



GERÇEK YAŞ (REAL AGE)

Dünyada ve Türkiye’de Doğumda Beklenen Yaşam Ümidi yada Doğumda Yaşam Beklentisi olarak bilinen, Ortalama Yaş Değerleri günden güne artmaktadır. Çok sayıda gelişmiş Ülkede 75-85 yaşları ortalama değer olarak kayıtlara geçmiştir. Bu değer, tüm olumsuz koşullara karşın son beş yıldır Türkiye’de de 70 yaşı yakalamıştır. Bu değer bilimsel anlamda, Takvim Yaşı olarak bilinir...

Aslında, yaşam merdiveninin basamaklarını yavaş ve emin adımlarda çıkarken, Dünya Sağlık Örgütü (WHO)’nün bilimsel olarak kabul ettiği, GERÇEK YAŞ (REAL AGE) tanımı irdelenerek, yaşlılığın çeşitleri incelenerek, Gerçek Yaşımızı bulmak zor olmadığı gibi, heyecan verici de olabilir. Olabildiğince Sağlıklı-Olabildiğince Uzun-Olabildiğince Mutlu ve Dingin yaşamak için Takvim Yaşı’ mızı bir yana bırakarak, Biyolojik-Sosyal- Duygusal yaşımız ile olabildiğince genç kalmanın mutluluğu, ne para ne de altın ile satın alınamaz...

UNİCEF’in her yıl yayımladığı ve iki yıl öncesindeki verilerin sonuçlarını yansıtan Dünya Çocuklarının Durumu 2005 yılı Raporuna göre (2006 yılı raporu yayımda değil-araştırdığım tarih; 05.07.2006), Beklenen Yaşam Ümidi’nin simgesi olan Takvim Yaşı Türkiye’de 71 yıldır. Bu değer kadınlarda erkeklere göre yaklaşık 2 yaş yüksektir. On yıllar öncesinde, ellili, altmışlı yaşlarda dolaşan Ortalama Yaş değeri gelişmiş ülkelerde yıllardır yetmiş yaşın üstünde dolaşmaktadır. Bu değerlerden yola çıkarak; Ülke genelinde, Devletin Öncülüğünde ve Güçlü Desteği ile Yatılı ve Yatısız İleri Yaş Kurumları oluşturalım. Bu kurumları oluştururken Huzur Evi Sözcüğünü kullanmayım.

Bu arada, WHO ve Bilim İnsanlarının kabul ettiği Gerçek Yaşı bulmamıza yardımcı olacak Yaşlılığın bilimsel anlamda sınıflandırılması şöyle;

- I. Takvim yaşı-yaşlılık; takvim yaşımıza göre yaşlılık sınırı; 64 yaşın bitimi, 65 yaşın başlamasıdır... Yaşlılıkta 3 evre vardır:
 - 65-75 yaş arası erken yaşlılık evresi
 - 75-85 yaş arası; orta yaşlılık evresi
 - 85 yaş ve ötesi; ileri yaşlılık evresi
- Günümüzde gelişmiş toplumlarda, ihtiyarlık sözcüğü de kullanım dışı bırakılmıştır.
- II. Biyolojik yaş-yaşlılık; hücrelerimizin değişimi. Anne karnından başlamaktadır. En erken yaşlanan da gözümüzdeki lens hücreleridir. Yaşam biçimimiz, hücrelerimizin yaşlanmasını yavaşlatabildiği gibi hızlandırabilmektedir.
- III. Sosyal yaş-yaşlılık; bizimle ilgili kararı, yaşadığımız toplum bireyleri; “çok yaşlanmıyorsun ya da yaşını göstermiyorsun” sözleri ile vermektedir.
- IV. Ekonomik yaş-yaşlılık; emekli olmakla başlayan evredir. Emekli olma yaşı, ülkelerin sosyal yapılanmalarına göre değişmektedir. “Sen ne zaman emekli oluyorsun, daha emekli olmadın mı?” sorusunu yanıtlarkenki ruhsal durumumuz çok önemlidir. Bireylerin bu ve benzer sorular karşısında nasıl davranması gerektiği konusunda ruhsal olarak, hazırlıklı olmaları gerekmektedir. Mesleksel çalışmalarının yanı sıra, “hobi” sözcüğü ile anlatılan uğraşlar terapi olarak nitelendirilmektedir.
- V. Fizyolojik yaş-yaşlılık; Vücudun fizyolojik olarak yeterliliğinin beklenenden erken yaşlarda azalmasının altında yatan gerçekler,yaşama bakış ve yaşamla iletişim yöntemlerinde başarısızlıktır. Bu bağlamda, profesyonel olarak ruhsal destek almak gerekir.
- VI. Psikolojik yaş-yaşlılık; anılarda yaşama, geçmişe özlem, geçmişe takılı kalma, geçmişten kopamama. Geleceğe güvensizlikten kaynaklanan korku, kaygı, üzüntü vb. duyguların tümü psikolojik çökme yaratır. Mutlaka profesyonel anlamda destek alınmalıdır.

Geliş Tarihi: 11/09/2006
(Received)

Kabul Tarihi: 15/09/2006
(Accepted)

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Halk
Sağlığı Anabilim Dalı Emekli Öğretim Üyesi
İSTANBUL



VII. Toplumsal yaş-yaşlılık; Bireylerin toplum içindeki yaşa- mında, çalışma ve sosyal iletişimde güç ve yeteneğinin azalarak kaybolmasıdır. İçer kapanıklık, dış ortamdan uzak- laşma ve yalnızlık duygusu neden olur bütün bunlara. Sos- yal ve psikolojik destek gerekmektedir.

21. Yüzyılda, dünya nüfusu 7 milyara ulaşmıştır. Çok sa- yıda ülkede, yaşlı nüfus oranı gittikçe artmaktadır. buna göre de gelişmiş toplumlarda yaşlılar için sosyal yaşam üniteleri ile ilgili yeni kararlar alınmakta ve hemen uygulanmaktadır. Tür- kiye bu konuda karar B aşamasına bile girememiştir. Ailelerin yaşlıları ile birlikte yaşamalarının zorunlu olmasının yanısıra, Türkiye, doğurganlık hızı yüksek ülkeler arasındadır. Bir an- lamda hala genç nüfuslu ülke olarak da kabul edilmektedir. Diğer yönü ile de ortalama yaş; 70 yıldır. Bu yönü ile de ku- rumlaşmanın hız kazanması ve gerontoloji ünitelerinin ku- rulması zorunluluğu ortaya çıkmaktadır.

Bilimsel olarak yaşlı nüfusu ile ilgili bir sınıflama daha ya- pılmıştır. Takvim yaşın 65 yaş üzerinde olması göz önüne alı-

ılarak, nüfus oranları saptanmıştır. Bu saptama toplumdan topluma (ülkeden ülkeye) göre değişmektedir. Buna göre top- lumlar;

1. Genç nüfuslu toplumlar; 65 yaş ve üstü nüfus oranı %4'ten düşüktür. Doğu akdeniz ve afrikada oranlar %2-3 oranlardadır. Özellikle de sahra üstü Afrika'da HIV/AIDS'ten sonra ortalama yaşam süresi kısalmıştır.
2. Erişkin nüfuslu toplumlar; 65 yaş ve üstü nüfus %4-7 ora- nındadır. Güneydoğu asya, pasifikteki oranlar %5-7 ara- sındadır...
3. Yaşlı nüfuslu toplumlar; 65 yaşın üstündekilerin oranı %10 ve ötesidir. Almanya; Avusturya, Belçika, Hollanda vb. Bazı avrupa ülkelerinde, iskandinav ülkeleri, Rusya, Japonya, Yeni Zelanda da değerler yüksektir.

Bu bilgilerin ışığında gerçek yaşımızı bulmak kolay olacak- tır. Uzun ve sağlıklı yaşamı yakalayabilmek de zor olmayacaktır. Kanımca, istemek ve eyleme geçmek yeterli olacaktır.