye başkanlığım sırasında başkanlığın getirmiş olduğu sorumluluklarla her mekânı, biraz ticari biraz da yönetici olmanın üzerimizdeki sorumluluklarını düşünerek, ekonomik anlamda daha iyi değerlendirme çabası içerisinde ele aldığımızı görüyoruz. Gerek milletvekilliği gerekse geçmişte belediye başkanlığı tecrübesi olan biri olarak yerel yönetim anlayışı icabı, gelir getirme olanağı olarak düşündüğümüz birçok çalışmadan ziyade toplumun hayatını kolaylaştıran, çevreye özellik ve güzellikler katan hizmetlerimizi görüp hoşumuza gittiği de oluyor.

Bu anlamda yerel yönetim anlayışımız için belediyeye gelir getirecek, bütçeyi biraz daha rahatlatarak, başka hizmetlerin yapılmasına katkı sağlayacak projelerden ziyade mevcut alanların daha iyi değerlendirilmesi ve toplumsal hayatı kolaylaştırma noktasında geniş ve yeşil alanların, kamusal mekânların çoğaltılmasına fırsat verecek çalışmalara yönelmenin gerekli olduğunu düşünmekteyim.

Ülkemiz ve insanımız adına yakın gelecek için önemli olarak iki temel konunun gündeme getirilmesini gerekli görüyorum. Birincisi medeniyetimizi devam ettirebilmemiz için enerji kaynaklarına olan ihtiyacımız, ikincisi de yaşamımızı sağlıklı devam ettirmemiz için temiz bir çevreye olan ihtiyacımız... Medeniyetimiz ve esenliğimiz arasında öyle bir denge kurmalıyız ki bir taraftan medeniyetimizi en üst noktaya çıkarmanın çabası içerisinde olurken, diğer taraftan da sağlıklı ortamlar kurarak hayatietimizi devam ettirmenin yollarını bulmamız gerekmektedir.

Dünyada tüm yönetim ve sosyal organizasyonların amacı; insanlara mutlu, huzurlu, kaliteli yaşayabilecekleri ortamları hazırlayabilmektir. Beşerî medeniyeti devam ettirelim, enerji kaynakları ve teknolojiyi üst seviyede kullanalım derken geleceğimize zarar verici eylem ve işlemlerde bulunuyorsak, sosyal amaca ters bir faaliyet içindeyiz demektir.

Bazen dünyalık meşgaleler nedeniyle bindiğimiz dalı kestiğimizin farkına varamıyoruz. Sağlıklı Kentler Birliği gibi sosyal kurumların, işte tam bu noktada çok değerli uzman ve akademisyenlerin önderliğinde gelecek yüzyıla emin adımlarla yürümemizi sağlayacak sağlıklı şehirlerin oluşması noktasında yerel yönetimlere, dolayısıyla hepimize, rehberlik ettiğini ve değerli katkılar sunduğunu düşünmekteyim.



1.

OTURUM

**Yaş Almaya Uyum
Sürecini Nasıl
Yaşıyoruz?**

Oturum Başkanı
Prof. Dr. Nilüfer Akıncıtürk
Uludağ Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Dekanı
SKB Danışma Kurulu Üyesi

Konuşmacılar
Prof. Dr. E. Didem Evcı Kiraz
Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dekanı
SKB Danışma Kurulu Üyesi
“Sağlıklı Yaşlanma”

Prof. Dr. Alper Ünlü
Özyeğin Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Öğretim Üyesi
“Ekolojik Adaptasyon, Yaşlılık ve Mimarlık”

Prof. Dr. İsmail Tufan
Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü Başkanı
“Yaşlı Dostu Antalya”

Sağlıklı Yaşlanma

Prof. Dr. E. Didem Evcı Kiraz

16

Dünyanın yaşlandığını artık kabul etmemiz gerekiyor. Türkiye için “Genç nüfusa sahip bir ülkedir.” cümlesini, “Yetişkinliğe doğru ilerleyen bir nüfusumuz var.” diye düzeltmeliyiz. Dünyayla uyumlu olarak, yaşlanan nüfus sürecine girmiş durumdayız. 2018 verilerine göre, yaşlı nüfusun genele oranı %9’dur. Kadıköy için ise %19 gibi bir oran verilebiliyor. Aydın ili için bu oranın %20’lere doğru ulaştığını görüyoruz. Bu nedenle “sağlıklı yaşlanma” konusu önem kazanmaktadır. Ancak, yaşlanan nüfusla ilgilenmeye çalışırken çocuk-genç nüfusu ve bunlarla ilgilenen aileleri hiçbir zaman unutmamak gerekir.

Dünya Sağlık Örgütü 2015 yılında yayımladığı bir raporda “Dünya yaşlı dostu olmalı.” demiş. Rapor, tüm sektörler için sağlıklı yaşlanma sürecinde ortak bir hedef ortaya koymuş: “Yaşlıların hayatta bir birey olarak var olabilmelerini ve işlevselliğini sürdürmelerini sağlamak.” Kültürlere göre değişen bir yaş alma yaklaşımı olduğunu göz önünde bulundurmak gerekir. Toplumlar yaşlılarını daha çok narin, kırılmaması gereken bir biblo gibi görmektedir. Onları pamuklara sarmak, özel köşelere koymak, dıştan gelecek tüm zararlara karşı koruyucu bir kılıfta tutmak istiyorlar. Aslında o bir birey, yaşama başladığı süreçten itibaren ölünceye kadar geçen yaşam döngüsünde, onu tamamlayan tüm özellikleriyle geleceğe iz bırakacak bir insan.

Türkiye’de kütleli olarak yaşlanmaktan bahsetmemiz de gerekir. Yaşlanan bu kütle; yetenekli, teknolojiyi kullanmayı bilen, sınır aşan seyahatler yapabilen özellikte. Nasıl yaşlanacağız, nasıl olacak? Bir odaya kapanmayı nasıl kabul edebiliriz?

Yaş alan kişinin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi gerekir. Öğrenmeye ve gelişmeye devam etmesi ve karar verici olması, hareketli ve yer-ortam değiştirir olması, ilişki, arkadaşlık, dostluk kurabilmesi, buna olanak veren ortamların yaratılması ve katkı sağlayan olması gerekir. Hiçbir zaman katkısı bitmemelidir. Onun katkısı bittiği anda, aslında bizim geçmişle gelecek arasındaki bağımız da kopar. Gençler için geçmişle gelecek arasındaki bağ anlatabilecek tek toplulukla bağ koparsa ne olur? Gençler hızlı bir yaşam içinde, çok aktif ve teknolojiyle beraber ilerliyorlar. Kendilerini her şeyin içinde ve üstünde hissediyorlar. Arama motorlarında geçmiş ve geleceği arıyorlar. Aslında, o arama motorlarının içini dolduranlar yaşlılar; onların getirdikleri, onların kazandırdıkları.

Dünya Sağlık Örgütü 2017 yılında sağlıklı yaş alma ve sağlıklı yaşam sürdürebilmeyle ilgili olarak 10 öncelik belirlemiştir:

1. Yeni şeyler düşünmek.
2. Ülkenin sağlıklı yaşlanma kapasitesini güçlendirmek.
3. Güncel ve anlamlı küresel veriler.



4. Sağlıklı yaş almaya odaklı sağlık sistemleri ve hizmetleri.
5. Yaşlılığın mevcut durumu ve geleceğe yönelik araştırmaları teşvik etmek.
6. Ülkelerde uzun süre bakım hizmetlerinin düzenlenmesi, masraflarını karşılayacak ekonomik mekanizmaların geliştirilmesi.
7. Entegre sağlık hizmeti sunumu için gerekli insan kaynağının sağlanması.
8. Yaş ayrımcılığına son.
9. Sağlıklı yaş almaya odaklı sağlık ekonomisi ve diğer ekonomik enstrümanlarla entegrasyonu.
10. Yaş dostu şehirler ve toplumlar ağı.

Maddelere bakıldığında hala yapmakta olduğumuz hataları ve geleceğin yaş alanlar için şekillenmesi amacıyla yapılması gerekenleri göstermektedir. Yeni şeyler söyleme zamanıdır. Ancak uzmanların, kurumların, ülkelerin tek başına söylemesi yetmez, sosyal inovasyonun aktörleri birlikte konuşmalıdır.

Ve ülkenin sağlıklı yaşlanabilmesi için kapasiteler artırılmalı; ulusal politika ve stratejilerde mutlaka yer almalı, profesyonel bir ekiple her zaman kendisini yenileyerek devam eden bir süreç olmalıdır.

15 yaşında veya 45 yaşındaki bireyler, 20 ve 50’li yaşlarına nasıl sağlıklı ulaşabilirler? Bu anlamda bireylere ve çevrelerine ait tüm verileri birleştirebilen bir veri tabanına ihtiyaç vardır. Bunları toplayabiliyor muyuz? Toplanan verilerin hepsi ayrı ayrı bu büyük verinin entegrasyonuna ve optimizasyonuna bağlanmalı. Bunun için ilgili kurum ve kuruluşların bir araya gelmesi gerekmektedir. Yerel veriler çok değerlidir. Yaşlılıkla ilgili; sağlıklı yaşlanma, sağlıklı yaş almayla ilgili yapılan tüm çalışmalar, projeler, araştırmalar, programlar bilimsel raporlara dönüşmeli ve paylaşılmalıdır. Yoksa, sürekli ve birbirini tekrar eder şekilde masa başında veri üretilebilir, bunlara bakarak yaşanan nüfus için kararlar verilebilir. Bunlar gerçekçi midir? Kanıt havuzuna değer katarlar mı?

Sağlıklı yaş almaya odaklı sağlık sistemleri ve hizmetlerine yol gösteren şehre ait mevcut durum analizleri ve risk haritalarıdır. Dünya Sağlık Örgütü’nün Sağlıklı Şehirler Projesi sayesinde şehirlerin sağlık profilleri çıkarılmaktadır. Bu profillere Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının illerde yaptığı risk haritaları çalışmaları eklenmelidir. Halk sağlığı uzmanları da bunları sağlık yönetimi modellerine aktarmalıdır. Sağlık yöneticileri, modelleri sistem ve hizmete uyarlamalıdır. Sağlık çalışanları, sosyal çalışmacılarla birlikte bu sistem ve hizmetin bir parçası olmalıdır. Her ikisi de eve birlikte girmelidir. Çoğunlukla sağlık çalışanları evlere girmemektedir. Evi tanımayan aileyi tanımlayamaz. Sağlıklı yaşlanmanın başladığı noktayı kaçıırır. İzleyemez, kontrol altına alamaz, koruyamaz.

Birinci basamak sağlık hizmeti sunanlar için sağlıklı yaşlanma rehberlerine ihtiyaç vardır. Yaşlılar için sağlık okuryazarlığı süreci başlatılmalıdır. Araştırmalara önem verilmelidir. Yaşlıların istismarı, düşmeler, acil durumlar, afetler, krizler ve iklim değişikliğinde yaşlıların durumuyla ilgili çalışma boşluğu vardır. Bu araştırmalar desteklenmeli ve teşvik edilmelidir. Yaşlılara bakanlar, bakım yükü altında ezilmektedir; bu yükleri azaltılmalıdır. Ulusal politikalar yeniden gözden geçirilmeli ve düzenlenmelidir. Sektörler arası ve disiplinlerarası çalışmalar yapılmalı, çaba gösterilmeli ve sürekliliği sağlanmalıdır. Yaş dostu şehirler, yaş ayrımcılığına son, robotik çağda sağlıklı yaşlanma, uzay ve yaşlılık gibi yeni gündem maddeleri oluşturulmalıdır.

Bize düşen görev nedir?

4-Yaşlılarımız için riskleri ortadan kaldırmalıyız

*risk değerlendirmesi



Ekolojik Adaptasyon, Yaşlılık ve Mimarlık

Prof. Dr. Alper Ünlü

19

ÖZET

Dünya nüfusunun gittikçe yaşlandığı gerçeği yaş gruplarındaki eşik değerleri de değiştirmektedir. Bu artan sayı, oran ve grafikler sadece gelişmiş ülkelere ait değildir; benzer matematiksel sonuçları gelişen dünyada da görmekteyiz. Yaş grup eşikleri, yetişkin, orta yaş ya da yaşlı grup tanımlamaları sayısal olarak değişmekte, yaş aralıkları ve ortaya koyduğu değerler gittikçe yükselmektedir. Bu gerçek Türkiye için de geçerli olup, yaş gruplarının tanımlanması değişmekte ve ortaya koyduğu yaş aralıkları artmaktadır. Yaş gruplarındaki değişimin birçok nedeni vardır, burada birçok parametreyi sıralayabiliriz. Buna bağlı olarak kuşkusuz en önemli etken tıp bilimlerindeki ve farmakolojideki yeni gelişmelerdir.



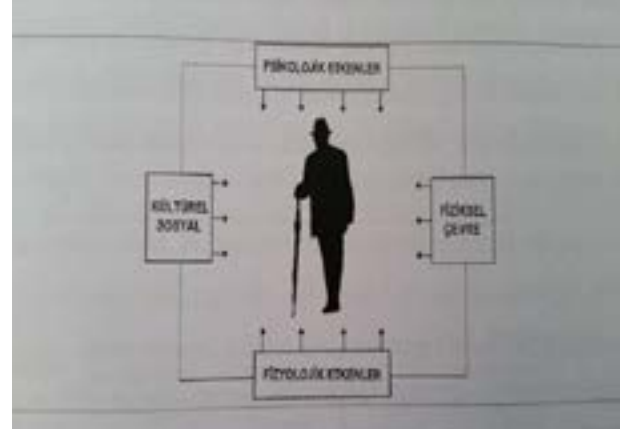
Bu olumlu ve yaşam kalitesini yükselten parametrelerin yanında, “yaşlının yaşam sürecini” ele alan, onun yaşam kalitesini belirleyen “diğer” parametreler de vardır. Lawton ve Nahemow’un (1973) “Ekolojik Adaptasyon Kuramı” temelde gerontolojik açıdan yaşlının yetkinlik (competence) ile çevresel baskı (press) kısılacında her iki yönde de sınırsız düzeyde değişkenle karşı karşıya kalındığını gösterir. Bu bildiri, “Ekolojik Adaptasyon Kuramı” bağlamında, yaşlılar ve yaşlılara ait mimari çevre ve mekân olgusunu uyum (adaptasyon) sürecinde irdelemektedir. Çünkü yaşlılık ya da “yaşlanma”; yetkinliğin düştüğü, çevresel baskının üstesinden gelinemediği bir uyum (adaptasyon) sorunudur. Mimarlık da bu uyum sorununu niteliksel açıdan çözmeye çalışan bir disiplin ve uğraşı alanıdır.

Ekolojik Adaptasyon Kuramı çevresel baskı yönünde yaşlının karşı karşıya kaldığı sosyolojik gelişme ya da değişimleri de konu alır. Bugünün gerçeği, kent yaşamındaki zamansal olarak yüksek hız faktörünün, normal bir kişiyi, hatta sağlıklı genç bir kişiyi bile atomistik/bireysel/yalnız şekle soktuğunu bize göstermektedir. Günümüzde aile yaşamı gittikçe küçülmekte, aile kavramı değişmekte, geniş anlamda aile kavramı tartışılmaktadır. Kişinin yalnız ve bireyselleşmiş yaşamı, yaşlının ilerleyen dönemlerde de aile bireylerinden kopuk, tamamen yalnız bir birey olma yaşam ve döngüsünü de karşımıza çıkarmaktadır. Bugün yaşlılık kavramı psikolojik ve sosyolojik sürecin bir parçası olarak “yalnızlık” ile eş değer bir yaşam biçimi olarak da algılanmaktadır.

Diğer bir gerçek de insanın yaşam döngüsünde “yalnızlık” süresinin toplumsal değişimin bir uzamı olarak gittikçe daha uzun bir süreyi işaret etmesidir. Bu değişim sürecinin ortasında, mimarlık bilimi mekân içinde yaşam ve yaşlılar için konut kavramlarını sorgulamaktadır. Yaşlılar için konut kavramı fiziksel yapısından çok son derece anlamsal bir kavramdır. Buna koşut olarak yer/mekân kavramları da kişinin çevresinde donattığı anlamlı nesnelerden oluşan fenomenolojik kavramlardır. Yaşlı evini terk etmek istemez, çünkü evi ya da “kalesi” öncelikle yaşlının geçmiş anıları ile doludur, benzer şekilde yaşadığı bahçe ya da caddenin ya da mahallenin anı yüklü fenomenolojik değerleri vardır. Yaşlının çevresini süsleyen fotoğraflar, resimler, nesneler ve anılar son



derece yüksek anlamı olan kişisel değerlerdir. Anılar ve nesnelerle donanmış mekânlar yaşlı bir kişinin yaşamının yaşama baktığı noktayı (yaşamsal orijin) ortaya koyarlar.



1970 yılından bugüne yaşlılık bilimi (gerontoloji) ve mimarlık, bu iki disiplin, beraber çalışarak yaşlının karşı karşıya bulunduğu yetkinlik ve baskı kısılacında uyumlu çevreler yaratma adına yaşlılar için konut ve gerontolojik mekân kavramları üzerine çalışmışlardır. Mimari tasarım, mekânsal düzenler hatta bu mekânlar için ortaya atılan yaşama yardım etme stratejileri ya da yaşlılar için yeni yaşam modelleri, bunun yanında farklı ve yenilikçi konut/bina/yaşam modelleri mimari tasarımın önemli araştırma başlıkları olmuştur. Bu örneklerden hareketle, özellikle Ekolojik Adaptasyon Kuramının uyum bölgelerini destekleyen çağdaş mimari tasarım modellerinin tartışılması bu bildirinin sonunda hedeflenen amaçlarından biridir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık Bilimi (Gerontoloji); Ekolojik Adaptasyon Kuramı; Konut, Mekân ve Yere Bağlılık (Place Attachment); Mimari Tasarım.

YAŞLILIK

Son yıllarda, dünyada yaşlılık ve yaş aralıklarının değiştiği artık bilinen bir gerçek. Örneğin İstanbul'da son yıllarda ortalama ölüm yaşı 76 olarak belirlenmekte ve bu ortalamanın ileriki yıllarda daha da üst yaşlara çıkacağına kesin gözüyle bakılmaktadır. Türkiye gitgide yaşlanmaktadır. Bunun temel nedeni, tıp ve farmakolojideki yenilikler olduğu kadar halkın sağlık bilgisinin de gitgide artıyor olmasıdır. Çuhadar ve Lordoğlu (2016)'na göre 2023 yılında yaşlı nüfus Türkiye'de %10,2; benzer şekilde 2050 yılında ise %20,8 olacaktır. Burada kritik soru ise biz bu denli yaşlı nüfusa hangi kurumlarda ve ne kalitede bakacağız? Acaba yaşlılara önümüzdeki yıllarda kaliteli kurumlarda ve konforu yüksek koşullar altında bakabilecek miyiz?

Sadece yaşlı değil de her insana etki eden dört temel etken vardır: Bunlardan birincisi psikolojik etkenler, diğerleri ise fiziksel çevre, yaşadığımız çevre, mimarlık ve şehircilikteki niteliksel yapıdan gelen uyarımlarla oluşan çevre diyebiliriz. Bunlara fizyolojik yaşlanmayla kendini gösteren diğer etkenleri de katabiliriz. Bir de bu gruba eklenen kültürel ve sosyal etkenlerden de söz edebiliriz. Aslında bu dört etkenin, normal koşullarda insanı etkiliyor olmasının yanı sıra bu etkenlerin salt yaşlıyı etkilemesi daha da kritik bir süreç olarak belirlenmektedir.

Fiziksel değişim olarak konuyu ele aldığımızda, yaşlılarda kronik hastalıklar artmakta, önce duyu organlarında problemler yaşanmakta, hastalığın seyri ileriki yaşlarda hızlı olmakta, bazen bu fiziksel değişim çok erken de başlayabilmektedir. Her türlü değişim, fiziksel hareketlerde gerilemelere neden olmakta, davranış ve reflekslerde yavaşlamalar başlamakta, vücutta dermatolojik değişimler kendini göstermektedir.

Aslında fiziki süreçlerden daha da önemlisi psikolojik süreçlerdir. Psikolojik süreçler, fiziki ve fizyolojik süreçlerin önünde gitmekte ya da bu süreçler görünen ve algılanan olarak da belirlenebilmektedir. Gerontoloji, yaşlılık bilimi olarak bu kavram ve gerçekleri irdeleyen bir bilim dalıdır. Gerontolojinin mimari tasarım araştırmalarına katkısı ise önemli düzeydedir.

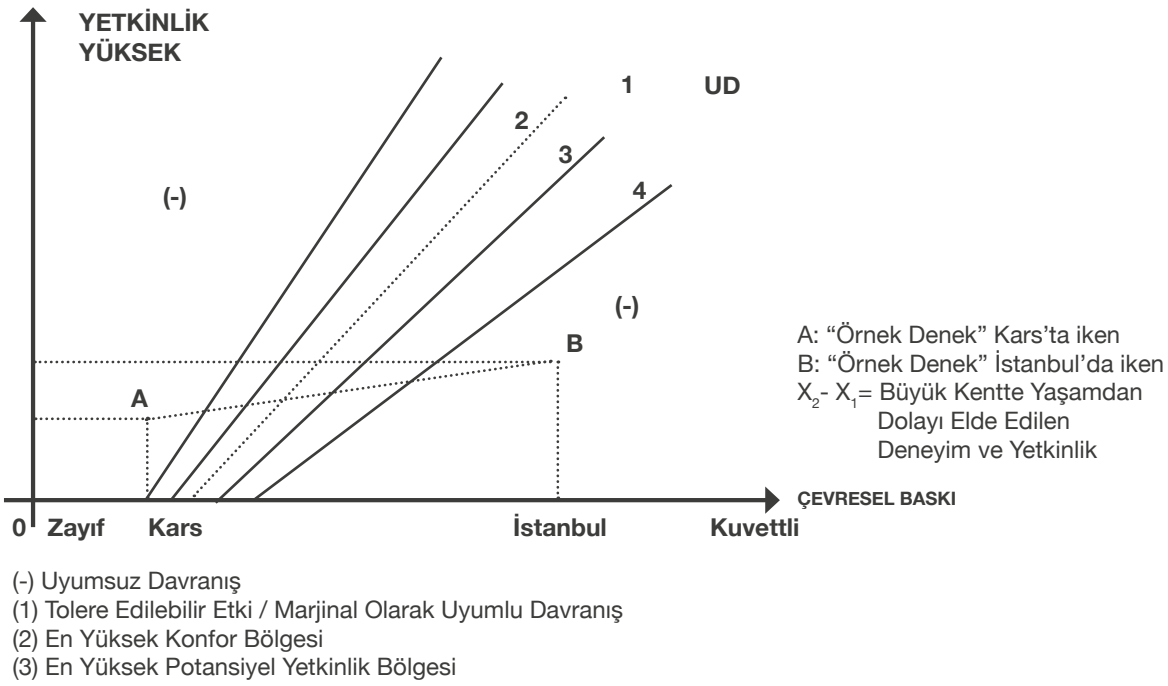
Mimari tasarım çalışma alanında yaşlıların bina içinde mekânsal oryantasyonu ve mekânları algılaması bizim için en önemli araştırma konularından biridir. Yaşlı, hemen her evrede mekânsal oryantasyon problemleri yaşamakta, bazen nereye gideceğini de şaşırılmaktadır. Yaşlı birey, bir binanın içine girdiği zaman nereye gideceğini gözleriyle aramakta, gözleri çevreyi dolaşmakta, bazen adımlarıyla bulunduğu alanda geri dönmektedir. Araştırmalarımızda, “geri adım atma” psikik bir konu, bir oryantasyon ve algılama problemidir. Bina içerisinde geri adım atmak demek; o insanın gideceği yeri kestiremediği ve bina içinde yönünü bulamadığı anlamına da gelebilmektedir.

Yaşlıların davranışlarını gözlemleme sonucunda bazen sayısal hesaplamaların becerilmesinde sorunların çıktığını gözlemleyebilmekteyiz. Doğal olarak, bu söylediğimiz problemin dışına çıkan yaşlılar olmasına rağmen, çoğunlukla hesaplamalarda, yaşlılar açık şekilde sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Yaşlılar konuşmada, bilişsel yapıdaki deformasyona bağlı olarak, beyinle ilgili olarak, kelimelerin kullanımında akıcılık sorunu yaşamaktadırlar. Buna ek olarak zihinsel beceri alanında, bazen de bellek performanslarında sıkıntılarla karşılaşmaktadırlar.

Konuya teorik yaklaşımımızda, mimarlık ve gerontolojide Lawton ve Nahemow Modeli (Ünlü, 1989) yaşlıların davranışlarını baskı ve yetkinlik ikileminde ampirik düzeyde ele alan önemli bir modeldir. Lawton ve Nahemow'un (1973) “Ekolojik Adaptasyon Kuramı” ampirik de olsa yaşlılıkla ilgili birçok yerleşim kararını çözmekte, aslında baskı (press) ile yetkinlik (competence) arasında mekân, yer ve adaptasyon konularının ipuçlarını vermektedir. Bu modelin x-ekseninde (apsis) “çevresel baskı”, y-ekseninde ise (ordinat) “yetkinlik” vardır. Aslında yaşlılar veya bizler yani bütün insanlar, çevresel baskıyla yetkinlik arasında sıkışmış durumdayız. Bu değişkenlerin etkileşimi arasında uyum (adaptasyon) düzeyi bulunmakta, bu düzey ise aslında bizim mekânlara, çevreye uyumumuzu sağlamaktadır (Şekil 1). Uyum düzeyinin yanında bulunan iki bölge ise konfor düzeyleri açısından “tolere edilebilir” bölge olarak karşımıza çıkmaktadır.

Lawton ve Nahemow'un “Ekolojik Adaptasyon Kuramı” yaşamımızın içine kadar işlemiş ve yaşama bakış açımızı ele alan bir model sunmaktadır. Çünkü





Şekil 1: Ekolojik Adaptasyon Modeli (Lawton ve Nahemow, 1973'den uyarlama; Ünlü, 1998)

bazen bir yerden diğer bir yere bir mekândan diğer bir mekâna bir kurumdan diğer kuruma veya bir kentten diğer kente gitmeyi aslında ekolojik adaptasyon modelinin baskı-yetkinlik etkileşimi sonrasında karar vermekteyiz. Lawton ve Nahemow (1973)'ün Ekolojik Adaptasyon Kuramı ampirik de olsa kabul görmüş teorilerden bir tanesidir. Bu kuramın altyapısında baskı-yetkinlik etkileşim modeli vardır. Bu modelin "yetkinlik" ayağına baktığımızda, bu kavramın kişisel kapasitemiz ile doğrudan ilişkili olduğunu görürüz. Aslında yetkinliğe baktığımızda, genç yaşlarda fizyolojik durumumuz, bilişsel veya algısal kapasitemiz, hafızamız, çok üst düzeydedir. Dolayısıyla İstanbul gibi 15 milyonluk bir kentte, yetkinlik düzeyimiz baskılarla uyumlu düzeye gelebilir. Özetle bu kentte yaşamak için 35 ila 40 yaş normal karşılanabilir. Örneğin New York için şöyle derler; 35 yaş New York için artık işin sonudur, eğer yaşıyorsunuz 35'in üstündeyse bir an önce başka bir kente gitmeniz gerekebilir. Benzer durum, İstanbul için de söz konusu olabilir. Belirli bir yaşa kadar İstanbul'da yaşamı yetkinliğimizle, bulunduğumuz fizyolojik durumla, çevresel baskıyı karşılayabilmekteyiz. Bunun içerisinde doğal olarak, eğitim durumumuz, işimiz, baskıyı karşılayan unsurlar olabilirler. Burada yetkinliğin olmadığı ya da azaldığı durumlarda yaşlanmayla birlikte arayı kapatacak olan mesleklerden bir tanesi olan mimarlık, baskıyı önleyen yetkinliği arttıran bir çalışma alanı olarak ele alınabilir.

Kuramın ortaya koyduğu modelin diğer ayağındaki çevresel baskı olgusunu ele aldığımızda, çevresel baskının içine her türlü olgunun girdiğini görmekteyiz. Trafik ve ulaşım yoğunluğu, kirlenme, gürültü, kentteki sosyal donatıların azlığı, her türlü heterojenlik, komşuluk ve beraber yaşama problemleri, binamızın değişmesi dahil olmak üzere tüm çevresel, antropolojik ve sosyolojik değişimler, her şey yaşamımızda bir baskı unsuru olarak modele girmektedir. Baskı bileşenlerinde saydığımız bağlamlardan her biri bir problem, bir uyarıcı (stimülasyon) olarak bizim yaşamımızı etkilemekte, fizyolojik yapıyı bozmakta, uyum düzeyimizi ise değiştirmektedir.

Model 35-40 yaşlarında İstanbul'da yaşayan bir kişi için uyum düzeyine yakın sonuçlar üretmekte, bu kişi için uyum düzeyinde ve çevreden mutlu olma bir sonuç olarak karşımıza çıkabilmektedir. Fakat yaşlanmayla birlikte bu nokta aşağılara kadar düşmekte, kişinin uyum noktası uyumsuz davranış bölgesine kadar düşebilmektedir. Bu düşüş ile birlikte, yeni yargılamalar peşi sıra gelebilmektedir. Şunu dillendirebilirsiniz: "Benim artık Antalya'ya, Kars'a ya da Bodrum'a gidip yerleşmem lazım." Dolayısıyla taşınma kararı veriyorsunuz demektir ki bu kararla uyum düzeyini yakalayabilesiniz. Yok eğer ben İstanbul'dayım, hiçbir yere gidemiyorum dersiniz, o zaman "uyum düzeyini" terk etmek zorunda kalabilirsiniz. Dolayısıyla bu gizli (prostetik)

çevre dediğimiz alana, mimarlık ve şehircilik önlemleri girmekte ve bu açığı çevresel kalitenin iyileştirilmesi adına kapatmaya çalışmaktadırlar. Yaşlanmakla birlikte “Yeni İstanbul” yaşantınızda ortaya çıkan sorunları bir çırpıda silmek adına karar verip, örneğin çevresel baskısı son derece az olan Kars’a taşınmaya karar verebilirsiniz. Çünkü Kars’ın çevresel baskı kalitesi çok düşüktür ya da görece olarak çevresel baskısı biraz yukarıda olan Antalya’ya gitmeye karar verirseniz, mekân ve yer değiştirerek oralarda tekrar uyum düzeyini yakalama şansı bulabilirsiniz. Dolayısıyla insanlar aslında belli bir yaştan sonra metropoliten kentlerden taşınma ve gitme kararlarını kişisel dengelerini (homeostatis) tekrar elde etme adına “kenti terk etme” kararını almaktadırlar.

İstanbul’da köprüyü geçerken “Köprüden Önce Son Çıkış” yazısı vardır. Bir ara köprüden önce son çıkış bayağı yayıldı, insanlar “Ben ‘köprüden önce son çıkış’ kararı aldım, artık bu kentten gideceğim.” diyebiliyor. Bu karar çok aşağı yaş aralığına kadar düştü. 40-45 yaş sendromu da denilebilir, bu kararın aksi ise “Ben İstanbul’da kalacağım, o zaman İstanbul’da yaşlandığım anda çocuklarım bana bakamayacak ve bir yaşlılar kurumuna gideceğim.” Burada modele geri dönersek; “Ben şu ‘uyum düzeyini’ yakalamalıyım, bunu bir kurumla beraber onun sunacağı çevresel kalitelerin bağlamında gerçekleştirebileceğim.” şekline dönüşebilir.

Bütün bunların yanında önemli iki konudan daha söz etmekte yarar var. Karar ne olursa olsun, yaşlılar kurumuna gidilse de gidilme de diğer seçeneklerin içinde, yaşlılar için “yalnızlık” olgusunun çok önemli bir problem olduğunu düşünebiliriz. Yalnızlık, toplumsal değişimle birlikte çok önemli bir olgu ve gerçektir. Bu sosyolojik olarak da değişmekte, ister istemez ne kadar yaşlıya bakılsa da yaşlı “yalnızlığı” diğer genç insanlardan çok daha farklıdır. Yalnızlık kavramı, ister evde ister kurumda nerede olursa olsun, çözülmesi gereken bir kavramdır. Yalnızlık kavramını ekolojik adaptasyon modeli içinde ele alabiliriz. Bu kavram çözülmediği durumda bir çevresel stres olgusu yaratabilir. Modelde ise bu kavramın etkisini, yetkinliğini arttıran stratejiler ve baskıyı dizginleyen gizli çevre tasarımlarıyla azaltılabilir.

İkinci konu ise aslında insan evine çok bağlı bir sosyal yaratıktır. İnsan evine, malı mülkü için değil,

evindeki anılar için bağlıdır. Doğal olarak, kentsel dönüşüm sürecinde bunun ne anlamlar içerdiğini, bu konunun ne denli ciddi olduğunu hepimiz biliyoruz. Bu konuda diğer apartman sakinlerinin özellikle yaşlıların evlerinin yıkılmasıyla ilgili olarak ne denli duyarlı ve bunun tam tersi, ne denli karşıt olduğunu da biliyoruz. Bu konunun yaşlılar açısından bir eleştiri olmadığını, insan yaşamı açısından anılar ve evlerin ne düzeyde önemli olduğunu bilmekteyiz. Yaşlılar bir yerden diğer bir yere gittiklerinde aslında anılarını ve etrafındaki resim çerçevelerini ve fotoğraflarını götürmekteler. Yaşlılar, kendi yaşamlarındaki en önemli şeyin ‘fotoğraf ve resim albümleri’ olduğunu dile getirmektedir. Yalnızlığı çevreleyen fenomenolojik olgular, ev ve anılar, yaşlıyı saran anlamlar ve objelerdir.

ÇEVRESEL BASKIYI AZALTMAK İÇİN MİMARİ TASARIM

Mimari tasarım olgusu, yaşlıların çevresel baskıya karşı yetkinliklerini artırıcı, yaşlının konfor ve uyum düzeyini yükseltebilen olgular sürecidir. Özellikle mimari tasarım sürecinde hangi önlemleri alabiliriz, bunu aşağıdaki saptamalarla özetleyebilmekteyiz:

- Yaşlılar kurumunun tercihen kent içinde ve yaşamın içinde olmasında yarar vardır. Araştırmalar kentten ve yaşamdan kopuk yaşlılar yurdunun tercih edilmediğini ortaya koymaktadır (Michelson, 1970). Örneğin çocuk bahçesi ya da okul alanlarına yakın olanlar konutların ya da konaklama alanlarının yaşlılar tarafından tercih edilmesi gibi.
- Yaşlılık kurumlarının mimari tasarım çözümlerinde az katlılık ve özellikle avlulu tasarım örnekleri genelde en çok uygulanan mimari tipolojilerdendir. Çok katlı kurumsal çözümler, yaşlılar tarafından tercih edilmemektedir.
- Mimari çözümlerin yaşlıları daha birbirine yakın ve temas edebildikleri alanlara ittikleri gerçeğinden hareketle, gözlem ve araştırma yapılmadan tasarımı yapılan bina araştırmalarımızda mimarların öngördükleri sosyalleşme mekânlarının yaşlılar tarafından kullanılmadığı saptanmıştır (Çam, 2012; Akan, 2017). Buna karşın, mimarların tasarımlarında yaşlıları daha çok bir araya getirecek sirkülasyon alanlarında niş ve holler tasarlamalarının, belirli ve büyük sosyal alanlara oranla daha çok tercih edildiğini araştırmalarımız ortaya koymaktadır.



- Yaşlılık kurumlarında mimari programda berber ve kuaförün yanı sıra kişisel bakım mekânları ve dermatolojik danışmanlık mekânlarının bulunması yaşlının yaşamında son derece önemli görünmektedir.
- Yaşlıların kurumsal binalarında kullanılan mekânsal renkler son derece önemlidir. Bu mekânlarda sıcak ve dinamik renklerin kullanılması, yaşlıya dinamik olgular ve kurum içinde yapacağı hareketlerinde önemli değerler kazandırmaktadır.
- Mimari tasarım düşüncesinde özellikle avlulu çözüm örnekleri, ortada itinalı bir peyzaj alanının varlığı, bina cephesinde ya da yarı açık alanların kullanımında doğal malzeme kullanımı tercih edilen mimari tipolojiler olarak kabul edilmektedir.
- Mimari tasarımda uzun koridor çözümlerinden kaçınılmalı, bu tip alanlar beyaz renkle boyanmamalı, yaşlılar evi ve yurdu “hijyen hastane” görünümünden çıkarılmalıdır.
- Özellikle zemin üstü çözümlerde konaklama ünitelerinin arasına yerleştirilen teraslar ya da holler önemli sosyal etkileşim alanları olarak değerlendirilebilir. Bu anlamda birbirinin aynı konaklama ünitelerini tasarlamak mimari tasarımın diğer bir hedefi olmalıdır.
- Peyzaja ya da kırsal alanlara açık yaşlılar kurumu tasarımlarında yarı avlu ya da avlu alanlarının içine kadar girebilecek her türlü hayvanın peyzajla bütünleşmesinin tasarımın değerini artırdığı şeklinde düşünebiliriz.
- Özellikle çocuk yuvası gibi kurumların yaşlılar kurumu ile birlikte ele alınması, yaşlıların yaşamlarına aktiflik kazandırmaktadır. Yaşlılar yurdu ve çocuk yuvası beraber ele alınması gereken alışıla bir mimari tasarım programı olarak düşünülebilir ve ortak tasarımı yapılabilir. Bunun birçok örneği mevcuttur.
- Yaşlılar yaşamlarının belirli zamanlarında gençlerle bir araya gelmeli, bu bir araya gelme satranç, okuma, kâğıt oyunları vb. hobi alanlarında olduğu gibi bazı el işi atölyelerinde de olabilmelidir. Kurum tasarımı, buna elverişli programlar sağlamalıdır.
- Mekânsal kurgu, mekânları birbirinden izole edip ayırmak yerine, birbirine daha yakın düzende

ele alınmasını sağlayarak daha sıcak ve kısa bağlantılarla mimari konfigürasyonu tesis etme amacı gütmelidir.

- Bina zemin katının tamamen peyzajla birlikte değerlendirilmesi ve bu katın doğayla birlikte ele alınması ve güneşlenme terasları ile birlikte peyzaj ve kent içi tarım alanlarına açılma ve yeşille bütünleşme en önemli tasarım hedeflerinden biridir.

Tüm bu tasarım önlemleri mimarlık disiplininde “gizli-prostetik çevre” yaratmaktadır. Bu önlemler çevresel baskıyı azaltan, buna karşın yaşlı yetkinliğini artıran önlemler olarak da düşünülmelidir. Gizli-prostetik çevre bağlamında ortaya konulan tasarım önlemleri, özellikle yaşlıları kapsayan bina tipolojilerinde geri beslemelerle ve “etki” değerlendirmeleriyle yeni tasarım kılavuzları da ortaya koyabilmektedir. Ülkemizde bu anlamda, özellikle “etki” değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan verilerin “tasarım kılavuzu” olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Özellikle mimarlık araştırmaları açısından bu son derece önemli bir konudur ve burada elde edilen tasarım kılavuzları sayesinde yaşlılarımız için daha uyumlu mimari çevreler elde edilebilecektir.

Kaynakça

- Akan E. Ö. (2017), “Yaşlılık Kurumlarında Yaşlı Mekânsal Davranış ve Bilişimin Mekânsal Dizim Bağlamında İrdelenmesi”, İTÜ Fen Bilimleri Enstitüsü, yayımlanmamış doktora tezi.
- Çam, S. C. (2012), “Yaşlılar Evinde Sosyal Etkileşim Alanlarının Bilişsel Açıdan Değerlendirilmesi”, İTÜ Fen Bilimleri Enstitüsü, yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Çuhadar, S. G. ve Lordoğlu, K. (2016), “Demografik Dönüşüm Sürecinde Türkiye’de Yaşlanma ve Sorunlar”, İÜ Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, No: 54 (Mart 2016), s. 63-80
- Lawton, M. P., Nahemow, L. (1973), “Ecology and the Aging Process. The Psychology of Adult Development and Aging”, Washington D.C.
- Michelson, W. (1970), “Man and His Urban Environment: a Sociological Approach”, Addison-Wesley.
- Ünlü, A. (1989), “Çevresel Tasarımda İlk Kavramlar”, İTÜ Mimarlık Fakültesi Baskı Atölyesi.



• *FRANSA, Loire - Atlantique / 2013*



• *PORTEKİZ, Alcacer do Sal*



• *HOLLANDA, Utrecht / 2013*



• *AVUSTURYA, Graz / 2015*



• *İSPANYA, Menorca / 2009*



“Yaşlı Dostu Antalya” Uygulamalı Gerontolojik Konsept

26

Prof. Dr. İsmail Tufan

ÖZET

Bu çalışmada “Yaşlı Dostu Antalya” başlığı altında Antalya’daki uygulamalar ele alınmıştır. Antalyalılar yaşlılığın potansiyelini, gücünü, bütün ihtişamı ve saf özüyle ortaya koydular. 60+ Tazelenme Üniversitesi, aynı zamanda Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı’nın olağanüstü desteği ve katkısıyla hayata geçmiş, Türkiye’nin ilk yaşlı (60+) üniversitesidir. Bugün 12.754 öğrencisiyle Türkiye’de 6 kampüste hizmet vermektedir. Yakında Yakın Doğu Üniversitesinde yeni bir kampüs açılacak ve orada da öğretime devam edilecektir.

Yaşlı dostu kentler denildiğinde aklımıza yaşlıya dost olan mı, yoksa yaşlının dost aradığı bir kent mi gelmekte? “Yaşamak isteyen, yaşlanmak zorundadır.” Doğada geçerli olan bu söz, 20. yüzyılın bize bıraktığı

en büyük mirastır. 20. yüzyılda sahip olduğumuz miras, aynı zamanda yaşlanma ve yaşlılık olgusunu da beraberinde getirmiştir. Bugün dört kuşağın bir arada yaşlandığı ve aynı zamanda yaşlılığın kendine ait bir potansiyelinin, gücünün, özünün ve her açıdan toplumla bütünleşebilecek bir iradesinin olduğunu biliyoruz.

Ülkemiz, dünyanın en genç yaşlılarına sahip olduğu gibi aynı zamanda hızla artan bir nüfus yapısına da sahiptir. Nüfusumuz 2050 yılında 100 milyonu bulacak ve bunun 30 milyonu 60 yaşın üstünde olacaktır. Böyle değerlendirince şu üç soru akla gelmektedir: Bu insanlara kim bakacak, nasıl bakılacaklar ve bunu kim finanse edecek? O açıdan yerel yönetimlerin bu noktadaki olağanüstü çabaları önemli hale gelmektedir.

Yaşlanma ve yaşlılığı beş ayrı kategoride değerlendirmemiz uygun olacaktır. Gelecekte ileri yaşlılar çoğalacak, yaşlılık doğal bir süreç olacak, meslekten arındırılmış aktif yaşlılar çoğalacak, yaşlılığın dinamik bir süreç olduğu anlaşılabilecek; işte bu açıdan mutlaka şehirlerimizi demografik değişim ve dönüşüme uyarlamamız ve hazır hale getirmemiz gerekecek.

“YAŞLI DOSTU ANTALYA”

Yaşlı dostu olan ve yaşlı dostu olmakla birlikte yaşlılar için birbirinden değişik projeleri hayata geçiren bir Belediye Başkanı ile birlikte çalıştığımız için Antalya’da yaşayan yaşlıların çok şanslı olduğunu söyleyebiliriz.

Bu konuda öncelikle ne yapmak istediğimizi mutlaka belirlememiz gerekmektedir. Yaşlanma ve yaşlılıkla ilgili Antalya Büyükşehir Belediyesiyle iş birliğine gitmeden önce yaşadığımız çevreye ve şehre bakmamız gerekmektedir. Sosyal durum olarak 60 yaşın üstünde kaç vatandaşımızın olduğunu ve bizlerden neler beklediklerini tespit etmenin önemli olduğu ortadadır. Ardından aktör olarak Antalya Büyükşehir Belediyesi ve Akdeniz Üniversitesi, uyumlu bir şekilde çalışmaya dahil olmuşlardır. Bu aşamada elde ettiğimiz veri tabanının mutlaka hayata geçirilmesi ve uygulamalı gerontolojik çalışmaların başlatılması gerekiyordu. Bu tespitlerin eyleme dökülmesi sonucunda sosyal olgu olarak yaşlıların beklentileri ortaya çıktı.

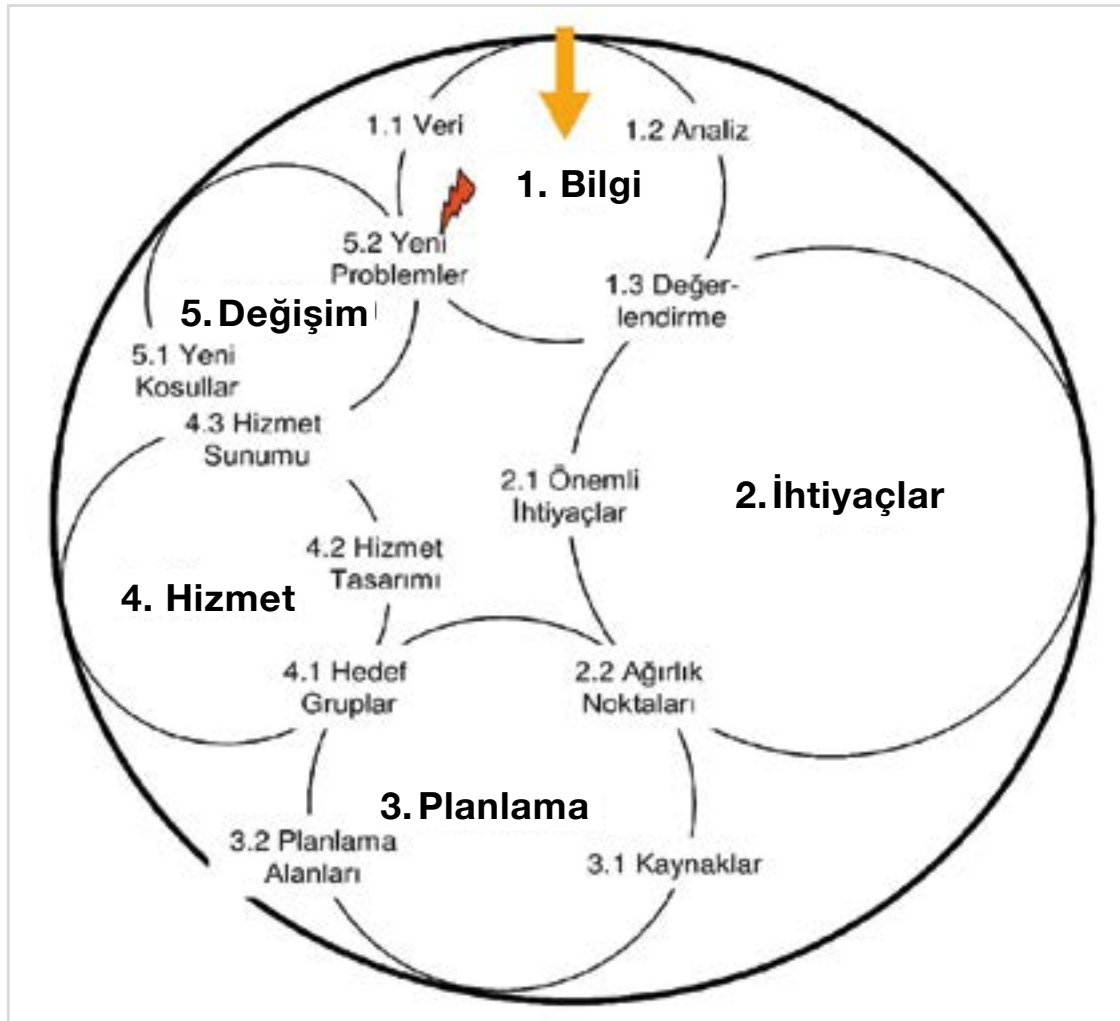
60+TazelenmeÜniversitesininAntalyalıöğrencileri, gelecekte çocuklarına miras bırakabilecekleri, Türkiye’nin yeni bir eğitim modeline ulaşması için taşın altına ellerini koymaktan çekinmeyen bilinçli bireylerden oluşmaktadır. Burada şöyle bir fark ortaya çıkmaktadır: Evinde hizmet bekleyen ve hazır elde etmek isteyen yaşlıların tam tersine; hizmeti alan, oyun alanlarına katılan, şehrin sunmuş olduğu imkânlardan yararlanan büyük bir potansiyelle davranan bilinç söz konusudur. Aynı zamanda en önemli ve kıymetli zenginliğimiz olan yaşlanma ve yaşlılığa özgü bilgiye sahip olan vatandaşlarımızın o bilgi ve tecrübelerine değinmek de gerekir. Burada üzerinde durulan önemli konu, sosyal olgudur. Sosyal bir olgu olan yaşlılığın inanılmaz potansiyelinden söz etmek gerekir. Öncelikle ekonomik potansiyeli oldukça değerlidir. Çok önemli olan tecrübe ve birikimlerini şehre verebilecekleri, şehrin de onlara sunabilecekleri vardır. İşte bu açıdan aktif yaşlanma konusu, çalışmalarımızın en önemli tespiti ve gelecekte de bu sürecin artarak devam edeceğini düşündüğümüzde detaylı çalışmalar yapılması gereken bir içeriktir. Ülkemizin yaşlanma ve yaşlılık sorunuyla karşı karşıya kalacağı yeni projeleri de mutlaka ortak akılla hayata geçirmemiz ve bu konuda yerel yönetimlere de çok büyük görev düştüğünün farkına varmamız gerekmektedir.

ÇARK MODELİ

Konuyla ilgili çalışmalarımıza bir çark modeli geliştirerek başladık. Bu süreçte ve bu çark modelinde öncelikli ve önemli ihtiyaçları belirleyerek, bunların analizini ve planlamasını yaparak işe koyulduk. Hizmeti aktif hale getirmeden önce Belediyeye istişare yoluna gittik. Toplum yararına olacağını düşündüğümüz bu projeyi hayata geçirmek istediğimizi belirttik.

Bu vesileyle bize her türlü imkânın sunulmasının ardından birbirinden değişik projeler Antalyalı 60 yaş üstü vatandaşlarımızın hizmetine sunulmaya başlandı. Buna mukabil değişim modellerine uygun hizmet paletlerini ve hizmet modellerini de ardı ardına ortaya koymaktayız. Yeni problemleri keşfediyoruz ve bunlara uygun olarak da yeni uygulamalı gerontoloji projelerini birer birer hayata geçirmektediriz.

Şekil 1: Tufan Çark Modeli



GERONTOLOJİK KONSEPT

Gerontologlar Türkiye’de yaşlanma ve yaşlılığın gelecekte özünü, gücünü ve sorunlarını çözebilecek önemli bir mesleğin mensubudurlar. Gerontoloji eğitimi, ülkemizde İstanbul Üniversitesi ve Akdeniz Üniversitesi gibi pek çok eğitim kurumunda verilmektedir. Literatürde gerontolojik bakış olarak betimlenen bir yaklaşımdan söz edilir. Yaşlanma ve yaşlılığa bütünsel bir bakıştır bu. Bireyin hayatını, sağlıkla ilgili öz geçmişini ve geleceğini, düşüncelerini, hayallerini her yönüyle değerlendirip proje ve hizmetleri ona göre hayata geçirmeyi felsefe edinmiş bir yaklaşım modelidir.

“Yaşlı Dostu Antalya” dediğimizde aklımıza şu gelmektedir: Sadece yaşlılara değil, şehre de faydası dokunan, şehrin bir parçası olan, şehirle bütünleşmiş bir yaklaşım tarzı. Çok zorlu süreçleri barındıran bir çalışma olarak öngörülebilir.

Çalışmanın en önemli meselelerinden bir tanesi, yaşlıların kendilerine hizmet götürüldüğü konusunda ikna edilebilmeleridir. Bu sorunu anlamak için onların çok büyük bir karamsarlık geçmişinden beslendiklerini kavramak gerekir. Bu hizmet kendilerine sunulduğunda elbette koşarak geliyorlar ve büyük bir sevgiyle bu hizmetin bir parçası ve en önemli taşıyıcıları olmak istiyorlar. Hal böyleyken ilk etapta onlarla kurulacak diyalog ve doğru yönlendirme büyük öneme sahiptir.

Aileye yönelik uygulamalı gerontolojik hizmetleri
 su şekilde sıralayabiliriz:

- Kuşaklar arası ilişkiler
- Alzheimer hastaları (Mavi Ev)
- 60+ Tazelenme Üniversitesi
- Parkinson Okulu
- Torunlar

TEMEL STRATEJİLER

Bir girişimci olan Paul Hartman'ın geçmişte çocuk ürünleri üreten bir fabrikası vardır. Burada çocuk bezi üretmektedirler. Demografik değişime ve dönüşüme bakıldığında, işin gelecek vizyonu bulunmakla birlikte bazı öngörülemeyen aksilikler yaşanır. Çünkü bölgede doğum oranları düşüyor ve tesisinin işletme kabiliyeti zayıflıyordur. Girişimci olarak, ani bir vizyon müdahalesiyle yaşlılar için alt bezi üretmeye başlar. Bir bakıma durumdan yakınmak yerine, değişime uyum sağlar. Bu akıl oyunları çerçevesinde bizler de şehrimizdeki demografik değişim ve dönüşümü iyi analiz eder, sayıların yani istatistiğin ardındaki imkânlar dünyasını görebilsek, maddi veya manevi fayda-zarar gerilimimiz azalacaktır. Sorularımızı sarıh ve gerçekçi argümanlarla netleştirmemiz gerekmektedir. Bu insanlar (yaşlı bireyler) kimlerdir, toplumdan beklentileri nelerdir, onlar için hangi hizmetleri ortaya koyabiliriz? Bu sorulara yapıcı cevaplar bulabildiğimiz ölçekte hayata geçirilebilecek uygunlukta birbirinden değişik ve faydalı projelerin olduğu ortaya çıkacaktır.

Bu bakış açısıyla Antalya'da hayata geçirmeye çalıştığımız ve muvaffak olduğumuz birbirinden farklı projelerden söz etmemiz gerekir. Bu çalışma kapsamında en önemlisi, geliştirilen stratejilerdir. Bu stratejileri şöyle sıralayabiliriz:

- Yaş Stratejisi
- Yeterlilik Stratejisi
- Yaşam Stili Stratejisi
- Kuşak Stratejisi

Yaşlılar kendi yaşlılıklarını nasıl algılıyorlar? Öncelikle bunu değerlendirerek yola çıkmamız gereklidir. Yeterlilikleri nelerdir, yaşlı bireyler kendilerini hangi ölçekte yeterli görüyorlar, bu yeterlilikle ilgili hangi sorunlara sahipler veya hangi problemlerle karşı karşıyalar? Tespit ve değerlendirme noktasında önemli sorular olarak bunlara cevaplar vermeliyiz. Nasıl bir yaşam stili stratejilerine sahipler? Bu da çok önemli bir diğer konudur. Kuşaklar arası diyalogun oluşturulabilmesi için bu birbirinden farklı

dört kuşağın bir araya gelebildiği özel çalışma alanları mevcuttur. Çalışmalarımızda bunlardan yararlanmamız gerekmektedir.

Konuyla ilgili akademik çalışmalar sayesinde yaşlanan insanlardan çok şey öğrenilebilmektedir. Onların ihtiyaçlarının belirlenmesi, şehrin dinamiği olan 60 yaş üstü bireylerin potansiyelini tekrar şehrin hizmet paletine sunmak ancak bu gibi çalışmalarla mümkün olmaktadır. Böylece yaşlı dostu olabilmek için kentimizin önündeki bütün engelleri birer birer aşabiliyor ve Antalyalı yaşlıları bu projenin birer parçasına dönüştürmekten söz edebiliyoruz.

Antalya'nın yaşlı dostu bir kent olması adına önemli bir potansiyeli mevcuttur. Öncelikle zengin turizm olanakları, dünya sporuna açılan bir kapı özelliğinde olması, festivalleri, kitap fuarları ve renkli etkinlik alanlarıyla Antalya'da yaşlı dostu bir merkez oluşturulması ve şehrin kültürüne bu bakış açısıyla yön verilmesi gerekmektedir. Yaşlı dostu Antalya'nın en önemli, güçlü ve zengin kaynakları da yaşlı bireylerin serbest zamanlarını en iyi şekilde değerlendirebilecekleri çeşitli alternatiflere sahip olmasıdır. Antalyalı yaşlı bireyler, sunulan bu hizmetlere yoğun bir ilgi göstermektedirler. Böylece kısıtlı dünyalarından ve kalıplarından yani evlerinden biraz olsun uzaklaşarak oyun alanları diye tabir edilen yerlere, hayatın içine, kentin onlara sunmuş olduğu serbest zaman etkinliklerine koşma gelmeleri mümkün olmaktadır.

Temel stratejilerde yaşlıların ne tükettiği, neler yaptığı ve nasıl bir ürün yelpazesi ve çeşitliliğine yöneldiği önemli olan bir diğer konudur. Bu soruların yanıtları yaşlıların ortaya koymuş olduğu ihtiyaçlara göre belirlenmektedir. İhtiyaç sahibi olan ve aynı zamanda bu alana yatırım yapmak isteyenlere açık olan bir faaliyetten bahsetmekteyiz. Konut-ikamet ihtiyacı, giyim veya tekstille ilgili ihtiyaçlar, ekonomik kazanımlar, istihdam ihtiyaçları vs. hepsi bu faaliyet çerçevesinde çözüme ulaştırılmaktadır. Çünkü yaşlanmanın ve yaşlılığın, sanılanın aksine, kendi içinde harekete geçirilebilecek önemli bir potansiyeli vardır. Yaşlanmayı ve yaşlılığı pasif bir dönem, bir köşede ölümün beklendiği karamsar bir süreç olarak görmemek gerekmektedir.

MAVİ EV (Alzheimer Hasta ve Hasta Yakınları Buluşma Merkezi)

Yaşlanma ve yaşlılıkla ilgili en önemli sorunlardan bir tanesi de demans ve alzheimer hastalığının artmasıdır. Alzheimer hasta ve yakınlarına yönelik olarak Antalya’da çok kıymetli bir merkez olan alzheimer hasta ve yakınlarına sunulan bir hizmet mevcuttur. Melbourne Üniversitesi ve Viyana Üniversitesinden uzmanların da bu projenin bir parçası olmasıyla uluslararası bir kimliğe kavuşan merkez, konuyla ilgili olarak ülkemizin önemli bir değerine dönüşecektir.

Merkezdeki hastalar evlerinden alınarak rehabilite edilmektedirler. İyileşme sürecine giren hastalar Belediyenin sunmuş olduğu imkânlarla tekrar evlerine götürülürler. Demans hastalarında tıbbi olarak bir iyileşme yaratılmasının güçlüğüne yaşamakla birlikte, hastalığı durdurma veya hastalığın hızını yavaşlatma gibi konularda kazanımlar elde edilmektedir. Hastalardaki olumlu gelişmeleri görmek, merkezin önemini defaatle ortaya koymaktadır. Sosyal bir çalışma olan halk sağlığını yakından ilgilendiren merkezin faaliyetleri sayesinde yurdun pek çok yerinden yerel yönetimler benzer projeleri hayata geçirmek için işe koyulmuşlardır.



PARKİNSON OKULU

Parkinson hastalarına yönelik bir okul projesidir. Parkinson hastaları ve yakınlarına yönelik olarak okula gelen hastaların kas ve devinim sistemlerini harekete geçirmek, kullanılmayan kasların yeniden kullanılmasını öğretmek Parkinson Okulu’nun hizmetlerindendir. Pratik ve uygulama dışında aynı zamanda hastalıkla ilgili bilgi edinmeleri

sağlanmaktadır. Eğitimleri biten hastalar evlerine gitmekte ve ertesi gün tekrar aynı rutinde eğitimlerine devam etmektedirler. Türkiye’nin ilk Parkinson Okulu olması açısından da son derece önemli bir merkezdir.

Akdeniz Üniversitesi ve Antalya Büyükşehir Belediyesiyle birlikte hasta yakınlarına evde bakımla ilgili pratik bilgiler verilmesi, yaşlı dostu Antalya’nın kolektif bir sağıklama çalışmasıyla ilgili önemli bir hedefini yerine getirmektedir.



60+ TAZELENME ÜNİVERSİTESİ

60+ Tazelenme Üniversitesi yaşlıların eğitim olanaklarına sahip olması açısından son derece önemli bir projedir. Çalışma, Türkiye’de de her geçen gün yaygınlaşan öncü bir faaliyettir. Yaşlının en önemli savunma silahı eğitimidir. Yaşlı dostu kent denilince ve bu amaç doğrultusunda çeşitli çalışmalara girişince yapılması gereken ilk şey yaşlı tanımını yeniden yapmak, lüzumlu ise bu tanımı restore etmektir. Birtakım fizyolojik kısıtlılıklara rağmen yaşlılık süreci aktif bir dönemdir. Süreklilik içerir. Eğitim ise yaşam boyu devam eden bir çabanın eyleme dönüşmesidir. O açıdan yaşlanma ve yaşlılıkla ilgili eğitim modelinde, Tazelenme Üniversitesinin yaşlıların en temel ihtiyacını yani eğitim gereksinimini karşıladığını dile getirebiliriz.



SONUÇ

Bireysel bakış açısıyla yaşlanmayı sınıflandıracak olursak hukuksal zeminde büyük bir kaos meydana gelecektir. Bürokratik manada insan doğduğunda bir kimlik kazanır ve bu kimlikle birlikte ortalama 7 yaşında temel eğitime başlar. 18-20 yaşlarında üniversiteye gider. 30'lu yaşlarında evliliğini gerçekleştirir, akabinde çocuğunu dünyaya getirir. 60'lı yaşlarına geldiği zaman da yaklaşık 25-30 yıllık bir iş hayatının ardından bedeninin bir yıpranması da söz konusu olunca, bireyin yaşlanma sürecine girdiği düşünülür; fizyolojik ve psikolojik açıdan bir değişim ve dönüşüm sürecinin başladığı değerlendirilmektedir. Hayatın evrelerini statik ve genele yayan yaşlılığa uzanan süreç, aynı zamanda kültürel ve kişiye özel detaylarla örülmektedir. O açıdan herhangi bir bireyi bu kalıplara göre sınıflandırmak büyük bir yanılsaya dönüşecektir.

Hal böyleyken kaçınılmaz bir dönem olan yaşlanma ve yaşlılık süreciyle karşı karşıya kalacağımızı da düşünerek yeni projelerin de bilimin ve aklın ışığında hayata geçirilmesi gerekmektedir. Bu konuda yerel yönetimlere çok büyük görev ve sorumluluklar düşmektedir. Yaşlılara yönelik hizmetlerin geliştirilmesinde yer alacak aktörleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- Turizmciler
- Medya kuruluşları
- Spor mağazaları, spor kulüpleri
- Müzik sektörü, sanatçılar, menajerler
- Tekstilciler, sanayiciler, modacılar, desinatörler
- Beslenme sanayi, restoran sahipleri, fast food

(hazır yemek) şirketleri

- Otomotiv sanayi
- Bankalar, sigorta şirketleri, finans kuruluşları
- Mühendisler, mimarlar
- Sivil toplum kuruluşları
- Resmî kurumlar

Yaşlanma ve yaşlılık süreci, gelecek dönemlerde büyük projelerin, çok paydaşlı çalışmaların yapılacağı sosyal bir vakaya dönüşecektir. Bu noktada kendi kültürümüze ait, ülkemizin değerlerinden yola çıkan ve bizim yaşlılarımızın ihtiyaçlarına yönelik çalışmaların yapılabileceği uygulamalı gerontolojik hizmetlerin ivedilikle hayata geçirilebilmesi gerekmektedir. Sonraki adım ise çalışmaya özel, geniş ölçekli bir veri tabanına olan ihtiyaçtır. Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümünün Antalya Büyükşehir Belediyesiyle birlikte ortaklaşa gerçekleştirdiği projelerin sonucunda, Türkiye'nin yaşlanma ve yaşlılıkla ilgili geniş ölçekli bir yaşlılık teorisinin ortaya çıkacağı öngörülmektedir.



2.

OTURUM

Aktif Yaşlanma

Oturum Başkanı
Dr. Buhara Önal

Hekim, İş Sağlığı Doktoru, Kamu Yönetimi Bilim Uzmanı,
İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitici

***“Aktif Yaşlanma ve Yaşlı Çalışanların İş Sağlığı ve
Güvenliği Yönünden Korunması”***

Konuşmacılar

Erdem Saker

Bursa Büyükşehir Belediyesi Eski Başkanı

Nesrin Arslan

Emekli Kütüphane Müdürü

Ertan Ayçetin

Bursa Bisiklet ve Doğay Sevenler Derneği Başkanı

Aktif Yaşlanma ve Yaşlı Çalışanların İş Sağlığı ve Güvenliği Yönünden Korunması

Dr. Buhara Önal

GİRİŞ

Tüm dünyada, doğum oranındaki azalma ile birlikte yaşam standartlarının iyileşmesine bağlı olarak, insanın yaşam süresinin uzaması ve yaşlı nüfusun giderek artması, 21. yüzyılda ön plana çıkan en önemli demografik olgulardan biridir. Bu olgu, sağlıktan sosyal güvenliğe, çevre ile ilgili konulardan eğitime, istihdam olanaklarına, sosyokültürel faaliyetlere ve aile yaşamına kadar toplumun tüm yönlerini etkilemektedir.



2050 yılında 2 milyara ulaşması öngörülen yaşlı nüfusun %80'inin gelişmekte olan ülkelerde olacağı beklenmektedir. 65 yaşın üzerindeki nüfusun toplam nüfusa oranına bakıldığında;

- Tüm dünyada 1800'lü yıllarda yaklaşık %5 iken, 2000'li yılların başında bu oranın %15'in üzerine çıktığı saptanmıştır. 2010-2050 yılları arasında da iki kat artması beklenmektedir.
- AB ülkelerinde 2010 yılında %14 iken 2050 yılında %25'e çıkması öngörülmektedir.
- Türkiye'de ise 2000 yılında %6,7 iken, 2015 yılında %8,2'ye yükselmiş olup, 2023 yılında da %10,2 oranında olması tahmin edilmektedir.

YAŞLANMA

Yaşlanma, her canlı organizmanın yaşadığı bir süreçtir ve bu süreçte normal ve patolojik yaşlanma tanımları bulunmaktadır. Normal yaşlanma; herhangi bir hastalık olmadan doğal sürecin tamamlanmasını ifade ederken, patolojik yaşlanma; bazı hastalıklar nedeniyle bu sürecin bir ölçüde engellenmesi anlamına gelmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan net ve kısa tanımda yaşlanma; 'Çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması' olarak

belirtilirken, uzun tanımda; 'Zamana bağlı olarak, kişinin değişen çevreye uyum sağlayabilme yetisi ve organizmanın iç-dış etkenler arasında denge sağlama potansiyelinin azalması, ölüm olasılığının yükselmesi' olarak ifade edilmektedir.

Daha genel bir ifade ile yaşlanma, insanın yaş aldıkça fizyolojisinde ve psikolojisinde meydana gelen değişim anlamına gelmektedir. Bu konu ile ilgili olarak yapılan bilimsel çalışmalar gerontoloji ve geriatri bilimlerinin ilgi alanlarına girmektedir.

Gerontoloji bilimi; kronolojik yaşın ilerlemesiyle, çevresel koşullar altında yaşayan organizmada ya da yetişkin insanda meydana gelen düzenli değişiklikleri incelemektedir. Yaşlanma sürecinde kas gücünün azalması, hareket kısıtlılığının başlaması ve organlarda bağ dokusunun artması söz konusu olmaktadır. Böylece organların işlevleri azalmaktadır. Sindirim sisteminde yavaşlama meydana gelmektedir, iskelet sisteminde kütle ve mineral içerik azalmaktadır, hatta öncelikli olarak duyu organlarının işlevlerinde önemli kayıplar olduğu bilinmektedir.

Geriatri bilimi ise; sağlıklı yaşlanma ve yaşlıların sağlığını koruma, hastalıklarını tedavi etme ve yaşam kalitelerini iyileştirme konularında çalışmalar yapmaktadır. Geriatri, yaşlanma sürecine sağlık ile ilgili konuların müdahil olması





anlamına gelmektedir. Tıp alanında bir yan dal uzmanlığı olan geriatri bilimini kısaca, yaşlıların sağlığı ile ilgilenen bir tıp alanı olarak vurgulamakta yarar vardır.

AKTİF YAŞLANMA

Fizyolojik yaşlanmaya karşılık “aktif yaşlanma” 1990’ların sonuna doğru Dünya Sağlık Örgütü tarafından ortaya konulan bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü aktif yaşlanmayı, insanların yaşlandıkça hayat kalitelerini iyileştirmek amacıyla yaşlılara yönelik olarak sağlık, güvenlik ve katılım konularındaki fırsatların en üst düzeye çıkarılması olarak tanımlamıştır. Bu tanım öncelikle yaşlıların sağlığı, güvenliği ve topluma katılımıyla ilgili olarak toplumun yerine getirmesi gereken unsurları öngörmektedir.

Yine Dünya Sağlık Örgütü tarafından “Dünya Sağlık Günü” olarak tanımlanan 7 Nisan tarihi, Örgütün anayasasının kabulünden bugüne kadar her yıl yeni bir tema ile kutlanmaktadır. Bu kapsamda 7 Nisan 2012 tarihi de aktif yaşlanma temasına ayrılmıştır. Bu temaya göre; yılları ve yaşamı uzatmak ama öncelikle sağlıklı olarak uzatmak konusu vurgulanmıştır. Sağlıklı yaşlanmayı gerçekleştirebilmek için özellikle devlet ve toplumun katkı vermesi ve etkinlik yapma duyarlılığını artırması beklenmektedir.

Ayrıca Avrupa Birliği tarafından her yıl farklı bir tema ile gündeme getirilen “Avrupa Yılı” kapsamında, 2012 yılında “Yaşlı Çalışanlar İçin Daha İyi Fırsatlar Yaratmak” teması ele alınmıştır. Burada yaşlıların topluma aktif katılımını teşvik ederek sosyal dışlanmaya karşı mücadeleye katkıda bulunmak ve koruyucu sağlık yaklaşımıyla sağlıklı yaşlanma

ve bağımsız yaşamayı teşvik etmek, ulaşımın daha erişilebilir olmasını sağlamak ve çevreyi “yaş dostu” haline getirmek hedeflenmektedir.

Özellikle çalışma hayatına belli bir yaştan sonra devam eden çalışanlar, bir tehdit unsuru gibi algılanmaktadır, hatta çalışan nüfus üzerinde bir yük olarak görülmektedir. Yaşlı insanların sağlıklı olduğu, yeterli beceri ve deneyime sahip olduğu ve topluma önemli katkılarda bulunmaya istekli olduğu durumlar çoğunlukla göz ardı edilmektedir. İnsanların yaşlandıkça daha aktif olmalarını ve topluma katkıda bulunmaya devam etmelerini sağlamak demografik olarak yaşlanmanın zorluğunun üstesinden gelmenin anahtarıdır.

Dünya Sağlık Örgütünün evrensel sağlık tanımı; bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak tam bir iyilik halinin olması olarak ifade edilmektedir. Yaşam süresi uzadıkça, yaşamın uzun ama daha nitelikli olması, biyolojik ve psikolojik sağlık durumunun yeterli olması, zihinsel ve sosyal yeterliliğin sağlanması, bu süreçte değerlendirilmesi gereken önemli noktalardır. Bu kapsamda, aktif yaşlanma ve başarılı yaşlanma gibi birbirleriyle iç içe olan tanımlar bulunmaktadır. Başarılı yaşlanma; yaş alanların sosyal çevresini ve ilişkilerini canlı tutma, sağlık sorunlarını en aza indirmek için koruyucu sağlık hizmetlerini önceleme ve zihinsel ve fiziksel işlevlerini geliştirme sonucunda yaşama pozitif bakmalarını sağlamadır. Bu anlamda, yaşlılara yönelik sağlık hizmetlerinin, ilgili kamu kurumları ve kuruluşlarının eş güdümü ile geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması temel bir gerekliliktir. Son yıllarda ülkemizde de bu konuda yapılan çalışmaların arttığı gözlenmektedir. Bununla birlikte bu çalışmaların standardizasyonunun sağlanarak ülke genelinde daha etkin uygulanmasını sağlamak büyük önem taşımaktadır.

YAŞLI ÇALIŞANLAR

Günümüz toplumlarında “aktif yaşlanma” ve “üretken yaşlılık” kavramlarının öne çıkması, çalışma yaşamına da yansımış ve böylece “yaşlı çalışanlar” kavramı ortaya çıkmıştır. Yaşlı çalışanların istihdamı, çalışanların yanı sıra iş yerleri açısından da oldukça önemli bir konudur. Yaşlı çalışanların fizyolojik ve psikolojik sağlık durumlarının en iyi duruma getirilmesi,



sürdürülmesi, geliştirilmesi ve üretkenliklerinin devam etmesi amacıyla çalışma ortamı ve koşullarının düzenlenmesi, iş yerlerinin iş sağlığı ve güvenliği politikalarını yansıtan en temel göstergelerdir. Çalışma ortamı ve koşullarının yaşlı sağlığını geliştirmeye yönelik olarak düzenlenmesi, yaşlı çalışanlara yönelik iş sağlığı ve güvenliği programlarının etkin sürdürülmesi, iş kolları arasında iş birliği sağlanarak ilgili programların oluşturulması, yaşlı sağlığını etkileyen gelir durumu, sağlık ve sosyal güvence gibi diğer faktörlerin de ilgili taraflarla iş birliği içerisinde iyileştirilmesi, yaşlı çalışanların iş sağlığı ve güvenliğinin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Son yıllarda çalışma hayatında sayıları giderek artan yaşlı çalışanlar konusuna ve onların sağlık ve güvenlik sorunlarına dikkat çekilmektedir. Gerek dünyada yaşlı çalışanların mevcut durumu gerekse Türkiye’de 2012 yılında çıkarılan İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu doğrultusunda yaşlı çalışanların istihdam koşulları üzerinde durulması gereken konulardır.

Çalışma hayatında yaşlı çalışanların durumuna bakıldığında, iş sağlığı güvenliği alanında iş yerlerinin olumlu hale getirilmesi, çalışanların zarar görmemesi için gerekli düzenlemelerin yapılması, belirli dönemlerde çalışma ortamı ve çalışanlar ile ilgili gerekli kontrollerin yapılması, uygun olmayan işlerde çalışanlar için uygun koşulların tartışılması gerekmektedir. Ayrıca çalışanlar arasında özel önem verilmesi gereken risk grupları kapsamına yaşlı çalışanlar da yaşadıkları

fizyolojik değişikliklerden dolayı dahil edilmektedir. Yaşlı çalışanların istihdamı söz konusu olduğu zaman, genellikle 50 ila 55 yaş ve üzeri olarak bir tanımlama getirilmektedir ve aslında artık 50 yaş itibarıyla yaşlı çalışanlar ile ilgili ne yapılması gerektiğine karar verilmesi gerekmektedir.

Çalışma hayatında yaşlılık ya da yaşlı çalışanların iş yerlerinde çalışmaya devam etmesi olumlu ya da olumsuz olmak üzere iki yönlü değerlendirilebilir. Olumlu yön, deneyim ve bilgi birikimi olarak karşımıza çıkmaktadır; olumsuz nokta ise özellikle iş kazalarının meydana gelmesinde önemli rolü olan aşırı güven duygusunun bir dezavantaj oluşturabilmesidir. Yaşlı çalışanların özellikleri gözden geçirildiğinde; öncelikle bilgi birikimi, çalışma kapasitesi, motivasyon ve deneyimin çok önemli faktörler olduğu iş yeri düzeyindeki uygulamalarda dikkati çekmektedir. Genel olarak iş sağlığı ve güvenliğiyle ilgili düzenlemelerde riski yüksek olan ya da ülkemizde ilgili yasal düzenlemelerde “çok tehlikeli” olarak ifade edilen iş yerleri arasında sağlık, maden, inşaat, imalat vb. birçok sektörün varlığı söz konusudur. Dolayısıyla iş sağlığı ve güvenliği alanında çalışan profesyonellerin, özellikle yaşlı çalışanların çalıştıkları sektörler, iş yerleri ve işleri çok dikkatle izleyerek hangi riskler altında kalma olasılıkları olduğu, bu risklerden ne şekilde etkilenebileceği, etkilenmelerinin ne şekilde önleneyeceği ve yüksek risk taşıyan yerlerde çalışmaması gerektiği üzerine düşünülmeli, konuya ilişkin plan ve stratejiler geliştirilmelidir.

İş sağlığı ve güvenliği konusunda temel hedef, çalışanların istihdam edildikleri iş yerlerindeki risklerden etkilenmelerini önlemek ve zarar





38

görmemelerini sağlamaktır. İlgili paragrafta da belirtildiği üzere, yaşlı çalışanların duyuşal işlevlerinin kaybı diğer kayıplara göre biraz daha öne çıkmaktadır. Ayrıca iş stresinin varlığı ve sosyal destek eksikliğini de vurgulamak gerekmektedir. İş sağlığı ve güvenliği alanında genel olarak tanımlanan bazı hastalık grupları ve iş kazaları söz konusudur. Bunlar: Meslek hastalıkları, işle ilgili hastalıklar ve iş kazaları şeklinde tanımlanmaktadır. İş kazalarının yanı sıra yaşlı çalışanların kronik hastalıkları nedeniyle, işle ilgili hastalıklar grubu ön plana çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, yaşlı çalışanların sağlık sorunlarını genel olarak duyuşal işlevlerin kaybı başta olmak üzere, baş boyun ağrıları, sigara içmeye bağlı olarak özellikle ileri yaşlarda nefes darlığıyla gelişen kronik obstruktif akciğer hastalıkları (KOAH), şeker hastalığı, depresyon ve demans olarak sıralamıştır.

Söz konusu hastalıkların ortaya çıkmasında etkili olan çalışma ortamında bulunan sağlığa zararlı riskler, tüm çalışanlar için önemlidir ancak yaşlı çalışanlar açısından çok daha büyük önem taşımaktadır. Ayrıca yüksek risk taşıyan iş yerlerinin ve işlerin de mutlaka göz önüne alınması gerekmektedir. Sonuçta, öncelik yaşlı çalışanların çalıştığı sektörlerle ve iş kollarına verilmelidir. Bu arada mevcut istatistikler

doğrultusunda, yaşlı çalışanların daha az kazaya uğradığı vurgulanmaktadır. Yaşlılıkta gelişen fizyolojik değişikliklerin olumsuzluk yarattığı bilinmektedir, ancak burada deneyim ve bilgi birikimi de devreye girmektedir. Bununla birlikte genel olarak yaşlı çalışanlar, diğer çalışanlara göre iş kazasına daha az uğradıkları halde geçirdikleri fizyolojik değişiklikler nedeniyle iş kazasına bağlı devamsızlık sorunlarını daha fazla yaşamaktadırlar. Ayrıca yaşlı çalışanların geçirdikleri iş kazası türleri incelendiğinde, özellikle düşmelerin ilk sırada yer aldığı görülmektedir. Bunun dışında çarpma olayı da sıklıkla meydana gelmektedir. Eşya ve aletlere çarpma sonucunda çok ciddi yaralanmalar oluşabilmektedir. Ayrıca travmalar ve zorlamalara bağlı birtakım incinmeler de gelişebilmektedir.





TÜRKİYE’DE YAŞLI ÇALIŞANLAR

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre Türkiye’deki yaşlı nüfus 2015 yılında 6,5 milyon iken 2023 yılında 8,6 milyona; 2050 yılında ise yaklaşık 20 milyona çıkacağı tahmin edilmektedir. Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de yıllar geçtikçe yaşam süresinin uzadığı bilinmektedir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 2013 yılında ortalama yaşam süresi erkeklerde 73 yıl, kadınlarda 78 yıl olarak ifade edilmiştir. TÜİK verilerine göre ise 2023 yılı için erkeklerde 75,8 yıl ve kadınlarda 80,2 yıl öngörülmektedir. Doğal olarak, burada sağlıklı bir yaşlanmadan bahsedilmektedir ve ayrıca yaşlı çalışanlar için de iş yerlerindeki çalışma koşulları çok önemlidir. Dolayısıyla iş yerlerinin gerçekten onların daha aktif, daha üretken ve daha sağlıklı çalışabilmeleri için gerekli düzenlemeleri yapması beklenmektedir.

Sağlık Bakanlığı’nın Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı’nın (2015-2020) yaşlı çalışanlarla ilgili olan bölümünde öncelikli hizmetlerin başında; bireye ve topluma erişilebilir, uygun, etkili ve etkin sağlık hizmetleri sunmak gelmektedir. Aslında genel olarak sağlık hizmetlerinin tüm toplumu kapsadığı bilinmektedir ancak özellikle yaşlı çalışanlar açısından daha büyük önem taşıdığını ve bu hizmetlerin ilgili kurumlar ile çalışanların ve işverenlerin sendikaları ile ilgili sivil toplum kuruluşlarından oluşan çeşitli paydaşların iş birliği içerisinde olmasının gerekli olduğunu belirtmekte yarar vardır.

Söz konusu eylem planında vizyon; insanların sağlıklarını, fonksiyonlarını ve kapasitelerini sürdürmelerini sağlamak, misyon ise; sağlık

hizmetlerinin geliştirilmesi olarak ifade edilmiştir. Eylem planında bazı stratejiler de belirlenmiştir. Birinci stratejide Sağlık Bakanlığı ve Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’nın eş güdümü ile sağlıklı yaşlanmanın sağlanabilmesi için yaşlı çalışanlara yönelik olarak özellikle sağlık hizmetlerinin geliştirilmesinden bahsedilmektedir. Özellikle sağlıklı yaşam ile ilgili olarak toplumda farkındalığın artırılması, iş yerlerinde sağlıklı ve başarılı yaşlanma konularında hizmet içi eğitim programlarının geliştirilmesi çok önemlidir.

Avrupa Birliği’nin 2012’de gerçekleştirdiği bir “Aktif Yaşlanma Araştırması” vardır. Bu araştırmanın ikinci maddesinde “iş yerindeki yaşlı insanlar”, diye bir tanım getirilmiştir. Burada yaşlılara yönelik tutumlar ve devam eden çalışmalara engel teşkil eden olumsuzluklar tanımlanmaktadır. 55 yaş üstünün aslında deneyimli, birikimli ve güvenilir olarak tanımlanması söz konusudur. Bu durum, önemli bir avantaj olarak değerlendirilebilir; öncelikle iş yerlerinin bu tanımdan fayda sağlamaları beklenmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

2012 yılında yayımlanan İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu’nda adı geçmesine rağmen ülkemizde henüz kapsamlı bir yaşlı çalışan tanımı yapılamaması nedeniyle, yaşlı çalışanlara özgü programlar da çok yaygın olarak gerçekleştirilememektedir. İlgili tüm tarafların bu sürece katılımıyla yaşlıların ve yaşlı çalışanların kapsamlı ve ayrıntılı bir şekilde tanımlanması gerekmektedir ki sonrasında bu risk gruplarına yönelik olarak etkin hizmetler vermek mümkün olabilsin.

Uygulamada ise genel olarak yaşlı çalışanların fizyolojik ve psikolojik durumlarına göre öncelikle iş yeri düzenlemeleri yapılmalıdır. Sonrasında öncelik koruyucu sağlık hizmetlerine verilmek üzere kronik hastalıkları izleme ve tedavi için gerekli sağlık hizmetleri sunulmalıdır. İlgili taraflarla iş birliği içinde çalışana ve iş yerine özel gerekli düzenlemeler yapılmalıdır. Yaşlı çalışanların çalışma ortamı ve koşulları düzenlenmeli, koruyucu ve geliştirici sağlık hizmetleri verilmeli, istihdam edilen sektör iş yeri bazında ve yapılan işlere göre gereken iş sağlığı ve güvenliği eğitimleri düzenlenmeli ve sürekliliği sağlanmalıdır.



En temel iş sağlığı ve güvenliği hedefi olan, yaşlı çalışanları iş kazaları ve meslek hastalıklarından korumak amacıyla kurumlar arası iş birliği ile yaşam boyu eğitim programları planlanmalı, etkin uygulanmalı ve sürdürülmeli, ayrıca yaşlı çalışanların yeni teknolojik gelişmelere uyum sağlayabilmesi için özel eğitim programları gerçekleştirilmelidir.

Daha özel çalışmalarla ilgili olarak, yaşlı çalışanları iş kazalarından korumak için bazı çalışmalara öncelik verilmelidir. Görme ve işitme kayıplarını önlemek için yapılacak kontrollerin yanı sıra bağışıklamanın da önemini vurgulamak gerekmektedir. Özellikle yaşlılar için, grip aşısı başta olmak üzere zatürre ve tetanos aşısı ön plana alınmalıdır. Yaşlı çalışanların gerek işe giriş muayeneleri gerekse periyodik sağlık kontrolleri kapsamında bazı kronik rahatsızlıkların tanısı, tedavisi ve izlenmesi büyük önem taşımaktadır. Başlıca kronik hastalıklar arasında sindirim sistemi rahatsızlıklarının yanı sıra nörolojik ve psikiyatrik rahatsızlıklar, kas iskelet sistemi rahatsızlıkları ile diyabet ve hipertansiyon gibi sık rastlanan sağlık sorunları sayılabilir. Tüm bu koruyucu, tedavi edici ve geliştirici sağlık hizmetlerinin gerçekleştirilmesi, “İşyeri Sağlık ve Güvenlik Birimi”nde görevli olan işyeri hekimi ve sağlık personelinin yetki ve sorumluluğundadır.

Yaşlanma, sağlıklı yaşlanma ve yaşlanma ile ilgili sağlık sorunları kapsamında faaliyetler yürüten bir meslek kuruluşu olarak Türk Geriatri Derneği’nin bu alanda önemli çalışmaları ve yayınları bulunmaktadır. Söz konusu meslek kuruluşu gibi ilgili sivil toplum kuruluşları ve tüm tarafların eş güdümü ve katılımıyla “yaş dostu şehirler” tanımına benzer bir şekilde “yaş dostu iş yerleri” tanımının yapılarak uygulamaya geçilmesinin, yaşlı çalışanların istihdamı ile ilgili önemli bir başlangıç olacağı düşünülmektedir.

Son yıllarda Türkiye’de de çalışan nüfusun hızla yaşlandığı gözlenmektedir. “Toplumun kalitesi ve dayanıklılığı, yaşlı vatandaşlara gösterilen özen ve saygı ile ölçülür.” yaklaşımından hareketle, konuyla ilgili küresel gelişmeler de dikkate alınarak ülkemizde gerek özel gerekse kamu sektöründe

istihdam edilen yaşlı çalışanların korunması amacıyla ilgili yasal ve kurumsal düzenlemelerin ivedilikle gerçekleştirilmesi ve etkin bir şekilde uygulanması büyük önem taşımaktadır.

Kaynakça

- “Yaşlı İşgücünün, İş Sağlığı ve İş Güvenliği Sorunları ve Çözüm Önerileri”, Gökhan Ofluoğlu, Banu Özbucak, Emek ve Toplum, 2017.
- “Yaşlı İşçiler”, Dr. Çiğdem Çağlayan, İşyeri Hekimliği Eğitim Günleri, Mayıs 2013.
- Active Ageing Report, EU, 2012.
- <http://web.tuik.gov.tr>
- <https://sbu.saglik.gov.tr>
- www.turkgeriatri.org
- <https://www.hasuder.org>
- <http://halksagligiokulu.org>
- <http://www.iloencyclopaedia.org>
- http://ec.europa.eu/public_opinion/index_en.htm

“Aktif Yaşlanma, Hayatın İçinde Kalarak Mümkündür”

Erdem SAKER

Bursa Büyükşehir Belediyesi Eski Başkanı

41

Yaşlanma veya daha doğru bir tanımlamayla “Sağlıklı Yaşlanma” konusuna bakış açıları geliştirirken kendi yaşam tecrübelerimizden yola çıkmak doğru olacaktır. Beş yaşımdan itibaren çalışan bir insanım. Bu ilkokul birinci sınıfa denk gelen bir başlangıç. Bursa Tahtakale’deki eniştemin bakkal dükkânında çıraklıkla başladı çalışma hayatım. Ortaokula geçtiğimde bu kez Bursa Tarihi Kapalı Çarşı’da bir manifatura dükkânında çıraklığa başladım. İş ve eğitim sürecinin birlikte yaşandığı günlük rutinim sabah 8’de dükkânı açmamla başladı. Ortallığı temizler, ustamı beklerdim. Saat 9 gibi gelirdi. Pazara uğramış olduğu elindeki zembilden anlaşılırdı.



O zembili her seferinde evine zorlukla ben taşırdım. Ortaokul ve lise yıllarımda ustam Çekirge semtinde bir otel kiraladı. Bu kez de otel kâtipliği yaptım. Otel kâtipliğinde insanları yakından tanıma imkânına kavuştum. Çocuk yaşımdaki izlenimlerle müşterilerin yüzüne baktığımda nasıl bir karaktere sahip olduklarını anlamaya başladım.

İstanbul Teknik Üniversitesi İnşaat Fakültesini kazanmamla üniversite hayatım başladı. Yine iş hayatım da buna paralel olarak devam etti tabii. Birinci sınıftan itibaren stajımı Devlet Su İşleri (DSİ)’de yapmaya başladım. Daha sonra kıdemli bir çalışanı olacağım DSİ ile ilk tanışmam böyle oldu. Mezun olduktan sonra da iş hayatım bu kurumda devam etti. DSİ’nin en uzun süreli çalışanlarından biri olarak 37 yıl kuruma hizmet ettim. Ta ki 1994 yılında başkan adaylığım söz konusu olduğunda ayrıldığım güne kadar. Bu 37 yıllık aktif çalışma sürecinin 23 yılı ayrı bir hikâyedir. Bu süre zarfında bilfiil bölge müdürü olarak çalıştım. Marmara Bölgesi’nde gerçekleştirilen çok büyük projeleri yönettim. Söz gelimi, İstanbul’da bugün musluklardan akan suyun kaynağı olan Melen Çayı Projesi’ni yönetenlerden biriyim. 1994 yılında DSİ’den ayrıldım ve Büyükşehir Belediye Başkan Adayı olarak seçimlere girdim. Seçimi kazandım ve 1999 yılına kadar Bursa Büyükşehir Belediye Başkanlığı yaptım. Bu görevin tamamlanmasının ardından belki de her emeklinin hissettiği gibi kısa bir süreliğine boşta kalma, ne yapacağına karar verememe ikilemi yaşadım. Bu süreçte DSİ’de görevdeyken başlattığımız Melen Projesi’nin artık inşaat safhası hız kazanmıştı. Çalışmaya danışmanlık yapan uluslararası bir şirketin daveti üzerine projeye başka bir açıdan yeniden dahil oldum. Böylece kontrol mühendisi olarak 5 yıl süreyle projede tekrar çalıştım. Melen Projesi’nin birçok aşamasını hatta suyun musluğa kadar ulaşma başarısını da görmüş oldum. Bursa’ya yeniden döndüğümde bu kez de başka bir imar projesinde koordinatör olmamı rica ettiler. Aktif çalışma yaşantım böylece bir süre daha devam etti.

Akabinde kızımın uzun zamandır üzerinde çalıştığı bir anaokulu projesini hayata geçirmeye karar verdik. Evvela bir ekiple tasarımı projelendirdik.

Devamında inşaat aşamasında da projeye sahip çıktım ve tamamlanmasıyla birlikte bu kez de eğitim faaliyeti çalışmalarına odaklanmaya başladım.

Tabii bu arada başkanlığım döneminde kurduğum güzel bir tesisten söz etmem de gerekir. Bursa Hayvanat Bahçesi... Daha sonraki dönemlerde göz ardı edilen bir projedir. Siyasette eski dönemlerin projeleri biraz ihmal edilir. Başkan Recep Altepe göreve geldiğinde kendisini kutlarken, “Hayvanat bahçesini tekrar eski haline getirmeye ne dersiniz?” diye sordum. Çünkü Bursa Hayvanat Bahçesi, Avrupa Hayvanat Bahçeleri Birliğinin proje safhasından itibaren standartlarına uygun tasarlanan önemli bir projeydi. Maalesef daha sonra ilgisizlikten dolayı Avrupa Hayvanat Bahçeleri Birliği üyeliği iptal edilmiş. Olumlu yaklaşmasıyla kolları sıvadık. Tamamen gönüllü ama profesyonel bir yaklaşımla işe koyulduk. Bahçenin kuruluşunda beraber çalıştığımız Hollandalı bir danışmanımız vardı, onu yeniden çağırdık ve birlikte hayvanat bahçesini tekrar düzene soktuk. Bugün Bursa Hayvanat Bahçesi yine Avrupa Hayvanat Bahçeleri Birliğinin asli üyesi olmuş durumdadır.

Şu anda Bursa Hayvanat Bahçesi’nde fiilen çalışmalarına devam etmekteyim; burada bilgi ve tecrübelerim doğrultusunda danışmanlık yapıyorum. Hatta hayvanat bahçesinin rutin meşgalelerine bile katılım sağlamaktayım. Söz gelimi aslan barınağımızın tadilatı konusuna bile yardımcı olmaya çalışırım.

Mühendislik kariyerim boyunca da başkanlık gibi kamusal bir hizmeti devam ettirirken de çalışma prensiplerim normal sayılandan biraz farklıydı. Mesela aklıma takılan bir detayı yardımcılarımı ve çalışanlarımızı mesai saatlerinin dışında dahi arama pahasına çözüme ulaştırmaya gayret ederdim. Bursa Hayvanat Bahçesi’ndeki çalışma düzenim de bundan pek farklı değil açıkçası.

Şuna inanırım ki aktif yaşlanma konusu aktif bir iş hayatından geçmektedir. Hem zihinsel hem fiziksel bakımdan bir işle meşgul olmak yaşlı çalışanın kendisine yapabileceği en büyük yatırım olsa gerek.

Toplumun genelinin emeklilik hayali, sabahları 5'te uyanıp, 7'de yola çıkarak işine bir an önce varıp günü planlamak olmasa gerek. Daha ziyade emeklilere uzun ve başıboş geçen zaman dilimleri yakıştırılır. Ama bu durum, konumuzun çerçevesi olan aktif yaşlanmanın en büyük düşmanıdır. Amaçsızlık ve plansızlık belli bir zaman sonra yaşama karşı motivasyon kayıplarına ve işe yaramazlık hislerine kapılar arayacaktır. Yaşamın içinde olmanın, hareketli kalmanın dışında bir hayat tercih etmemek gerek.

Hâlâ otomobil kullanıyorum mesela. Belli bir yaştan sonra insanın refleksleri haliyle zayıflıyor fakat kriterlerim var. Sağ şeritte ve maksimum 60 kilometre hızla, şehir içinde kullanmak gibi. Şehir dışına çıkmıyorum. Fizyolojik olarak ne yapmam ne yapmamam gerektiğini iyi biliyorum. Kızımın okuluna gitmek, hayvanat bahçesindeki işime gitmek, ufak tefek günlük ulaşımı sağlamak dışında yaşımın sınırlarını zorlayıcı bedensel hareketlerle kendime ve çevreme zarar vermemeye özen gösteriyorum. Sanırım aktif ya da başarılı yaşlanmanın çerçevesini de bu tür davranışlar belirliyor.

Gençlere yaşlanırken daima çalışmayı ön planda tutmalarını öneririm. Beni belki de bu noktalara getiren en önemli unsur bu prensibim olmuştur. Hem beynin hem bedenin çalışması insanı yıpratmaz aksine tazeler diye düşünürüm. Beyni çalıştırırken de sürekli bir gelişim sağlamak çok önemlidir, yaşamdan hiç kopmamak gerekli.

Bazen planlar gerçeklerle birbirini tutmayabilir. 1999'da belediye seçimini kaybettiğim dönemde Bursa'da haftalık yayımlanan bir ekonomi gazetesi sahibi bir gün beni aradı ve "Size bir köşe versek, burada yazı yazar mısınız?" dedi. Basın yayın, yazı çizi işleri önce bana yakın değil gibi gelmesine rağmen, daha sonra tecrübe ve hayata dair çıkarımlarımı insanlarla paylaşmanın faydalı bir iş olabileceğine kanaat getirip kabul ettim. O tarihten beridir yazı yazıyorum. Bursa'nın öne çıkan gündemi ne, büyük kentlerin ulaşım gibi kronik problemlerine hangi çözümler planlanıyor, başkanlık dönemimde yaşadığım tecrübeler, dünyanın başka kentlerindeki oluşumlar, hepsini araştırıp her hafta mutlaka bir konu belirliyorum. Aktif olarak beynim sürekli çalışıyor. Bu çabamın

beni zinde tuttuğunu ve çok önemli bir yarar sağladığını düşünüyorum.

Aktif yaşlanma ve yaşlı bireylerin iş hayatındaki yeri gibi son derece önemli konuların 'yaşayalım, görelim' mantığıyla plansız programsız geçiştirilecek bir süreç olmadığı çok açıktır. Bedensel olarak hareketli kalmak, hiçbir zaman bir köşede oturmamak gerekli. Beden ve zihin ancak bu aksiyonun içindeyken dinamik kalabilecektir.

Aktif ve Sağlıklı Yaşlanmada Sosyal Faaliyetlerin Önemi

44

Nesrin ARSLAN
Emekli Kütüphane Müdürü

Yaşlanma, kavramsal açıdan fizyolojik ve zihinsel yapabilirliğin zamanla azalması olarak tanımlanmakta. Emekli bir kütüphaneci olarak belki fiziksel potansiyelim azaldığı söylenebilir fakat zihinsel motivasyonumun azaldığını hiç hissetmedim. Üniversite kütüphanecilik bölümü mezunuyum. Mesleki alanında çalışma olanağı bulmuş şanslılardan biri addediyorum kendimi. Emeklilik öncesi son görevimi de Kartal İlçe Halk Kütüphanesinde bir süre kütüphanecilik, ardından da idarecilik vazifesinde sürdürdüm. Emeklilik, bir çalışanın, hele ki bir işle mecburen iştigal ediyorsa, hayat galesi o işi ona mecbur kılmışsa, en büyük hayali olarak düşünülür.

Çünkü biliyoruz ki dünyanın en güzel mesleği de olsa, o sizin işiniz olduğu andan itibaren cazibesi biraz kayboluyor. Fakat tüm çalışma hayatım boyunca bu mecburiyet hissi bende hiç yaşanmadı. Öncelikle işimden tat almaya çalıştım. Tabii İstanbul gibi zengin bir kültür ve sanat çevresine sahip kentlerde kütüphanecilik yapmanın bazı avantajları olabiliyor. Birçok yazar, çizer ve mesleğinde ileri gitmiş hocalarla irtibat kurma olanağına sahip olmak gibi. Sonra etkin sosyal derneklerle irtibat halinde olma imkânı yaşamı daha anlamlı kılıyor.

Çalışma ortamını biraz da çalışanların vizyonu ve tutkusu güzelleştirir. Kartal'da ilçe bazında bir halk kütüphanesi ne kadar çok sosyal hayata temas edebilirse, meslek hayatım boyunca o kadar çok sayıda proje hayata geçirildi. Birçok söyleşiler düzenledik, birçok kuruluşla iş birliği halinde ilçe paralelinde halk kütüphaneleri kurduk. Mesaiden sonra işten çıkıp oradaki gönüllü çalışanları örgütleyip, kütüphaneciliği öğrettik ve kitapları sevdirmeye çalıştık. Özel okullarda çok güzel söyleşiler gerçekleştirip, kitap sergileri düzenledik. Buradaki satışlardan elde edilen gelirle başka kitaplar alıp, kenar mahalle okullarında bu kitapları çocuklara ücretsiz dağıtarak belki hayatlarında yaşayacakları en güzel günü yaratmaya çabaladık. Bunlar emeklilik hayali kuran birçok çalışanın yapmayacağı türden işler olsa gerek.

Tabii her güzel şeyin bir sonu olacaktır. Yavaş yavaş emekliliği düşünmeye başladığım bir dönemde benden önce emekli olan bir meslektaş büyüğümün tavsiyesiyle karşılaştım. "Emekli olup özel sektörde çalışmak sana göre değil, önce bir hobi edinip sonra emekliliği düşünmelisin." şeklinde bir tavsiyeydi bu. İnsan, düşüncelerine çok saygı duyduğu bir kişiden bu sözleri duyunca haliyle kendi içinde bir sorgulama yaşıyor. Böylece bir emeklilik hobisi arayışına girdim. Bugünden geçmişe bakınca emekli olma fikri çok da cazip gelmiyor aslında. Hayatımın ve mesleğimin en olgun ve donanımlı olduğum yıllarında hiçbir işe yaramamak gibi olası bir sonuç da doğurabilirdi. Ama ardımızdan gelen dinamik genç kuşağa fırsat vermek, onlara yer açmak gibi bir düşünceyle

hareket ettim. Daha önemlisi emekliliği pasif bir konuma gerileme veya kenara çekilme dönemi olarak görmemem de bu kararı almamda yardımcı oldu. İkinci bir iş ve sosyal hayatın başlangıcı olarak düşündüm. Buna hazırladım kendimi. Birtakım gelecek planları yaparak emekli oldum. Olur olmaz da Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği gibi platformlardaki profesyonel çalışanlarla ve gönüllü çalışmayı benimseyen kişilerle temasa geçip bir grup oluşturduk. Bu ülkeye kendini borçlu hissedenenler grubu...

Şöyle düşünüyorum: Bizim bir şekilde şansımız yaver gitti, olanaklar bulduk ve okuduk, yüksek tahsil yapabildik. Bunlar ülkemize bizi borçlu kılan durumlar. O kadar çocuğumuz var ki imkânsızlıklar içindeler. Biz kendini ülkesine borçlu hissedenenler, onlar için neler yapabiliriz? diye sormamız gerekiyordu. Çok güzel okul kütüphaneleri kurduk. Bağışçılar aradık ve bulduk. Yurttaşlık bilinci her şeyi devletten beklememeyi gerektiriyor. İlçe millî eğitim müdürlükleriyle iş birliği yaptık ve okullardaki kütüphanelere sadece bağışçıların ismini vermek karşılığında çok güzel kütüphaneler kurduk. Emekli olan banka müdürleri, önemli meslek erbabları, doktorlar ve niceleri... Canla başla bu çabanın içinde yer alan ve kütüphanelerde çalışan çok değerli insanlarla tanıştım.

Sosyal sorumluluk işlerinin manevi tatmini bir yana mesleğimle ilgili uğraşlar bana yetmedi. Hep heykel yapmak istiyordum, bir ukdeye dönüşmüştü içimde. Yine bir yönlendirme sonucunda seramik atölyesine devam etmeye karar verdim. Beş ayrı hocadan seramik dersi aldım. Sebat ettim, çok çalıştım. Bir noktadan sonra hocalarım "Artık tamam sen kendi kendine çalışabilirsin." dediler. Kadıköy Belediyesinin Sahrayıcedit Sosyal Yaşam Merkezi açılmıştı. Çalışmalarımı orada sürdürebileceğimi düşünüp balkonumdaki bir yığın çamuru da alıp kapılarını çaldım. "Ben burada seramik çalışmalarına devam etmek istiyorum." dedim. Hiç yadırgamadılar, buyur edip bana kucak açtılar ve her türlü olanağı sağladılar. Orada kendi yaşıttım olan çok kıymetli öğrencilerle tanıştım ve beraber güzel şeyler yapmaya başladık. Beşinci yılımı doldurduğum



merkezdeki gönüllü seramik öğretmenliğimi halen sürdürüyorum. Çok mutluyum, bir yandan da üzgünüm. Öyle değerli ve yetenekli öğrencilerim oluyor ki çamurla ve seramikle çok küçük yaşlarda tanışmış olsalar bambaşka bir hayatları olabilirdi, diye düşünüyorum.

Güzel çalışmalar yapıyoruz. Yaş almış bireylerin bu tip manevi tatmin sağlayan uğraşlarla iştigal etmesinin ne kadar önemli olduğunu tecrübe edebiliyoruz. Deniyor ki yaşlılar bulmaca çözsün, beyin fonksiyonları harekete geçsin, yabancı dil öğreysin veya hobi edinsin. Ben bu tavsiyeyi yaşayarak görenlerdenim. Bende bu boşluğu seramik tutkusu doldurmakta. Emeklilik sonrası ikinci bir meslek hayatım oldu şimdi. Nasıl öğretebileceğimi öğrendim. Tabii bu aşamada yerel yönetimlerin ve sivil inisiyatiflerin ne kadar değerli ve önemli bir iş yaptıklarının da hakkını vermek gerekir. Bütün bunlar Kadıköy Belediyesi’nin sunduğu imkânlarla gerçekleşti.

Kendi yaşlılığımı ve çevremdeki insanların yaşlılığını değerlendirme durumuyla da karşılaşıyorum. Bir ankette yaşlılık nedir diye bir soru ile karşılaşmıştım. Bana göre yaşlılık; bütün soruların cevabını bilmek ama kimsenin size soru sormaması demek. Yaşlıları görebilmek, onlara sorular sormak, kendilerini değerli hissetmelerini sağlıyor. Kaldı ki yaş almak, hayata daha bilge bir noktadan bakmak, başlı başına değerli bir durum.

Ben bu değeri Sahrayıcedit Sosyal Yaşam Evi’nde buldum. Bugün seramik sanatını biliyorsam ve bildiklerimi başkalarına öğretebiliyorsam, tüm bunlar bana açılan bir kapı ile gerçekleşti. Çok mutluyum; biraz olsun başkalarına da bir şey verebildiğim için, gönüllü çalışmanın hazzını tattığım için. İleri yaşlarda olup da hâlâ aktif yaşama katılan insanların değerlendirildiği, onlara toplumsal görevlerin verildiği; bilgi, deneyim ve vizyonlarından yararlanıldığı ölçüde aktif yaşlılık mümkün olabilir ancak diye düşünüyorum.

“İnsan Hayalleri Kadar Genç, Karamsarlığı Kadar Yaşlıdır”

Ertan AYÇETİN

Bursa Bisiklet ve Doğay Sevenler Derneği Başkanı

47

Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) ve Sağlık Bakanlığı’nın yaş gruplandırmasına bakıldığında 18-65 yaş aralığı genç dönem olarak addedilmiştir. Tabii tıp alanında her geçen gün sağlanan ilerlemeler insan hayatının genç dönemi olarak nitelendirilen bu süreci genişletmiş, nihayetinde 65 yaş gibi geçtiğimiz yüzyıl için oldukça ileri dönem sayılabilecek bir rakamı artık genç dönem olarak literatüre sokmuştur. Bundan iki sene önce yani tam olarak DSÖ’nün genç dönemin bitişi olarak tanımladığı aşamada emekli olmuş bir diş hekimiyim. 35 yıllık fiili bir



iş hayatının ardından emeklilik kararı aldım. Kriterlere göre emeklilik için genç bir yaş gibi görünüyor. Oysaki bir meslek erbabının en olgun ve üretken dönemi olarak düşünülebilir. Sadece aktif yaşlanma sürecindeki veya yaşlanma adayı bireyin birtakım fiziki handikaplarının bilincinde olması şartıyla günümüzde altmışlı yaşların mesleki olarak aktif bir süreç halinde devam ettirilmesi gerekmektedir. Yine kaynaklarda 65 ila 79 arasının orta yaşlı, sonrasının da yaşlı olarak nitelendirildiğini görüyoruz. İnsan ömrünün uzaması haliyle sevindirici bir gelişme. Yaşamın anlamını bulan, hayatın artık en keyifli sürecini geçirmeye başlayan, yani aktif yaşlanan birey için güzelliklerle dolu bir süreç üzerinde düşünüyoruz. Nasıl daha sağlıklı yaşlanılabilir? Bunun cevabı insan yaşamının daha önceki aşamalarında saklıdır. Gençlik döneminde...

Gençlik hayalim olan mimarlık mesleğine adım atmak için ODTÜ Mimarlık Bölümünü kazanmama rağmen dönemin sosyolojik iklimi, ailenin endişeleri, gençliğin verdiği karar alma basiretsizliği üst üste gelince dede mesleği olan diş hekimliğinde karar kıldım. İnsan kendini inşa ederken mesleği bunun temelini oluşturur. Sosyal kimliğini, çevresini, ekonomik gücünü ve tabii entelektüel birikimini yaptığı işe borçludur. Sevmediğiniz, ilgi duymadığınız bir işle iştigal ederseniz emeklilik için gün sayarsınız. O işte de hiçbir zaman başarı sağlayamaz, sadece vazifenizi yerine getirmiş olursunuz.

Şimdilerde kariyer planlaması diye modern bir tanımlama kullanılıyor. Hatta bu işin uzmanları, ihtisas alanları bile mevcut. Bugünün gençleri mutlaka bir işe sahip olacaklardır. O yaşlardaki seçimlerde temel motivasyon, ekonomik ve istihdam odaklı oluyor. Bu anlaşılabilir bir durum. Ama seçimin etkisi bir ömür devam edecek, bunu hiçbir zaman akıldan çıkarmamak lazım. Sevdikleri işi yapamamaları bile yaptığı işi severek yapmak, başarının ve mutluluğun anahtarıdır. Aksi durumda ayakların işe geri geri gitmesi söz konusu olmakta.

Aktif yaşlanma deyince akla ilk gelen şey hobiler edinmek, boş zamanları eğlenceli geçirmek. Üç yaşından beri bir bisiklet tutkum söz konusuydu. Aktif iş yaşamım sürerken Türkiye’de ilk defa bir bisiklet kulübünün kurulumuna dahil oldum. Sonrasında 25 senedir bu derneğin başkanlığını sürdürüyorum. Geziler, bisiklet turları düzenlemekteyiz.

Sağlıklı Kentler Birliği ile beraber üç senedir çeşitli organizasyonlar dahilinde birlikte çalışmaktayız. Bursa’dan yola çıkıp Eskişehir’deki toplantıya bisikletle gitmek gibi, Edremit’e ve Denizli’ye tur düzenlemek gibi etkinlikler yapıyoruz. Tüm bunları insanların emekli olup köşelerine çekildiği yaşlarda yapabilmek ayrı bir mutluluk.

Bisikletle bir yerden başka bir yere varmak temel motivasyon belki ama esas önemli olan yolda olmak, anın kıymetini bilmek, bu bilinci ve sağlıklı bireyler olarak kalabilmenin kıymetini gençlere aktarabilmek.

Sağlıklı Kentler Birliğine üye ya da üye olmayan belediyelerle yaptığımız görüşmelerde hep bu konular özelinde çalışmalar yapıyoruz. Misyonumuz olan “Pedal Hareketi”ni Sağlıklı Kentler Birliğinin sağladığı imkânlar dahilinde tüm yurda yayabilmek en büyük temennimizdir. Bilhassa çocuk ve gençlerde obeziteye karşı farkındalık çalışmaları yapmak için kolları sıvamış durumdayız. Özellikle Birlik Müdürümüz Sayın Murat Ar ile yaptığımız görüşmelerde bunun önemine değinerek sağlıklı yaşlanmak adına hareket etmenin faydalarını ve hareket etmemenin sağlık açısından zararlarını içeren çalışmaları nasıl projelendirebileceğimizi konuşmaktayız. Yaşlı hastalıklarının pek çoğunun ortak noktasına baktığımızda hareketsiz bir yaşam alışkanlığının oldukça önemli bir konumda olduğunu görüyoruz. Sadece obezite değil birçok kas ve iskelet sistemi hastalıklarının durağan yaşama sahip yaşlılarda ortaya çıktığına tanık oluyoruz. Doğru beslenme ve aktif bir yaşam, sağlıklı yaşlanmanın anahtarı olarak aklımızda yer etmeli. Günlük aldığımız enerji ile harcadığımız enerjinin dengeli olması

için daha hareketli bir yaşam stiline kavuşmamız gereklidir. Bunu sağlamak için sadece bisiklet kullanmamız da şart değil. En basit aktivite olan yürüyüşü kesinlikle günlük rutinize almamız lazım. Özel arabamızı park yerinin uzağına alıp biraz olsun yürümek, toplu taşıma kullanıyorsak bir durak evvel inip az da olsa yürümek, ip atlamak, bilhassa merdiven çıkmak gibi daha bir sürü aktivite bizi hareket etmeye yöneltmekte. Bunlardan birkaçını gündelik hareket rutinize mutlaka dahil etmeliyiz.

Yaş almak ile yaşlanmak birbirini karşılamayan kavramlardır. Belki teorik zeminde bir karşılığı yoktur fakat sağlıklı yaşlanan bir insan ancak yaş alıyor, dolayısıyla ihtiyarlamıyordur. Sağlıklı bir insanın yetilerine sahip olarak hayatını devam ettiren bireyler yaşlanmanın aczine düşmez. Louis Pasteur (Lui Pastör) kuduz aşısını bulduğunda 60 yaşındaydı. Kristof Kolomb, ilk Amerika seyahatinde 50 yaşındaydı. Mimar Sinan Süleymaniye Camii'ni 72, Selimiye Camii'ni ise 86 yaşında bitirdi. Galileo 73 yaşında Ay'ın hareketlerini keşfetti. Charlie Chaplin 76 yaşında film yönetiyordu. Goethe 82 yaşında meşhur eseri Faust'u bitirdi. Doktor Albert Schweitzer 88 yaşında Afrika'da hâlâ ameliyat yapıyordu. İngiltere Başbakanı Gladstone en son yaptığı başbakanlığında 83 yaşındaydı, daha evvel üç defa daha başbakan olmuştu.

Aktif yaşlanan, yaşamın her anının kıymetini bilenler için seneler geçiyor, yapraklar takvimler dökülüyor belki ama akıl ve ruh hep aynı kalıyor gibidir. Ruhumuzu genç tutmamızın tek yolu harekete geçmek ve durmadan üretmek.

Gençlik sadece hayatın belli bir çağını kapsamaz, her yaşın bir gençliği vardır. İnsan kendine güveni kadar genç, şüphesi kadar yaşlıdır. Cesareti derecesinde genç, korkuları derecesinde yaşlıdır. Ümitleri ve hayalleri kadar genç, ümitsizliği ve hayalsizliği ölçüsünde yaşlıdır. Hiç kimse fazla yaşamakla ihtiyarlamaz, insanları ihtiyar eden ideallerinin gömülmesidir. Seneler geçer, cildimiz buruşur ama heyecanımızı ve yaşama sevincimizi kaybedersek, işte o zaman ruhumuz da buruşur.

İhtiyar olmaya ancak karar verdiğimiz gün başlarız. Bu kararı almadan ruhumuzu daima genç tutarak her yaşımızda üretken ve aktif olabiliriz. Güzelliği görme yeteneğini kaybetmeyen asla yaşlanmaz. Yaşlanmak, bir dağa tırmanmak gibidir. Çıktıkça yorgunluğumuz artar, nefesimiz daralır ama görüş açımız ve ufhumuz genişler. Beyin yeni tecrübeler keşfettiği sürece insan genç sayılır. Yeter ki gülümsemeyi, bol bol kahkaha atarak sağlıklı yaşamayı unutmayalım.



3.

OTURUM

**Yaşlı Dostu Kent:
Kadıköy**

Oturum Başkanı
Prof. Dr. Nurgün Oktik
Maltepe Üniversitesi Sosyoloji Bölüm Başkanı

Konuşmacılar

Bahar Yalçın
Kadıköy Belediyesi Başkan Yardımcısı
“Kadıköy Belediyesi Sosyal Hizmet Politikaları ve Uygulamaları”

Dr. Zeynep Süzme
Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezi Sorumlusu
“Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezi ve Sosyal Yaşam Evi”

Ece Çizel
Kadıköy Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri Müdürlüğü
“Kadıköy Belediyesi Yaşlılık Araştırması”

Kadıköy Belediyesi Sosyal Hizmet Politikaları ve Uygulamaları

Bahar Yalçın

52

Kadıköy Belediyesi olarak, yerel yönetimlerin uygulamalarının insanların hayatını değiştirebileceğini, yeni seçenekler sunabileceğini, kendini keşfetmesini sağlayabileceğini düşünüyoruz. Bugün için önemli olanın yaptığımız hizmetleri bütüncül düşünmenin, sosyal bilimleri ve tekniği birlikte ele almanın, ihtiyaçlara yönelik ve bu ihtiyaçların bir gün var olmaması için çalışmanın, toplumun sadece bugün yaşadığı sorunlarına değil, ileride potansiyel olarak yaşayacağı sorunlara da çözüm üretmenin önemine inanıyoruz.

Bu sebeple yaptığımız tüm çalışmalar ile hayat boyu destek olacağımız mekanizmalar yaratmak istiyoruz. Her bir bireyin, her yaş grubunun, kendine özel destek alması gereken noktaları açığa çıkarmaya çalışıyoruz. Sonuçta aldığı destekle ayakları üzerinde duran, bağımsız, kendine güvenen bireylerin yetişmesi için gerekli alanları yaratmaya çalışıyoruz. Bunun da temeli herkesin hayatına sanatı, sporu yerleştirmekten; hayatta karşılaştığı eşit olmayan koşulları bir nebze olsun eşitleyebilecek destekleri sunmaktan geçiyor. Bu hizmetleri, mümkün olduğunca bütüncül olarak tasarlayıp sosyal adaletsizlikleri gidermeye hizmet edecek şekilde veriyoruz.

Biz ihtiyaçları nasıl tespit ediyoruz? Öncelikle mekânsal ve demografik verilere bakıyoruz. Örneğin Kadıköy'ün nüfusunun %19'unun 65 yaş üzerinde olduğunu biliyoruz. Bu nüfusun hangi mahallelere dağıldığını biliyoruz. Bunun üzerine meslek elamanları ile yapılan ev ziyaretleri, derinlemesine görüşmeler ve çalıştaylarla birlikte bir yol haritası çıkarıyoruz.

Stratejik planın hazırlanma sürecinde yapılan çalıştaylar ile 5 senelik yol haritamızın, ana hatları çizildi. Bunun dışında yaptığımız yerel eşitlik eylem planımızı kadınlarla birlikte hazırladık. Bu eylem planı çerçevesinde Toplumsal Eşitlik Birimimiz kuruldu. "POTLAÇ" adını verdiğimiz bugün 1000'den fazla kadının üyesi olduğu bir yapı oluştu. Bu yapı içerisinde, kadınların ürünlerini sattığı platformlar geliştirildi ve bir dayanışma ağı oluştu. Belediye olarak bu süreçte kadın sivil toplum örgütleri ile yaptığımız protokoller ile ürün geliştirme, kooperatifleşme, marka oluşturma vb. eğitimlerin alınmasını sağladık. Risk altındaki çocuklar çalıştay ve 65 yaş üzeri bireyler ile yaptığımız çalıştaylarla ihtiyaçları, ilgili kurumlarla ve muhatapları ile birlikte belirledik. Bir taraftan da mahalli ölçekte yeni sosyal hizmet merkezleri açıldı ve içerisinde hukuki ve psikolojik destek birimleri bulunan bir kadın dayanışma birimimiz kuruldu.

Yaşlılara yönelik yapılan ihtiyaç tespitleri ile evde sağlık ve kuaförlük hizmetlerinin yanına temizlik hizmeti eklendi. 65 yaş üzeri bilgisayar kursları açılmaya başlandı ve yaşlıların kent mekânını daha rahat kullanabilmesine izin veren yeni



tasarımlar yapılması için üniversitelere iş birliği çağrıları yapıldı. Kadıköy Belediyesi, yaptığı tüm bu çalışmalar ile yaşlı dostu kentler üyesi olarak kabul edildi. En önemli çalışmalardan biri, yeni bir Sosyal Yaşam Merkezi ile Alzheimer Gündüz Bakım Merkezi'nin açılması oldu. Bakım hizmetleri bugünün ve yarının en kritik konusu. Özellikle kadınların ev içi emeği ile yürütülen bakım hizmetlerinin gündüz bakım merkezleri aracılığı ile yerel yönetimler tarafından desteklenmesi hem bakım ihtiyacı bulunan için hem de bakan kişi için hayati bir önem taşıyor. Bakım hizmetleri açısından bir diğer önemli nokta yuva hizmetleri. Kadıköy geçtiğimiz süreçte, biri mimari yapısı ile ödül alan ve dünyada ilk 10'a giren ekolojik yuva olmak üzere, iki yeni yuvaya kavuştu. Bu yuvalar çocukların yeşille, toprakla buluştuğu alanlarda oluşturuldu.

İhtiyaçları tespit etmek arkasından bunu karşılayacak yol haritasını çizmek gerekiyor. Ancak burada önemli olan, bir yöntemin ve tutarlılığın olması. Bu hizmetlerin verilme standartlarının eşit ve insan onuruna yakışır olması, toplumu ayırıştırması,





54



bireyleri güçlendirmesi, ekonomik bağımsızlıklarını desteklemesi gerekiyor. Bir diğer önemli nokta da “kadınlar, yaşlılar, engelliler” diye belirttiğimiz grupların homojen gruplar olmadığını unutmamamız gerekiyor. 65 yaş üstü bireyler ile düzenlediğimiz 65+ Kadıköy Forum’unda aktif olan yaşlıların talepleri daha çok kamusal alanların düzenlenmesi; daha fazla oturma alanları, umumi tuvaletlerin sayılarının artırılması, kaldırımların düzenlenmesi iken evden daha nadir çıkabilenlerin bakıma, sosyalleşmeye yönelik çok temel ihtiyaçlarının olduğunu gözlemledik. Ekonomik ve sınıfsal farklılıklar bu grupların hizmetler konusunda bilgilenmelerinin, erişimlerinin, taleplerinin farklılaşmasına sebep olabiliyor.

Nüfusun yaşlanması önüne geçilemeyecek bir gerçek, burada kamu kurumlarına düşen bunu öngörerek politikaların geliştirilmesi. Her bir bireyin yaşlanmadan kaynaklı problemlerle daha az karşılaşması için aktif bir yaşam sürmesini, yaşam boyu sağlıklı olmasını sağlamamız gerekiyor. Bunun da temelleri çocuklukta atılıyor. Çocukluktan başlayarak hayattaki seçeneklerin artırılması, her bireyin kendi yeteneklerini keşfetmesinin sağlanması, her yaşta hayatın içerisinde, sosyalleşebilen ve üretir durumda olunması gerekiyor. Çünkü ancak aktif yaşam sürebilenlerimiz aktif bir yaşlanma dönemi geçirebiliyor. Bu sebeple Kadıköy’de geçtiğimiz dört sene içerisinde açılan spor tesisleri, yüzme havuzu, gençlik sanat merkezi, karikatür evi gibi merkezlerin yaşayanların seçeneklerini artırması ve aktif bir hayat sürmesi açısından önemli olduğunu düşünüyoruz.

Tüm bu çalışmalar sadece yerel yönetimin yürütebileceği değil iş birlikleri ile yürütülebilecek çalışmalar. Bu sebeple ilgili sivil toplum örgütleri, üniversiteler ve diğer kamu kuruluşları ile birlikte çalışmanın yöntemleri oluşturulmalı.

Bugün Kadıköy, insanların kendilerini rahat hissettiği dünyadaki 50 kentin içerisine girebiliyorsa bunda tüm bu çalışmaların ve Kadıköylülerin emeği olduğunu düşünüyoruz. Umarız siz de burada kendi evinizde gibi rahat hissedersiniz. Sağlıklı Kentler Birliğinin bu organizasyonuna ve sizlere ev sahipliği yapmaktan mutluluk duyduğumuzu belirterek sözlerimi sonlandırmak istiyorum.

Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezi ve Sosyal Yaşam Evi

Zeynep Süzme

55

Kadıköy Belediyesi Sahrayıcedit Sosyal Yaşam Evi 4 Aralık 2013 tarihinde hizmete başladı. Çoğu aktif çalışma hayatını bırakmış veya emekli olmuş 65 yaşın üstündeki bireylerin eve kapanmasını engellemek, yaşlılarıyla bir araya gelerek yeni sosyalleşme ortamları oluşturmak, hoşça vakit geçirmelerini ve üretkenliklerinin devamını sağlamak amacıyla açılmış bir merkezdir.

İlk olarak Sahrayıcedit Mahallesi'nde hizmete başlayan Sosyal Yaşam Evi'nin ikincisi, Alzheimer Merkezi ile kompleks oluşturularak 21 Eylül 2017 tarihinde 19 Mayıs Mahallesi'nde açılmıştır.





Sosyal Yaşam Evi Hizmetlerimiz

- Kişisel Gelişim Faaliyetleri
- Sosyokültürel Faaliyetler
- Psikolojik Danışmanlık Hizmeti
- Aktif ve Sağlıklı Yaş Alma Seminerleri
- Kişisel Bakım Hizmetleri

Kişisel Gelişim Faaliyetlerimiz

- Resim
- Yoga
- Pilates
- Dans
- Satranç
- İngilizce
- Tiyatro
- El Sanatları
- Ritim Atölyesi
- Karikatür Atölyesi
- Örgü Atölyesi
- Baskı Atölyesi

Yapılan araştırmalar sonucu 65 yaş üzerinde Alzheimer hastalığının görülme sıklığının %5 olduğu tespit edilmiştir. Kadıköy ilçesinde 65 yaş üzeri nüfus oranının %18 civarında olması sebebiyle, bu alanda yapılan ön çalışmalar projenin ortaya çıkmasına sebep olmuştur.

KURULUŞ AMACIMIZ

- 21 Eylül 2017 tarihinde hizmete başlayan Alzheimer Merkezimizde; hastaları yaşama bağlamak, günlük yaşam faaliyetlerini keyifli geçirmelerini sağlamak, hastanın yaşam kalitesini yükseltmek ve zihinsel rehabilitasyon çalışmalarıyla, hastalığın evre atlamasını geciktirmek ilk hedefimizdir.
- Hasta yakınlarını da desteklemek, bilinçlendirmek ve sosyal yaşama dahil etmek.
- Hastalık ile ilgili toplumsal bilinç oluşturmak.

HASTA KABUL İŞLEMLERİ

- Alzheimer tanısı koyulmuş olan ilk ve orta evredeki hastalar merkezimize kabul edilmektedir.
- Başvuruda bulunan tüm hastalara bilişsel testler (MoCA, BAYER) uygulanmaktadır.
- Merkezde oluşturulan komisyon tarafından değerlendirilen hastalar uygun görüldüğü takdirde merkeze kabul edilmektedir.

VERİLEN HİZMETLER

- Hastalara Yönelik Rehabilitasyon Hizmetleri
- Hasta Yakınlarına Yönelik Psikolojik Danışmanlık ve Sosyokültürel Destek

- Hasta Yakını Destek Grubu Toplantıları
- Hasta Yakını Etkileşim Grupları
- Halkı Bilinçlendirme Toplantıları
- İyi Oluş Psiko-Eğitim Programları

REHABİLİTASYON ÇALIŞMALARIMIZ

- Zihinsel Aktiviteler
- Psikomotor Aktiviteler
- Fiziksel Egzersizler
- Kültür ve Sanat Aktiviteleri
- Sosyokültürel Geziler
- Paylaşım Saati Aktiviteleri
- Kuşaklararası Etkileşim Atölyeleri
- Lezzet Atölyeleri
- Bahçe Uğraşları

Zihinsel Aktiviteler

Yaşlının yeniden öğrenme, düşünme, karar verme ve değerlendirme gibi süreçleri bozulmaktadır. Bu bozulmaları yavaşlatmak amacıyla düzenlenen aktivitelerdir. Bunlar hastaların mevcut hastalıkla başa çıkma kapasitelerini arttırmak amacıyla uygulanmaktadır.

Psikomotor Aktiviteler

İnce ve kaba kas motor becerilerini korumak, koordinasyonu sağlamak, mevcut hastalıktaki davranışsal bozuklukları kontrol etmek amaçlı yapılmaktadır.

Fiziksel Egzersizler

Hareketsizlikler ile ortaya çıkacak olan problemleri engellemek ve hastanın daha zinde kalmasını sağlamak amacıyla yapılmaktadır.

Kültür ve Sanat Aktiviteleri

Hastaların öz güvenlerini kaybetmemeleri ve yaşamlarındaki tercih ve ilgi alanlarını ortaya çıkartmak hedeflenmektedir. Dikkat ve motor becerilerin devam etmesi sağlanıp, hastanın grup çalışmalarına katılımı esas alınmaktadır.

Doğa ve Kültür Gezileri

Hasta ve hasta yakınlarına yönelik düzenli aralık-



larla yapılan kültürel gezi aktiviteleridir. Bu gezilerin yapılmasındaki amaç hem hastayı hem de hasta yakınıni sosyal hayata dahil etmektir.

Paylaşım Saati Etkinlikleri

Hastaların geçmişten gelen anılarını aktarma isteği ile beraber; benlik saygısının artması, hafızayı canlı tutma, terk edilmişlik ve değersizlik hissin-den sıyrılması, depresif belirtilerin önüne geçilmesi için düzenlenmektedir.

Kuşaklararası Etkileşim Atölyeleri

Hastaların genç kuşaklar ile bir arada etkileşimde bulunmaları, onların geçmişten gelen anılarını genç nesillere aktarmalarına olanak sağlamaktadır. Bu etkileşim hastaların geçmiş ile bağ kurmalarını sağladığı için zihinsel ve duygusal fonksiyonları da olumlu etkilemektedir.

Lezzet Atölyeleri

Hastaların iyilik halinin sağlanması, birlikte bir şeyler yapabilme yetisinin kaybolmaması ve geçmiş alışkanlıklarının unutulmaması amacıyla grup halinde yapılan mutfak atölyeleridir.



Bahçe Uğraşları

Hastaların kendi ekip biçtiği, herkesin kendi bitkisini yetiştirdiği, toprak ile uğraşıyor olmanın verdiği iyilik halinin günlük hayatlarına yansımaları ve terapötik bir etki yaratması amaçlanmaktadır.

HASTA YAKINLARINA YÖNELİK HİZMETLER

- Seminerler ve Eğitimler
- İyi Oluş Programları
- Hasta Yakını Destek Grup Toplantıları
- Hasta ve Yakınına Yerde Destek Olmak İçin Ev Ziyaretleri
- Sosyal Yaşam Evindeki Faaliyetlere Katılım
- Kültürel Gezi Aktiviteleri

Seminer Başlıklarımız

- Alzheimer Hasta Yakınlarının Karşılaştığı Hukuki Sorunlar-Adli Tıbbi Yaklaşım
- Demans ve Alzheimer Nedir? Tanı ve Tedavisi Eğitimi
- Alzheimer Hastalığından Korunma Yöntemleri
- Alzheimer Hastalığında Bakım Verenlerde Sorunlar ve Çözüm Önerileri
- Alzheimer Hastalığında Tıbbi Sorunlar
- Alzheimer Hastalığında Davranışsal Sorunlar
- Demans Hastası Bakımı ve Hasta ile İletişim

Beynex Alzheimer Erken Uyarı Sistemi

Beynex, herkes için uzmanlarca hazırlanmış ve sonuçları uzmanlarca değerlendirilen internet üzerinden ulaşılabilen beyinsel ve fiziksel egzersizlerin yer aldığı etkin bir sistemdir. Kadıköy ilçesinin sahip olduğu yaşlı nüfus dolayısıyla ile Beynex, yerel yönetimlerde yaşlılık çalışmaları kapsamında ilk kez Kadıköy’de uygulanmaktadır.



Bu proje Prof. Dr. Türker Şahiner tarafından yürütülmektedir.

Bu çalışma Chicago Dünya Alzheimer Kongresi’nde sunulmuştur.

Hasta Yakınları İyi Oluş Programı

Alzheimer hastalığı en ağır bakım yükü olan hastalık gruplarından biridir. Bakım verenlerin psikolojik sağlamlığını ve iyilik halini sağlamak, ilişkilerin yönetilmesi ve hastalığın seyri bakımından pozitif etki yaratmaktadır.

Demans Tedavisinde Hasta Yakınlarının Yükü Üzerine Bir Bakış

Alzheimer hastası yakınlarının depresyon, endişe, bakım verme güçlüğü ve yaşam kaliteleri üzerindeki davranışsal bozuklukların etkileri araştırıldı. Yapılan çalışmada evde bakılan, özel bakım evinde bakılan ve Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezinden hizmet alan hasta yakınları ile görüşüldü ve karşılaştırmalar yapıldı.

Evde bakılan hastaların yakınlarının yoğun depresyon halinde olduğu, özel bakım evinden hiz-

met alan hasta yakınlarının vicdani olarak rahat olmadığı, Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezinden hizmet alan hasta yakınlarının ise ruhsal ve duygusal durumlarının iyi olduğu tespit edildi.

Bu çalışma Prof. Dr. Nilgün Çınar (Maltepe Üniversitesi Nöroloji ABD) ve Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezi iş birliği ile yapılmıştır.

Bu çalışma 11. Uluslararası Alzheimer Hastalığı ve Demans konulu konferansta sunulmuştur.

Alzheimer Hastalarına Bakım Veren Bireylerin Yaşadıkları Psikososyal Sorunların Belirlenmesi

Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezinden faydalanan hastalara bakım veren hasta yakınları ile yapılan bir diğer çalışmadır.

Çalışma sonucunda “Bakım yükünü arttıran faktörler” ve “Bakım yükünü azaltan faktörler” olmak üzere iki tema belirlenmiştir. Hasta yakınlarının

olumlu baş etme yöntemlerini kullanabildikleri ve Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezinin ve Sosyal Yaşam Evinin çalışmalarına katılabildikleri oranda sosyal etkileşimlerinin arttığı ve yaşamlarında olumlu gelişmeler elde ettikleri sonucuna varılmıştır.

Bu çalışma Yeditepe Üniversitesi ve Kadıköy Alzheimer Merkezi iş birliği ile yürütülmüştür.

İş Birliği İçerisinde Çalışılan Kurumlar

- İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
- Maltepe Üniversitesi
- Yeditepe Üniversitesi
- Üsküdar Üniversitesi
- Kadıköy Alzheimer Derneği
- Türkiye Alzheimer Derneği
- Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi
- Erenköy Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi
- Türk Kalp Vakfı



Sağlıklı Yaş Almaya Yönelik Politika Geliştirme Amaçlı Kadıköy İlçesi Örneği

Ece Çizel

60

KAPSAM

Nüfusun demografik olarak yaşlanması son yüzyılda ön plana çıkan en önemli sorunlardan biri haline gelmiştir. Toplumsal yapının değişmesi ve bilimin ilerlemesiyle beraber, dünya genelinde yaşlı nüfus artmaktadır. Yapılan son çalışmalar, şu anda genç nüfusa sahip olan Türkiye'nin de yaşlanma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Türkiye'de 1990 yılında yaklaşık 2,5 milyon olan yaşlı nüfus 2014 yılında 6,2 milyona ulaşmıştır (Türkiye İstatistik Kurumu, 2015). Türkiye'de nüfusun yaşlanma eğiliminin devam edeceği ve bu oranın 2023 yılında %10,2'ye; 2050 yılında %20,8'e; 2075 yılında ise %27,7'ye ulaşacağı öngörülmektedir. Başka bir deyişle Türkiye 2023 yılında çok yaşlı nüfusa sahip ülkeler sınıflamasına dahil olacaktır.



Yaşlılık konusu multidisipliner bir alandır. Yaşlılık ve yaşlanma süreci basit bir nüfus kategorisi değildir. Yaşlı nüfus oranındaki artış ile yaşlılık konusu; toplumsal değişimler, toplumun yaşlı ve yaşlı olmayan diğer tüm farklı kesimler ve aidiyetler arası çatışmalara işaret etmekte, ayrıca bir kültür ve geleneğin temsili olması sebebi ile son dönemlerde özellikle sosyolojik olarak önemli bir gerçekliğe vurgu yapmaktadır. Yerelden genele doğru geliştirilmesi gereken sosyal politikaların üretilmesinde, nüfusun yaşlanması alanında da yerel yönetimlere aktif rol düşmektedir. Bu doğrultuda Kadıköy Belediyesi, yaşlıların kentte aktif olmasını hedeflerken yerel yönetimlerin karar süreçlerine katılımın sağlanması için çalışmalar yapmaktadır.

Yerel yönetimler, tüm yaşam alanlarını kapsayan kültür, sanat ve sosyal alanlara sirayet eden birçok başlıkta stratejik etki alanını ve önemini korumaktadır. 5393 sayılı Belediye Kanunu, yerel yönetimlere sadece altyapı hizmetleri yüklemeyi; aynı zamanda yerel yönetimleri, sosyal sorunların çözümünden sorumlu tutar. "... ile yetişkinler, yaşlılar, engelliler, kadınlar, gençler ve çocuklara yönelik her türlü sosyal ve kültürel hizmetleri yürütmek..." maddesi ile belediyeler geliştirdikleri sosyal politikalar ve uygulamalarla bir yandan kent halkının refahını artırarak sosyal barışı ve dengeyi sağlamakta, bir yandan da yerel düzlemde sosyal kalkınmayı gerçekleştirmektedir. Kendi ilçe

sınırlarında ikamet eden bireylerin demografik ve sosyoekonomik yapısını tanıması, ihtiyaçları doğru tespit etmesi ve beraberinde etkin projeler üretebiliyor olması gereken belediyelerin, bu bağlamda sosyal politikalar geliştirmesi beklenmektedir. Sosyal belediyeçilik, yalnızca beldedeki ihtiyaç sahiplerine maddi yardım yapmak anlamını taşımadığı gibi, asıl amacı bireyleri ve grupları muhtaç olmaktan kurtarmak ve sosyal dokuya müdahale ederek birey ve gruplarda ortaya çıkan değer/davranış farkını azaltmaktır. Dünya Sağlık Örgütü raporuna göre, yaşlanma eğiliminde olan Türkiye’de, 2014 yılı itibarıyla 14.377.018 nüfuslu İstanbul kentinin %6’lık oranı 65 yaş üstü iken, 482.571 nüfuslu Kadıköy’de bu oran %17’dir. Bu bağlamda Kadıköy, yaşlı nüfus oranının en yüksek olduğu İstanbul ilçesidir.

GEREKÇE

Dünya Sağlık Örgütü tarafından aktif yaşlanma olarak açıklanan süreçte kişilerin yaşam kalitesini yükseltme amacıyla sağlık, katılım ve güvenlik konusundaki fırsatların en üst düzeye çıkarılması öngörülmektedir. Dolayısıyla merkezi ve yerel politikalar sadece bakım ve rehabilitasyona odaklanmamalı, yaşlanan nüfusa daha fazla fırsat sağlamaya yönelik uygun koşulları sağlamalı ve yaşam kalitesini bu yolla yükseltmeyi amaçlamalıdır.





Aktif yaşlanma politikaları, sağlık, katılım ve güvenlik başta olmak üzere yaşlıların yaşam kalitesini arttırmayı hedeflemektedir. Bunun dışında yapılacaklar, anlık uygulamalar olmakla sınırlı kalacaktır. Bu doğrultuda, Yaşlı Dostu Kentler Ağı'na katılan Kadıköy Belediyesi, sosyal politikalarını geliştirirken yereli anlayarak, yerelden gelen ihtiyaçlara yönelik çözümler üreten bir anlayışla hizmet vermektedir.

Kadıköy Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri Müdürlüğü; çocuk, genç, kadın, erkek, engelli, yaşlı ve LGBTİ bireylere ve ailelerine yönelik bütüncül sosyal hizmet anlayışı ile koruyucu, önleyici, geliştirici, destekleyici, danışmanlık ve rehberlik odaklı hizmet vermeyi amaçlayan; yerinde sosyal hizmet anlayışı ile hizmete erişim kolaylığını benimseyen; multidisipliner bakış açısıyla, gerektiğinde kurum ve kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve gönüllüler ile iş birliği içinde çalışmalar yürütmektedir.

MEVCUT HİZMETLER

- Sosyal Servis Birimi (danışmanlık hizmeti, durum tespiti/sosyal inceleme, ihtiyaçlar doğrultusunda hizmet geliştirme) (Sosyal Destek Hizmetleri Md.)
- 65 yaş üstü evde kuaförlük ve temizlik hizmeti (Sosyal Destek Hizmetleri Md.)
- Psikososyal destek hizmetleri
- Sosyal incelemesi gerçekleşen ve psikososyal desteğe ihtiyacı olduğu tespit edilen, ev dışına çeşitli sebeplerden dolayı çıkamayan (yaşlı, engelli, sosyal fobi vb.) müracaatçılara, Sosyal Serviste görev alan meslek elemanları (sosyal hizmet uzmanı, psikolog, sosyolog) tarafından evlerinde psikososyal danışmanlık hizmeti verilmekte, ilgili kurum ve kuruluşlara yönlendirme yapılmaktadır.
- Eğitim merkezlerinde 60 yaş üstü kişilere yönelik kurslar (Sosyal Destek Hizmetleri Md.)

- Sosyal Yaşam Evi (Sağlık İşleri Md.)
- Engellilik ile yaşlılığın bir arada olduğu durumlarda aynı destekler (tekerlekli sandalye, hasta yatağı, hasta bezi, erzak vb.) (Sosyal Destek Hizmetleri Md.)
- Gönüllü evlerine aylık, sağlık eğitimleri (tansiyon, göz, diyabet, hipertansiyon, işitme kaybı, depresyon, kronik hastalıklar) (Sağlık İşleri Md.)
- Kardiyoloji, diyabet vb. sağlık kontrolleri (Sağlık İşleri Md.)
- Belediyenin kültür ve sanat etkinlikleri, sosyal hizmet temelli kuşaklararası buluşmalar (Sosyal Destek Hizmetleri Md.)

Yaşlılık kavramında kronolojik yaş, yaşlanma sürecinin niteliğine ilişkin bilgi vermez; yaşlılığın anlaşılması, sosyal, psikolojik ve kültürel bağlamların birlikte ele alınmasıyla mümkündür. Bu bağlamda, Kadıköy'ün 21 mahallesinde, 65 yaş üstü yaşlı bireylerden oluşan 210 örneklem ile derinlemesine incelemeler yapılarak, yaş alan Kadıköy'ün yaşlılık olgusuna, yaşlılık politikalarına, aktif yaş alma alanına yönelik sosyal doku analizinin yapılması hedeflenmiştir. Gerçekleştirilmesi planlanan araştırma ile Kadıköy'deki yaşlı bireylerin demografik özellikleri üzerinden sağlık, sosyal ilişkiler, yaşam memnuniyeti değerlendirmeleri, yaşlılığı ve gençliği tanımlamaları, kendi yerel yönetimlerinden beklentilerinin, kentsel hayata mahalle bazlı katılımlarının, sağlık/kültür/sosyal hizmetlere erişimlerinin, kurum bakımına veya yerinde ve aktif yaş alma konularına bakış açılarının ve kendilerini kentte toplumsal bütünleşmenin neresinde konumlandıklarını tespiti yapılmıştır.

Araştırmada nicel ve nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Çalışma, Kadıköy'ün 21 mahallesinde parklar, gönüllü evleri, Sosyal Yaşam Evi ve bireylerin hanelerinde yapılmıştır. Yarı yapılandırılmış form ile derinlemesine 210 yüz yüze görüşme gerçekleştirilmiştir.

SAHA VERİLERİ

145 kadın, 65 erkek olmak üzere, 65 yaş ve üstü toplam 210 kişi ile görüşülmüştür. Görüşülen kişilerin %70'i 30 yıldan fazla süredir Kadıköy'de yaşadığını belirtmiştir.

Yaş skalası değerlendirildiğinde, en çok 60-65 yaş arasındaki grup ile görüşüldüğü, oranlara bakıldığında ise 65-69 yaş arasında %31; 70-74 yaş arasında %23; 75-79 yaş arasında %17; 80-84 yaş arasında %16; 85-89 yaş arasında %10 ve 90 yaş ve üzeri olan %1 kişi ile görüşüldüğü tespit edilmiştir.

Yaş almış bireylerin medeni durumları değerlendirildiğinde %47'sinin eşinin vefat etmiş olduğu, %38'nin evli olduğu, %7'sinin bekar, %5'inin boşanmış, %1'inin ikinci evlilik ve %1'inin de eşinden ayrı yaşadığı görülmüştür. %42'si görücü usulü ile evlendiğini belirtmiştir.

Eğitim Durumu	%
İlkokul	23
Lisans	22
Lise	17
Ortaokul	13
Okuryazar	11
Okuma yazma bilmeyen	6
Meslek yüksekokulu	5
Yüksek lisans/doktora	3

Eğitim durumları değerlendirildiğinde, en çok ilkokul veya lisans mezunu yaş almış bireylerle görüşüldüğü tespit edilmiştir.

Çalışma durumlarına bakıldığında ise %28'inin hiç çalışma hayatına katılmadığı, çalışma hayatına katılmış kişilerin ise çok çeşitli meslek ya da sektörlerde çalıştığı gözlemlenmiştir. Meslek grupları içerisinde, aynı meslek grubundan olan kişilerin en çok öğretmenlik mesleğine (%8) sahip olduğu görülmüştür.

Konut durumlarına bakıldığında, en çok ev sahibi olan kişiyle (%78) görüşüldüğü, hanede yaşayan kişi sayılarına bakıldığında ise %37'sinin hanede iki kişi yaşadığı, %33'ünün yalnız yaşadığı, geri kalanın ise iki veya daha fazla kişi ile birlikte yaşadığı tespit edilmiştir. 2 çocuğu olan %40,3 veya daha fazla çocuğu olan %38'dir. %10'unun ise hiç çocuğu yoktur. %79'unun torunu vardır.

Hanenin aylık gelir beyan durumuna göre ise en çok grubun, ortalama 1000-2000 TL arasında olduğu (%30), ikinci sırada 2000-3000 TL arasında geliri olanın (%20) yer aldığı görülmektedir. Hanelerin gelir düzeyleri kapsamında belirli mahalleler arasında anlamlı farklılıklar olduğu göze çarpmıştır. Görüşülen kişilerin %95'inin sosyal güvencesi vardır. Harcama kalemlerini düşündüklerinde en çok giderin gıda/mutfak masrafları (%56) olduğunu belirtmişlerdir.

Hane Gelir Durumu	%
1000-2000 TL	30
2000-3000 TL	20
3000-4000 TL	14
4000-5000 TL	11
1000 TL altı	10
5000 TL üstü	10

SAĞLIK DURUMU VE HİZMETLERİ

Görüşülen kişilerin %77'si kendi öz bakımını yapabilen, %29'u kısmi ya da tam destek alan kişilerdir. Çocuğu, eşi ya da bakıcısı tarafından bakımlarının gerçekleştirildiğini belirtmişlerdir. Bu kişiler arasından %3'ünün de engelli birey olduğu tespit edilmiştir. Görüşülen kişilerin çoğu, yaşlılığa bağlı kronik rahatsızlıklara sahip olduklarını belirtirken (kolesterol, şeker, tansiyon ve romatizma gibi), genel sağlık durumlarının ise iyi olduğunu beyan etmişlerdir. Sağlık durumum iyi ya da orta diyenlerin oranı daha fazladır. Sağlık durumu iyi olanlar, hayattan daha fazla keyif almakta, kendilerine güvenmekte, arkadaşlık duygularını daha yoğun yaşamakta, mevcut yaşamlarından genellikle memnuniyet duymaktadır. En çok fiziksel olarak başkalarına muhtaç olmaktan ve akıl sağlığını kaybetmekten (Alzheimer gibi) korktuklarını belirtmişlerdir. %22'si ailesinde Alzheimer teşhisi konmuş birey olduğunu belirtmiştir. Sağlık durumuna çok iyi diyenlere nedeni sorulduğunda "Hayata pozitif bakırım, her şeyimi kendim yaparım, spor yaparım, yürüyüşe çıkarım, kendimi bırakmam." gibi benzer ifadeler belirtilmiş olup, sağlık durumum çok kötü diyenlerin ise yalnızlığından, yaşadığı rahatsızlıklardan, ağrılarından ve kullandığı ilaçlardan bahsettiği gözlemlenmiştir. Sağlık hizmetlerine erişimlerini genelde iyi olarak değerlendirmiş olup, bunun nedeninin, kendi mahallesinde, evine yakın, sağlık

ocağı/hastanenin olmasından kaynaklı ya da çocukları tarafından hastaneye erişimlerinin sağlanması olduğu gözlemlenmiştir. “Çocuklarım beni doktora götürüyor.”

Sağlık hizmetlerine erişim sıkıntısı olduğunu belirtenler ise randevu sisteminde zorluk yaşadıklarını, tek başına evden çıkmakta, hareket etmekte ya da ulaşımında güçlük çektiklerini, devlet hastanelerinden memnun olmadıklarını, özel hastanelerin de çok pahalı olduğunu dile getirmişlerdir.

KURUM BAKIMINA BAKIŞ

Yaşlanma sürecinin ilerleyen dönemleri düşünüldüğünde, %85'i evinde olmak istediğini, %11'i ise huzurevinde yaşamak istediğini belirtmiştir. Huzurevine olumsuz bakış açısına sahip bireyler, çocuklarının kendisini yalnız bırakmayacağını ve kendine bakacağını belirtirken, bu kurumların kimsesiz kişiler için uygun olabileceğini; diğer görüşe sahip bireyler ise çocukları dahil kimseye muhtaç olmak istemedikleri için kurum bakımına olumlu baktıklarını söylemişlerdir. Geniş aile yapısı içinde ve geleneksel normlara daha yatkın olan yaşlılar, bakımevine oldukça olumsuz bakarken, çocukları için “Annesine, babasına bakamadı, hayırsız evlat çıktı.” denilmesini istemedikleri görülmektedir. Burada yaşlıların “Etraf ne der, çocuklarıma laf ettirmem, iyi yetiştiremedi dedirtmem.” gibi sosyal çevreden kaynaklı kaygılar içerisinde olduğu gözlemlenmiştir. Sosyoekonomik açıdan destek sistemleri güçlü ve eğitim seviyesi daha yüksek olan yaşlıların ise başkalarına bağımlı olmadan yaşamlarını sürdürebilme talebiyle bakımevine olumlu baktığı görülmektedir.

“Ne diyeyim ki Allah düşürmesin. 7 çocuğum var, birinden biri bakar elbet. Oralara düşürmezler herhâlde.”

“Çok olumlu bakıyorum. Kızıma, işlerimi yapamaz duruma geldiğimde kimseye muhtaç olmadan huzurevine gönder beni, diyorum.”

Birey için evinin bulunduğu mahallenin, kendini güvende hissettiği, bildiği, arkadaşları, komşuları ve ailesiyle beraber olduğu ortam olduğu görüşünden hareketle, yakın çevresinden koparılmadan, ihtiyaçlarının karşılanarak bakımlarının sağlanması yönünde hizmetler geliştirilmektedir.

TOPLUMSAL BÜTÜNLEŞME VE SOSYAL İLİŞKİLER

Ekonomik, sosyal, politik, kültürel veya diğer alanlardaki ihtiyaçların karşılanamaması, topluma katılmayı önleyebilmektedir. Herhangi bir alandaki yoksunluk, bireyin toplumdan dışlanması sürecine neden olabilmektedir. Yaşlı bireylerin toplumun sunduğu olanaklardan eşit derecede yararlanamaması konusu da bu açıdan değerlendirilmektedir. Yaşlılık döneminde bireylerin sosyal uyumları, sosyal ilişkilere girme düzeyleri, toplumla ilişkileri birbirinden farklıdır. Yaşlı bireyin sosyal uyumunu etkileyen faktörler arasında eğitim ve gelir düzeyi, sağlık durumu, mesleği ve sosyal katılımı öne çıkmaktadır. Yapılan araştırmalarda yaşlı bireyin sosyal uyumuyla bu faktörler arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yaşlı bireyin çocuklarla ve gençlerle iletişim kurması ve yakın arkadaşlarıyla sosyal ilişki içinde olması, yaşam memnuniyetini artırıcı olduğu tespit edilmiştir.

Aile üyelerimle ilişkilerim çok iyi veya iyi diyen %86, yaşlılarımla ilişkilerim çok iyi veya iyi diyen %87, gençler ve çocuklarla birlikte olmaktan hoşlanan %93'dür.

65 yaş üzeri bireylerin yaşam memnuniyetine ilişkin durumları değerlendirildiğinde aşağıdaki veriler ortaya çıkmıştır:

Mutluyum diyen %83, mutsuzum veya değişkenim diyen %16'dır.

Yaşamımdan memnunum diyen %60, biraz memnunum diyen %33, memnun olmayan %6'dır.

Kendini yalnız hisseden %24'tür.

%35'i vaktini tek başına geçirdiğini belirtirken, en çok vaktimi çocuğum ile geçiririm diyen %32, eşim ile geçiririm diyen ise %27'dir.

Görüşülen 65 yaş üstü bireylerin yarısı (%50), genelde evde olduğunu ve nadiren dışarı çıktığını belirtmiştir. Bunun nedenlerine bakıldığında, daha çok sağlık problemleri olan kişilerin uygun ve eşit yaşam standartlarına sahip olamamasından, sosyal destek mekanizmaları daha zayıf kişilerin psikolojik nedenlerden veya gelir düzeyi daha düşük olan bireylerin ekonomik nedenlerden kaynaklı dışarı çıkmadıkları görülmüştür.

“Gidebileceğim yer yok, park yok. Her zaman çıkıyorum. Kendime güvendiğimde çıkıyorum.”

“Her yerim ağrıyor, o yüzden çıkamıyorum. Ben de isterdim sokağa gitmek ama merdiven çıkamıyorum.”

“Hiç dışarı çıkamıyorum, Kadıköy gözümde tütüyor. Tekerlekli sandalyemle asansöre sığmadığım için dışarı çıkamıyorum.”

Dışarı çıkarım diyenlerin ise yürüyüş yapmak, parklara gitmek, alışveriş yapmak, aile üyeleriyle, arkadaşlarla, komşularla sohbet etme amacıyla dışarı çıktıkları gözlemlenmiştir.

“Yürüyüş yaparım. Açık havaya çıkarım, parklara ve Kadıköy’e giderim.”

“Öğleden sonra çıkarım, gezmeyi severim. Moda Gönüllü Evi’ne giderim. İstanbul dışına da çıkarım.”

Ev içerisinde en çok vakitlerini ev işleriyle uğraşarak/yemek yaparak (%59), televizyon izleyerek (%35), kitap/gazete okuyarak (%22) geçirmektedirler.

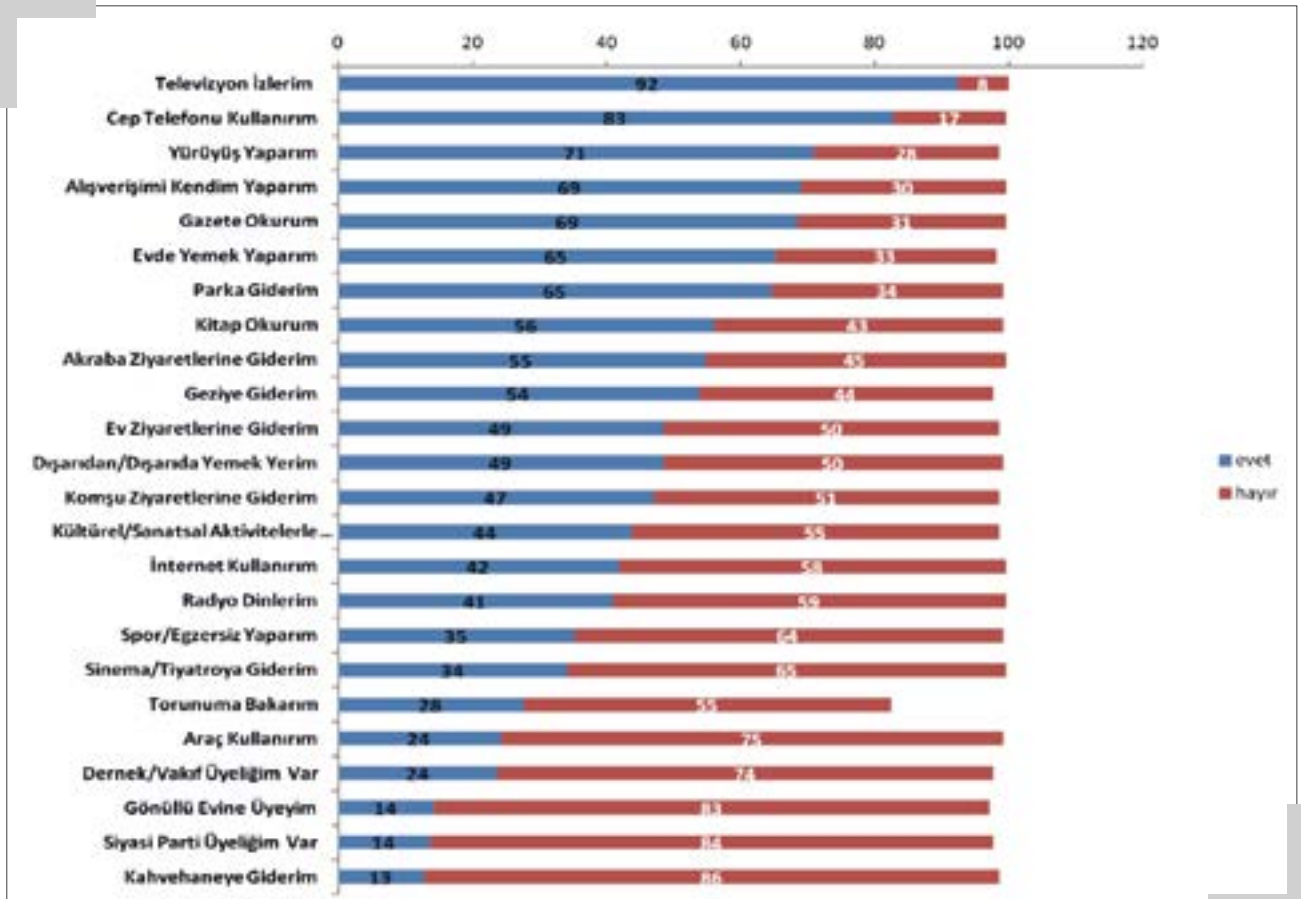
Kitap okumak (%22), ev işleri yapmak (%21), televizyon izlemek (%19) ise hoşlandıkları aktivitelerdir.

Bu aktiviteler dışında, arkadaşlarıyla vakit geçirmekten ve bulmaca çözmekten de hoşlandıklarını belirtmişlerdir.

Bu soruların yanı sıra, kendilerine günlük yaşam pratikleri sorulduğunda, %91’i televizyon izlediğini, %83’ü cep telefonu kullandığını, %71’i yürüyüş yaptığını, %69’u alışverişini kendi yaptığını belirtmiş, en az ise gönüllü evi/dernek üyeliği ya da siyasi parti üyeliği yaptıkları ortaya çıkmıştır. Bu veriler doğrultusunda, yaşlı bireylerin günlük yaşam pratikleri ile yapmaktan hoşlandığı aktivitelerin aynı olduğu ve örgütlenmeden uzak oldukları tespit edilmiştir. Televizyon ve ev işleri dışında boş zaman aktiviteleri açısından çeşitlilik ortaya çıkmamıştır.

Görüşülen kişilerden tek başına dışarı çıkabilme yetisi olan %86’dır. Ev dışında vaktini en çok geçirdikleri yerler parklar/yeşil alanlar (%45) ve çarşı/pazar (%33), üçüncü olarak ise aile/akraba üyelerinin evleridir.

***Soru:** Lütfen yaşamınızı genel olarak ele alıp, aşağıda sıralananları değerlendiriniz.



YAŞLILIK VE AKTİF YAŞ ALMA

Aktif yaşlanma, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 1990’ların sonlarına doğru ortaya koyulan bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü, aktif yaşlanmayı, insanların yaşlandıkça hayat kalitelerini iyileştirmek amacıyla bu kişilere yönelik sağlık, katılım ve güvenlik konusundaki fırsatların en üst düzeye çıkarılması süreci olarak tanımlamaktadır.

Aktif yaşlanma kavramı, yaşlı insanların çalışmaya devam edebilmeleri, sağlıklı kalmaları, topluma katkıda bulunmaya devam etmeleri için daha fazla fırsatın sunulmasını içermektedir. Ancak bu tanımlama, yaşlı bireyin yalnızca kendisine sorumluluk yüklemesine neden olabileceği, yaşlılık döneminde kişinin karşılaşılabileceği pek çok sorunun çözümünde dayanışmacı bir ruhtan uzak kalabileceği, yaşlı varsıllar ile yaşlı yoksullar arasında oluşacak olan eşitsizliklerin daha yoğun şekilde yaşanabileceği, sosyal dışlanmaya neden olabileceği gibi nedenler göz önünde bulundurularak tartışılmaktadır.

“Dünya Sağlık Örgütünün tanımına göre aktif yaşlanma süreci yaşlıların günlük yaşamlarında sosyal, ekonomik, kültürel aktivitelere katılımlarını esas alır.” “Kendinizi aktif yaş almış bir birey olarak düşünür müsünüz?” sorusunu, “Evet, kendimi aktif yaş almış bir birey olarak görürüm.” diye cevaplayanların oranı %60’dır. “Peki sizce aktif yaş alma nedir?” sorusuna ise bireylerin %43’ü “Bilmiyorum, o da ne demek? İlk defa duyuyorum.” cevabını vermiştir. Aktif yaş almanın ne olduğuna dair ise en çok “sosyal hayattan kopmamak, hareketli yaşamak” ifadelerinin kullanıldığı tespit edilmiştir.

Aktif yaş alma nedir? sorusuna verilen cevaplardan bazıları aşağıda yer almaktadır:

“Evinde mutlu isen, etrafında mutlu isen, sağlıklı isen en güzel aktif yaşlanma budur.”

“İlişkilerini koparmadan, kitap okumak, dostlarıyla temas kurmak, herkesle iyi geçinmek arkadaşlık edinebilmek, içine kapanmamak.”

“Kabul etmiyorum bu görüşü. Çünkü her yaştan kendine göre bir aktivizmi var. Dinamizmi var. Sağlığın el verdiği sürece, düşüncede gençsen yaşlanmak sorun olmaz. Ama sağlık bozulursa bunun yaşlılıkla alakası yok. Önemli olan beyninin çalışması; dünya görüşü, bunların genç kalması. Üretim yapan insan gençtir.”



“Benim gibi olmak, alışmak, üretmek, spor yapmak, uyumak, sanatsal faaliyetlerde bulunmak, doğayla ilgilenmek, sevgi aşımak; bunların hepsi aktif yaşlanmaktır.”

Aktif yaş alma kavramında, aktif kelimesini ilk akla gelen anlamıyla düşünerek, hızlı, çabuk diye değerlendirilenler de olmuş ve bu doğrultuda aşağıdaki ifadeleri belirtenler olmuştur:

“Ruhen bittiyisen aktif yaşlanmışsın demektir.”

“Soruyu anlamadım. Hızla yaşlanma diye düşündüm.”

Gençlik ve yaşlılığa dair algılarının, her iki dönem için de iyi ve güzel olduğu ortaya çıkmıştır. Her yaştan kendine ait özellikleri ile değerlendirilmesi gerektiğini belirtenler oldukça fazladır. Gençlikten bahsedilirken daha çok sosyal aktivitelerden bahsedildiği, yaşlılıktan bahsedilirken ise iki ayrı görüş ortaya çıktı; kişinin sağlık/ekonomik/sosyal durumuna göre yanıtlarda değişiklikler olduğu gözlemlenmiştir. Yaş aldıkça hayatlarında herhangi bir değişiklik olmadığını ve kendini yaşlı hissetmediklerini ifade etmişlerdir. Sağlık problemleri yaşayanlar ise yaş aldıkça sağlıklarının bozulduğunu ve hareketlerinin kısıtlandığını belirtmiştir. Ayrıca yaşlılık için, tecrübe, etrafındaki kişiler tarafından sevilip sayılmak olduğu ifadeleri de yoğun şekilde kullanılmıştır. Yaşlılığın fizyolojik nedenlerden çok algısal olarak hissedildiği tespit edilmiştir.

Sizce gençlik nedir? açık uçlu sorusunun gruplanarak değerlendirme analizi gerçekleştirildiğinde aşağıdaki yanıtların en çok söylendiği ortaya çıkmıştır:

“İyi, güzel bir şey.”

“Yaşamak, yaşamdır.”

“Kıymetini bilin!”

“Enerji/canlılıktır.”

“Olmak istediğim dönemdir.”

“İstediğin her şeyi yapabilmektir.”

Gençlik nedir? sorusuna verilmiş ifadelerden bazıları aşağıda yer almaktadır:

“Hayat dolu, canlılık, her şeyden zevk alma, güç, kuvvet, çok güzel bir şeydir.”

“Aktiviteler geliyor; dans, tiyatro. Şimdi burnumun dibinde olmasına rağmen gidemiyorum.”

“Hayat dolu olmak, canlılık, her şeyden zevk alma, güç, kuvvet, çok güzel bir şeydir.”

Sizce yaşlılık nedir? açık uçlu sorusunun gruplanarak değerlendirme analizi gerçekleştirildiğinde aşağıdaki yanıtların en çok söylendiği ortaya çıkmıştır:

“İyi/güzel bir şeydir.”

“İstediğini yapamamaktır.”

“Kötü bir şeydir.”

“İstediğini yapmaya çalışmaktır.”

Yaşlılık nedir? sorusuna verilmiş ifadelerden bazıları aşağıda yer almaktadır:

“Yaşlılık da çok güzel ama sağlıklı olduğun sürece. Yaşlanacağım ama ihtiyarlamayacağım.”

“Bilmem hiç öyle hissetmedim ki? Ruhun hastalanması, yaşlanmasıdır herhalde. Benim ruhum genç.”

“Ben yaşlı hissetmediğim için bilmiyorum.”

“Bence sağlığın bozulması. Başka hiçbir değişikliği yok. Ben kabul etmiyorum aslında.”

“Ruhun hastalanmasıdır.”

“Tecrübe ve halsizlik. İstediğin şeyi kolay yapamamak.”

Yaşlılık ne zaman başlar? sorusuna verilen cevapların analizi gerçekleştirildiğinde, “Kendini yaşlı hissettiğinde, sağlık problemleri başlayınca, 70 yaşından sonra.” ifadelerinin en çok söylenen ifadeler olduğu gözlemlenmiştir.

“İnsanın gönlü ne zaman yaşlandıysa, yaşlılığı da o zaman başlar.”

“Kendine yetemeyince başlar.”

“Sosyokültürel, psikolojik ümitlerini kaybetmiş, çevre ile iletişim kuramayan bir insan olduğu zaman başlar.”

“Sosyal faaliyet ve toplumdan koptuğunuz an yalnızlık, aynı zamanda yaşlılık başlar.”

“91 yaşındayım ama kendimi 31 hissediyorum.”

Yaşlılık ile birlikte hayatınızda neler değişti? açık uçlu sorusunun gruplanarak değerlendirme analizi gerçekleştirildiğinde ise en çok “Hiçbir şey değişmedi.” yanıtının verildiği, sonrasında ise sırayla aşağıdaki ifadelerin verildiği ortaya çıkmıştır:

“Sağlığım bozuldu.”

“Hareketlilik azaldı.”

“Sevdiklerimi kaybettim.”

Sizi hayatta en çok ayakta tutan şey nedir? açık uçlu sorusuna, spontane olarak ailem (%56) ve inancım (%20) cevabı en çok gelmiştir. Ailesi, çocukları ve torunlarının yaşlı bireyler için hayata bağlanma noktası olduğu, yaş aldıkça, inanç ve değerlerin ise bir sığınma alanı olduğu görülmüştür.

%86'sı ise bir sıkıntı olduğunu ilk çocuğumu ararım demiştir. Bunun yanı sıra, kendim çözmeye çalışırım, kimseyi aramam, kimseye muhtaç olmak istemem ifadeleri de sıklıkla kullanılmıştır.

En çok korktukları şeylerin; fiziksel olarak başkalarına muhtaç olmak (%31), yalnızlık (%12), ölüm (%10), Allah (%10), yakınlarımların başına bir şey gelmesi (%8) olduğu ortaya çıkmıştır. %9'u ise hiçbir şeyden korkmam demiştir.

Kendi hayat tecrübelerinden yola çıkarak, “Hayatın size öğrettiği en önemli şey nedir?” sorusuna en çok ahlaki unsurlar üzerinden cevap verdikleri ortaya çıkmıştır. Hayatın kendilerine dürüst olmayı öğrettiği görüşü en çok ortaya çıkan görüştür. “Gençlere hangi tavsiyelerde bulunursunuz?” sorusuna ise, çoğu kişi gençlere dürüst olmalarını, ailesinin kıymetini bilmelerini, uyuşturucu, içki, sigara, kumar gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durmaları gerektiğini ve ne olursa olsun eğitim almaları gerektiğini tavsiye etmiştir. Bu bağlamda, 65 yaş üzeri bireyler için aile ve sağlık; iyi bir yaşlanma süreci için de eğitim ve iş vurgusu ortaya çıkmıştır.

KURUM DESTEĞİ

Görüşülen kişilerin %77'si herhangi bir kurumdan destek almadığını belirtmiştir. Belediyenin yaşlılara yönelik hizmetlerinden %63'ü haberdar değildir.

Belediye Beklentileri

- Psikososyal Destek
- Toplumsal saygı, kabul görme, değerli ve önemli hissetme, hatırlanma isteği, takip edildiğini bilme isteği ve buna bağlı kendini güvende hissetme
- Ayni yardım
- Nakdi yardım
- Evde destek hizmetleri
 - Evde sağlık hizmeti
 - Evde teknik hizmet
 - Evde temizlik hizmeti
 - Evde sıcak yemek hizmeti
 - Evde kişisel temizlik ve bakım hizmeti
- Alışveriş yapma
- Refakatçi yönlendirme
- Sosyal, kültürel etkinlikler ve geziler
- Rehberlik hizmeti
- Ulaşım hizmeti
- Acil buton desteği
- Yaşlı dostu uygulamalar (yeşil alanlar, park, yollarda bank desteği, gürültü kontrolü vb.)
- Farkındalık çalışmaları

BAŞARILAR / BULGULAR

Yaşlanma süreci; yalnızca sağlık yönünden değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönden de tam bir iyilik halini ele almalıdır. Yaşam uzunluğu, biyolojik ve zihinsel sağlık, bilişsel yeterlilik, sosyal yeterlilik ve üretkenlik, yaşamdan zevk alma yaşlanmanın literatürde ortak kabul gören temel göstergeleridir. Bu bağlamda yaşlanmanın; bireyin kendini yaşlılığa hazırlama sürecinde sosyal çevresini ve ilişkilerini canlı tutmak, sağlık sorunlarını en aza indirmek için koruyucu önlemler almak, bellek ve fiziksel işlevlerini geliştirici çabalar içinde olmak ve yaşama pozitif bakmasını becerebilmek anlamına geldiği belirtilmektedir. Aktif

olma kavramının yalnızca fiziki anlamda aktif olma ve iş gücüne katılma durumunun olmadığını, sosyal ve kültürel katılımı da içerdiği vurgulansa da bazı araştırmacılar bu kavramı eleştirmektedir. Bu kavram yaşlı bireyi başarılı yaşlanma sürecinden sorumlu tutan, “yaşlılığın bireysel inşası” kuramı içerisinde çıkan bir kavram olduğu görüşüyle eleştirilmektedir. Yaşlanma sürecinin nasıl olduğunun kaynaklara ve hizmetlere erişimin sağlanması, sosyal politikalar, sosyal güvenlik yasaları kısaca sosyal devlet anlayışları ile ilgili olduğunu unutmamak gerekmektedir.

Kadıköy’de yaşlılık politikalarının geliştirilmesi amacıyla gerçekleşen bu çalışmada, yaşlıların fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal ilişki kurma imkânı, çevre durumu, sosyodemografik (cinsiyet, medeni durum, yerleşim yeri, eğitim durumu) ve sosyoekonomik değişkenleri irdelenerek, yaşlanma konusu çok boyutlu olarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın bulguları, Kadıköy Belediyesinin yaşlılık politikalarının geliştirilmesinde kullanılacaktır.

Araştırmanın Bulguları

- Mahalleler arasında anlamlı farklılıkların ortaya çıktığı (güven ilişkisi, eğitim seviyesi, huzurevi görüşü vb.),
- Belediye ile birey arasında bağlantının -eğer kendi mahallesinde var ise- kurulduğu (merkez/ park/sağlık polikliniği vb.), bunun dışında sadece ihtiyaç sahiplerine yönelik ayni yardım hizmetleri şeklinde ya da yol/inşaat/gürültü/temizlik vb. teknik çalışmalar üzerinden anlamlandırıldığı,
- Yaşlılığın fizyolojik nedenlerden çok -eğer ciddi bir sağlık sorunu yok ise- algısal olarak hissedildiği,
- Aktif yaş alma kavramının katılımcılar tarafından çoğunlukla bilinmediği/anlaşılamadığı ancak “aktiflik” kavramı üzerine vurgu yaparak aktif birey olduklarının belirtildiği,
- Aktif yaşlanma kavramına dair sahadan farklı görüşlerin alındığı,
- Çoğunun sağlık kontrollerini düzenli yapmadıkları, günlük olarak yürüyüş yapanların sağlık durumlarını çok daha iyi değerlendirdiği,
- Özellikle yalnız yaşayan yaşlı bireylerin derin biçimde deneyim aktarımı gerçekleştirdiği ve sohbet etmeye ihtiyaç duyduğu, araştırmacıya “Bir daha ne zaman geleceksiniz?” sorusunu aktardığı,

- Bu çalışma kapsamında Belediye ile ilk kez bağ kuran büyük bir çoğunluğun olduğu ve bu kişilerin özellikle sosyokültürel faaliyetler ile nesiller arası bir araya gelme taleplerinin olduğu,
- Şu an ülkenin içinde bulunduğu toplumsal durumlardan dolayı yaşlı bireylerin kaygılarının oldukça yüksek olduğu ve kendi dönemleri ile olumsuz kıyaslama yaptıkları,
- Kentsel dönüşümün etkisinin henüz girmemiş olduğu mahallelerde, mahalle kültürünün ve kültürel aktarımın nesiller arasında devam ettiği, bu mahallelerde araştırmacı ile yaşlı birey arasında daha rahat görüşme imkânı oluştuğu,
- Bireylerin günlük yaşam pratikleri ile yapmaktan hoşlandığı aktivitelerin aynı olduğu ve sınırlı kaldığı ve bireylerin sosyal katılım ve örgütlenmeden uzak olduğu,
- Kadın ve erkek yaşlıların yaşam deneyimlerinin farklılaştığı (kamusal alanlarda genellikle yaşlı er-

keklerin yer aldığı, kadınların daha çok evlerinde vakit geçirdiği, ev ve bakım işlerini üstlendikleri vb.),

- Kadıköy’de yaşam süresinin 50 yıl ve üzeri olduğu, yaşlı bireylerin Kadıköy’e aidiyet duydukları, Kadıköy dışında başka bir ilçeye gitme ihtiyacı hissetmedikleri,
- Yaşlı bireylerin bakım ihtiyaçlarının karşılanmasında geleneksel mekanizmalarla (aile, komşu vb.) var olmaya çalıştığı ancak aynı zamanda en çok başkalarına muhtaç olmaktan korktuğu,
- Kurum bakımı deyince akla sadece huzurevlerinin geldiği.

SONUÇLAR

Dünya Sağlık Örgütü, yaşlı dostu olmak isteyen dünya kentlerine 8 faaliyet alanı belirlemiştir. Bu araştırma Kadıköy özelinde bu faaliyetlerin geliştirilmesi amacıyla, getirmiş olduğu çözüm önerilerinden dolayı önemli bir kaynak niteliğindedir.

DSÖ Tarafından Tanımlanan Standart Faaliyet Alanları	Kadıköy’e Uyarlanmış Faaliyet Alanları
Dış Mekânlar ve Binalar	Kentsel Mekân
Ulaşım	Ulaşım Koşullarının Analizi
Konut	Konut
Sosyal Katılım	Politik ve Sosyoekonomik Katılım
Saygınlık (Toplumsal Yaşlıya Saygısı) ve Toplumsal Yaşama Dahil Olma	
Yurttaş Katılımı ve İş Gücüne Katılım	
Bilgi Edinme ve İletişim	Bilgi Edinme ve İletişim
Belediyenin Destek ve Sağlık Hizmetleri	Sosyal Destekler ve Sağlık Destekleri

Bu çalışma ile özellikle politik ve sosyoekonomik katılım, bilgi edinme ve iletişim, sosyal ve sağlık destekleri faaliyetleri için çözüm önerileri ortaya çıkmıştır.

Yaşlılığın temel sıkıntılarının bağımsızlığın kaybı, işe yaramama hissi ve yalnızlık olarak görüldüğü söylenebilir.

Sağlığı kötü olan kişilerin daha yalnız, dar çevreli ve daha az sosyal toplumsal hayatın içinde olan bireyler olduğu ortaya çıkmıştır. Bu da sağlık hizmetlerinin iyileştirilmesinin yanı sıra doğrudan hayata katılımını kolaylaştıracak düzenlemelerin gerekliliğine işaret etmektedir.

ÖNERİLER

- Temel ihtiyaçların karşılanmasında sosyoekonomik destek sistemlerinin iyileştirilmesi,
- Toplumsal hayata katılım için mahalle odaklı, toplumun tüm kesimlerine yönelik sosyal hizmet merkezlerinin (yaşlı, genç, çocuk) varlığı,
- Kadıköy bölgesinde mahalle bazlı gönüllü evleri, parklar, merkezler vb. yerlerde herkes için erişilebilir hizmet anlayışının getirilmesi,
- Yaşlılara uygun kent ve konut düzenlemelerinin gerçekleştirilmesi,



- Nesiller arası öğrenme, gönüllülük ve kültürel mirasın devamının sağlanması,
- Merkezi ve yerel yönetimlere ait hizmetlerin bilinirliği için tanıtım kampanyaları,
- Bireylerin yaptıkları en yaygın ve benzer aktivitenin televizyon izlemek olması nedeniyle yaşlanma süreci hakkında “televizyonun” bilgi kaynağı olarak kullanılabilirliği,
- Bağımsız yaşam için bakım hizmetlerinin çeşitlendirilmesi (evde bakım, gündüz bakım hizmeti, gündelik işlerde destek),
- Sosyal, kültürel ve ekonomik güçlüklerle karşı daha kesin çözümler üretecek “yaşlılık politikaları”nın oluşturulması, ancak politikaların sadece yaşlılar için geçerli ya da sadece onları kapsayıcı imkânlarla sınırlı olmaması,
- Kurum bakımının sadece huzurevine işaret etmesinden dolayı diğer alternatif bakım hizmetlerinin yaygınlaştırılması (yaşlı dayanışma merkezleri, yaşlı kulüpleri vb.) önerilmektedir.

BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM İLE SONSÖZ

- Bağımsızlık ve katılım bireyin yaşamında bir imkân olarak örgütlenmeli,
- Fiziksel değil ruhsal sağlığı da içine alan bütüncül yaklaşımlar benimsenmeli,
- Sosyal hizmetler, ihtiyaçları karşılamada geleneksel mekanizmalardan öteye geçilmeli,
- Yerelden genele doğru geliştirilmesi gereken sosyal politikaların üretilmesinde, yerel yönetimler daha aktif rol almalı,

- Yerel yönetimlerin yaşlılık politikalarını geliştirirken mahalle bazlı kapsayıcı, katılımcı ve özgürlükçü bir biçimde hazırlanacak hizmetler üretilmeli,
- Yaşlılıkla ilgili sorunların çözümüne, disiplinlerarası iş birliği yoluyla ulaşılmalı,
- İyi bir yaşlanma sürecine ilişkin farkındalık, bilgilendirme çalışmaları yürütülmeli,
- Ülkenin uygulamış olduğu sosyal politikalar, sosyal güvenlik yasaları kısaca sosyal devlet anlayışlarının, yaşlıların yaşlanma döneminde karşılaşmış oldukları sorunları etkilemesi nedeniyle, ilgili tüm kurumlar ile iş birliği içerisinde öncelikli çalışmalar yürütülmelidir.

Kaynakça

- “İstanbul’da Yaşlanmak İstanbul’da Yaşlıların Mevcut Durumu Araştırması”, Murat Şentürk, Harun Ceylan
- World Health Organization (10. 05. 2015), “World Health Report,” (Çevrimiçi): <http://www.who.int>
- “Türkiye’de Yaşlılık Çalışmaları”, Metin Özkul, Işıl Kalaycı
- Türkiye İstatistik Kurumu, “İstatistiklerle Yaşlılar”, (Elderly Statistics), Ankara, Türkiye İstatistik Kurumu Yayını (2013). http://www.tuik.gov.tr/Kitap.Do?Metod=Kitapdetay&Kt_Id=11&Kitap_Id=265 adresinden 08.03.2015 tarihinde edinilmiştir.
- “Türkiye’de Yaşlılık Dönemine İlişkin Beklentiler Araştırması”, (Expectations Regarding Old Age in Turkey), Mehmet Aközer, Cenap Nuhurat, Şebnem Say
- “Sosyal Politika Anlamında Aktif Yaşlanma Politikalarının Ulusal ve Yerel Düzeydeki Analizi”, (The Analysis of Active Ageing Policies at National and Local Level in The Content of Social Policy), Murat Çolak, Yunus Emre Özer
- Dülger, İ. (2012), “Dünyada ve Türkiye’de Yaşlılığın Değişen Görünümü, Değişen Politikaları ve Gelişen Aktif Yaşlanma Kavramı”, 18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası Kuşaklararası Dayanışma ve Aktif Yaşlanma Sempozyumu Bildirileri, Ankara, s. 37-49.
- “Yaşlanma ve Kırsal Yaşlılık Mevcut Durum Raporu”, Hazırlayan Hayriye Öztürk (Gönüllü)
- “Yaşlıların Sorunları ve Yaşam Memnuniyeti”, Msc. Gökhan Kurt, Doç. Dr. Fatma Yücel Beyaztaş, Prof. Dr. Zerrin Erkol
- “Aktif Yaşlanma: Fiziksel Boyut”, (Active Ageing: Physical Aspect), Doç. Dr. S. Serap ÇİFÇİLİ Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı
- “Bireylerin Aktif Yaşlanma Uygulamalarına İlişkin Görüşleri”, Aybala Demirci Aksoy, Gazi Üniversitesi
- 2012 Avrupa Aktif Yaşlanma ve Nesillerarası Dayanışma Yılı Hakkında Bilgi Notu

Sonuç Bildirgesi

DOÇ. DR. EMEL İRGİL

*Uludağ Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı Anabilim Dalı (E) Öğr. Üyesi,
Sağlıklı Kentler Birliği Danışma Kurulu Üyesi,
Konferans Düzenleme Kurulu Başkanı*

Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği 26. Konferansında “Aktif Yaşlanma” konusu tartışıldı. Tıp, mimarlık, şehir plancıları, sosyologlar, psikologlar, gerontologların bilgi ve deneyimlerini aktardıkları toplantı üye belediyelerin katılımıyla gerçekleşti.

Dünya ile birlikte Türkiye nüfusu da yaşlanmaktadır. Tüm sektörler için tek ortak hedef; yaşlıların yaşamda bir birey olabilmelerini ve işlevselliklerin sürdürülmesini sağlamak olmalıdır.

Kişi, temel gereksinimleri karşılayabilmeli, öğrenmeye açık olmalı, hareketli olmalı ve kişinin topluma katkısı bitmemelidir.

“Yaşlı” kavramının ayrıştırmaya yol açtığı düşünülerek “Yaş Dostu Kentler” kavramı dillendirilmelidir. Çünkü “yaşamak için yaş almak gerekmektedir”. Yaş almayla birlikte mekânsal uyum sorunları başlamaktadır. Belli bir yaştan sonra bir yere gitme isteği ya da aynı yerde kalma kararı ancak mekânsal değişikliklerle mümkün olabilmektedir. Aksi halde “yalnızlık” kaçınılmazdır. Buna da mimarlar ve şehir planlayıcıları çözüm üretirler. Mimaride yaşlılar için sıcak, canlı renklerle çerçevelenmiş, bahçeli, kentten kopuk olmayan, birbirleriyle, çocuk ve gençlerle birlikte olabilecekleri, birlikte üretebilecekleri mekanlar oluşturulmalıdır.

Elli yaş üzeri çalışanlar “yaşlı çalışan” olarak değerlendirilir ve bu çalışanlar durumları nedeniyle artmış risklerle karşılaşır. Bu kişiler için erişilebilir, uygun, etkili ve etkin bir sağlık hizmeti sunulmalıdır. Yaşlılara yönelik öncelikle koruyucu sağlık hizmetleri ve sosyal hizmetler sunulmalıdır. Özellikle iş sağlığı ve güvenliği konuları “yaş dostu” olarak ele alınmalıdır.

Aktif yaşlanma süreci için, yaşlı bireylerin sağlıklı ve doğru verileri toplanıp gereksinimleri belirlenmeli ve onların istekleri doğrultusunda sürdürülebilir hizmetler sunulmalıdır. Yerel yönetimler, aktif yaşlanmaya yönelik hizmetin tam da ortasındadır. Yaşlılar, yaşamın içinde olmalı, yerel yönetimler Antalya ve Kadıköy Belediyelerinin yaptığı gibi aktif yaşlanma sürecinde yaşlılardan gelen istekler doğrultusunda hizmet sunucu olmalıdırlar.

KONFERANS FOTOĞRAFLARI



Doç. Dr. Emel İrgil

Uludağ Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı Anabilim Dalı (E) Öğr. Üyesi, Sağlıklı Kentler Birliği Danışma Kurulu Üyesi, Konferans Düzenleme Kurulu Başkanı

73



Aykurt Nuhoğlu

Kadıköy Belediye Başkanı



Menderes Türel

Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı
Sağlıklı Kentler Birliği Başkanı



Selim Yağcı

Bilecik Milletvekili



Prof. Dr. E. Didem Evcı Kiraz

Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dekanı, SKB Danışma Kurulu Üyesi

75



Prof. Dr. Alper Ünlü

Özyeğin Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Öğretim Üyesi



Prof. Dr. İsmail Tufan

Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü Başkanı

76



Bahar Yalçın

Kadıköy Belediyesi Başkan Yardımcısı



Dr. Zeynep Süzme

Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezi Sorumlusu

77



Ece Çizel

Kadıköy Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri Müdürlüğü











82



GEZİ FOTOĞRAFLARI

83













Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin
5 inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

www.skb.gov.tr

Orhanbey Mah. 6. Uçak Sk. No: 3 Kat: Zemin - Osmangazi / BURSA
Tel & Faks: +90 224 235 23 99 • +90 224 235 34 70





Orhanbey Mah. 6. Uçak Sk. No: 3 Kat: Zemin
Osmangazi / BURSA
Tel: +90 224 235 23 99
Faks +90 224 235 34 70

www.skb.gov.tr

