

# Aktif Yaşlanma: Bilişsel ve Sosyal Boyut

## Active Ageing: Cognitive and Social Aspect

Doç. Dr. Pemra C. Ünalın  
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD.

### Özet

Yaşlanma özellikle sosyal, bilişsel ve psikolojik olmak üzere çeşitli işlevlerde, kapasite ve olanaklarda gerilemenin ilerlemeden daha ağır bastığı, bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Aktif yaşlanma da kişinin kayıplarından çok güçlü yanlarına odaklanılarak onları kullanmayı sürdürdüğü ve hatta geliştirdiği bir süreçtir ve bireysel özellikler ön plana çıkmaktadır. Yaşlanmayla beraber bireylerin özellikle dikkat, bellek, görsel ve işitsel algı, yönetsel beceriler ve dil alanlarında kendini iyi hissetmediği ve bu bilişsel gerilemenin bazı kişilerde başarılı/aktif bilişsel yaşlanma olarak kabul ettiğimiz en hafif düzeylerde kaldığı, bazılarında ise demansa kadar gidebildiği bilinmektedir. İşte aktif yaşlanma süreciyle bu bilişsel kayıpların en azda tutulması ve beklenen yaşam süresinin uzamasıyla birlikte hayatlarımıza eklenmiş gibi olan “fazladan” yılların olabilecek en yüksek nitelikte yaşanabilmesi amaçlanmaktadır. Yaş alma ile beraber hastalık ya da maluliyetlerin olmaması, fiziksel ve bilişsel kapasitenin korunmuş ol-

### Summary

Aging is defined as a period in which the decline of the capacity and the opportunities especially about the social, cognitive and psychologic functions overbalance the progress. The active aging is a procedure in which the aging individual improves and goes on with focusing on the strengths more than the losses and individual characteristics stand out. It is known that individuals do not feel themselves good, especially with concentration, memory, visual and auditory perceptions, administrative skills and language subjects through aging and in some people this cognitive impairment may present at the minimum level that we accept as successful/active cognitive aging but in some others it may progress to a dementia. Thus by active aging process it is aimed to live the added extra years of life expectancy at the maximum possible quality and to keep the cognitive decline at the minimum. The absence of disease and disabling conditions, maintaining physical and cognitive capacities, and the active involvement of

ması ve kişinin toplum içinde etkin biçimde yer almaya devam etmesi (kişiler arası ilişkilerinin ve sosyal rollerinin sürmesi) aktif yaşlanma için temel gereklilikler olarak sıralanmaktadır. Gönüllü sosyal çalışmalar içinde yer almak, var olan ilişkilerin ve rollerin korunması, kendi yaş gruplarıyla bir araya gelebilmelerinin sağlanması, yine yakınları tarafından anlaşılıyor ve kabul ediliyor olduklarını hissetmeleri ve yeni bilgi ve beceriler edinmek yönünde öğrenme etkinliklerine katılabilmeleri bilişsel işlevlerin sürdürülmesi ve hatta korunması anlamına gelir. Dolayısıyla aktif bilişsel yaşlanmayı sağlayan özelliklerdir.

**Anahtar kelimeler:** Aktif yaşlanma, bilişsel işlevler, sosyallik, öğrenme etkinlikleri

seniors in society (keeping on the interpersonal relationships and social roles) are listed as the essential requirements for active aging. Attributes like engagement in social voluntary work, protection of present relations and roles, come together with the similar age groups, feeling family members and friends understand and accept them, involve in trainings to get new knowledge and skills mean to promote and prevention of cognitive functions. So they are the characteristics that achieve active cognitive aging.

**Key words:** Active aging, cognitive functions, sociability, learning activities.

Yaşlanma özellikle sosyal, bilişsel ve psikososyal olmak üzere çeşitli işlevlerde, kapasite ve olanaklarda gerilemenin ilerlemeden daha ağır bastığı, bir dönem olarak tanımlanmaktadır.<sup>1</sup> Aktif yaşlanma ise sağlıklı olma halinin korunmasıyla birlikte yeterli beslenme, fiziksel ve zihinsel olarak aktif olma, güvenli bir çevrede yaşama, çalışma ve sosyal çevre içinde yer alma koşullarını yerine getirebilen bireylerin yaş alma süreçlerine verilen isimdir. Görüleceği gibi aktif yaşlanma terimi içinde yaşlanma döneminde kişinin kayıplarından daha çok güçlü yanlarına odaklanılarak onları kullanmayı sürdürdüğü ve hatta geliştirdiği vurgulanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü de aktif yaşlanmayı; kişiler yaşlandıkça yaşam kalitelerinin düşmemesi için sağlık, topluma katılım ve güvenlik fırsatlarının en iyi düzeyde sağlanması süreci olarak tanımlamakta ve tüm bireyler için bir hak olarak savunmaktadır.<sup>2</sup>

Tanımlardan anlaşılacağı gibi aktif yaşlanmada bireysel özellikler ön plana çıkmaktadır. Ayrıca aynı yaş dönemindeki bireylerin fiziksel ve psikolojik özellikleri ile yaşam deneyimlerinin farklı olduğunu da biliyoruz. Buna ek olarak yaşlılığın anlamı kültürden kültüre ve toplumdan topluma değişebilmektedir. Bu nedenle yaşlılık, toplumsal gelişmişliğe, kişinin fiziksel sağlığına, sosyal ve psikolojik durumuna bağlı bir “değişken” olarak, yaşanılan çağa ve bölgeye göre farklılaşan subjektif bir kavramdır. Yaşlıların fizyolojik ve psikolojik sorunlarının bir kısmı daha genç yaşlarında yaşamış oldukları ya da tanı konarak tedavi edilmiş olanlar iken yaşlanma süreci içinde gelişimsel stres kaynaklarının (eş ve yakınların kaybı, emeklilik, menopoz/andropoz, sosyal izolasyon, kronik hastalıklar, bağımlı kalma korkusu, ölüm korkusu vb.) neden olduğu özellikle yeni psikososyal sorunlar da ortaya çıkabilir.<sup>3</sup> Bu nedenle aile hekimlerinin yaşlı başvurularla yaptıkları görüşmelerde bilişsel ve psikolojik alanlarda bir problem olup olmadığını tarayabilecekleri test ve ölçekleri tanımları, bunları kullanmaları ve şüphelendikleri risklerin varlığında gerekli uzman konsültasyonlarını istemeleri beklenmektedir. Yaşlı bir başvuranın klinik olarak “hafif bilişsel bozukluk” da dahil olmak üzere herhangi bir patolojiye ait tanı kriterlerini doldurmayan ancak yaş almaya bağlı gelişen fizyolojik ya da sosyal ve psikolojik değişiklikler

nedeniyle kendini özellikle dikkat, bellek, görsel ve işitsel algı, yönetsel beceriler ve dil alanlarında iyi hissetmemesi daha sıktır. Hafif bilişsel bozukluk tanı kriterleri ise subjektif bellek bozukluğu yakınması, yaşa ve eğitime göre düzenlenmiş nöropsikolojik testlerde bellek puanının ortalamasının 1,5 standart sapma altında olması, genel bilişsel işlevlerin normal olması ve klinik olarak demansın mevcut olmaması olarak tanımlanmaktadır.<sup>4</sup> Yaşlanmayla beraber ortaya çıkan bu bilişsel gerileme bazı kişilerde günlük hayatı ve sosyal ilişkileri etkileyecek düzeye ulaşmazken; bazı kişilerde Alzheimer hastalığı gibi ciddi bilişsel kayıplarla seyreden demansa neden olabilmektedir. İleri yaşta gözlenen bilişsel kayıplar başarılı/aktif bilişsel yaşlanma olarak kabul ettiğimiz en hafif düzeylerden daha ağır kayıplara kadar gidebilir.

Aktif yaşlanma beklenen yaşam süresinin uzamasıyla birlikte hayatlarımıza eklenmiş gibi olan bu “fazladan” yılların olabilecek en yüksek nitelikte yaşanabilmesidir. Yaş alma ile beraber hastalık ya da maluliyetlerin olmaması, fiziksel ve bilişsel kapasitenin korunmuş olması ve kişinin toplum içinde etkin biçimde yer almaya devam etmesi (kişiler arası ilişkilerinin ve sosyal rollerinin sürmesi) aktif yaşlanma için temel gereklilikler olarak sıralanmaktadır.<sup>5</sup> Sosyal hayat içinde yer almak, var olan ilişkilerin ve rollerin korunması, bilişsel becerilerin sürdürülmesi ve hatta korunması anlamına gelmektedir. Bu durumu kolaylaştırmak için yaşlananların çalışma hayatına devam edebilmeleri konusu gündeme gelmektedir. Bu durumun sosyal güvenlik sistemi ve genç işsizler tarafından da kabul edilebilir olması koşuluyla ve devlet eliyle düzenlenmiş bir politika olarak etraflıca düşünülüp duyurulması gereklidir. Artık günümüzde mesleklerde uzmanlaşmaya gidildiğinden özellikle kalifiye konumdaki yaş almış işçilerin çalışma hayatına devamları bir ihtiyacı da karşılayacağından tercih edilmeleri daha olasıdır. Bu amaçla Avrupa Birliğine üye ülkeler arasında alınmış önemli kararlar vardır. Örneğin 2002 yılında Stokholm’de toplanmış olan Avrupa Konseyi 2010 yılı itibariyle üye ülkelerde 55-64 yaş arasında çalışıyor olma durumunun %50’yi hedeflemesi gerektiğini duyurmuştur.<sup>6</sup> Bugün ise Avrupa’da çalışmakta olan işçilerin İtalya’da %31’i

55-64 yaş arasıdayken Danimarka’da bu oran %60’a çıkmaktadır.<sup>5</sup>

Avrupa ülkeleri arasında 50-70 yaş arasında erkeklerin ortalama 14.1 yıl, kadınların ise 13.5 yılında sağlık durumlarının “iyi” olacağı 20 yıllık beklenen yaşam süreleri vardır.<sup>5</sup> Aynı ülkelerin bu yaşlar arasındaki nüfusa emekli olmama ya da yeni koşullarda çalışma olanağı sunması aktif yaşlanma sürecinin bilişsel boyutuna katkıda bulunması anlamına gelir. Böylelikle sağlıklı olan yaşlılara üretken olabilmek fırsatı verilmiş olur. Avustralya’da yapılan bir çalışmada da buna benzer olarak yaşlananlara kendi sosyal çevreleri içinde rollerini sürdürebilmeleri için istekleri ölçüsünde olanak sunulması, aile fertleri ve kendi yaş gruplarıyla bir araya gelebilmelerinin sağlanması, yine yakınları tarafından anlaşılıyor ve kabul ediliyor olduklarını hissetmeleri ve yeni bilgi ve beceriler edinmek yönünde eğitim alma ihtiyaçlarının fark edilmesinin aktif yaşlanmayı ortaya çıkaran değişkenler olduğu gösterilmiştir.<sup>7</sup> Bu çalışmada belirtilen öğrenme ihtiyacı hem sosyal hem de daha yeni teknolojilerle ilgilidir. Yukarıda sayılan bu koşulların her birinin kişilerin iyilik hallerini olumlu etkilediği belirtilmiştir.

Yaşlanma döneminde öğrenme gereksiniminin ortaya çıkması, bunun fark edilmesi ve giderilmesi için olanaklar yaratılması, sürekliliğin sağlanması aktif yaşlanmanın desteklenmesi demektir. Çünkü öğrenme üretken olmakla bir arada anılmaktadır. Hem bilişsel işlevlerin kullanılması hem sosyal ilişkilerin kurulması, hem de daha önceden yapamadığı bir işi yapabilmesi yani yeni bir beceri kazanması anlamına gelmektedir ki bu bile tek başına bireye üretken olma hissini ve doyumunu verecektir. Yaş alma ile beraber kişiler için sosyal ilişkilerin yürütülmesine daha çok zaman ayrılacak bir dönem ortaya çıkar. Bu durum kişilerde olumlu hisler yaratacaktır. Ancak beraberinde yolculuk, en azından ulaşım, torun ve gençlerin ziyaret edilmesi ve onlarla iletişim güçlüklerini de beraber getirir. Bu nedenle elektronik iletişim yollarından yararlanarak ya da bunları da öğrenerek hem sosyal işlerin düzenlenmesi hızlanacak, yeniliklerle baş edilmesi konusunda deneyim kazanılacak, hem de gündemin izlenmesi kolaylaşacaktır. Eğitim ve öğ-

renme beraberinde eğlenceli teknikler de kullanılıyor sa aktif yaşlanmayı sağlayan ve üstelik gönüllü olarak yaşlılar tarafından da talep edilen etkinlikler olacaktır. Aktif yaşlanmanın fiziksel, ruhsal, işlevsel ve sosyal yönleri vardır. Eğitim etkinlikleri de aktif yaşlanmanın fiziksel hariç diğer tüm alanlarında canlanmaya yol açabilir.<sup>8</sup> Uygun planlanmış bir eğitimin; kişileri kendilerini idare edebilecekleri şekilde güçlendirmesi ve yaşam boyu öğrenme prensibi edinmelerini sağlaması beklenir. Eğitim sırasında bilgi alma, işleme, hafızada tutma gibi bilişsel fonksiyonlar kullanılacaktır. Tüm bu kazanımlar bilişsel işlevleri aktif tutacaktır.

Entelektüel işlevlerinde kayıplar olan ve bir bakım evinde yaşayan 55 yaş üstü kişilerle yapılan bir araştırmada katılımcılara aktif yaşlanmayla ilgili olarak düşünceleri ve beklentileri sorulmuştur. Niteliksel tipteki bu çalışmada katılımcılar, entellektüel işlevlerinde hiç bir kayıp olmayan sağlıklı yaşlılar ile aynı şekilde güvenlik hissi aradıklarını, temel yaşamsal gereksinimlerinin karşılanmasını beklediklerini, beceri ve bilgilerini arttıracak eğitimlerin yapılmasını, sağlık açısından fiziksel olanakların optimal şartlarda sürmesini, kişiler arası ilişkilerde yakınlık ve destek aradıklarını ve kişisel gereksinimlerini anlatmak istediklerini belirtmişlerdir.<sup>9</sup>

Bilişsel alanda etkin olarak yaşlanmanın bir diğer olmazsa olmazı izole kalmamaktır. Sosyal alanda rol almak bilişsel işlevlerin kullanılmasına yol açarak aktif yaşlanmaya yardım eder.<sup>10</sup> Aynı görüşü destekleyecek şekilde; yalnız ya da izole yaşayan yaşlıların sağlık ve iyilik hallerinin daha kötü olduğu da gösterilmiştir.<sup>11</sup> Yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiş olan sosyal etkinliklerin daha sık yapılabilmesi için yaşlıların bir arada yaşadığı kurumların motive edilmesi ve katılımcılara toplum içinde aktif görevler verilmesi önerilmelidir.

Zaman, zaman toplum içinde destekleyici ürünler kullanarak bilişsel işlevlerdeki kayıpların engellenmesi gündeme gelmektedir. Sağlıklı yaşlılarda gerek besinler, gerek B vitamini, gerek antioksidanlar ve gerekse günlük vitamin ve mineral komplekslerinden oluşan destek ürünlerinin yaşlı bireylerde bilişsel işlevlerdeki çöküşü engellemek amacıyla kullanılmasının etkili olduğuna dair kanıt yoktur. Ancak bes-

lenme bozukluğu olan yaşlılar ve 75 yaşının üzerinde vitamin takviyesi kullanımının olumlu etkileri olabileceği tartışılmaktadır.<sup>12</sup>

### Kaynaklar

1. Aiken RL. Aging. An Introduction to Gerontology. Thousand Oaks, CA ABD. Sage Publications, 1995:2.
2. Active Ageing A Policy Framework. [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO\_NMH\_NPH\_02.8.pdf] adresinden 18/04/2012 tarihinde erişilmiştir.
3. Cangöz B. Yaşlılıkta Bilişsel Ve Psikolojik Değişim. [http://www.e-kutuphane.teb.org.tr/pdf/tebakademi/geriatri\_2009/19.pdf] adresinden 04.06.2012 tarihinde erişilmiştir
4. Petersen RC: Mild cognitive impairment: Continuum. Dementia 2004;10: 9-28.
5. Lievre A, Jusot F, Barnayı T, Sermet C, Broud N, Robine JM, Brieux MA, Forette F. Healthy working life expectancies at age 50 in Europe: A new indicator . The J Nutr Health Aging 2007;11(6):508-513.
6. Consilium Europa. Stockholm European Council: presidency conclusions, 24/03/2001 n°100/1/2001. consilium europa 2007; [URL:http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms\_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.%20ann-r1.en1.html] adresinden 04.06.2012 tarihinde erişilmiştir.
7. Nayak R, Buys L, Lovie-Kitchin JE. Influencing factors in achieving active ageing. In Proceedings 6th IEEE International Conference on Data Mining - Workshops (ICDMW) Hong Kong 2006:858-862.
8. Boulton-Lewis GM, Buys L, Lovie-Kitchin J. Learning and active aging. Educational Gerontology 2006;32(4):271-282.
9. Buys L, Boulton-Lewis G, Tedman-Jones J, Edwards H, Knox M, Bigby C. Issues of active ageing: Perceptions of older people with lifelong intellectual disability. Australas J Ageing 2008;27(2): 67-71.
10. Sirven N, Debrand T. Social participation and healthy ageing: An international comparison using SHARE data. Social Science & Medicine 2008; 67:2017-2026.
11. Greaves CJ, Farbus L. Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: outcomes from a multi-method observational study. J R Soc Promot Health 2006; 126(3): 134-142.
12. McNeill G, Avenell A, Campbell MK, Cook JA, Hannaford PC, Kilonzo MM, Milne AC, Ramsay CR, Seymour DG, Stephen AI, Vale LD. Effect of multivitamin and multimineral supplementation on cognitive function in men and women aged 65 years and over: a randomised controlled trial. Nutrition Journal Nutr J. 2007;6:10.