

# Halk Sağlığı Bakış Açısıyla

# Yaşlılık

Prof. Dr. Dilek ASLAN

Hipokrat  
Yayıncılık

© 2023 Halk Sağlığı Bakış Açışıyla  
Yaşlılık

ISBN: 978-625-6429-51-2

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Kitap içinde içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu yazara aittir.

Kitap kaynak olarak kullanılmak istendiğinde aşağıdaki gösterim önerilmektedir:  
Aslan D. Halk Sağlığı Bakış Açışıyla Yaşlılık. Ankara: Hipokrat Yayınevi; 2023.

Yazar

**Prof. Dr. Dilek ASLAN**

Yayıncı

**Hipokrat Yayınevi**

Grafik-Tasarım

**Hipokrat Grafik Tasarım**

Baskı - Cilt

**Sözkesen Matbaacılık**

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40

Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara

**Hipokrat**  
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye  
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA  
www.hipokratkitabevi.com



*Yaşlılığı onurlu bir yaşamın  
onurlu bir dönemi olarak algılayan,  
yaşayan ve bu amaç için özveriyle çalışan herkese  
ithafen...*



# Önsöz

*Değerli okurlar,*

Yaşlılık, yaşamlarımızın erken dönemlerinde belki de hiç düşünmediğimiz, ya da “*daha var*”, “*uzun zaman sonra*” gibi sözcükleri kullanarak ötediğimiz bir süreç. Oysa yaşlılık dönemi hızla akıp giden zaman diliminde yaşlanmanın “ayrıcalığını” yaşayanlarımıza farklı deneyimler, öğrenmeler, mücadeleler, paylaşımlar sağlıyor, kazanılan bilgeliği gelecek kuşaklara aktarma olanakları sunuyor. Bu süreçte yaşlılık, yaşlanma konularında doğru bilgiye erişim gereksinimi de artıyor. Çalışma alanlarımıza özgü hazırlanmış bilgi kaynakları bu gereksinimlerimize bir ölçüde yanıt verebiliyor. Dolayısıyla, bu konuda bilimsel bilgi birikimine katkı sunmak akademide çalışan her birimize “üretme” sorumluluğu veriyor. Tam da bu gerekçe ile; bu kitabın yazılma kararı bir halk sağlığı profesyoneli olarak yaşlılık döneminin özelliklerinin bilinmesinin toplum sağlığına yapabileceği katkıları öngörerek alındı. İçerik, halk sağlığı hekimi kimliğiyle ve bakış açısıyla yazıldı. Farklı disiplinlerin ürettikleri ve bilimsel literatüre yansıttıkları bilgiler halk sağlığı perspektifi ile sentezlenerek içeriğe yansıtılmaya çalışıldı.

Yaşlılık dönemini ilgilendiren çok sayıda konu olmakla birlikte kitap içerisinde; yaşlılığın halk sağlığı içindeki yeri, sağlık gereksinimlerini etkileyen nüfus yapısındaki değişim, yaşlılıkla ilgili bilinmesi gereken tanımlar ve kavramlar, yaşlanmanın başlıca belirleyicileri, yaşlanma sürecinde meydana gelen değişiklikler, yaşlı bireylere yönelik olumsuz tutum ve davranışlar, yaşlılık döneminde sık görülen sağlık sorunları, sağlıklı yaşam davranışları, ulusal ve uluslararası çalışmalar, yaşlılık ve infodemi yönetimi, yaşlılık döneminde bilimsel araştırmalara olan gereksinimler yer buldu. Bütün bunlar yapılırken de kanıta dayalı güncel bilimsel verilerden yararlanıldı.

Halk sağlığı içinde yaşlılık konusuna ilgi duymamı sağlayan çok sayıda değerli bilim insanı oldu. Emegi geçen ve bana yön veren meslek büyüklerime, meslektaşlarıma, çalışma arkadaşlarıma teşekkür ediyorum. Kitabı siz değerli okuyucularla paylaşmadan önce kitabı okuyarak içerik ile ilgili bana geri bildirimlerini veren sevgili meslektaşlarım Prof. Dr. Songül Vaizoğlu'na ve Dr. Öğr. Üyesi Emine Baran Deniz'e, halk sağlığının genç üyelerinden tıpta uzmanlık öğrencisi Dr. Yağmur Ünal'a teşekkür ediyorum. Elbette, anneme ve babama teşekkür ediyorum; *bana yaşamımın her döneminde koşulsuz olarak destek oldukları için...*

Yaşlılık ve halk sağlığı konulu bu kitabın gelecekte benzer konuda üretilecek belgeler için bilimsel bir kaynak olarak kullanılabilmesini diliyorum.

**Dilek Aslan**

*Aralık, 2023*



# Yazar Hakkında

vii

Dr. Dilek Aslan, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 1994 yılında mezun olmuştur. Dr. Aslan, halk sağlığı tıpta uzmanlık eğitimini 1996-2000 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı'nda sürdürmüştür ve 2000 yılında Halk Sağlığı Uzmanı olmuştur. Dr. Aslan 2004 yılında Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Gıda Bilimleri Yüksek Lisans Programını tamamlayarak Beslenme ve Gıda Bilimleri alanında Bilim Uzmanı (MSc.) olmuştur. Dr. Dilek Aslan Yardımcı Doçent, Doçent ve Profesör ünvanlarını sırasıyla 2004, 2005 ve 2010 yıllarında almıştır.



Dr. Aslan halk sağlığı ile ilgili çalışmalarını toplum beslenmesi, yaşlı sağlığı, uluslararası/küresel sağlık öncelikli olmak üzere akademik ve toplumsal düzeylerde sürdürmektedir. Yeni Koronavirüs Hastalığı pandemisinin başlamasıyla Dr. Aslan topluma doğru bilginin sunulması konusunda duyduğu sorumluluk gereği infodemi yönetimi konusunda çalışmalara katılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün düzenlediği infodemi yönetimi kursunu tamamlamış ve infodemi yöneticisi sertifikası almıştır. Dr. Aslan, 2023 yılından itibaren iki yıllık bir süre için Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesi Risk İletişimi, Toplum Katılımı ve Infodemi Yönetimi Teknik Danışma Kurulu üyeliği görevini sürdürmektedir.

Dr. Aslan'ın yaşlı sağlığı ile ilgili çalışmaları akademik yaşamının erken dönemlerinden bu yana devam etmektedir. Bu konuda multidisipliner çalışmalarını 2005 yılından bu yana sivil toplum örgütleri ve meslek örgütleri kurumsal yapılarında sürdürmektedir. Halen (2023) Türk Geriatri Derneği'nde Genel Sekreter olarak görev yapan Dr. Aslan'ın konu ile ilgili ulusal ve uluslararası alanlarda eğitimcilikleri, bilimsel makaleleri, dergi ve kitap editörlükleri, kitap bölümü yazarlıkları bulunmaktadır. Dr. Aslan, Uluslararası Geriatri Eğitimi Federasyonu tarafından Avrupa, Afrika ve Orta Doğu Bölgeleri için Mayıs 2023 döneminde başlatılan AFMEE e-TRIGGER (*Africa, Middle East and Europe e-TRaining In Gerontology and GERiatrics*) kursunun organizasyon komitesinde yer almaktadır.

Dr. Dilek Aslan, halen Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesidir.

Aralık 2023





# İçindekiler

ix

<b>Bölüm 1</b>	
<b>Halk Sağlığı ve Yaşlılık .....</b>	<b>1</b>
<b>Bölüm 2</b>	
<b>Dünya Yaşlanıyor .....</b>	<b>7</b>
<b>Bölüm 3</b>	
<b>Yaşlılık, Yaşlanma ve İlgili Tanımlar.....</b>	<b>15</b>
<b>Bölüm 4</b>	
<b>Yaşlanma İle İlgili Öne Çıkan Teoriler (Kuramlar).....</b>	<b>25</b>
<b>Bölüm 5</b>	
<b>Yaşlanmanın Başlıca Belirleyenleri.....</b>	<b>29</b>
<b>Bölüm 6</b>	
<b>Yaşlanma Sürecinde Meydana Gelen Değişiklikler .....</b>	<b>35</b>
<b>Bölüm 7</b>	
<b>Yaşlı Bireylere Yönelik Olumsuz Tutum ve Davranışlar .....</b>	<b>41</b>
<b>Bölüm 8</b>	
<b>Öne Çıkan Sağlık Sorunları .....</b>	<b>47</b>
<b>Bölüm 9</b>	
<b>Sağlık Sorunlarıyla Mücadele İçin Sağlıklı Yaşam Davranışları .....</b>	<b>65</b>
<b>Bölüm 10</b>	
<b>Yaşlılık ve Uluslararası Çalışmalar.....</b>	<b>81</b>
<b>Bölüm 11</b>	
<b>Özel Bir Konu; İnfodemi Yönetimi ve Yaşlılık.....</b>	<b>99</b>
<b>Bölüm 12</b>	
<b>Yaşlılık Döneminde Bilimsel Araştırmalar ve Gereksinimler; Kısa Tespitler .....</b>	<b>107</b>

