

Çocuk Hekimi Gözüyle Yaşlılık

Yazıma 1947 yılında İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi hocalarının, yaşlılık üzerine yaptığı panel kitabından bahsederek başlamak istiyorum (1). O zamanın isim yapmış hocaları, yaşlılığın kendi dalları ile ilgili konularını ele alarak konferanslar vermişler. Bu konuşmalar, derlenerek, o günün şartlarına göre güzel bir kağıda, özenle basılarak kitap haline getirilmiş sonra zamanın insafsızlığına ve toplumun duyarsızlığına boyun eğerek unutulup gitmiş. 1961 yılında sahaflar çarşısında eskisini bulduğum bu kitabın içeriği çok zengin. Günümüzde, fazla ekonomik getirisi olmadığı için vitrinlerde ve basınımda fazla yer almayan yaşlılar haftası dolayısıyla kitabı kısaca özetlemek ve görüşlerimi sunmak istiyorum.

Kitabın ilk bölümünde, Prof. Hans Winterstein yazısına, Romalıların "ihtiyarlık kendisi bir hastalıktır" cümlesi ile başlıyor. Organizma zamana bağlı olarak zahiren sabit kalsa da hayatın farklı dönemlerinde değişmek üzere yaşlanır. "Amacımız ihtiyarları gençleştirmek değil, insanları genç tutabilmektir" diyerek bitiriyor.

Prof. Dr. Muhittin Erel "arzun dönüşünü 30 saate çıkaramayız ve ihtiyarlamayı önleyemeyiz, geç ihtiyarlamaktan maksat, insan ömrünü uzatmak değil ihtiyarlık tezahürlerini geriye atmaktır, gençlik tezahürlerini uzatmaktır" diyor. Hazreti Adem'in 900, oğlunun 912, Hint hükümdarlarının 300-335 sene yaşadığını rivayet edildiğini söylüyor. Hayat olaylarına karşı alakayı kaybetmemeyi tavsiye ediyor. Kısa formül ise hayata seneleri değil, ömrü uzatmak için senelere hayat katmaktır. Bunun için doğru yaşam, uygun beslenme tavsiye eder. İlginç bir yaklaşım da ihtiyarların gençlere yakın olması halinde, gençleşeceği şeklindedir. Süleyman peygamberin genç bir hanımla evlenip 107 yıl daha yaşaması buna atfedilir. En güzeli de Marcel Labbe'nin tavsiyesidir. Uzun yaşamak için hekimden ve ilaçtan kaçmak gerekir (1). Ömrü öldürmeye kadar giden muameleye tabi tutmuştur. Gelecekte yaşlıların ne gibi davranışlara maruz kalacağını kestirmek oldukça güçtür.

Prof. Dr. Schwartz vücudun otuz yaşından sonra kuvveti azaldığı için, yaşlanmanın başladığından bahseder. Einstein hayatının hatıralarında, atomun parçalanmasına imkan verdiği bütün büyük fikirlerin yaşamının 30 yılından önce billurlaştığını söyler. Yani gençlik güçtür, kuvvettir ve yaratıcılıktır demek ister. Burada hemen düşünmek gerekir ki ülke gençliğimiz, özen gösterilmesi, iyi eğitilip, beslenmesi, sesinin dinlenmesi gereken en büyük gücümüzdür. Maalesef sıklıkla haber programlarında, üzülerik seyrettiğimiz televizyon sahneleri bu anlayışa henüz varamadığımızı gösteriyor.

Ord. Prof. Dr. Tevfik Sağlam Hoca yaşlıların akciğer hastalığından, sıklıkla anfiem ve kronik bronşit olduğundan söz eder. Prof. Dr. Müfide Küley yaşlılara özgü sindirim sistemi hastalığı olmadığını, Prof. Dr. E. Şerif Egele yaşlanma ile ihtiyarlanmanın farklı olduğunu, Prof. Dr. Muzaffer Şevki Yener vücutta hormonal değişimlerin olduğunu, diyetin önemini, Prof. Dr. O. Cevdet Çubukçu hareket sisteminin önemini, ölüm akibetini bekleyenlerin zannedildiği kadar çok olmadığını söyler. Prof. Dr. İhsan Şükrü Aksel psikişik ve nörolojik değişimlerden bahseder. Egoizmin arttığını, halsizliğin başladığını, yaşlıların cimri ve muhafazakar olduklarını, huysuzluk ve kıskançlık olabileceğini, sıklıkla yenileri kötülediğini söyler. Seksüel karakter değişiklikleri olup genç kızlarla evlenmeye kalkması gibi bozuklukları olduğundan bahseder. Hafıza kusurları başladığını ifade eder. Çicero bunu "yol kısaltıkça yoluğunu arttırıyor" diye ifade etmiştir.

Dr. Saim Erkin erkeklerde üriner sistem hastalıklarının kadınlardan fazla olduğunu belirtmiştir. Prof. Dr. Kazım İsmail Gürkan felsefi bir giriş yaparak Hz. Adem'in 930 yıl hesabının seneyi 30 gün olarak almalarından kaynaklandığını ve aslında bu hesaba göre Adem'in 76 yıl yaşadığını söyler. Hz. İbrahim'e göre yıl 3 ay, Hz. Yusuf a göre 8 aydır. Daha sonra 12 ay yıl olarak kabul edilmişti. İhtiyarlığın başlangıcı saptanamaz. Zira organizmadaki değişimler ani ve kesin değildir, yaş hastalığı artırır, hastalıkta yaş kısaltır der. Budizmden örnek verir.

Budizmin din kitaplarında, ihtiyarı gören ve tanıyan Buda şöyle söyler: "Ben de ihtiyarlayacağım, Bir başkasının bu hale geldiğini gördüğüm zaman ona karşı tikslenme ve iğrenme duymayacağım, bu bana yakışmaz". Nihayet herkese ihtiyarlık ama, küskün, bedbaht değil ağrısız ve sevimli bir ihtiyarlık diler. Prof. Dr. Naci Bengisu yaşlıların göz kapaklarında ön ve arka segmentte hastalığın çok olduğunu söyler ve böylece kitap sonlanır.

Eski İsparta'da, en şerefli görevlerde bulunanlar "ihtiyarlar" deniyormuş. Senato demek olan "geruriya" kelimesi ihtiyarlar demek olan kelime kökünden geliyor (2).

Benim anlayışına göre de insanın 3 türlü yaşı vardır. Birincisi kronolojik yaştr. Bu sabittir. İkincisi fizik yaşıdır. 40 yaşındaki insan iki adım yürür yorulur, nefesi kabır. 60 yaşındaki insan ise koşuya girebilir. Genetik, beslenme, çevre, yaşam tarzı, stres gibi etmenler fizik yaşa etkilidir. Bir de insanın kafa yaşı vardır ki en önemlisi budur. İnsan ne kadar genç düşünürse organları da o tempoya ayak uydurur. Yani zihinle organ arasında bilinen bilinmeyen ama kuvvetli bir bağ vardır. Onun için zihni genç ve dinamik tutmak, olur olmaz şeylerde de onu doldurup bedeni üzmemek gerekir. Aslında bizi taşıyan, yaşatan Tanrının verdiği bu bedeni üzme hakkımızda yoktur.

Bütün yaşlılık sıkıntılarına rağmen, daha çok yaşamak için uğraşır. Eğer yaşlılık istenmeyen bir şey olsa, insanlar derdine çare bulabilmek için hastane kapılarında bu kadar dolaşır mıydı? Aslında onlara verilecek en büyük hizmet, bu isteklerini kolaylaştırmak için yapılacak yardımlardır. Yani onları hastane kapılarında, banka kuyruklarında bekletmemektir. Her biri yaşlı bir çınar gibi ayakta kalan, vaktiyle güç sahibi olan, acı tatlı günler görmüş, deneyimler edinmiş bu insanları son yolculuklarına huzur içinde yollamaktır. Yine batı toplumlarında yaşlı evlerine terk edilmiş, öz çocuklarının bile çok az uğradığı insanlardan bahsedilir. Bu

yaşlı evlerinin kapısında kocaman süslü bir cadillac araba bekler. Bir arkadaşımın görünce, binmek için imrendiği bu araba, son yolculuk içindir. Günümüzde ise yaşlı evleri yerine, tatil köyü anlayışı başlamıştır.

Günümüzde her bilgi ve deneyim menfaat karşılığında veriliyor. Karşılıksız bir şey bulabilmek çok zor. Yaşlılar ise deneyimlerini hemen size karşılıksız olarak anlatıverirler. Hatta anlatmak onların ihtiyaçlarıdır. Söyledikleri günün koşullarına uymayabilir. Ama mutlaka alınacak dersler vardır. Hiç "bana şunu vererseniz size bildiklerimi söylerim" diyen yaşlı bir insan gördünüz mü? O hala eski günlerin heyecanının içinde kendisini dinleyecek, anlatacak birisini arar. Zevkle anlatır. Bu görevi yapmanın mutluluğunu duyar. Bu kadar ucuz geçen hayat deneyimlerini dinlemek, yaşam felsefelerini öğrenmek insanı mutlu etmez mi? Onun için "**gençler bilse yaşlılar yapabilse**" derler.

Vaktiyle bir çok olaylar yaşamış, onlara yön vermiş bir yaşlı, artık o gücünü kaybetmiştir. Zamanla bunun ezikliğini ve üzüntüsünü duyar. Emekli olmuş bir generali, bir öğretmeni, bir bürokratu ve hatta bir kapıcıyı, bir bekçiyi düşünün. Bu insan bir görev yapmış ve bir yetki sahibi olmuştur. İnsanlar gelmişler, ona bir şeyler sormuşlar, izin istemişlerdir. Bütün bu güçlerin yok olup gitmesi ve insanın boşlukta kalması ne kadar hüznü vericidir. Hayat yaşanmadan öğrenilmeyen nesnedir. Bir yaşındaki çocuk emziği düştüğü zaman ağlar. On yaşındaki çocuk topu patladığı, bisikleti kırıldığı zaman ağlar. On sekiz yaşındaki delikanlı sevdiği kız "seni artık sevmiyorum." dese üzülür hatta canına kıyar. Kırk yaşındaki insan ev, ocak sahibi olmadım, malım mülküm yok diye çırpınır durur. Uğruna üzüldüğü şeylerin anlamsızlığını ancak yaşadıkça öğrenir. Bir emzik, bir top, bir cümle bu kadar acı çekmeye değer miymiş? diye güler. Bunların değersizliğini o yaşta ona anlatamazsınız. İşte yaşlılık da, psikoloji, felsefe ve diğer yönleri ile yaşanarak öğrenilen bir nesnedir. Onun için yaşlılığı tam anlamı ile anlamak ve anlatmak yaşanmadan pek mümkün değil gibi gözüküyor. Bu olay anneye, bir erkek çocuk hekiminin, annelik duygusunu anlatmasına benziyor. Yaşlılar nasıl düşünür, yorum yapma gücü nedir? Gücünün yetmediği durumlarda ne reaksiyon verir ve nasıl acı çeker tam anlamı ile bilemiyoruz. Biz sadece onların göz yaşlarını gördüğümüz zaman üzülüyoruz. Bildiklerimiz fizyolojilerinin değişmesidir.

Şu bir gerçek ki her ferdin, sadece ekonomik olarak da yaşlılığa kendini hazırlaması gerekir. Hatta kahve ve lokal kültürünü almak bile bir hazırlıktır. Yaşlanınca "keşke bir oyun bilseydim veya şöyle bir hobim olsaydı" diyen yaşlıları çok görmüşüzdür. İnsanın aynı zamanda fikren de kendini yaşlılığa hazırlaması gerekiyor.

Emekliliğinde bile hala kendisini komutan sanıp önüne gelene emirler veren sarhoş kafa ile elektrik direğine çarpıp "seni üç gün hapsedtim", diyen emekli hakim hikayesini çok dinlemişizdir. Vaktiyle sahneleri çınlatmış bir sanatçıyı, sessiz köşesinde düşünabiliyor musunuz? Onun için gençlik süresi, biraz da sinsice gelen yaşlılığa hazırlık süreci olmalıdır. Bizim toplumumuzda yaşlılığa hazırlık, "zannediyorum ki çok çocuk doğurmak şeklinde olmuş. Sosyal güvencelerin olmadığı bir toplumda kendilerini evlatlarının güvencelerine vermişler. Yaşlılığında evladının birisi bakmazsa bir diğeri bakar anlayışı hakim olmuş. Ebeveynler çocuklarına çok şey vermişler, çok şey de beklemişler. Her ne kadar son yıllarda ailelerin küçülmesi, şehirleşme, ekonomik sorunlar, ortada kalmış yaşlılar oranının arttığını gösteriyor ise de hala yaşlılarımız aile içinde gerekli sevgiyi ve saygıyı görmektedirler.

Sonuç: Zannediyorum ki, yaşlılık biraz da başa dönüştür. O zaman çocuk hekimlerine görev düşüyor. İşin bu esprisi yanında yaşlılık bilimi yani geriatri, dünyamızın bir çok ülkelerinde olduğu gibi bizim ülkemizde de bir ayrı bilim dalı olmalı, o dalda uzmanlar yetiştirilmelidir. Nur yüzlü, vatan, millet, görev deyince dolu dolu olan bir dede veya nine, yıllarca özveri ile ülke hizmetinde bulunmuş ak saçlı bir yaşlı, yıllarca halka hizmet vermiş bir sanatkar, bir çiftçi, köylü kendini anlayabilecek bir hekimi kolayca bulabilmelidir. Onu "kapıda bekle" diyen, banka kuyruğunda bekleten, ucuz ekme satan fırın önünde sıraya sokan bir anlayışa terk etmemeliyiz. Onlar, gelişmiş batı ülkelerindeki kurum ve belediyelerin bayramlarda yaşlılara verdiği özel baloları, maddi devlet olanakları ile düzenlenmiş ucuz gezileri beklemiyor, sadece iyi yaşamayı bekliyorlar. İyi ki bu olanakları da yeterince bilmiyorlar, bilseler daha da mutsuz olacaktırlar herhalde.

KAYNAKLAR

1. İhtiyarlık ve Hastalıkları Ord. Prof. Tefik Sağlam Mazlum Kitabevi, 1947 (2).
2. İhtiyarlık, Cicero MEB Batı Klasikleri, 1992

Prof. Dr. Turgut ÖZEKE

*Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Anabilim Dalı Öğretim Üyesi, Bursa*