



TEMEL GERONTOLOJİ

YAB205



KISA ÖZET

Bölüm 1- Geriatri ve Gerontolojinin Temel Kavramları, Çeşitleri ve Tarihçesi

YAŞLILIK BİLİMİNİN TARİHÇESİ

Yaşlı insandan ve onun saygınlığından bahseden bilinen ilk edebi eser, İÖ yaşadığı tahmin edilen Homeros'un "İlyada" eseridir. Homeros, bu eserde olumlu bir yaşlı görüntüsü çizmiştir. Bu destanda yaşlı insanın toplum tarafından kabul gören, sevilen insanlar oldukları anlaşılmaktadır. Platon (İÖ 427- 347) iyi ve bilinçli olarak geçirilen gençlik ve orta yaşlılığın sonucunda iyi bir yaşlılık döneminin geçirileceğinden söz etmiştir. Bu görüş günümüzde yaşlılıkta hastalıklardan korunmanın daha çocukluktan itibaren başlaması gerektiği yönündeki görüşe oldukça yakındır.

DİKKAT: Orta çağda İbn-i Sina yazdığı tıp ansiklopedisinde yaşlılık, yaşlı bakımından bahsetmiş ve yaşlılıkta uyku, beslenme, egzersiz gibi konulara dikkat çekmiştir.

DİKKAT: 18. Yüzyılın ikinci yarısından itibaren yaşlılara önem verilmeye başlanmış, insanlar daha uzun yaşama şansının olduğunu fark etmeye başlamışlardır.

DİKKAT: Gerontoloji davranış bilimlerinin bir alanı olarak yaşlanmanın nedenleri ve yaşla ilgili davranış değişimlerini inceleyen bir bilimdir.

YAŞ, YAŞLANMA VE YAŞLI KAVRAMLARI

Yaşlanma bireyde fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden gerilemeye neden olan doğal bir süreçtir.

Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ)'ye göre "sağlık; bireyin beden, ruhen ve sosyal olarak tam bir iyilik hali" olarak tanımlanmaktadır. Başarılı yaşlanma; yalnızca sağlık yönünden değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönden de tam bir iyilik halinin varlığını işaret eden bir kavramdır.

Yaş Kavramı

Takvim yaşı (Kronolojik yaş): Yaşımız, doğduğumuz gün ile bugün arasındaki süre olarak kabul edilir. İnsanın yaşıyla yaşlanması arasında ilişki vardır. Ancak takvim yaşı her zaman yaşlılığı ifade etmez.

Biyolojik yaş: Biyolojik yaş, hücre ve organlarda meydana gelen biyolojik süreçlerle ilişkili olarak ortaya çıkan yaştır. İnsanlar yaşları ilerledikçe daha genç görünmek isterler. Etrafımızda gördüğümüz insanların görünüşlerine davranışlarına göre yaşlarını tahmin etmeye çalışırız. Özellikle kadınlar daha genç görünmek isterler. Hatta kişilerin yaşının sorulması bir nezaketsizlik olarak görülmektedir. Başkalarının yaşı tahmin edilirken özellikle dış görünüşlerine bakılarak tahmin yürütülür.

Fonksiyonel yaş: Kişinin işlevsel ve bedensel fonksiyonlarına göre bulunduğu yaştır. İki birey aynı takvim yaşında olmasına rağmen işlevsel olarak farklı olabilir.

Sosyal yaş: Kişinin aile, iş ve ekonomik yönden bulunduğu sosyal statü ve roller sosyal yaşını belirler.

İdari yaş: Nüfusun yaş gruplarına göre yapılan sınıflandırmasına "idari yaş" denilir. İdari yaş da takvimsel yaş gibi objektif bir ölçüttür. Bireyin değil grubun yaşını ifade eder. Genellikle nüfus istatistiklerinde rastlanır.

Hukuksal yaş: Hukuksal yaş, yasal hak ve görevleriyle ilişkili olan yaştır. Yani hukuk kurallarına göre kişinin reşit olma yaşı, evlenme yaşı, suç yaşı vardır. Bunun dışında hukuka bağlı olarak okul yaşı, askerlik yaşı, emeklilik yaşı gibi kavramlar vardır.

Bilişsel yaş: Bireyin öğrenme ve sosyal çevreye uyum yeteneğine göre bulunduğu yaştır.

Yaşlanmayla İlgili Teoriler

Yaşlanmaya özgü değişikliklerle ilgili moleküler düzeyden organ sistemlerinin fonksiyonlarına kadar birçok teori üretilmiştir.

1. Serbest Radikal Teorisi: Bu teori yaşlanmaya serbest radikallerin neden olduğunu savunmaktadır. Bu teoriye göre endojen olarak üretilen serbest radikaller, hücre zarını, proteinleri, yağları ve genetik yapıyı hasara uğrattırır. Bu teoriye göre yaşlanmayla beraber oksidanlar ve antioksidanlar arasındaki denge bozulur ve bu daha çok oksidanlar lehine oldukça vücut sistemleri hasara uğrar.

2. Hücre Yaşlanması Teorisi: Bu teori yaşlanmanın, hücrelerin tükenmesine bağlı olduğunu öngörmektedir. Hücrelerin çoğalması yaşla birlikte kusurlu olabilmekte ya da mutasyona uğrayabilmektedir.

3. DNA Hasar Teorisi: DNA hasarı yıllar boyunca sürekli oluşmakta ve bir yandan da tamir edilmektedir. Yıllar geçtikçe bu hasarlar sonucunda hücre, doku, organ bozulmakta ve yaşlanmaya neden olmaktadır.

4. Bağışıklık Teorisi: Bu teoriye göre yaşlanmanın nedeni bağışıklık sistemindeki zayıflamadır.

5. Endokrin Teorisi: Yaşlanmanın nedeni yaşla birlikte bazı hormonların düzeyindeki azalmadır.

6. Nöroendokrin Teorisi: Yaşlanmada beyinde bulunan hipofiz bezindeki değişikliklerin rol oynadığı görüşü vardır.

7. Aşınma Teorisi: Bu teoriye göre, organizma tıpkı makinede olduğu gibi çalıştıkça eskimektedir. Bedende fizyolojik dengeyi sağlayan homeostatik mekanizmalar vardır. Homeostatik mekanizmada gençlerin dayanabildiği durumlar, yaşlıların yaşamını tehdit edebilmektedir

Yaşlanmanın Özellikleri

Yaşlılarda meydana gelen başlıca değişiklikler şunlardır:

1. Organ sistemlerinin rezerv kapasitelerinde azalma (özellikle stres periyotlarında belirginleşme).
2. Homeostatik kontrolde azalma (termoregülasyon sisteminde bozukluk, baroreseptör duyarlılığında azalma).
3. Çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinde azalma (pozisyon değişikliği ile karakterize ortostatik hipotansiyon, değişen ısıya adaptasyonda zayıflık).
4. Stres cevap kapasitesinde azalma (ateş, anemi).
5. Yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan ve giderek artan bu kayıpların sonunda; birey hastalıklara ve yaralanmalara karşı korunmasız bir hale gelmektedir.

Yaşlılarda Risk Grupları

Yaşlılık dönemindeki riskli gruplar şunlardır:

1. Çok yaşlı grup (80 yaş ve üzerindeki)
2. Yalnız yaşayanlar
3. Huzurevlerinde yaşayanlar
4. Çocuksuz yaşlılar
5. Kronik bir hastalığı olanlar
6. Günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede güçlük çekenler
7. Sosyal kurumlardan destek almayanlar

GERİATRİ VE GERONTOLOJİYLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

Geriatric bilim dalının gelişime bağlı olarak bu alana özgü kavramlar da ortaya çıkmıştır. Aşağıda Geriatricinin temel kavramları kısaca açıklanmıştır.

Geriatric

“Geriatric” sözcüğü, Yunanca kökenli “geras” yaşlılık ve “iatro” tıbbi tedavi ile ilgili sözcüklerden köken alan “yaşlı tıbbi” olarak tanımlanmaktadır. Tıbbın alt kollarından biridir. Yaşlılık halinde ortaya çıkan hastalıklar ile ilgilenen, yaşlılıktan doğan hastalıkların koruyucu, tedavi edici, rehabilite edici ve sosyal yönleriyle ilgilenen tıp biliminin bir dalıdır.

Gerontoloji

“Gerontoloji” sözcüğü, “geras” yaşlılık ve “ology” çalışma sözcüklerinden köken alan bir terimdir. “Yaşlılık sürecini, yaşlanmanın nedenlerini ve koşullarını, yaşla ilgili davranış biçimlerini ve yaşlanma süreci çerçevesinde değişen tutum ve davranış kalıplarını araştıran bir bilim dalıdır”. Yaşlanmanın ve yaşlılığın bedensel, psikik, sosyal, tarihsel ve kültürel yönlerinin tanımı, açıklaması ve modifikasyonu ile ilgilenmektedir.

DİKKAT: Gerontoloji, yaşlanma süreci ile ilgilenirken, geriatric daha çok yaşlılarda görülen hastalıkların tedavisi üzerine çalışmalar yapmaktadır.

Sosyal Gerontoloji

Sosyal gerontoloji, yaşlılık sosyolojisinden daha geniş bir kavramdır. Sosyal gerontoloji, gerontoloji biliminin bir alt disiplini. Sosyal gerontoloji disiplinlerarası bir alandır. Sosyal gerontolojinin; yaşlılık siyaset bilimi, yaşlılık sosyolojisi, yaşlılık psikolojisi, edebiyat, politika, ekonomi, din ve felsefe bilimleri ile ilişkisi vardır

Geriatrik Rehabilitasyon

Yaşlanma ile vücutta bir takım fizyolojik değişiklikler ve hastalıklar karşımıza çıkmakta ve yaşlı bireyin yaşam kalitesi bozulmaktadır. Bu sorunları çözmek için iyi planlanmış kapsamlı sağlık hizmetlerine gereksinim vardır. Bunun için geriatrik rehabilitasyon önemli bir hizmettir.

Yataklı Rehabilitasyon Merkezleri: Genellikle hastanelerden bağımsız bir birim olarak çalışır. Burada çalışan sağlık personeli, rehabilitasyon ekibini oluşturur. Her hasta için özel olan bir rehabilitasyon programı uygulanır. Diğer birimlerinden daha yoğun bir şekilde rehabilitasyon hizmeti verir.

Bakımevleri: Özel bakıma ihtiyaç duyan yaşlıların bakımlarını sağlamak amacıyla kurulan yatılı sosyal hizmet kuruluşudur.

Huzurevleri: Yaşlı kişilere huzurlu bir ortam sunmak, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak ve bakımlarını sağlamak amacıyla kurulan yatılı sosyal hizmet kuruluşudur. Yalnızca gündüzleri veya tam zamanlı olarak hizmet verebilir.

Ayaktan Rehabilitasyon programları: Genellikle hastanelerin polikliniklerinde uygulanır. Bu programda evinde yaşarken takip edilmiş olur. Hasta sosyal ilişkilerini kaybetmez. Hasta programlanmış bir çizelgede haftanın belli günlerini hastane içinde geçirir.

Evde Rehabilitasyon Programı: Bu programlar sıklıkla fizik tedavi, iş-uğraşı tedavisi ve hemşirelik hizmetlerinden oluşur. Bazen konuşma terapisti ve sosyal çalışmacı eşlik eder. Bu programlar hekimlerin ve diğer çalışanların katılımı ile yapılan çok amaçlı programlardır. Yaşlının bulunduğu ortamda olması açısından rahatlık sağlar.

Yaşlılığın Değerlendirilmesinde Kullanılan Ölçütler

Bir toplumda yaşlılığın değerlendirilmesinde kullanılan ölçütler vardır.

Demografik Ölçütler

1. Doğuşta beklenen yaşam süresi: Bir bireyin doğduğu andan itibaren yaşaması beklenen ömürdür. Hayat tabloları, her yaştaki nüfusun ölümlülük olasılıklarını ve hayatta kalma sürelerini ayrıntılı olarak açıklayan tablolardır. Demografik analizin en eski araçlarından birisi olan hayat tabloları, ölümlülük (mortalite) tabloları olarak da bilinmektedir. Bu gösterge hayat tabloları yoluyla elde edilebilmektedir. Doğuşta beklenen yaşam süresi, ülkelerdeki sosyo-ekonomik gelişmişlik seviyelerini, yaşam kalitesini ve ölümlülük seviyelerini ölçmekte kullanılan çok önemli bir göstergedir.

2. 65 yaş üzerinde beklenen yaşam süresi: 65 yaşına gelmiş kişilerin, bu yaştan sonra beklenen ortalama yaşam süresidir.

3. 65 yaş ve üzeri nüfusun toplam nüfus içerisindeki payı: Bir toplumda 65 yaş üzeri nüfusun, tüm nüfusa bölünmesiyle elde edilir.

4. 85 yaş ve üzeri nüfusun toplam nüfus içerisindeki payı: Bir toplumda 85 yaş üzeri nüfusun, tüm nüfusa bölünmesiyle elde edilir.

5. Nüfusun ortalama yaşı: Nüfusun yaşları toplamının nüfusa bölünmesiyle elde edilen aritmetik ortalamadır.

6. Ortanca Yaş (Medyan yaş): Nüfusun tek yaşa göre sıralandığında ortada kalan yaş olup, nüfusu iki eşit parçaya böler. Alttaki genç, üstteki yaşlı nüfus grubunda birbirine eşit sayıda kişi bulunur.

7. 65 yaş ve üzeri nüfusun 5 yaş altı nüfusa oranı: 65 yaş üzerindeki nüfusun, 5 yaş altındaki nüfusa bölünmesiyle elde edilir.

8. Yaşlı bağımlılık oranı: Çalışma çağındaki her 100 kişiye düşen yaşlı sayısıdır. "15-64" yaş grubundaki her 100 kişi için "65 ve daha yukarı" yaş grubundaki kişi sayısıdır.

9. Yaşlılık İndeksi: Yaşlıların iyi olma durumlarını ölçmek için çeşitli göstergelerden faydalanılır. Bunlara örnek olarak maddi iyilik, fiziksel iyilik, sosyal iyilik ve duygusal iyilik göstergeleri verilebilir: Maddi iyilik, yılda eve giren ortalama gelir, mutlak yoksulluk içinde olmayanların yüzdesi; fiziksel iyilik, sakatlığı olmadan yaşayanların yüzdesi, ilacını kendi kendine alabilenlerin yüzdesi, kısa mesafeyi kendi kendine yürüyebilenlerin yüzdesi, yaşam beklentisi, obez olmayanların yüzdesi; sosyal iyilik, ekonomik ve sosyal aktivitelere katılanların yüzdesi, bir çocuğuyla ilişkisi olanların yüzdesi; duygusal iyilik, depresyon olmayan yaşlıların yüzdesi, intihar hızı, yaşamdan memnun olanların oranı gibi göstergelerle değerlendirilebilir.

Mortalite (Ölüm) Ölçütleri

- 1. 65 yaş ve üzeri nüfusta ölüm hızı:** 65 yaş ve üzeri ölümlerin, 65 yaş ve üzeri nüfusa bölünmesiyle elde edilir.
- 2. 65 yaş ve üzeri orantılı ölüm hızı:** 65 yaş ve üzeri ölümlerin tüm ölümler içindeki payıdır.
- 3. 65 yaş ve üzeri nüfusta ölüm nedenleri**

Morbidite (Hastalık) Ölçütleri

1. 65 yaş ve üzeri grupta kronik yeti yitimi sıklığı
2. 65 yaş ve üzeri grupta belirli hastalıkların sıklığı

Hastalık Yükü Ölçütleri

1. Yaşam Yılı Kaybı (YLL): Erken ölümlere bağlı kaybedilmiş yıllar
2. Yeti yitimine bağlı Yaşam Yılı Kayıpları (YLD)
3. Yeti yitimine ayarlanmış yaşam yılları (DALY): Yeti yitiminin ortaya çıkmasından itibaren geçen yıllar ile erken yaşta meydana gelen ölümlere bağlı kaybedilen süreyi bir ölçütte bir araya getirerek göstermektedir. DALY= YLL + YLD
4. Doğumda sağlıklı yaşam yılı beklentisi

Yaşlılıkta Sağlığın Korunması ve Koruyucu Hekimlik

Sağlık hizmetlerinin öncelikli amacı insanların sağlığını korumaktır. Geriatri bilimi, yaşlılık halinde ortaya çıkan hastalıkların kapsamı ile ilgilenen, yaşlılıktan doğan hastalıkların koruyucu, tedavi edici, rahabilite edici yönleriyle ilgilenen tıp biliminin bir dalı olduğuna göre yaşlı insanların sağlığının korunması ve geliştirilmesi de bu bilim dalının konuları arasındadır.

Birincil Korunma Çalışmaları

Sağlıklı olan bireylere sağlık üzerinde olumsuz etki yapabilecek faktörlerden nasıl korunması gerektiği sağlık eğitimi çalışmaları ile anlatılır. Sağlığın korunması yanında kişinin sağlık düzeyinin daha üst düzeye çıkarılması için yapılan çalışmalara “sağlığın geliştirilmesi” denir.

İkincil Korunma Çalışmaları

Hastalıklar ortaya çıkmadan yapılan “erken tanı” çalışmalarıdır. Erken tanı, henüz hastalığın klinik belirti ve bulgularının ortaya çıkmadığı bir dönemde hastalığın tespit edilmesidir. Birçok hastalığın erken dönemde yakalanma olasılığı vardır. Pek çok kanser türü, kalp damar hastalıkları, diyabet, solunum sistemi hastalıkları erken dönemde tanı konabilen hastalıklardır

Erken dönemde tanı konulduğu zaman kişilerin yaşam süresi ve yaşam kalitesi de önemli ölçüde artmaktadır.

Bu açıdan erken tanı programına alınabilecek hastalıklar şunlar olabilir:

1. Koroner kalp hastalığı
2. Diyabetes Mellitus
3. Hipertansiyon
4. Bazı kanserler: meme kanseri, rahim ağzı kanseri, kolon-rektum kanseri, larinks kanseri, prostat kanseri, deri kanseri
5. Obezite
6. Kas-iskelet sistemi hastalıkları
7. Anemi
8. Görme-ışitme bozuklukları

ÖZETİ SATIN ALMAK İÇİN TIKLAYINIZ