

# GEROBÜLTEN

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ  
YAŞLI BAKIM VE GERONTOLOJİ TOPLULUĞU



## İLETİŞİM

gerontolojiyaslibakim@gmail.com

DoğAnGeroDer

YURTDIŞINDAKİ YAŞLI HİZMETLERİ

İLK ATAMA GERÇEKLEŞTİ

ERASMUS STAJI

ERASMUS ÖĞRENİM

HAREKTLİLİĞİ

DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

BESLENME VE ÖNEMİ

SAYGI HAFTASI TARİHÇESİ

GERİ ÇEKİLME TEORİSİ

MUCİZEVİ ANLAR

YAŞLILARDAN TAVSİYELER

3.GERONTOLOJİK BAKIŞ  
KONGRESİ

3 Almanca 3 İngilizce

YAŞLI BAKIM VE GERONTOLOJİ  
TOPLULUĞU BAŞKANI "ZERRİN KAYA"

DİL VE YAZI EDITÖRÜ "RUHAN TAN"

BAŞ EDITÖR "BERFİN DURMAZ"



## **DoğAnGeroDer Başkanı ve Yaşlı Bakım Bölümü Öğretim Görevlisi BURHAN BUDAK**

'Onurlu yaşlanmak şans eseri olmamalı'.

Her insanın en iyi şekilde yaşlanmayı hak ettiğini düşünüyoruz. İyi yaşlanmanın renk, cinsiyet, cinsellik, gelir veya posta kodu ne olursa olsun her vatandaşın hak ettiği bir şey olduğuna inanıyoruz. Gerontoloji ailesinin birer ferdi olan bizler herkesin sağlık ve finansal güvenlik içinde yaşlanabilmesini sağlamak için ulusumuzun ihtiyaç duyduğu kaynakları, araçları, en iyi uygulamaları ve savunuculuğu sağlayacağız. Çünkü herkes için yaşlanmak bir hakkaniyet ve adalet meselesidir. MAUN Gerontoloji Bölümü ve Doğu Anadolu Gerontoloji ve Gerontologlar Derneği (DoğAnGeroDer) olarak dünyadaki gelişmeleri takip ederek ülkeye ve bölgeye elimizden gelen tüm gayreti göstererek hizmet etmenin gururunu taşıyoruz.

Prof. Dr. İsmail Tufan hocamızın açtığı bu yolda yürümenin verdiği mutlulukla hepinizi yaşlanmaktan korkmadan onu hayatı tamamlayan en güzel parçası olarak görmeye davet ediyor ve saygıyla selamlıyorum.

**ZERRİN KAYA**

## **BURHAN BUDAK KİMDİR?**

2012-2017 yıllarında Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji bölümünde lisans eğitimi almıştır. 2018-2020 yıllarında Akdeniz Üniversitesi'nde tezli yüksek lisansını tamamlamıştır. 2021 yılından itibaren Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda Yaşlı Bakım bölümünde öğretim görevlisi olarak devam etmektedir.

## **ZERRİN KAYA**

# **DOĞU ANADOLU GERONTOLOJİ VE GERONTOLOGLAR DERNEĞİ (DoğAnGeroDer)**

Şeffaflığı, etiği ve hesap verilebilirliği ilke edinen ve 'aktif ve başarılı bir yaşlanma' söylemiyle yola çıkan Doğu Anadolu Gerontoloji ve Gerontologlar Derneği'nde (DoğAnGeroDer) aynı misyon ve vizyon çerçevesinde birleşmiş her yaş ve mesleki gruptan deneyimli üyeleri bulunmaktadır. Bunlar akademisyenler, sağlık alanından gerontologlar, kardeş meslek olan yaşlı bakım teknikerleri, gerontoloji öğrencileri ve sivil toplum deneyimi olan gönüllülerdir. Derneğin resmi kuruluşunun çok yeni olmasına karşı çok sayıda sosyal sorumluluk almaya hazır gönül veren üyeleri vardır.

Derneğin adı merkezi ve kuruluş amacımız?

Derneğimizin adı, "Doğu Anadolu Gerontoloji ve Gerontologlar Derneği" dir. Kısaltılmış adı "Doğangeroder" dir. Derneğin merkezi Muş'tur. Şubesi açılmayacaktır. Derneğin amaçları, Gerontoloji alanında, dünyadaki gelişmeleri takip ederek ülkemize ve bölgemize aktarmak, ülkemizdeki ve bölgemizdeki uygulamaları daha verimli duruma getirmek, yeni bilgiler üretmek ve potansiyeli değerlendirmektir. Ayrıca Gerontologların istihdam, özlük hakları, sürekli eğitim gibi konularda desteklemek mesleki haklarını korumak ve geliştirmek, derneğin amaçları ve faaliyet alanları dahilinde çalışan araştırmacılar ile gerontologların irtibatlarını ve iş birliğini sağlamaktır.

### **Dernekçe Sürdürülecek Çalışma Konularımız ve Biçimleri?**

- Ø Gerontoloji alanında mevcut ve planlanan faaliyetlerin gerçekleştirilmesi ve geliştirilmesi için araştırmalar yapmak, bu alanda çalışan bilim insanları ile bilgi paylaşımı sağlamak, elde edilen bilgilerin uygulamaya dökülmesine destek olmak,
- Ø Kurs, seminer, konferans ve panel gibi etkinlikler düzenlemek, bu tür etkinliklerde rol almak,
- Ø Dernek amacı doğrultusunda faaliyetleri gerçekleştirmek için gerekli olan her türlü bilgi, belge ve yayınları temin etmek, dokümantasyon merkezi oluşturmak, bilgilendirme ve çalışma bulgularını paylaşmak üzere gazete, dergi, kitap gibi yayınların oluşturulması ve yayınlanmasına öncülük etmek,
- Ø Uluslararası faaliyette bulunmak, yurt dışındaki dernek veya kuruluşlara üye olmak ve bu kuruluşlarla proje bazında ortak çalışmalar yapmak veya yardımlaşmak,
- Ø Gerontoloji alanında çalışmalar yapan araştırmacılar ve uygulayıcılarla iş birliği yapmak bu alanda yapılacak projelere destek vermek,
- Ø Yaşlı bireylere ve yakınlarına talepleri doğrultusunda gönüllülük esasına dayalı olarak danışmanlık hizmeti sunmak, gerontologlar ile ihtiyaç sahibi yaşlılar ve yakınlarının bir araya gelmesini sağlamak,
- Ø Gerontoloji alanında faaliyet gösteren (rehabilitasyon merkezleri, huzurevi ve yaşlı bakım merkezleri vb.) ve yaşlı bireylere farklı konseptlerle hizmet etmek isteyen kuruluşları desteklemek ve talepleri doğrultusunda bu kuruluşlara danışmanlık hizmeti sunmak,
- Ø Yaşlı bireyler ve yakınlarına gerontolojik bakım ve müdahale planlaması, ergonomi, hukuk ve finans alanlarında danışmanlık vermek,
- Ø Derneğin amaçlarına uygun kuruluşlarda, Gerontolojik Uygulamaların yapıldığı birimlerdeki uygulayıcı personele yönelik meslek içi ve bireysel eğitimleri planlamak, organize etmek ve sertifikalandırmak.

**BURHAN BUDAK**

DoğAnGeroDer Dernek Başkanı

# YURTDIŞINDA OLUP DA

## TÜRKİYE'DE OLMAYAN YAŞLI

### HİZMETLERİ

Yaşlanma kronolojik yaşın ilerlemesi ile oluşan ve ölüm olasılığını arttıran değişikliklerin bütünüdür. Artan yaş fonksiyonel yetersizlikler için en büyük risk faktörüdür. Yaşam süresinin uzaması ve doğum oranlarının düşmesi sonucu dünya nüfusu yaşlanmaktadır. Bilinenin aksine gelişmekte olan ülkeler , gelişmiş ülkelere göre nüfus yaşlanmasından daha çok etkilenecektir. Bu nedenle ülkelerin yaşlıları adına yaptığı bazı farklı projeleri vardır. Türkiye de hızlı yaşlanacak ülkelere birisidir. Ülkemizde yaşlı nüfus , diğer yaş gruplarına oranla , daha fazla artış göstermektedir. Bu bakımdan yurtdışında olan , Türkiye'de olmayan bazı hizmetler bulunmaktadır. Kısaca bunlardan bahsedecek olursak ;

- Yaşlılar köyü / İngiltere
- Koruyucu büyükanne-büyükbaba programı / Amerika birleşik devletleri
- Semt yaşlılar merkezi / Hollanda
- Gümüş ekonomisi programı / Almanya
- Temel yardım ödeneği – Bakım sigortası /Almanya - Japonya
- İleri yaşta olan araba sürücü levhaları /Japonya
- Yaşlı apartmanı / Hollanda

## DÜZENLEMEYLE GERONTOLOGLAR SAĞLIK GRUBU MESLEĞİ İÇERİSİNE DAHİL EDİLDİ VE İLK ATAMA GERÇEKLEŞTİ

İlk olarak Sağlık Bakanlığınca yaşlı vatandaşlar için çalışmalar yürüten gerontologlar sağlık gurubu içerisinde dahil edildi. Bu kapsamda yönetmeliğin "Diğer Meslek Mensuplarının Sağlık Hizmetlerinde İş ve Görev Tanımları" başlıklı Ek-2 bölümüne gerontologlarla ilgili şu görev tanımları eklendi:

Yaşlının kendisi, ailesi, bakım vereni ve çevresi ile birincil görüşmeleri yapar, geriatrik hizmeti planlar, takibini yapar ve ilgili birimlerle koordinasyonu sağlar. Yaşlının yararlandığı/yararlanacağı hizmetleri tespit eder ve tıbbi, sosyal, hukuki ve diğer hizmet süreçlerini düzenler, ilgili birimlerle iletişime geçer ve hizmet alanları bilgilendirir.

Gerontolog, yaşlı ziyaretleri yaparak, yaşlının ihtiyaçlarını tespit eder, ölçer, değerlendirir ve ihtiyaçların giderilmesi için gerekli faaliyetleri yürütür. Sağlıklı yaşlanmayı sağlamak üzere sosyal izolasyonun önlenmesine yönelik sosyal ilişki ağlarını güçlendirecek etkinlikler düzenler. Gerontolojik hizmet sunumuna dair ergonomik ihtiyaçları tespit eder ve düzenlenmesini sağlar. Yaşlının akut sağlık sorunları ve acil bakım ihtiyacında kriz yönetimini sağlar. İlgili birimler ile görüşerek ihtiyaç sahibi yaşlının, bakımevine yerleştirilmesini ve/veya maddi yardım almasını sağlar."

Son olarak Sağlık Bakanlığı bünyesinde 2021 yılında yapılan düzenlemeyle sağlık grubu mesleği içerisinde alınan gerontologların, 28 mart 2023' de 31.600 kişilik sözleşmeli personel kadrosuna 4176 koduyla 100 kişilik İLK ataması gerçekleşmiştir. Atanan Gerontolog meslektaşlarımıza görevlerin de başarılar dileriz.



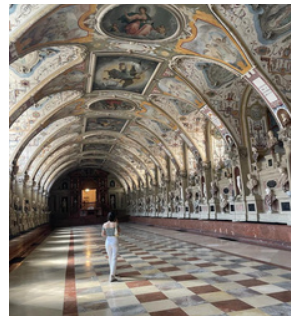
### MesGeroDes

Meslek sürecinde gerontolojik destek adı altında sağlık kurumlarında gerontologların yol haritası olmayı hedefleyen programlar yapan. Ülkemiz, Yaşlılarımız için çalışacak olan meslektaşlarımıza mesgerodes meslek sürecinde gerontolojik destek kapsamında hizmet içi eğitim programları ile destek olmayı amaçlamaktadır.

Bölümümüzün Kurucu Başkanı Prof. Dr. İsmail Tufan Hocamız başta olmak üzere katkısı olan tüm Hocalarımıza ve Meslektaşlarımıza teşekkür ederiz.



1 Temmuzda başlayıp ağustos ayının sonuna kadar süren doğa ile iç içe geniş, ferah ve modernize edilmiş göz alıcı bir bakım merkezinde geçirilen , eşsiz deneyimlerle dolu iki ay . Sarf edeceğiniz tüm eforu sizlere pozitif olarak geri veren güler yüzlü yöneticilere sahiptim ve geldiğim ilk haftadan itibaren çok sıcak ilişkiler kurdum . Bana şehrin içinde ve dışında ihtiyaçlarımı karşılayabileceğim tüm mekanlar haritalarla gösterildi. Huzurevi, bakımevi ve gündüz bakımevinin de de bulunma şansım oldu.



# MELİKE GÜLBELAYAZ'LA ERASMUS STAJI

Çalıştığım kurum Johannes Brenz Altenpflege gGmbH idi. Benim sorumluluğumda 3 yaşlı bulunuyordu ve durumları çok ağır olmamakla birlikte başka birinin yardımına ve yönlendirmesine ihtiyaçları vardı. Yaşlıların günlük rutinlerini özet geçmek gerekirse (haftada bir banyo yapılırdı) her sabah vücutları silinir ve ardından güzelce kurulanıp bakımlarının tamamlanmasıyla devam eder. Kahvaltı yapılır ve günün en eğlenceli zamanı gelir: oyunlar oynanır, şarkılar söylenir, zihinsel ve fiziksel egzersizler yapılırdı. Öğle yemekleri de yaşlının durumuna göre hazırlanır ve çay saati ,akşam yemeği şeklinde ilerlerdi. Kahvaltı ve akşam yemekleri hafifti öğle yemeklerine ise ana yemek denilebilirdi. Gün sonunda günlük raporda listelenmiş olan ve yapmış olduğum her şeyi işaretliyordum ardından imzama atıyordum. Yaşlının her anında onunla olmaya çalışıyordum. Belirli zaman aralıkları ile yaşlılara memnuniyet testleri yapılıyordu (hizmet veren kişilere yönelik). Farklı meslek grupları yaşlılara hizmet vermek amacıyla bakımevine geliyordu. (psikolog, kuaför, fizyoterapist...) Bakım evlerinde bulunan yaşlı odaları genel olarak iki kişilikti ama bazen yaşlılarımızın tek kaldığı oluyordu. Odaların içerisinde televizyon ve radyo bulunuyordu. Ferah ve açık bir alana sahipti ayrıca yatakların başlarından sarkan bir duğmeleri vardı. İhtiyaç halinde bakım personelini çağırmak için kullanılıyordu.

Huzurevlerine gelen yaşlılar kendi istekleri ile geliyorlar ve isteklerine göre hareket ediyorlardı. Gündüz bakım evleri ise tamamen bakım evlerinde kalmak istemeyen ama aynı zamanda bakıma ve ilgiye muhtaç yaşlılara yönelikti. Sabah 6 ya doğru bir ekip tarafından duş alınılmasına, bakımlarının yapılmasına kıyafetlerinin giyilmesine yardım edilirdi. Saat 8-9 civarında yaşlılarımız, bakım evine gelirler ve kahvaltılarını yaparlar çeşitli sohbetlerin, zihinsel ve fiziksel aktivitelerin ardından öğle yemeğinden çay saatine kadar bakım evinde bulunurlardı. Akşam 5 civarında yaşlılarımız evlerine sağ salim bırakılırdı. Ayrıca başka bir ekip yaşlılarımızın ev temizliğinden sorumluydu. Esas gâye tüm ihtiyaçların eksiksiz bir şekilde tamamlanmasıydı...

3 grup çalışan vardı mavi gömlekliler temizlikten sorumlu personeller , pembe gömlekliler serbest zaman egzersizlerinden sorumlu personeller ve yeşil gömlekliler ise bakım personelleriydi

Deyimleri, atasözlerini ve şarkıları bilmek sizi bir adım öteye taşıyacaktır.

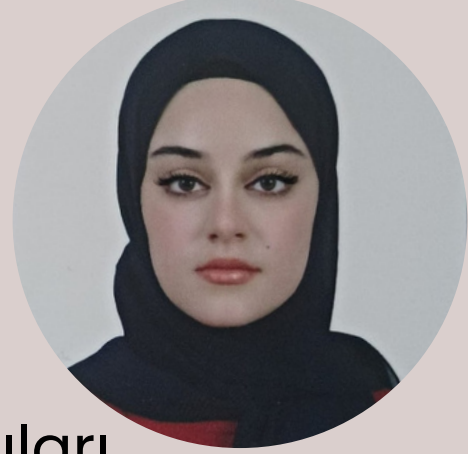


**BERFİN DURMAZ**

# **BÖLÜMÜMÜZ ÖĞRENCİSİ BERFİN DURMAZ ERASMUS ÖĞRENİM PROGRAMINA HAK KAZANDI.**



Sağlık Bilimler Fakültesi  
Gerontoloji bölümü 3. Sınıf  
öğrencisi Berfin DURMAZ



Akademik mükemmellik. Yenilikçi  
programlar. Gerçek dünya bağlantıları.

Birinci sınıf eğitim deneyimine sahip ALMA MATER  
EUROPAEA'DA (Slovenya, Maribor)

5 ay sürecek olan güz dönemi için Erasmus  
öğrenim programına hak kazanmıştır.

Başarılarından dolayı Berfin DURMAZ' ı tebrik  
ediyoruz ve eğitim sürecinde başarılar diliyoruz



**SABIHA YAREN ÜN**



# YAŞLI BİREYLER İÇİN

## DOĞRU BİLİNER

## YANLIŞLAR

- Yaşlı bireyler “yaş aldıkça her şeyden soyutlanırlar.” anlayışı yanlıştır.
- Bireylerin yaşlı kesime “yaşlı dediğin evde oturur.” anlayışıyla yaklaşması doğru değildir.
- Yaşlıların hepsinde kronik hastalıklar yoktur. Sağlıklı , doğru beslenen ve kronik hastalığı bulunmayan yaşlılarda vardır.
- Yaşlıların hepsi yatağa bağımlı değildir.
- Yaşlı bireylerin hepsi engelli değildir.
- Bireyler yaş aldıkları zaman çoğu (kronik hastalığı olmayan vs.) bakıma muhtaç değildir, kendi bakımlarını kendisi yapan ihtiyaçlarını kendisi gideren yaşlı bireyler vardır.
- Yaşlı bireyler teknolojiyi kullanma konusunda eksik değildir. Öğrendikleri zaman çok da rahat bir şekilde kullanabilirler.



- Yaşlı aileleriyle beraber yaşamamaktadır ve bu da bir ayıp değildir. Yaşlı birey tek yaşamayı kendisi de tercih edebilir.
- Yaşlılar zorla huzurevine, bakımevine götürülmezler kendi rızasıyla da gidebilir.
- Yaş alan yaşlılarımızın hepsi Alzheimer, Demans gibi hastalıklara yakalanmamaktadır. Bir kısmı bu hastalıklara yakalanabilir fakat bunu tüm yaşlılar üzerine genelletemeyiz.
- Okuma, yazma, öğrenme, lise, üniversite, yüksek lisans vs. gibi eğitim alanlarında kendini geliştiren yaşlı bireyler vardır.



**TUĞBA DEMİRKAPI**

**AKİF TUNÇ**



# YAŞLILIKTA BESLENME VE ÖNEMİ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlıklı, bağımsız ve engelsiz bir yaşlılık için sağlıklı beslenme, sigara içmeme, düzenli fiziksel etkinlik, yaralanma ve sakatlıkların önlenmesi ve kronik hastalıkların tedavi edilmesini temel etkenler olarak belirlenmiştir. Olumlu beslenme davranışları yaşam boyunca, özellikle de ilerleyen yaşlarda, yaşam kalitesini yükselten en önemli etkidir (WHO, 2002; Aksoydan, 2005).

Yaşlıların sıklıkla karşılaştığı pek çok hastalığın nedeni beslenme ile ilgili etkenlerdir ve bunların bir kısmı bebeklik döneminden itibaren devam eden beslenme tarzı ile ilişkilidir. Bu etkenler, daha sonra doğal yaşlanma süreci ile meydana gelen değişikliklerle bir araya gelerek hastalıkları ortaya çıkarır. Yaşlılıkta; enerji ihtiyacı, hastalıklar, sakatlanma ve kırıklarla bağlı olarak artabilir. Enerji ihtiyacının arttığı bu gibi durumlarda yetersiz beslenme kronik beslenme yetersizliği denilen duruma neden olmaktadır. Yetersiz beslenme, kardiyovasküler ve serebrovasküler hastalıklar, diyabet, osteoporoz ve kanser gibi kronik ve dejeneratif hastalıkların görülme sıklığını ve bu hastalıklara bağlı ölümleri artırır. Diyet- hastalık ilişkisi konusundaki tartışmalarda sağlığın geliştirilmesi ve hastalıklardan korunmada besin öğelerinin rolü giderek ağırlık kazanmaktadır. Yaşlılarda besin alımındaki ve tüketilen besinlerin çeşitliliğindeki azalmaya bağlı olarak ortaya çıkan besin ögesi yetersizlikleri yaygın görülmektedir (Aksoydan, 2005).

Yaşlılığa bağlı hastalıkların önlenmesinde, geciktirilmesinde ve tedavi edilmesinde beslenme etkin bir rol oynamaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme, işlevsel durumun sürdürülmesi ve sakatlıklardan korunmada önemlidir. Yaşlılık döneminde beslenme durumu, yaşlanma süreci boyunca vücutta meydana gelen değişikliklerden, kronik hastalıklardan, kullanılan ilaçlardan, fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik durumdan etkilenir. Normal koşullarda, yaşlanma sürecinin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan bu değişikliklere, beslenmenin gereksinimlere uygun planlanması, düzenli fiziksel etkinlik yapılması, sigara içilmemesi gibi koruyucu önlemlerle uyum sağlanabilir ve bu durum sorunsuz olarak sürdürülebilir. Ancak yaşla birlikte görülme sıklığı artan yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları, böbrek hastalığı, şeker hastalığı gibi kronik hastalıkların varlığında bu hastalıklara özel diyetlerin uygulanması gerekmektedir. Normal yaşlanma sürecinde zamana bağlı olarak vücut yapısında, organlarda ve organların işlevinde bir takım değişiklikler ortaya çıkar. Bunun yanı sıra bir kısmı vücut yapı ve işlevlerindeki değişiklikler sonucu gelişen, bir kısmı da çevresel etkenlerden kaynaklanan yaşam tarzı değişiklikleri söz konusudur. Örneğin; eşlerden birinin ölümü sonucu yalnız kalma, sosyal ilişkilerin azalması ve ekonomik yetersizlikler gibi etkenler yetersiz beslenmeye neden olabilir ( Aksoydan, 2005; Culros, 2008)

**İŞIK RONAY AKMAN**



# YAŞLILARA SAYGI HAFTASI TARİHÇESİ

Yaşlıya Saygı Haftası, Türkiye'de her yıl 18-24 Mart tarihleri arasında kutlanan bir etkinliktir. Bu haftanın amacı, yaşlı bireylere saygı duymak, onların ihtiyaçlarına dikkat çekmek ve onları toplumun önemli bir parçası olarak kabul etmek için farkındalık oluşturmaktır. Bu etkinliğin tarihçesi ise oldukça eski zamanlara dayanmaktadır. Yaşlılara Saygı Haftası 05 Mart 1982 tarihinden itibaren 18-24 Mart tarihleri arasında kutlanmaktadır. İlk olarak 1988 yılında, Dünya Sağlık Örgütü tarafından "Yaşlanmaya Dair Dünya Planı" adlı bir belge yayınlanmıştır. Bu belgede, dünya genelinde yaşlı nüfusun artmasıyla birlikte yaşlılara yönelik bir takım sosyal, ekonomik ve sağlık politikalarının gerekliliği önemle vurgulanmıştır. Türkiye'de ise Yaşlıya Saygı Haftası'nın resmi olarak kutlanması, 1991 yılında Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin aldığı bir kararla kabul edilmiştir. Böylece her yıl 18-24 Mart tarihleri arası, yaşlılara saygı ve sevgi göstermek amacıyla çeşitli etkinlikler düzenlenmeye başlanmıştır. Yaşlıya Saygı Haftası, her yıl farklı bir tema ile kutlanmaktadır. Özellikle son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesi ve dijital dünyanın hayatımızın her alanına girmesiyle birlikte, yaşlı bireylere dijital dünyada nasıl yer alabilecekleri konusu da önemle ele alınmaktadır. Bu hafta boyunca, yaşlılara yönelik birçok etkinlik düzenlenmektedir. Örneğin, yaşlılarla birlikte vakit geçirilmesi, yaşlı bakımevleri ve yaşlı evlerine ziyaretleri, yaşlı bakımı eğitimleri gibi etkinlikler yer almaktadır ve yaşlılara yönelik konferanslar, tiyatro gösterileri, folklor gösterileri, yarışmalar, el sanatları sergileri ve sağlık taramaları gibi etkinlikler gerçekleştirilmektedir. Yaşlılara Saygı Haftası'nın amacı, toplumda yaşlılara daha fazla saygı ve sevgi göstermek, onların yaşam kalitesini artırmak ve onları yalnız hissettirmemektir. Yaşlılar, kendilerine duyulan saygı ve sevginin farkında olduklarında, kendilerini daha mutlu ve daha değerli hissederler. Bu nedenle, her yıl bu hafta kutlanarak, yaşlıların daha iyi bir yaşama sahip olması için farkındalık yaratılmaktadır. Yaşlıya Saygı Haftası'nın önemi her geçen gün daha da artmaktadır.

Yaşlılık hayatın çok güzel bir dönemidir. Yaşlılarımız dün ile bugün arasında köprü kuran, kültürümüzü ve değerlerimizi yarınlara taşımamızı sağlayan en değerli varlıklarımızdır. Bu nedenle yaşlılık döneminde itibar görmeli, gerekli sevgi ve saygı gösterilmelidir. Gençler anne ve babaları kendilerine ihtiyaç duymaya başladığı andan itibaren, onların yanında olmalıdır. Bizleri bugünlere ve geleceğe hazırlayan yaşlılarımızın kimseye muhtaç olmadan yaşamalarını sağlamak devletimizin ve bizim öncelikli görevlerimiz arasındadır. Unutmayalım ki bir gün herkes yaşlanacaktır. Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk şöyle demiştir "Bir milletin yaşlı vatandaşlarına ve emeklilerine karşı tutumu, o milletin yaşama kudretinin en önemli kıstasıdır"

# GERİ ÇEKİLME TEORİSİ

## DISENGAGEMENT THEORY

Elaine Cumming ve William E. Henry tarafından ilk olarak 1950'lerde geliştirilen bu kuram: Yaşlıların, sosyal ilişkilerini ve rollerinin sürdürülmesinde gerekli olan enerji ve güçlerinin azaldığını veya kaybaldığını öne sürmektedir. Söz konusu bulgular Kansas Şehri Yetişkin Yaşamı Araştırması'na dayanmaktadır. Bireyin önceki rol ve aktivitelerinden geri çekilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin orta yaştan itibaren iç dünyasına yönelmeye başladığını diğer insanlar ile duygusal bağlarının azaldığını ve yavaş yavaş özellikle sosyal rol ve aktivitelerinden koptuğunu ifade etmektedir. Kaybedilen bu roller bireyin aile ilişkilerini, mesleğini ve topluma ait oluşluğunu (toplumsal aidiyetini) olumsuz yönde etkilemektedir. Yaşamdan geri çekilme teorisi "özellikle emeklilikle birlikte rol kaybına uğrayan bireyler, bu kayıplarını yaşama aktif olarak katılıp yeni statüsel kazanımlar elde etmek yerine," kendisini işe 'yaramaz' ve 'yaşlı' hissederek yaşam ile olan bağını en aza indirip yaşamdan geri çekilip sosyal çevreleriyle ilişkilerinde kopmalarına neden olabilmektedir.

7-Bu varsayımda iki ana kavram vardır:

- Ayrılmaya hazır olma durumu: İnsan hayatının kısalığının ve zamanın azaldığının farkındadır. Kişi ego enerjisini kaybeder ve yaşam alanının azaldığını farkındadır.
- Toplum bireye aşağıdaki sebeplerden dolayı ayrılma izni vermesi:

Çekirdek aile doğası, ölüm oranları ve zengin bir toplumda rasyonel ve yasal mesleki sistemin gereklilikleri

8-Toplumla , farklı kuşaklarla daha az etkileşimi ve merkezi rollerin kaybı,kalan rollerin değişikliğine yol açar.İlişkisel ödüller daha çok çeşitlenir ve yatay dayanışmaya evrilir.

9-Kültürden bağımsızdır ama aldığı biçim bakımından kültüre bağlıdır

Cumming ve Henry (1961) "Growing Old" isimli çalışmalarında Geri Çekilmeye Yönelik 9 Varsayımda Bulunmuştur.

1-Herkes ölümü bekler yetenek kayıpları yaşanır ve sosyal duygusal bağlarını kaybeder.

2-Toplumdan kopan bireyin toplum tarafından empoze edilen kurallardan daha az sorumludur yani bu kopukluk döngüsel veya kendi kendini devam ettiren bir süreç halini alır.

3-Ayrılmaya kadın ve erkeklerde farklılık gösterir. Amerika'daki erkekler 'merkezi bir araçsal rol' kadınların ise 'sosyo-duygusal' bir rolü vardır.

4-Bireyin yaşamı ego değişiklikleriyle , örgütsel zorunluluklara bağlı olarak ya da her ikisi tarafından kesintiye uğrar.

5-Birey ve toplum ayrılmaya hazır olduğunda tamamen ayrılma gerçekleşir. Birey hazırsa ve toplum bu duruma hazır değilse katılım genel olarak devam eder ancak sosyal sistem üyeleri beklentilerinde kopukluklar yaşanır. Toplum hazır lakin birey hazır değilse ayrılmaya genel olarak bağlantılar kesilir

6-Bireyler merkezi rollerinden vazgeçerlerse, sosyal yaşam alanlarını büyük ölçüde kaybeder ve bu nedenle krizler ve moral bozuklukları yaşanır.

# YAŞLILARDAN GENÇLERE TAVSİYELER



Nuran Uzunyol - 55 Yaşında - Bursa

**" Hayattaki düşüncelerini, isteklerini ve amaçlarını belirleyip büyüklerinden ziyade kendi isteklerinin peşinden gitmeliler."**

Kiraz Çiftçi - 64 Yaşında - Ordu

**" Öncelikle aile kavramını bilerek , yürekten çok çalışsınlar."**

Veli Özkan - 70 Yaşında - Ankara

**" Büyüklere saygı, küçüklere sevginin olduğu bir hayat yaşasınlar."**

Gülüveren Ergün -56 - Bulgaristan Göçmeni

**" Saygı ve özgür ruhlu , kuralsız ,kalıpsız hayat yaşasınlar."**

İdris Şahin- 72 Yaşında - Trabzon

**"Gençlerin okul esnasında meslek edinmeleridir. Hem okulu devam ettirmeliler bu esnada da meslek öğrenip tek bir odaya bağlı kalmadan hayatı daha yaşanabilir sürdürmeliler."**

Ümmüş Akkoç - 58 Yaşında - Bursa

**" Büyüklere tecrübelerinden yararlansınlar ."**

Kemal Özbey - 67 Yaşında- Isparta

**" İlim yolunu bırakmayın. Vatanınıza sahip çıkın. Unutmayın ki işleyen demir pas tutmaz."**

Osman Zeki Erol- 66 Yaşında - Trabzon

**"Hangi iş yapılırsa yapılısın , severek yapılan işin en güzel verim vereceğidir."**

Gülizar Karabalık - 68 Yaşında - Bitlis

**" Ayaklarının üzerinde dursunlar. Kimseye muhtaç olmasınlar."**

Ali Galip Güneş - 74 Yaşında - Gaziantep

**"Kendiniz olun , kendinizi geliştirin. Başkasının hayatını taklit etmeyin , başkasına özenmeyin insanlara örnek olun ."**

Rafet Kıvrak - 65 Yaşında- Samsun

**"Dürüst olun , anne baba duası olarak vatana millete hayırlı evlat olun."**





# **SAĞLIK ÇALIŞANLARIMIZIN GÖZLERİNDEN MUCİZEVİ ANLAR**

## **ONUR ÖZDEMİR**

56 yaşında kadın bir hastam yoğun bakıma getirildiğinde ani bir kalp krizi geçirmişti. 3 ay boyunca hasta yoğun bakım servisinde kaldı. Uzun bir aradan sonra hastanın değerleri normale döndü ve taburcu edildi. Benim için çok mucizevi bir andı çünkü kadın bir telefon görüşmesi yaptıktan sonra kalp krizi geçirmişti. Bir insanı bu kadar derinden etkileyip hayatının dönüm noktası olan bir telefon görüşmesi çok normal görünüp çok büyük bir noktada karşımıza çıkmaktadır.

## **EMİNE GÖKŞEN**

75 yaşındaki erkek hastanın evde bayıldığını söylediler. 112'yi aramışlar. 112 gittiğinde hastadan nabız alınamamış ve hastanın solunumu yokmuş. 112 kardiyo Pulmoner restorasyona başlamış. Hasta bize geldiğinde aynı şekilde hiçbir şeye cevap vermiyordu. Hastayı 112'den devraldık ve kalp masajına devam ettik. Gereken bütün adımları uyguladık. Hastaya yaklaşık 1 saat durmadan ilaç tedavisi, kalp masajı ve solunum cihazıyla destek verildi ama hastadan hiçbir şekilde yanıt alınamadı. Ardından Eks olduğuna karar verildi. Aradan 7- 8 dakika geçti ve morga indirmek için hazırlık yapıyorlardı. Monitörden hafif bir ritim sesi geldi. Biz hastanın üstü başı çıkarılıyor diye kabloların hareketine bağlı olduğunu düşündük. Hastayı hareket ettirmedik. Ritim aynı şekilde devam edince, hastaya dokunduk. Femoral nabız hissettik hastayı solunum cihazına tekrar bağladık ve nabızı geri geldi. Sonra hastanın ileri tetkik ve tedavisi için yoğun bakıma sevkini gerçekleştirdik.

## **ZİŞAN ZABUN**

52 yaşında erkek hasta hiçbir hastalığı yok. Soğuk terleme şikayetiyle acil servise başvurdu. Başvurduktan sonra kanı alındı, monitöre bağlandı, EKG çekildi birden bire hastanın kalbi durdu. Durunca elektroşok uyguladık. Elektroşoktan sonra hastanın bilinci geri döndü. Bana ne oldu az önce, siz niye buradasınız? diye tepki verdi. Ardından hasta anjiyo oldu ve anjiyodan sonra hasta taburcu oldu. Şuan hasta hayatına kaldığı yerden devam ediyor ve hala yanımıza gelir.

## **İLYAS ÖZDİŞLİ**

Acil servise neredeyse ölü olarak gelen bedeni soğuk, ten rengi soluk, kalp atışları düzensiz olan yaşlı kadının öleceğini düşünmüştük. Yaşlı kadının ailesine her şeye hazırlıklı olmaları gerektiğini söyledik ama aradan nerdeyse 2 saat sonra yaşlı kadının değerleri normale dönmeye başladı. Acil servise geldikten tam 4 saat sonra yaşlı kadını taburcu etmiştik. Asla unutamadığım bir anımdı.

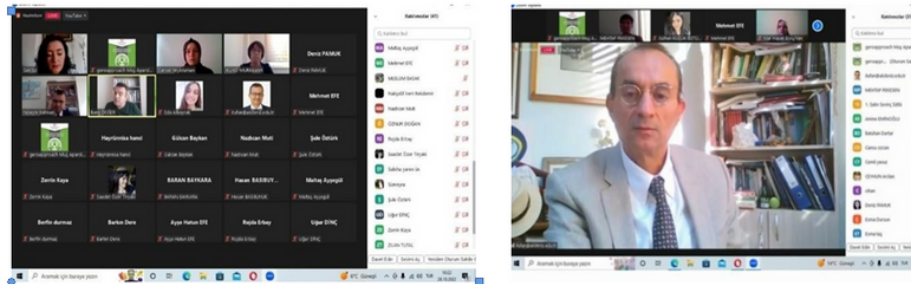
## **SERAP YILDIRIM**

67 Yaşında ki zihinsel engelli bir hastam içine çok kapanıktı. Sürekli 5 yaşında ki küçük kız çocuğu gördüğünü iddia ediyordu, onunla konuşuyordu. Tabi bu olay çok dikkatimizi çekmişti. Küçük kızın kim olduğunu sorduğumuzda bize hiçbir zaman cevap vermek istemedi. Bir gün odasından çığlık sesleri geldi, odaya gittiğimizde kızım gitti, öldü diye ağlamaya başladı. Sakinleştirici ilaçlar ile biraz yatışmasını bekledik hastanın olay gününün akşamı yaşlı kadın kendini çanta kulpu ile boğmaya çalışırken gördük. Olay üzerine yaşlı teyzeyi sürekli kontrol edip psikolojik destek sağladık. Şuan durumu iyi ve en önemlisi aslında o gördüğü küçük kız çocuğu kendi kızı olduğunu öğrendik. Yaşadığım bu olay gibi bir olay yaşar mıyım bilmem ama benim için en unutulmaz anıydı.

# III. ULUSLARARASI GERONTOLOJİK BAKIŞ KONGRESİ



Muş Alparslan Üniversitesinin düzenlediği 3. Uluslararası Gerontolojik Bakış Kongresi, birden fazla ülkelerin ve Türkiye'den çeşitli akademisyenlerin katılımı ile 25-26 Ekim 2023 tarihinde gerçekleştirilecektir.



- Bakım sorunları / Caregiving Problems
- Hayata dair deneyimli bireyler / experienced individuals about life
- Sağlık sorunları / Health problem



## **3 ALMANCA 3 İNGİLİZCE GERONTOLOJİK KELİME**



- Yaşlanma / Altern
- Emeklilik / Pension
- Barınma sorunları  
Wohnungsprobleme

**NURULLAH BALTACI**