

Sağlıklı Yaş Alma

Editörler:

Dr. Ayhan ÖZKAN

Sudenaz Ecem ÖZKAN



Editörler: Dr. Ayhan ÖZKAN - Sudenaz Ecem ÖZKAN

SAĞLIKLI YAŞ ALMA

ISBN 978-625-5704-79-5

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2025, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Ekim 2025, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.
İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25
Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 77079

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

İnsan hayatı bir yolculuktur. Çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık... Her dönemin kendine özgü güzellikleri, zorlukları ve öğrettikleri vardır. Ancak çoğu zaman yaşlılık kavramı, yalnızca kayıplarla anılır: azalan enerji, yavaşlayan beden, sağlık sorunları... Oysa yaş almak, kayıplardan çok kazanımlarla da doludur. Bilgelik, sabır, hayat tecrübeleri, derin ilişkiler ve yaşamın değerini daha iyi bilmek, bu sürecin armağanlarıdır.

“Sağlıklı yaş alma” dediğimizde kastettiğimiz şey, bu yolculuğu yalnızca yılların artışı olarak değil, yaşamın kalitesini ve anlamını yükselten bir süreç olarak görmektir. Sağlıklı yaş almak; bedenimizi korumak, zihnimizi canlı tutmak, ruhumuzu beslemek ve sosyal bağlarımızı sürdürmekle mümkündür. Yani sadece tıbbın ya da biyolojinin konusu değil, aynı zamanda yaşam felsefesinin bir parçasıdır.

Elinizdeki bu kitap, hem bilimin ışığında güncel bilgileri aktarmayı hem de gündelik hayatta uygulanabilir pratik öneriler sunmayı hedeflemektedir. Dengeli beslenmeden düzenli egzersize, stres yönetiminden uyku kalitesine, zihinsel aktivitelerden sosyal ilişkilerin önemine kadar birçok konuyu bir arada ele alıyoruz. Çünkü biliyoruz ki insan yalnızca bedenden ibaret değildir; bütüncül bir bakış açısı olmadan sağlıklı yaş almayı anlamak da mümkün değildir.

Kitabın tümünde yapılan öneriler, yılların tecrübesi ile elde edilen birikimin bilimin ışığında, “mükemmel olmak” için değil, daha iyi bir yaşam kalitesine adım adım yaklaşmak için getirildi. Küçük değişiklikler, uzun vadede büyük farklar yaratabilir. Daha çok hareket etmek, daha doğal beslenmek, daha fazla gülmek, daha derin nefes almak ve sevdiklerimizle daha güçlü bağlar kurmak... İşte bu basit görünen ama etkili adımlar, sağlıklı yaş almanın temel taşlarıdır.

Yaş almayı bir korku unsuru olmaktan çıkarıp, hayatın en doğal ve değerli süreçlerinden biri olarak görebilmek, her birimizin elindedir. Bu kitap, yılların yükünü değil, bilgeliğini taşımak isteyen herkes için bir yol arkadaşı olmak için özenle hazırlanmıştır.

Diliyoruz ki sayfalar arasında dolaşırken kendinize dair yeni farkındalıklar kazanır, sağlığınız için uygulayabileceğiniz pratik bilgiler bulur ve en önemlisi yaşamın her evresinin kıymetini daha çok hissedersiniz. Çünkü sağlıklı yaş almak, sadece uzun yaşamak değil; anlamlı, üretken ve mutlu yaşamak ve insan hayatına dokunmak demektir.

Sağlık, huzur ve ilham dolu bir yolculuk dileğiyle...

Prof. Dr. Mehmet Cahit GÜRAN
Hacettepe Üniversitesi Rektörü

EDİTÖRÜN SÖZÜ

Hepimizin ortak arzusu; uzun, sağlıklı ve huzurlu bir yaşam sürmektir. Yaş almak, yalnızca yılların ilerlemesi değildir. Bu yolculuk; bedenimizin, zihnimizin ve ruhumuzun birlikte değiştiği, deneyimlerin olgunlaştığı, farkındalığın arttığı bir süreçtir. Sağlıklı yaş alma ise bu yolculuğu daha kaliteli, daha üretken ve daha anlamlı kılmamanın anahtarıdır.

Bu kitap, yaşlanmayı yavaşlatmanın değil, yaş almayı bilinçli ve sağlıklı bir şekilde kucaklamanın rehberidir. Bilimsel verilerle desteklenen bilgiler, pratik öneriler ve günlük hayata kolayca uyarlanabilecek ipuçlarıyla, her bireyin kendi yaşamında küçük ama etkili değişiklikler yapmasına katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Unutmayalım ki sağlıklı yaş alma; yalnızca hastalıklardan korunmak değil, aynı zamanda hareket kabiliyetini, zihinsel canlılığı, sosyal ilişkileri ve yaşam enerjisini korumaktır. Yaş ilerledikçe kaybettiklerimize değil, kazandıklarımıza odaklanmak; kendimizi daha iyi tanımak ve yaşamın her evresinde sağlıklı kalabilmek mümkündür.

Bu kitabın, siz değerli okurlarımıza hem bugünü daha verimli yaşama hem de yarını daha güvenle karşılamada yol gösterici olmasını diliyoruz.

Sağlıkla, umutla ve ilhamla...

Dr. Ayhan ÖZKAN

EDITÖRÜN SÖZÜ

Yaşam süresinin uzaması, modern tıbbın ve yaşam koşullarının iyileşmesinin en önemli sonuçlarından biridir. Ancak uzun bir yaşamın değer kazanabilmesi için yalnızca yılların artması yeterli değildir; bu yılların sağlıklı, üretken ve kaliteli geçirilmesi de en az yaşam süresi kadar önemlidir. İşte bu nedenle günümüzde “sağlıklı yaş alma” kavramı, yalnızca bir tıp terimi olmaktan çıkmış; sosyal, psikolojik ve kültürel boyutlarıyla birlikte ele alınması gereken multi-disipliner bir yaklaşım haline gelmiştir.

Yaş alma süreci, biyolojik değişimlerin yanı sıra psikolojik uyum, sosyal ilişkiler ve yaşam tarzı alışkanlıklarıyla da şekillenir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlıklı yaşlanmayı; bireylerin yaşlılık döneminde de işlevselliğini korumaları, toplumsal yaşama katılımlarını sürdürmeleri ve yaşam doyumlarını artırmaları olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, sağlıklı yaş alma yalnızca hastalıkların önlenmesi değil; aynı zamanda bedensel, zihinsel ve ruhsal iyilik halinin sürdürülebilmesi anlamına gelmektedir.

Bu eser, bilimsel veriler ışığında sağlıklı yaş almanın temel ilkelerini aktarmayı ve bu ilkeleri günlük yaşama uyarlamanın yollarını sunmayı amaçlamaktadır. Beslenme, fiziksel aktivite, uyku, stres yönetimi, zihinsel egzersizler, sosyal bağların güçlendirilmesi ve kronik hastalıkların önlenmesi gibi geniş bir yelpazede ele alınan konular hem akademik bilgiyi hem de pratik uygulamaları bir araya getirmektedir.

Eserde kullanılan bilgiler; güncel literatür taramaları, klinik gözlemler ve halk sağlığı perspektifiyle harmanlanarak okuyucuya sunulmuştur. Amaç, yalnızca yaşlı bireylere değil; her yaş grubundan bireylere, yaşamın ilerleyen dönemlerine daha sağlıklı ve bilinçli hazırlanma imkânı sağlamaktır. Çünkü sağlıklı yaş alma, genç yaşlarda kazanılan alışkanlıklarla başlar ve ömür boyu devam eden bir süreçtir.

Bu çalışmanın, alanında yapılmış bilimsel katkıların yanı sıra, bireylerin yaşam kalitesini yükseltmeye yönelik bir rehber işlevi görmesini diliyoruz. Sağlık profesyonellerine, akademisyenlere ve sağlıklı bir yaşamı önemseyen tüm okuyuculara faydalı olmasını umuyoruz.

Bilimin rehberliğinde, daha sağlıklı ve daha üretken bir yaş alma süreci için...

Sudenaz Ecem ÖZKAN

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editörler: Dr. Ayhan ÖZKAN - Sudenaz Ecem ÖZKAN

1. Bölüm: Yaşlanma

Doç. Dr. Erdinç KALAYCI, Yozgat Bozok Üniversitesi
Dr. Ayhan ÖZKAN, İçişleri Bakanlığı Hukuk Müşaviri

2. Bölüm: Gerobilim Işığında Vücudumuz ve Sağlıklı Yaşlanma

Doç. Dr. Serap DURU
SBÜ Etlik Şehir Hastanesi SUAM- Göğüs Hastalıkları Kliniği

3. Bölüm: Sağlıklı Yaşlanma ve Yaşlılıkta Beslenme

Prof. Dr. Nevin ŞANLIER
Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

4. Bölüm: Uzun Ömürlülük

Beyza Gül AŞKIN, Uzman Fizyoterapist
Doç. Dr. Ertuğrul DEMİRDEL, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

5. Bölüm: Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp

Dr. Öğr. Üyesi Hicran DEMİR UŞAN
Yüksek İhtisas Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon ABD

6. Bölüm: Spor ve Egzersiz

Doç. Dr. Erdinç KALAYCI
Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü

7. Bölüm: Yaşlanma ve Ruh Sağlığı

Uzm. Dr. Gülsüm Zuhul KAMIŞ, Ankara Bilkent Şehir Hastanesi Psikiyatri Kliniği
Prof. Dr. Birgül ÖZKAN, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi SBF PHAD

8. Bölüm: Maneviyat

Nedim Yüksel ÇAKIR, Klinik Psikolog / Aile Danışmanı
Ankara Atatürk Sanatoryum Eğitim ve Araştırma Hastanesi

9. Bölüm: Emekliliğe Hazırlık

Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Av. İlayda ATALAN

10. Bölüm: Sağliğımızı Koruma- Yaşlılıkta Bağışıklama

*Doç. Dr. Asiye Çiğdem ŞİMŞEK, SBÜ Gülhane Tıp Fakóltesi
Halk Sağliğı Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi*

11. Bölüm: Yaşlılık ve Tıbbi Ekoloji ve Hidroklimatoloji

*Dr. İlğaz NACAĞOĞLU, TURKAP Turizm Kaplıca ve
Klinik Kur Merkezleri Derneđi Başkanı*

12. Bölüm: Bağışmsız Yaşam

*Av. Nihal ÇELEBİ
Dr. Öğr. Üyesi Esra SİPAHİ DÖNGÜL, Aksaray Üniversitesi*

13. Bölüm: Dijital Sağliğ ve Yapay Zekâ: Sağlıklı Yaşlanmanın Yeni Paradigması

*Dr. Tolga KARADAŞ, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Vakıf Okulları
Prof. Dr. Tuncay DİLCİ, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi*

14. Bölüm: İnsan Hakları ve Yaşlı Hukuku

*Sevilay ASLAN, Avukat
İlayda ATALAN, Avukat*

15. Bölüm: Aktif Yaşlanma Sürecinde Yaşam Boyu Öğrenme

*Dr. Ayhan ÖZKAN, İçişleri Bakanlığı- Mülki İdare Amiri
Sudenaz Ecem ÖZKAN, Hacettepe Tıp Fakóltesi- Stajyer Doktor*

16. Bölüm: Yaşlılık Sürecinde Sanatın Önemi

Nur DOĞU KOÇAK, Grafik Tasarımcı ve Sanat Eğitmeni

17. Bölüm: Bağımlılıkların Sağlıklı Yaşama Etkisi

Doç. Dr. Yakup ARSLAN, Sağliđ Bilimleri Üniversitesi

18. Bölüm: Sağlıklı Yaşlanma Sürecinde İş Sağliğı ve Güvenliği

Dr. Osman DOLGUNYÜREK, Milli Eğitim Bakanlığı

19. Bölüm: Yaşlanma Sürecinde Ağız ve Diş Sağliğı

Diş Hekimi Gülce YALÇIN, Güngören Ağız ve Diş Sağliğı Merkezi

20. Bölüm: Sağlıklı Yaşam ve Hijyen

Doç. Dr. Dilek DÜLGER, Sağliđ Bilimleri Üniversitesi

21. Bölüm: Yaşlılık ve Ergonomi

Uz. Dr. Nureddin ÖZDENER, Adana İl Sağliğ Müdürlüğü

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Editörün Sözü	iv
Editörün Sözü	v

1. BÖLÜM YAŞLANMA

Giriş.....	1
“Yaşlanma” Süreci ve “Yaşlılık” Olgusu.....	2
Yaşlanmanın Kavramsal ve Tarihsel Çerçevesi.....	4
Biyolojik Yaşlanma	6
Psikososyal Yaşlanma.....	8
Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma	11
Üretken ve Pozitif Yaşlanma	12
Sonuç.....	14
Kaynaklar.....	15

Ara Söz	17
----------------------	-----------

2. BÖLÜM GEROBİLİM İŞİĞİNDA VÜCUDUMUZ VE SAĞLIKLI YAŞLANMA

Giriş.....	19
İnsan Vücudunda Sistemik Düzeyde Yaşlanma Değişiklikleri ve Sağlıklı Yaşlanma Önerileri.....	20
Kardiyovasküler Yaşlanma: Biyolojik Mekanizmalar ve Sağlıklı Yaşlanma Önerileri.....	20
Solunum Sisteminde Yaşlanma Sürecindeki Değişiklikler ve Sağlıklı Yaşlanma Önerileri.....	21
Yaşlanma ve Sinir Sistemi: Nörobiyolojik Değişiklikler ve Sağlıklı Yaşlanma Önerileri	22
Bağışıklık Sisteminde Yaşlanma: İmmünoşenescens ve İnflamming Süreci	23
Yaşlanma ve Gastrointestinal Sistem	24
Yaşlanma ve Renal Sistem	25
Cilt ve Duyu Organlarında Yaşlanma.....	25
Epigenetik Mekanizmalar ve Sağlıklı Yaşlanma	26
Beslenme, Mikrobiyota ve Yaşlanma: Biyolojik Etkileşimler.....	27
Yaşlanmada Mental Sağlık: Depresyon, Demans ve Sosyal İzolasyon.....	28
Teknoloji ve Dijital Sağlık Uygulamaları ile Sağlıklı Yaşlanma	29
Sonuç	30
Kaynaklar.....	33

Ara Söz	42
----------------------	-----------

3. BÖLÜM

SAĞLIKLI YAŞLANMA VE YAŞLILIKTA BESLENME

Giriş.....	43
Besin Tüketim Durumunun Saptanması.....	45
Yaşlıda Beslenme Durumunun Değerlendirilmesinde Sıklıkla Kullanılan	
Antropometrik Ölçümler.....	45
Yaşlılıkta Sağlıklı Beslenme Önerileri.....	47
Yaşlılık Döneminde Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri	52
Fiziksel Aktivite	56
Sonuç.....	59
Kaynaklar.....	59

Ara Söz.....	63
---------------------	-----------

4. BÖLÜM

UZUN ÖMÜRLÜLÜK

Giriş.....	64
Uzun Yaşamanın Bilimsel Temelleri	65
Genetik Faktörler.....	65
Hormonal Düzeyler ve Yaşlanma.....	66
Çevresel Faktörler.....	66
Metabolik Sağlık ve İnflamasyon.....	67
Yaşam Tarzı Faktörleri.....	67
Beslenme Alışkanlıkları.....	67
Fiziksel Aktivite	68
Uyku Kalitesi.....	68
Zihinsel ve Sosyal Aktivite	69
Stres Yönetimi	69
Mavi Bölgeler: Uzun Yaşamanın Coğrafi Modelleri.....	69
Kırılganlık	70
Koruyucu Tıp ve Önleyici Yaklaşımlar	71
Geleceğin Yaklaşımları	73
Sonuç.....	75
Kaynaklar.....	76

Ara Söz.....	80
---------------------	-----------

5. BÖLÜM

GELENEKSEL VE TAMAMLAYICI TIP

Giriş.....	81
Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Kavramı	82
Yaşlı Bireylerde GETAT Yöntemlerinin Tercihi	82
Fitoterapi.....	84
Yaşlılarda Bitkisel Ürün Kullanımının Yaygınlığı ve Motivasyonları	84
Başlıca Bitkisel Ürünler ve Sağlıklı Yaşlanmadaki Rollerini	84
Ginseng (Panax Türleri)	84
Sarımsak (Allium Sativum)	84
Ginkgo Biloba	85
Kurkumin (Zerdeçal Kökü).....	85
Diğer Sık Kullanılan Bitkisel Ürünler	85
Etki Mekanizmaları: Hücrelerden Sistem Düzeyine.....	85
Güvenlik ve Bitki-İlaç Etkileşimleri	86
Akupunktur	87
Etki Mekanizmaları	87
Yaşlılarda Klinik Kullanımı	87
Güvenilirlik	89
Osteopati.....	89
Yaşlılarda Osteopati Uygulamalarının Genel Etkileri	90
Ağrı Yönetimi ve Kas-İskelet Sistemi Sağlığı	90
Denge, Postür ve Düşme Riski	90
Bilişsel ve Beyin Fonksiyonları ile İlişkili Etkileri	90
Güvenlilik, Uygulama ve Kapsam	91
Müzikterapi	91
Fiziksel Sağlık ve Fonksiyonlara Etkisi	92
Etki Mekanizmaları	92
Uygulama Alanları ve Güvenlilik	93
Sonuç.....	93
Kaynaklar.....	94

6. BÖLÜM

SPOR VE EGZERSİZ

Giriş.....	97
Yaşlılıkta Fizyolojik ve Fonksiyonel Değişiklikler	98
Kas-İskelet Sistemi Değişiklikleri	99
Kardiyovasküler Sistem Değişiklikleri	99
Solunum Sistemi Değişiklikleri	100
Denge, Koordinasyon ve Esneklik.....	100
Egzersiziz Fiziksel Faydaları	100
Kardiyovasküler Sağlık Üzerine Etkileri	101
Kas Gücü ve Dayanıklılık	101
Kemik Sağlığı ve Osteoporozun Önlenmesi	102
Düşmelerin Önlenmesi ve Denge Gelişimi.....	102
Vücut Kompozisyonu ve Metabolizma.....	103

Egzersiz Psiko-sosyal Faydaları.....	103
Depresyon ve Anksiyete Üzerine Etkiler.....	103
Bilişsel İşlevler ve Demans Riski.....	104
Yaşam Kalitesi ve Öz-Yeterlik	104
Sosyal Katılım ve Toplumsal Bağlar.....	105
Genel Psikolojik İyilik Hâli	105
Egzersiz Türleri ve Programlama	105
Aerobik Egzersizler	105
Direnç (Kuvvet) Egzersizleri.....	106
Esneklik Egzersizleri	106
Denge Egzersizleri.....	107
Çok Modlu Egzersiz Programları.....	107
Egzersiz Programlarında Dikkat Edilecek Noktalar	107
Dünya ve Türkiye'den İyi Uygulama Örnekleri.....	109
WHO ve Uluslararası Öneriler	109
Avrupadan İyi Uygulama Örnekleri	109
Türkiyeden İyi Uygulama Örnekleri ve Uyarlama Önerileri.....	109
Sonuç.....	110
Kaynaklar.....	112

7. BÖLÜM

YAŞLANMA VE RUH SAĞLIĞI

Giriş.....	114
Ruh Sağlığı ve Yaşlılığa Özgü Özellikler.....	115
Yaşa Bağlı Ruhsal ve Zihinsel Değişiklikler	116
Zihinsel (Bilişsel) Değişiklikler	117
Kristalize Zekâ	117
Akıcı Zekâ.....	117
Yaşlılık Döneminde Sık Görülen Ruhsal Sorunlar	119
Yaşlılık Döneminde Ruh Sağlığını Etkileyen Psikososyal Etkenler	119
Depresyon	120
Yas ve Uzamış Yas Bozukluğu	121
Anksiyete Bozuklukları.....	122
Yaşlılık Çağında Uyku Değişiklikleri ve Uyku Bozuklukları	123
Yaşlılıkta Bilişsel Bozukluklar	124
Yaşlılık Döneminde Alkol/Madde Kullanım Bozuklukları.....	125
Psikoz ve Psikotik Belirtiler.....	126
Yaşlılık Döneminde Ruh Sağlığını Korumaya Yönelik Yaklaşımlar	126
Psikiyatrik Müdahale Yaklaşımları	127
Psikoterapötik Müdahaleler	127
Farmakolojik Müdahaleler	127
Psikososyal Müdahaleler	128
Multidisipliner Müdahale Modelleri.....	128
Yaşlılarda Ruh Sağlığına Yönelik Toplum Temelli Uygulamalar	128
Sonuç	129
Kaynaklar.....	130

8. BÖLÜM

MANEVİYAT

Giriş.....	135
Ölüm ve Ölme.....	135
Palyatif Bakım	137
Yas.....	139
Yas Çeşitleri.....	141
Normal Yas	141
Patolojik/ Karmaşık Yas	141
Travmatik Yas.....	141
Ahiret	142
Stres Yönetimi	142
Yalnızlık	150
Kaynaklar.....	153

9. BÖLÜM

EMEKLİLİĞE HAZIRLIK

Giriş.....	155
Emeklilik Kavramı.....	155
Emeklilik Sürecine Kuramsal Yaklaşımlar	156
Rol Kuramı	156
Sürekli Kuramı	157
Yaşandan Geri Çekilme / Ayrılma-Kopma Kuramı	157
Aktivite Kuramı	158
Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Kuramı	158
Sosyo-Duygusal Seçicilik Kuramı	159
Emekliliğe Hazırlık Programları.....	159
Emekliliğe Hazırlık	160
Bireysel Düzeyde Emekliliğe Hazırlık	160
Emeklilik Eğitimi.....	160
Psikolojik Hazırlık	161
Fiziksel Hazırlık.....	161
Aile ve Sosyal Yaşam Açısından Hazırlık	161
Boş Zaman ve Yaşam Kalitesi	162
Bakım Fonu ve Sosyal Hukuk.....	162
Türk Medeni Kanunu ve Aile Hukuku Çerçevesinde Bakım Yükümlülüğü	163
2828 Sayılı Sosyal Hizmetler Kanunu Kapsamında Devlet Destekli Bakım.....	163
Kişisel Bakım Fonları ve Özel Sigortaların Hukuki Niteliği	164
Aile İçi Bakımın Hukuki Dayanağı ve Uygulama Sorunları.....	164
Emekli Sandığı, Sosyal Güvenlik ve Anayasal Haklar	165
Sosyal Güvenlik Hakkının Anayasal Temelleri	166
Emekli Sandığı, SSK, Bağ-Kur'un Birleşimi ve 5510 Sayılı Kanun	166
5510 Sayılı Kanun Kapsamında Emeklilik Hakkı ve Yargı Yolu, İtiraz Süreçleri	166
İkramiye Hakları ve Yargı Kararları.....	167
Emekliliğe Hazırlık Bağlamında Mal ve Mülk Yönetiminin Hukuki Boyutu	168
Emekli Bireylerde Mal Rejimi ve Miras Hukuku	168

4721 sayılı TMK Bağlamında Tapu İşlemleri ve Vekâletle Mal Yönetimi, Yasal Danışmanlık.....	169
Finansal Planlama ve Hukuki Güvence Mekanizmaları.....	170
Bireysel Emeklilik Sistemi (BES) ve 4632 Sayılı Kanun	170
Noterlik İşlemleri ve Güvenlik Tedbirleri	170
1163 Sayılı Kooperatifler Kanunu Kapsamında Konut ve Bakım Kooperatifler.....	170
Kaynaklar.....	171

10. BÖLÜM

SAĞLIĞIMIZI KORUMA- YAŞLILIKTA BAĞIŞIKLAMA

Giriş.....	175
Genel Bilgiler	176
Yaşlılıkta Bağışıklık Sistemi.....	179
Yaşlılar İçin Yeni Nesil Aşılar	180
Aşı Programlarının Maliyet Etkinliği	182
65 Yaş Üzerine Önerilen Aşılar.....	182
Grip “İnfluenza” Aşısı	183
Pnömonokok Aşısı.....	186
Herpes Zoster Aşısı	186
Tetanoz, Difteri, Boğmaca Aşıları	187
Hepatit B Aşısı	187
Diğer Aşılar (Seyahat Aşıları)	188
Meningokok Aşıları.....	188
Saruhumma Aşısı.....	188
Ülkemizde 65 Yaş Üzerine Önerilen Aşılar.....	188
Sonuç.....	191
Kaynaklar.....	192

11. BÖLÜM

YAŞLILIK VE TIBBİ EKOLOJİ VE HİDROKLİMATOLOJİ

Giriş.....	194
Tarihçe	194
Tıbbi Ekoloji ve Hidroklimatoloji Uygulama Yöntemleri	195
Banyolar	195
İnhalasyon	196
Peloidoterapi	197
Hidroterapi	197
Hidroterapi Yöntemleri.....	197
Soğuk Oturma Banyosu.....	197
Sıcak Oturma Banyosu.....	198
Nötr Oturma Banyosu	198
Girdap Banyoları (Whirlpool)	198
Aquaterapi	199
Hidroterapi Endikasyonları	200
Su İçinde Yapılan Egzersizler	200
Su İçerisinde Rehabilitasyon.....	201

Geriatrik.....	201
Nörolojik.....	201
Romatolojik.....	202
Pulmoner.....	202
Yaşlılarda Görülen Fizyolojik Değişiklikler.....	203
Yaşlılıkta Sık Görülen Hastalıklar.....	203
Geriatrik Balneoloji.....	205
Yaşlılıkta Klimaterapi.....	206
Kaynaklar.....	207

12. BÖLÜM BAĞIMSIZ YAŞAM

Giriş.....	210
Bağımsız Yaşam.....	211
Yaşama Hakkı.....	213
Sağlıklı Yaşlanma Bağlamında Bağımsız Yaşamın Önemi.....	213
Hukuki Boyutlar.....	216
Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi ve Yaşama Hakkı.....	216
1982 Anayasası ve Yaşama Hakkı.....	216
Uluslararası ve Ulusal Hukuki Düzenlemeler.....	217
Yaşlanma Sürecine Yönelik Sosyal Politika ve Hukuki Yaklaşımlar.....	217
Türkiye’de Anayasal ve Yasal Düzenlemeler.....	217
Dünyada Yaşlılara Yönelik Uygulamalar.....	217
Uluslararası Belgeler ve İlkeler.....	218
Hizmet Modelleri ve Uygulama Örnekleri.....	218
Evde Bakım Hizmetleri.....	218
Kurumsal Bakım.....	218
Toplum Temelli Hizmetler.....	219
Politika Hususları ve Gelecekteki Yönergeler.....	219
Türkiye’de Yaşlıların Sorunları ve Çözüm Önerileri.....	220
İhmal, İstismar ve Suiistimal.....	220
1995 Kopenhag Sosyal Kalkınma Zirvesi ve Yaşlıların Kırılganlığı.....	221
Uluslararası Yaşlanma Eylem Planları ve Politika Hedefleri.....	221
Bağımsız Yaşam ve Yönetim.....	221
Sonuç.....	222
Kaynaklar.....	223

13. BÖLÜM DİJİTAL SAĞLIK VE YAPAY ZEKÂ: SAĞLIKLI YAŞLANMANIN YENİ PARADİGMASI

Giriş.....	227
Geçmişteki Teknolojiler ve Yaşlılık.....	228
Günümüzdeki Teknolojiler ve Yaşlılık.....	232
Gelecekteki Teknolojiler ve Yaşlılık.....	236
Sonuç.....	238
Kaynaklar.....	241

14. BÖLÜM

İNSAN HAKLARI VE YAŞLI HUKUKU

Giriş.....	243
İnsan Haklarının Temelleri	244
Yaşlı Hukuku ve Uluslararası İnsan Hakları Belgeleri	245
Birleşmiş Milletler Belgeleri ve Yaşlı Hakları.....	245
Avrupa Konseyi Belgeleri ve Avrupa İnsan Hakları Sistemi.....	246
Yaşlılar İçin Yeni Bir Sözleşme Arayışı	246
Türkiye’de Yaşlı Haklarının Yasal Düzenlemeleri.....	247
Anayasal Güvenceler ve Yaşlılara Yönelik Sosyal Devlet İlkesi	247
Sosyal Hizmetler Kanunu (2828 sayılı Kanun) Kapsamında Yaşlı Hizmetleri.....	248
Engelliler Hakkında Kanun ile Yaşlılık Arasındaki Kesişim: 5378 Sayılı Kanun.....	248
Diğer Mevzuatlarda Yaşlılara İlişkin Hükümler	248
Mevzuatın Eleştirel Değerlendirmesi: Hak Temelli Yaklaşımın Eksikliği	249
Uluslararası Hukuki Düzenlemeler.....	249
Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu (Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu (TİHEK, 2022) ve Yaşlı Hakları.....	251
Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu (TİHEK, 2022)’in Kurumsal Yapısı ve Yaşlılara Yönelik Görev Alanı	251
Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu (TİHEK, 2022) Kararlarında Yaşlı Haklarına Yönelik Örnekler	252
“Yaşlı Hakları ve Ayrımcılık” Temalı Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu (TİHEK, 2022) Çalıştayı (2022).....	252
Diğer Kurumların Çalışmaları: Yaşlı Hakları Alanında Çok Paydaşlı Yaklaşımlar	252
Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2023): Politika Geliştirme ve Hizmet Sunumu	253
Huzurevi ve Yaşlı Bakım Modelleri.....	253
Aktif Yaşlanma Stratejileri.....	253
TBMM İnsan Haklarını İnceleme Komisyonu (2023) ve Yaşlı Haklarını Koruyan Hukuki Düzenlemeler.....	253
Ekonomik Güvence, Emeklilik Hakları ve Yoksullukla Mücadele	254
Sağlık Hakkı ve Hizmetlere Erişim	256
Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu (TİHEK, 2022) 2022 Yaşlı Hakları ve Ayrımcılık Çalıştayı.....	257
Yaşlı Hakları Uygulamalarında Sorunlar ve Gelişim Alanları.....	258
Yaşlılara Yönelik Ayrımcılığın Görünmezliği	258
Mevzuatın Hak Temelli Değil, Yardım Temelli Olması.....	259
Kurumsal Hizmetlerde Nitelik ve Denetim Eksikliği	259
Pasiflik ve Yük Olarak Görülme Toplumsal Yaşlılık Algısı	260
Sonuç	261
Kaynaklar.....	262

15. BÖLÜM

AKTİF YAŞLANMA SÜRECİNDE YAŞAM BOYU ÖĞRENME

Giriş.....	264
Aktif Yaşlanma Nedir?	265
Öğrenme Kavramı.....	267
Öğrenme Yöntemleri.....	268
Öğrenmenin Önemi.....	268
Yaşam Boyu Öğrenme	269
Yaşam Boyu Öğrenmenin Önemi	270
Yaşam Boyu Öğrenmenin Bileşenleri	271
Yaşam Boyu Öğrenme Becerisi Nasıl Elde Edilir?	271
Yaşlı Bireyler İçin Yaşam Boyu Öğrenmenin Yararları.....	272
Aktif Yaşlanma Açısından Yaşam Boyu Öğrenme.....	274
“Yaşam Boyu Öğrenme” ve Aktif Yaşlanma Açısından Üçüncü Yaş Üniversiteleri.....	276
Sonuç.....	278
Kaynaklar.....	279

16. BÖLÜM

YAŞLILIK SÜRECİNDE SANATIN ÖNEMİ

Giriş.....	281
Sanatın İnsan Psikolojisine Etkileri.....	282
Geçmiş Yüzyıllarda Ruhsal Hastalıkların Tedavisinde Sanatın Rolü	286
Antik Dönemlerde Sanat ve Ruh Sağlığı	286
Orta Çağ ve İslam Dünyasında Sanatla Terapi	286
Rönesans ve Sonrası	286
20. Yüzyıla Giriş: Art Brut ve Psikiyatride Sanat	286
Sanatın Terapi Yöntemi Olarak Kullanımı	287
Önemli Gelişmeler ve Uygulamalar.....	288
Plastik Sanatların Yaş Almış Bireylerin Psikolojisi Üzerindeki Olumlu Etkileri	288
Bilişsel Faydalar	288
Duygusal ve Sosyal Faydalar	289
Renk Terapisi ve Renklerin Psikolojik Anlamları	290
Müzik ve Dans	292
Tasvirler ve Semboller.....	292
Sözlü Edebiyat ve Hikâye Anlatıcılığı.....	293
Sonuç.....	293
Kaynaklar.....	294

17. BÖLÜM

BAĞIMLILIKLARIN SAĞLIKLI YAŞAMA ETKİSİ

Giriş.....	295
Tütün, Alkol ve Uyuşturucu Madde Kullanımının Sağlıklı Yaşama Etkisi.....	297
Tütün Ürünleri Kullanımının Sağlıklı Yaşama Etkisi	298
Tütün Ürünleri Kullanımının Sağlığa Zararları	300
Alkol Bağımllılığının Sağlıklı Yaşama Etkisi.....	303

Alkol Tüketiminin İnsan Sağlığı Üzerine Akut Etkileri	305
Kronik Alkol Tüketiminin İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri	305
Uyuşturucu Madde Kullanımının Sağlıklı Yaşama Etkisi	307
Sonuç	309
Kaynaklar	310

18. BÖLÜM

SAĞLIKLI YAŞLANMA SÜRECİNDE İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ

Giriş	312
İş Sağlığı ve Güvenliğinin Temel Kavramları	313
İş Sağlığı	313
İş Güvenliği	313
Tehlike ve Risk Arasındaki Farklar	314
İş Kazası ve Meslek Hastalığı Tanımları	314
İSG Kültürü	315
Mesleki Tehlike ve Risk Faktörleri	315
Fiziksel Risk Faktörleri	315
Kimyasal Risk Faktörleri	316
Biyolojik Risk Faktörleri	317
Radyasyon (İyonize ve Non-İyonize)	317
Termal Konfor Koşulları (Sıcaklık, Nem)	317
Aydınlatma	318
Ergonomik Riskler (Yanlış Duruş, Tekrarlayan Hareketler, Ağır Kaldırma)	318
Patlayıcı ve Yanıcı Maddeler	318
Psiko-sosyal Risk Faktörleri	319
Mobbing ve Ayrımcılık	319
İş Yükü ve Çalışma Saatleri	319
Özel Meslek Gruplarına Yönelik Tehlike ve Riskler	320
Tehlike ve Risklere Karşı Farkındalık ve Alınacak Önlemler	321
Risk Değerlendirme Süreçleri (Tanımlama, Analiz, Değerlendirme, Kontrol)	321
Kontrol Önlemlerinin Planlanması ve Uygulanması	322
Bertaraf (Eliminasyon)	322
İkame (Substitüsyon)	322
Mühendislik Kontrolleri	322
İdari Kontroller	322
Kişisel Koruyucu Donanım (KKD)	322
Eğitim ve Bilinçlendirme	323
Sağlık ve Güvenlik İşaretleri	323
İlk Yardım ve Acil Müdahale	323
Kişisel Koruyucu Donanımlar (KKD)	324
Baş Koruyucular	325
Göz ve Yüz Koruyucular	325
Kulak Koruyucular	325
Solunum Sistemi Koruyucuları	325
El ve Kol Koruyucular	326
Ayak ve Bacak Koruyucular	326

Vücut Koruyucular	326
Emniyet Kemerleri, Yaşam Hatları	327
Yasal Mevzuat ve Yükümlülükler	327
Çalışanın Hakları ve Yükümlülükleri	328
İşverenin Yükümlülükleri	329
Örnek İSG Uygulamaları ve Başarı Hikâyeleri	330
Sağlıklı Yaşlanmayı Destekleyen İSG Politikaları	331
Yaşa Uygun İş Tasarımı (Age-Friendly Work Design)	332
Ergonomik İyileştirmeler	332
Bilişsel Destekler	332
Duyusal Destekler	332
Vardiya Düzenlemeleri	332
Esnek Çalışma Düzenlemeleri	332
İş Rotasyonu ve Görev Zenginleştirme	333
Fiziksel Aktivite Programları	333
Beslenme Danışmanlığı	333
Stres Yönetimi ve Ruh Sağlığı Destekleri	333
Hastalık Tarama ve Erken Teşhis	333
Sigara Bırakma ve Alkolle Mücadele Programları	334
Sonuç	334
Kaynaklar	335

19. BÖLÜM

YAŞLANMA SÜRECİNDE AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

Giriş	338
Dişler	339
Kemik	339
Dişeti ve Destekleyici Yapılar (Periodonsiyum)	340
Ağız Mukozası	341
Çiğneme ve Ağız Çevresi Kaslar	342
Motor Bozukluklar	342
Tükürük Bezi Fonksiyonları	343
Beslenme Bozukluklarına Bağlı Problemler	344
Yaşlılarda Ağız Hijyeni	344
Yaşlılarda Değerlendirme	345
Ağız Dışı Muayene	347
Ağız İçi Muayene	348
Yaşlılarda Ağız ve Diş Sağlığı Önerileri	349
Kaynaklar	350

20. BÖLÜM

SAĞLIKLI YAŞAM VE HİJYEN

Giriş.....	352
Sağlıklı Yaşamın Temel Unsurları	353
Dengeli Beslenme	353
Düzenli Fiziksel Aktivite	354
Günlük Fiziksel Aktivite Örnekleri.....	354
Örnek Vaka.....	354
Uyku ve Stres Yönetimi	354
Uyku Düzeni	354
Uyku Hijyeni için Öneriler.....	355
Stres Yönetimi	355
Zararlı Alışkanlıklardan Uzak Durmak.....	355
Kişisel Hijyen	355
El Hijyeni.....	356
El Hijyeninde Öneriler.....	356
Ağız, Diş ve Vücut Bakımı.....	357
Ağız ve Diş Sağlığı	357
Saç, Cilt ve Tırnak Bakımı	357
Banyo Alışkanlıkları	357
Kadın ve Erkekler İçin Hijyenin Özel Alanları.....	357
Kıyafet Temizliği.....	357
Çevre Hijyeni – Toplum Sağlığı.....	358
Ev Hijyeni	358
Atık Yönetimi	358
Enfeksiyonlardan Korunma.....	359
Yaşlanmada Beslenmenin Enfeksiyon Kontrolü Üzerine Etkisi.....	359
Yaşlanmanın Bağışıklık Sistemine Etkisi	360
Malnütrisyonun Yansımaları	360
Beslenme-İmmün Sistem Etkileşimleri.....	360
Makro Besinler.....	360
Mikro Besinler	360
Mineraller	360
Mikrobiyota ve Metabolik Etkileşim.....	361
Enfeksiyon Kontrolü İçin Beslenme Stratejileri	361
Hijyen ve Sağlık İlişkisi	362
Kötü Hijyen Koşulları	362
İyi Hijyen Koşulları	362
Psikolojik Sağlık ve Hijyen İlişkisi.....	362
Temizlik Alışkanlıkları ve Ruh Hali.....	362
Ruh Hali Üzerine Etkileri	363
Öneriler.....	363
Pandemi Sürecinde Hijyenin Önemi.....	363
Toplumsal Etkiler.....	364
Temel Öneriler	364
Sonuç.....	364
Kaynaklar.....	365

21. BÖLÜM

YAŞLILIK VE ERGONOMİ

Giriş.....	366
Yaşlı Nüfus Artışı.....	366
Yaşlanma Süreci.....	367
Olası Kazalar	367
Yaşlı Bireylerde Sağlık Sorunları	368
Ergonomi.....	368
Ergonominin Önemi.....	372
Sonuç	378
Kaynaklar.....	379

Son Söz	380
----------------------	------------

Editörler ve Yazarlar Hakkında.....	381
--	------------

1. BÖLÜM

YAŞLANMA

Doç. Dr. Erdinç KALAYCI, Yozgat Bozok Üniversitesi

Dr. Ayhan ÖZKAN, İçişleri Bakanlığı Hukuk Müşaviri

1. Giriş

Yaşlanma, insan ömrünün en doğal ve kaçınılmaz süreçlerinden biri olmakla birlikte, sadece biyolojik bir olgu değil, aynı zamanda çok boyutlu bir toplumsal deneyimdir. Organizmanın hücresel düzeyde biriktirdiği kayıplar, fizyolojik kapasitedeki azalma ve bilişsel işlevlerdeki yavaşlama biyolojik yaşlanmanın temel göstergeleri olarak kabul edilirken; bireyin toplumsal rollerindeki, aile yapısındaki ve sosyal ilişkilerindeki değişimler ise yaşlanmanın toplumsal ve psikososyal boyutunu yansıtmaktadır (Çilingiroğlu ve Demirel, 2004; Tufan, 2016). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu süreci, bireylerin değişen çevre koşullarına uyum sağlama kapasitesinin azalması olarak tanımlamakta ve yaşlılığın yalnızca hastalık veya kayıplarla değil, aynı zamanda bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal esenliğini koruma kapasitesiyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (WHO, 2015).

Nitekim son yıllarda ortalama yaşam süresinin uzaması, doğurganlık oranlarının düşmesi ve sağlık alanındaki ilerlemeler demografik yapıları köklü biçimde dönüştürmüştür. Birleşmiş Milletler (2023) verilerine göre, dünya genelinde 65 yaş ve üzeri bireylerin sayısı 771 milyona ulaşmış ve bu sayının 2050 yılı itibarıyla 1,6 milyara yükseleceği öngörülmektedir. Bu eğilim, Türkiye’de de benzer bir seyir izlemekte; TÜİK (2023) verileri, 65 yaş ve üzeri nüfusun 8 milyon 722 bine yükselerek toplam nüfus içindeki oranının %10,2’ye ulaştığını göstermektedir. 2016 yılında %8,3 olan bu oranın yalnızca yedi yıl içinde dikkate değer bir artış göstermesi, demografik dönüşümün hızına işaret etmektedir. Demografik projeksiyonlar ise, 2030’da bu oranın %13’ü, 2060’da ise %22’yi aşacağını öngörmektedir (TÜİK, 2023).

Yaşlı nüfustaki bu artış, toplumsal yapının yeniden kurgulanmasını zorunlu kılan bir olgudur. Geleneksel toplumlarda bilgelik ve deneyim sembolü olarak gö-