

BÖLÜM 8

YAŞLILARDA TERAPATİK REKREASYON UYGULAMALARI

Sinan Erdem SATILMIŞ¹

REKREASYON

Rekreasyon, kişinin serbest zamanını daha değerli kılmasına yardımcı olan aktiviteler bütünüdür. Stebbins (2005) tarafından rekreasyon, bireylerin serbest zaman dahilinde katılım gösterdikleri, kişisel doyum sağlayan, yetenek ve becerilerini kullanmalarına fırsat tanıyan çeşitli etkinlikler şeklinde tanımlanmaktadır. Kraus (1998) ise rekreasyonu bireylere yaşam enerjisi sunan, heyecan vb. ihtiyaçları gideren ve hayatı daha da önemli kılmaya çalışan pozitif fırsatlar şeklinde ifade etmektedir. Gulam (2016) rekreasyonu gerginlik ve yorgunluktan arınmaya yardımcı olan, bir beden ve zihin aktivitesi olarak belirtmektedir. Rekreasyon aktiviteleri kişinin yaşam enerjisini tazelerken haz almayı sağlar. Yaşamın iyileştirilmesini hedef alan bu aktiviteler yapıcı nitelikte olmakta ve zamanı tüketme sıfatı ile değil, zamanı değerli bir şekilde kullanma sıfatı ile günlük yaşamda yer edinmektedir. Aktiviteler insan sağlığını bedensel, ruhsal ve sosyal yönden destekleyecek niteliktedir. Deniz vd. (2019) tarafından rekreasyon, gönüllülük esasına dayanarak katılım gösterilen ve kişilerin bozulan ruhsal, fiziksel bütünlüğünü aktiviteler ile geri kazanma süreci şeklinde ifade edilmektedir. Rekreasyon, sağlıklı ya da engeli olan her yaş grubundaki bireyleri ve beceri düzeylerini içermekte ve bireylerin mutlu ve daha kaliteli yaşama düzenlerine bağlı olarak gelişim göstermektedir (Tütüncü, 2012). Rekreasyon, bireylerin sağlıklı bir yaşam elde etmesi için önemli bir aracı olmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından sağlıklı olma hali bireylerin yalnızca hastalık ve sakatlık halinin olmamasının dışında fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2022). Sağlık kapsamındaki rekreasyon uygulamaları iki bölümde incelenmektedir. Birinci bölüm koruyucu sağlık hizmetleri altında sağlıklı bireylere uygulanan faaliyetler olarak değerlendirilirken ikinci bölüm rehabilitasyon hizmetleri altında engeli bulunan ve sağlık problemi yaşayan kişilere verilen rekreasyon hizmetleri olarak

¹ Arş. Gör., Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, sinan-kartal@hotmail.com

da elde edilen bulgulara dayanarak terapatik rekreasyon uzmanlarının, bireyle-re pandemi süreci ve sonrası için uyum aşamasında önemli bir avantaj sağladığı ifade edilirken refahı teşvik ettiği ve hayati destek sağlayan bir konumda olduğu belirtilmektedir. Uzmanların duygusal destek sağlamanın yanı sıra bakım evlerinde kalan kişiler ve aile üyeleri arasında aracı olduğu ve bu yöntemle yalnızlık ve izolasyon durumunun azaltılmasında önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, COVID-19 döneminde terapatik rekreasyon uzmanları, kısıtlamaların izin verdiği imkanlar dahilinde bakımevi sakinlerinin ihtiyaç duyduğu ve güçlü olduğu yönlerine hitap edebilen nitelikli serbest zaman fırsatlarını oluşturma konusunda etkili olmuştur.

Yaşlılıkla ilgili literatür ve yapılan araştırmalar incelendiğinde bu dönemle beraber ortaya çıkan fizyolojik problemlerin beraberinde getirdiği toplum izolasyonu ve umutsuzluk gibi sosyal ve psikolojik sorunlar, yaşlıların yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyen unsurlardır. Özellikle yaşlılık döneminde büyük bir artış gösteren serbest zaman miktarı göz önüne alındığında bu zamanın aktif bir şekilde değerlendirilememesi, sağlıklı bir yaşlılık dönemi için büyük bir hezimet oluşurmaktadır. Bu hezimetin önüne geçebilmek için nitelikli terapatik rekreasyon uzmanlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Uzmanların serbest zaman diliminde gerçekeştireceği terapi temelli yaklaşımlar, yaşlı bireylerin ruhsal, fiziksel ve sosyal sağlığını destekleyici bir rol oynarken mevcut dezavantajların daha büyük bir sorun oluşturmasına engel olacak uygun bir tedavi yöntemi sunacaktır. Aksi durumlarda uygulanacak tedavi yöntemleri, sağlık açısından yüksek ekonomik giderlere neden olabilir. Sağlıklı bir yaşlılık dönemi için serbest zamanın uygar bir şekilde değerlendirilmesi elzem bir konuyu oluşurmaktadır.

KAYNAKLAR

- Arslan, A. (2019). *Zihinsel engelli bireylerde rekreatif etkinliklerden dramanın sosyal ve motor beceri gelişimine etkisi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arslan, M. & Ekren, E. (2017). Yaşlı kişilerin sağlığı ve etkinlikleri için terapi bahçeleri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 361-373.
- Austin, D. R., Crawford, M. E., McCormick, B. P. & Puymbroek, M. V. (2020). *Recreational therapy: An introduction*. Staley: Sagamore Publishing LLC.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Chen, K. M., Snyder, M. & Krichbaum, K. (2002). Tai Chi and well-being of Taiwanese community-dwelling elders. *Clinical Gerontologist*, 24(3-4), 137-156.
- Deniz, B., Kılıçaslan, Ç. & Koşan, F. (2019) Rekreasyonel olanaklara yönelik beklentilerin sağlıklı kentler yönüyle irdelenmesi, aydın kenti örneği. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 79-89.
- Diñç, N., Güzel, P. & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Er, Y. (2020). Sağlık ve rekreasyon. *Sporla Yeni Akademik Çalışmalar-5*, Ed. Mehmet Ilkın, Enes Beltekin. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

- Genoe, M. R. & Johnstone, J. L. (2021). The impact of COVID-19 on therapeutic recreation practice in long-term care homes across Canada. *World Leisure Journal*, 63(3), 265-280.
- Gulam, A. (2016). Recreation–need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157-160.
- Hall, B. L. & Bocksnick, J. G. (1995). Therapeutic recreation for the institutionalized elderly: Choice or abuse. *Journal of Elder Abuse & Neglect*, 7(4), 49-60.
- Hong, S. J. & Lee, Y. E. (2008). A study on the development and effects of an educational program for ego integrity of the elderly through therapeutic recreation. *Korean Journal of Human Ecology*, 17(4), 623-630.
- Johnson, C. D. (2000). Therapeutic recreation treats depression in the elderly. *Home Health Care Services Quarterly*, 18(2), 79-90.
- Karaküçük, S. (2012). *Terapatik rekreasyon*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kim, E. J., Kang, H. W. & Park, S. M. (2020). A meta-analysis on the effects of therapeutic recreation programs for the elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 1-13.
- Kim, H. (2018). The effectiveness on sociality and social relationship by therapeutic recreation based on partner and group activity in the institutionalized elderly. *Journal of exercise rehabilitation*, 14(3), 356-360.
- Kraus, R. (1998). *Recreation and leisure in modern society*. Burlington: Jones & Bartlett Publishers.
- Öcebe, D. K., Kolcu, M. & Uzun, K. (2019). Müzik terapi ve yaşlı sağlığı. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(2), 112-115.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Stebbins, R. A. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences*, 27(4), 349-352.
- Sullivan, T. L. & Sharpe, D. (2006). Special care aides' attitudes toward therapeutic recreation for the elderly in long-term care. *Activities, Adaptation & Aging*, 30(2), 19-35.
- Tekin, A. & Kaldırımçı, M. (2008). Rekreasyonel fiziksel egzersizin yaşlıların fiziksel durum ve depresyon düzeylerine etkisi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 11(1), 18-25.
- Terlemez, M. H. (2021). *Omuz bölgesinde geçici fiziksel yetersizliği olan bireylere uygulanacak rekreatif faaliyetlerin yaşam kalitelerine ve tedavi sürecine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tülüktaş, N., Karagün, E. & Kavi, O. (2019). Serbest zaman aktivitelerine katılım durumlarına göre emekli bireylerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (5), 587-597.
- Türk Dil Kurumu (2022). *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 25.02.2022.
- Tütüncü, Ö. (2008). Rekreasyon yönetimine yönelik üniversite düzeyinde bir müfredat geliştirme önerisi. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 19(1), 93-101.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- World Health Organization (2021). *Ageing and health*. Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>, Erişim Tarihi: 06.03.2022.
- World Health Organization (2022). *Constitution of the world health organization*. Erişim Adresi: <https://www.who.int/about/governance/constitution/>, Erişim Tarihi: 25.02.2022.