



HİÇ KİMSE GERİDE KALMAMALI

Türk Geriatri Derneği ve Türk Hemşireler Derneği ortak açıklamasıdır.

Türkiye’de yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payı 2020 yılında %9,5’e yükselmiştir ve nüfus projeksiyonlarına göre bu değer 2023 yılında %10,2 ve 2030 yılında %12,9 olacağı öngörülmektedir (1,2).

Tüm Dünyada olduğu gibi Türkiye’yi de etkileyen pandemi ‘**küresel**’ bir sorundur ve bu sorunla mücadelede ileri yaşlardaki bireylerin ihmal edilmemesi için acil müdahale gerekmektedir. İncinebilir gruplar içinde yer alan yaşlı bireylerin (özellikle demanslı olguların), Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) ve bu hastalığın getirdiği sosyal risklerden korunması ve hasta olanların etkili bir şekilde tedavi ve bakımlarının sağlanması için acilen kısa ve uzun vadeli çözüm yolları geliştirilmelidir (3,4).

İleri yaştaki kişilerde kronik hastalıklar yanı sıra yaşam kalitesini ciddi boyutta etkileyebilen, uyku bozuklukları, idrar kaçırma, yetersiz beslenme, demans, deliryum, düşmeler, osteoporotik kırıklar, basınç yaraları, ağrı, kırılabilirlik, yüksek ihmal ve istismar riski ve çoklu ilaç kullanımı durumları sıklıkla görülmektedir. Geriatrik sendromlar olarak adlandırılan yaşlıya özel bu durumların tipik ortak özellikleri; birden fazla risk faktörünü aynı anda barındırmaları, birden fazla organın, aynı anda etkilenmeleri ve kronik hastalıkların varlığıdır. Bu sendromlar da, yaşlının sağlık durumu ile ilgili kötü sonuçlar doğurabilmektedirler (5).

Çoklu sağlık sorunları sarmalı içindeki ileri yaşlardaki bireyler açısından Covid-19 pandemi sürecindeki “**izolasyon**” bir halk sağlığı önlemi olarak uygulanabilir. Fakat bu durum ve yaşlı ve ailesinin bulaş korkusu, yaşlıların sıklıkla ihtiyaç duydukları sağlık hizmetlerine erişimini, mevcut hastalıklarının kontrol ve tedavi süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Bu noktada ‘**bilgi**’ anahtar sözcüktür. İzolasyon uygulanan yaşlıların, durumu anlamaları için doğru bilgilendirilmeleri gerekir.

Karantina veya izolasyon süresinin uzaması, hem yaşlının hem de ailenin daha fazla strese maruz kalmasına neden olmaktadır ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (6). Pandemi sonrasında çeşitli akıl sağlığı sorunlarda artış olması ve bunların önemli bir kısmının da yaşlılarda ortaya çıkması beklenmektedir. Yaşlı bireyin fiziksel sağlıklarını sürdürme ihtiyaçları yanı sıra, psikolojik ve sosyal gereksinimlerini de gidermek, yaşlı bireylerin sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi açısından yaşamsal öneme sahiptir (7).

TEKNOLOJİ PLATFORMLARI VE UYGULAMALARI YAŞLI DOSTU OLMALIDIR

Yaşlı bireylerin sadece teknolojiyi kullanamama nedeniyle sağlık hizmetlerine ulaşmada ve yararlanmada sorun yaşayabilecekleri göz önünde bulundurularak sağlık hizmetleri planlanmalıdır (8). Amerika Birleşik Devletleri, Almanya ve Japonya’daki yaşlı yetişkinlerin çoğunun e-posta, internet, günlük gazete, TV haberleri, cep telefonu, arkadaşlarıyla veya meslektaşlarıyla günlük bilgi kaynağı olarak iletişim kurdukları, Türkiye’de yaşayan yaşlı

yetişkinlerin ise çok küçük bir yüzdesinin her gün düzenli olarak bu sistemleri kullandığı saptanmıştır. Ülkeler, yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesinin iyileştirmesinde ileri teknolojinin avantajlarını kullanabilmesi için, yaşlı vatandaşlarını internet veya diğer sosyal medyayı daha fazla bilgi kaynağı olarak kullandırmaya yönelik yaratıcı yollar bulmalıdır (9).

Tele Sağlık / Tele Tıp / Tele Bakım uygulamaları evlerinde alışkın oldukları ortamlarda daha uzun süre yaşamaktan zevk almak ve bağımsızlıklarını korumak isteyen yaşlılara yardımcı olmak açısından büyük potansiyele sahip uygulamalar olarak görünmektedir. Bu uygulamalar, sağlığın korunması ve bakımı daha kolay ve daha erişilebilir hale getirmek için bir dizi seçenek sunmaktadır.

İleri yaş grubunun sosyal medya kullanımı, telefon ve video bağlantıları ile iletişim kurmaları için teşvik edilmesi ve bu yolla sosyal izolasyonun engellenerek bilişsel uyarım sağlanması önemli bir kazanım olacaktır (10). Bu uygulamalar, ileri yaşlardaki bireylerin kullanımı açısından yeniden değerlendirilmeli ve izolasyon sürecindeki gereksinimlere göre yeniden yapılandırılmalıdır. Böylece izolasyon sürecindeki bireylerin karşılanmamış olan psikolojik, sosyal veya işlevsel gereksinimleri izlenebilir, sorunlar gecikmeden saptanabilir, olası komplikasyonlar önlenebilir ve hastaneye yatışların kontrol altına alınması sağlanabilir.

PANDEMİ SONRASINDAKİ SÜRECE İLERİ YAŞLARDAKİ BİREYLER DE KATILMALIDIR

Pandeminin gelecekteki tüm aşamaları boyunca yaşlı yetişkinleri destekleme konusunda **uzun vadeli bir bakış açısının** önemi vurgulanmaktadır. Ortaya çıkan kısıtlamaların aşamalı olarak azaltılmasının dikkatle planlanması önerilmektedir (11,12).

Yaşlı yetişkinlerin pandemi sürecinde oynadıkları önemli rol göz önüne alındığında, ‘**Yakın gelecekteki yeni rolleri**’ ne olabilir? sorusuna cevap aranmalıdır. Yaşlıları benzeri görülmemiş bir salgına karşı olan bu mücadeleye dahil etmek, pandemi sonrası için umut verir ve bilgeliklerinden yararlanılmasına yardımcı olabilir. **Yeniden yapılanmanın** bir sonraki aşamasında, her bireyin çabalarına büyük gereksinim duyulacağı bir süreçte yaşanan insanlar için de kuşkusuz önemli roller vardır. Salgın sırasında **aktif yaşlıların** gösterdikleri sivil çabalardan yararlanmak ve zorlukları/deneyimleri öğrenmek büyük bir fırsat olacaktır (13).

HİÇ KİMSE GERİDE BIRAKILMAMALIDIR

‘**İnsan hakları**’ temelinde ele alınması gereken en önemli konu; ileri yaşlardaki çoğu kadın ve erkeğin «yeterli güvence ve olanak sağlanması durumunda» toplum içinde katkıda bulunmaya devam edebilmeleridir (14,15).

Birleşmiş Milletler’e göre; “eğer hedefimiz **İstedüğümüz Geleceği İnşa Etmek** (*Build the Future We Want*) ise, 2030 yılına kadar 1,4 milyara ulaşması beklenen 60 yaş üzerindeki nüfusa hitap etmeliyiz” vurgusu yapılmıştır. Ayrıca Birleşmiş Milletler’in 2019 Uluslararası Yaşlılar Günününün “**Yaş Eşitliğine Yolculuk** (*The Journey to Age Equality*)” teması ‘Sürdürülebilir Kalkınma Hedefi 10’ ile uyumlu olup yaşlılık eşitsizliğini önleme ve mevcut olanlarla başa çıkma yollarına odaklanmıştır. Yaşlılık eşitsizliğini sona erdirmeye çabaları eğer bir yolculuk olarak tanımlanırsa, bu yolculukta ilerleme, ancak yaşlılık ile ilgili ‘olumsuz anlatıların ve

klişelerin değiştirilmesine' odaklanarak sağlanabilir. **Kimseyi Geride Bırakmamak** (*Leaving No-One Behind*) yaklaşımı bu açıdan benimsenmiştir. Gerek Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri ve gerekse toplum dinamikleri ile mutlaka ilişkilendirilmelidir. Bu kavramlar ile 21. Yüzyılda dünyanın karşı karşıya kaldığı temel gelişimsel zorluklar şekillendirilecektir.

İleri okuma için kaynaklar

- 1- *Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2020.* <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayalı-Nüfus-Kayıt-Sistemi-Sonuçları-2020-37210&dil=1>
- 2-*yasli-nufus-demografik-degisimi-2020.pdf* (ailevecalisma.gov.tr)
- 3-Zhang Q, Song W. *The challenges of the COVID-19 pandemic: Approaches for the elderly and those with Alzheimer's disease. Med Comm* 2020; 1(1): 69-73.
- 4-Rodriguez-Morales AJ, et al. *Clinical, laboratory and imaging features of COVID-19: A systematic review and meta-analysis. Travel Med Infect Dis. Mar-Apr 2020; 34:101623.*
- 5-Gökçe Kutsal Y. *Geriatric syndromes International Journal on Ageing in Developing Countries, 2019, 4 (1): 41-56.*
- 6-Brooks SK, et al. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet* 2020 Mar 14;395(10227):912-20.
- 7-Banerjee, D. *Age and ageism in COVID-19: Elderly mental health-care vulnerabilities and needs. Asian Journal of Psychiatry* 2020 Jun; 51: 102154
- 8-Aslan D. *How will technology be used for aged people's health related needs? Turk Geriatri Dergisi* 2015;18(1):1-2.
- 9-Şenol Çelik S. *How do older adults use information and communication technologies as a source of information: A comparative study.*
- 10-Boreskie KF, Hay JL, Duhamel TA, *Preventing Frailty Progression During the Covid-19 Pandemic. J Frailty Aging.* 2020 Jun 6: 1–3.
- 11-Petretto DR, Pili R. *Ageing and COVID-19: What is the Role for Elderly People? Geriatrics (Basel)* 2020 Apr 26;5(2):25.
- 12-Gökçe Kutsal Y. *COVID-19 pandemi sürecine yaşlılık perspektifinden bakış. In: Gökçe Kutsal Y, Aslan D(Eds): Covid-19 pandemi sürecinde ileri yaş grubuna yaklaşım. Ankara, Hangar Marka İletişim Reklam Hizmetleri Yay. Ltd. Şti. Eylül 2020, pp:1-11.*
- 13-Petretto DR, Pili R. *Ageing and COVID-19: What is the Role for Elderly People? Geriatrics (Basel)* 2020 Apr 26;5(2):25.
- 14-<https://www.age-platform.eu/event/international-day-older-persons-2019-journey-age-equality>
- 15-<https://www.un.org/development/desa/dspd/2019/09/2019-un-international-day-of-older-persons-on-the-journey-to-age-equality>