

Bölüm 7

YAŞLI BİREYLER İÇİN AKTİF YAŞAM PROGRAMI*

Ayşe ÇALMAZ¹

Birsen ALTAY²

YAŞLI SAĞLIĞI VE ÖNEMİ

Yaşlılık, son yıllarda tüm dünyada hızla artmakta olan ve yaşlı bireyler için risk faktörü oluşturabilecek doğal gelişen ve geri dönüşü olmayan bir süreçtir. Yaşlı bireylerin yaşamlarını aktif sürdürebilmeleri için sağlıklı yaşam davranışları gerçekleştirirken başkalarından bağımsız olmaları yaşam doyumlarını artırmada güçlü bir etken olarak görülmektedir. Yaşam doyumu artan yaşlı bireylerin yaşama bakış açıları pozitiftir. Bu nedenle yaşlı bireylerin bakış açısıyla sağlığın tanımını yapmak, sağlıklı olma kavramının her yönüyle yaşamak ve yaşlı bireylerle yönelik hizmetleri planlamak oldukça önemli bir yere sahiptir. Farklı kültürel geçmişe sahip yaşlı bireylerin sağlık anlayışı; kendi inanç, değer, yargı ve deneyimleri ile şekil almaktadır. Bu çıkan sonuçlar doğrultusunda yaşlı bireylerin aktif yaşama dahil edilmesi en kabul edilebilir yoldur. Yaşlı nüfus oranı tüm dünyada ve ülkemizde giderek artmaktadır. Yaşlılık döneminin yaşlı bireye getirdiği yükü (uyku sorunları, görme problemleri, kas iskelet sistem sorunları, hipertansiyon, diyabet, kalp hastalıkları, yalnızlık, ekonomik zorluklar, ruhsal çöküntüler ve benzeri sorunlar) azaltmak için yaşlı sağlığını geliştirmek önem taşımaktadır.



https://www.freepik.com/premium-vector/different-generations-woman-young-women-age-cycle-life-stages-cartoon-baby-child-adult-old-female-isolated-girl-decent-vector-characters_31133143.htm#query=woman%20aging%20set&position=7&from_view=search

* Bu çalışma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi tarafından PYO.SBF.1904.23.001 proje numarası ile desteklenmiştir

¹ Öğr. Gör., Hitit Üniversitesi İskilip Meslek Yüksekokulu, ayseezeren@hotmail.com

² Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik AD, baltay@omu.edu.tr

YAŞLANDIK MI? YAŞLI MIYIZ?

Yaşlanma; hücre, doku, organ ve vücudun tüm sistemlerinde meydana gelen fiziksel, zihinsel ve biyopsikososyal (sağlığın tüm yönleriyle ele alınması hücre yapısı/psikolojik durum/çevre etkisi) kayıpların yaşandığı doğal bir süreçtir. Bazı araştırmalarda yaşlanma sürecinin biyolojik açıdan doğumla hatta döllenme ile başladığını iddia edenler olsa da gelişme ve olgunlaşmanın zirveye ulaşması ile 30'lu yaşlarda başladığı fikri daha makul görünmektedir. Yaşlanma ve yaşlılık kavramları genellikle birbiriyle karıştırılmaktadır. “Yaşlanma” yaşın sayısal olarak artması anlamına gelirken “yaşlılık” yaşamın özel bir bölümünü tanımlamaktadır.

Yaşlılık; Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yaşlılık vücutta birçok fonksiyonun gerilemesi ile birlikte verimliliğin azalması olarak tanımlanmaktadır. Yaşlılık dönemi yaşlılığa bağlı olarak vücutta meydana gelen fizyolojik değişiklikler nedeniyle kronik hastalıklarda artışa bağlı olarak başkalarına bağımlılık, yardım alma düzeyinin de artışına sebep olmaktadır. Bu durum yaşlı bireylerin yaşam kalitesini azaltmakta ve kendilerini yetersiz olarak tanımlamalarına neden olabilmektedir. Yaşlılık döneminde ortaya çıkan değişiklikler, ekonomik ve sosyal ihtiyaçların karşılanmasındaki zorluklar ve kronik hastalıkların ortaya çıkması gibi nedenler yaşamı genel olarak olumsuz yönde etkilemektedir. Yaşlanma sürecinin yaşlı birey tarafından olumlu algılanması yaşlı bireyin sağlıklı ve aktif bir yaşlılık dönemi geçirmesiyle yakından ilişkilidir.

AKTİF YAŞLANMA

Aktif yaşlanma, bireylerin tam bir iyilik hali ile sağlıklarını sürdürmeleri, ihtiyaç ve kapasitelere göre topluma aktif katılmaları, yaşlanıp başka bireylere ihtiyaç duyduklarında yeterli koruma, güvenlik ve özen görmeyi ifade etmektedir. Aktif yaşlanma ile beslenme, fiziksel aktivite, bağımlılık yapacak madde kullanımı gibi davranışsal faktörler; ırk, cinsiyet, katılımsal bozukluk gibi kişisel faktörler; iş, gelir düzeyi, sosyal güvenlik uygulamaları gibi ekonomik faktörler; eğitim ve okuryazarlık, sosyal destek sistemleri, güvenli çevre, alım gücü, ihmal ve istismar gibi ekonomik faktörler belirleyici rol oynamaktadır.

Aktif yaşlanma, fiziksel gerilemenin sonuçlarıyla ilişkili olan tüm kayıplara karşı yaşlı bireylerin toplumda gerçekleştirebilecekleri aktif rollere vurgu yapmaktadır. Bu nedenle aktif yaşlanma yaşlı bireylerin günlük yaşamda var olduğunun göstergesidir. *Yaşlı bireyleri aktif ve sağlıklı yaşlanma amacına ulaş-*

tırmada, hastalıkları engellemek ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik kişisel davranışlarının geliştirilmesi ve sürdürülmesi gerekmektedir. Yaşlı bireylerin sağlığının korunması ve geliştirilmesi ile toplumda olumlu bir yaşlılık algısının meydana getirilmesine katkı sağlamak ve yaşlı bireyleri aktif yaşama dahil edecek uygulamalar sunulmalıdır. Bu uygulamaların temelinde yaşlı bireyin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını düzenlemek yer almalıdır. Başka bir deyişle yaşlı bireyin aktif bir yaşam sürmesini ile yaşam kalitesini iyileştirerek yaşam doyumunu yükseltmek planlanmaktadır.

Yaşlı Bireylerde Aktif Yaşam Nasıl Olmalıdır?

Aktif yaşlanma, fiziksel işlevsellik, yaşam tarzı, kentsel çevre ve sosyal içerme gibi çeşitli faktörlerden etkilenen çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavramın aktif yaşama dönüştürülmesinde; doğru ve dengeli beslenme, egzersiz, sigara ve alkolün bırakılması veya kullanılmaması en önemli yaşam tarzı değişikliklerinin yaşlı bireyler tarafından tercih ediliyor oluşu önemlidir. Bu nedenle aktif yaşama katkı sağlaması açısından özellikle yaşlı bireylerde sağlıklı yaşam davranışlarının benimsenmesine vurgu yapılmaktadır.



https://www.freepik.com/premium-vector/hugge-lifestyle-flat-background-composition-with-indoor-view-old-woman-reading-book-rocking-chair-vector-illustration_34482734.htm#query=peaceful%20old%20woman&position=22&from_view=search&track=sph

Manevi Gelişim

Manevi gelişim dediğimiz ifade aslında insan olabilmenin başarılı olduğunu ifade eder. Manevi gelişim ile içinde bireyin inancı, kendini olgunlaştırması, istenmeyen huylarının farkında olması ve onlardan vazgeçmesi, öfke sürecinden arınması, niyetlerini güzel bir hale dönüştürmesi, verilen makamı (örneğin anne, baba ya da çalışma ortamında verilen herhangi bir mevki) kendi iç dünyası ile kaynaştırması ve yenilenmesi sürecinden bahsedilir. Her birey için yaşamın bir amacı vardır. Yaşam kimine göre işi, kimine göre evladı, kimine göre sağlığı, kimilerine göre de maddi olanakları olarak görülebilir. Yaşam amacı bireyden bireye değişebilen ya da tek bir birey için zamanla farklılaşan bir durum halini alabilir. Bireyin bir amacının olması önemli bir durumdur. İster kısa vadeli (bir hırka örme, yemek yapma gibi) ister uzun vadeli (seyahat etme, alışveriş yapma, dil öğrenme, program öğrenme vb.) amaçlar olsun bireyin amaç edinmesi dolayısıyla geleceğe umutla bakıyor olması oldukça önemlidir. Bireyin kendi ile barışık olması, kendini yeterli hissetmesi yine manevi gelişimi olumlu yönde etkileyen faktörlerdendir. Yaşlılık sürecinde bireyin kendisi ve toplum ile barışık olması üretkenliğinin artmasına etki ederek yaşamdan doyum almasını sağlayacaktır. Bu nedenle ki her yeni günde yaşamımıza renk katacak farklı ve ilginç uğraşlar edinmek yaşlı bireye pozitif anlamda katkı sağlayacaktır. Yaşlı bireylerin farklı ve ilginç uğraşlar edinmesi ise yeni deneyimlere açık olduğunuzu göstergesi olacaktır. Bu nedenledir ki hayata her yeni günde yaşlı bireylerin değerli olduğunu hatırlamak yaşlı bireyin yaşama dair umut ve amaçlarını güçlü tutacaktır.

Kişilerarası İlişkiler

Kişilerarası destek, yaşlı bireylerin başkalarıyla olan ilişkileri sonucu elde edilen ve sağlığı geliştirmedeki etkinliği önemli olan bir olgudur. Kişilerarası ilişkilerin yaşlı bireylerin kültür, ırk, dini özelliklerinden etkilenebilmektedir. **İletişim** kısaca kişiler arasında bilgi, duygu ve düşünce alışverişidir. İki insan birbirinin farkına vardığı andan itibaren iletişim başlar. İletişimin amacı, kısaca "**anlaşılması**". **İletişim şekli** ise iletişimi olumlu veya olumsuz etkileyen unsurlardandır. İki türlü iletişim şekli vardır. Bunlar sözlü ve sözsüz iletişimdir. Konuştuğumuz dil, kullandığımız şive, söylediğimiz şarkılar sözlü iletişime birer örnektir. Yansıttığımız beden dili, yazılan kelimeler, çizilen resimler, şekiller, fotoğraflar, müzik sözsüz iletişime birer örnektir. Bakışımızla, yüz ifademizle, giyiniş tarzımızla, el kol hareketimizle, oturuşumuz ve kalkışımızla karşımızda-

kilere çevremizdekilere sürekli mesaj veririz. Bakışlar, gözlerin dili, ikili ilişkilerin başlamasında çok önemlidir.



https://www.freepik.com/free-vector/big-family-concept_9649052.htm#query=old%20woman%20and%20family&position=9&from_view=search&track=sph

Yaşlılıkta bireyin sosyal, kültürel, eğitimsel birikimi, duygusal durumu, dili, yaşadığı felç, bunama, parkinson hastalığı gibi hastalıklar ve fiziksel değişimler (görme, duyma, koklama, dokunma) gibi durumlar iletişimi engelleyebilir. Bu nedenle iletişimde gürültü olmayan bir ortam tercih edilmeli, endişelenmemeli, rahat olunmalı, karşıdakinin her dediğini kabul etmemeli, gerektiğinde 'hayır' demeli, ölüm/hastalık hakkında konuşmamalı, olumlu anıları hatırlatmalı, hatırlamalı, olumsuz anıları hatırlamamalı veya hatırlatmamalı, düşünce üretmemeli, nötr olmalı, olumsuz geçmiş yaşanmışlıkları affedilmelidir. Yaşlı bireyler şimdiye kalmalı ve anı yaşamalıdır. Yaşlı bireyler kendisine yakın olana kişilerle endişe ve sorunlarını tartışmalıdır. Yaşlı bireyler; başka insanların başarısını takdir etmelidir. Aynı zamanda yalnız kalmamalı ve insanlarla anlamlı ve doyumsuz ilişkiler sürdürmelidir. Yine yaşlı bireyler yakın arkadaşları için mutlaka

zaman ayırmalı ve mutlaka yakın bir arkadaş edinmelidir. Ve sevdiği kişilere dokunmaktan kaçınmamalı, kucaklayabilmelidir. En büyük çatışmalarda bile konuşmayı, uzlaşmayı tercih etmelidir. Öfke anında nefes egzersizi uygulamalıdır. Teknolojinin değişmiş olması yaşlı bireyleri farklı gelen akıllı telefon, süpürge ya da diğer ev aletleri konusunda çevresinde bulunan bireylerden destek istek için talep kâr olmalıdır. Bu durumda yaşlı bireylerin yeni nesil ile iletişimini de bir adım öne taşıyacaktır.

Yaşlılık sürecinde iletişimle ilgili önemli sorunlardan biri daha önceden var olan sosyal çevresi ile iletişiminin azalması ya da yok olmasıdır. Bu durum çocukların evden ayrılması ya da sevdiği kişilerin ölümü ile de açıklanabilir. Yaşlılık döneminde sosyal ilişkiler önemlidir. Sosyal çevrenin olmayışı yaşlı bireyin içine kapanmasına neden olup yaşlı bireyi yalnızlığa itebilmektedir.

Yaşlı bireyler yakınlarının olmadığı ya da uzakta olunan zamanlarda sosyal ortam kurabileceği güvenilir alanlarda (kurslar, apartman sakinleri ile toplantılar, huzurevleri) bulunmalıdır. Aynı zamanda yaşlı bireylerin sosyal çevresindeki bireylerin destekleyici ve samimi tavırlar ile yaşamda aktif rol alarak yaşam doyumunu artırmaktadır. Bu nedenle yaşlı bireylerin gününü kendi varlığına zaman ayıracak şekilde planlama yapılmalı, aktivitelere ve kurslara katılacak zamanlar oluşturulmalıdır.

Beslenme

Tüm yaş grupları için önemli bir faktör olan beslenmenin, yaşlılık sürecinde önemi daha da artmaktadır. Gereğinden fazla enerji alımı ile ortaya çıkan obezite gibi temel besin öğelerinin yetersiz alımı ile yaşlı bireylerde malnütrüsyon denilen vücudumuzdaki kas kaybı ile organ fonksiyon yetersizliği durumu oluşabilmektedir. Yaşlılık döneminde bu riskleri ortadan kaldırmak ise bireyin sağlıklı beslenme davranışlarını öğrenmesi ile oluşacaktır. Yaşlı bireyin özellikle kronik bir hastalığı varsa bu duruma göre öğünlerini düzenlemesi, mutlaka kahvaltı yapması oldukça önemlidir. Yaşlı bireyin beslenmesinde tatlı ve şekerle daha az yer vermesi, her gün öğünlerine karbonhidrat (ekmek, pirinç, bulgur gibi) eklemesi, meyve-sebze tüketmesi, kalsiyum içeren süt, yoğurt ve peyniri dengeli bir şekilde günlük beslenmesine eklemesi, her gün yumurta, et, balık, tavuk, kuru bakliyatlardan birini tüketiyor olması oldukça önemlidir. Aynı zamanda paketli gıda tüketimi varsa üzerinde yazan besin, yağ ve sodyum oranının beslenme planına uygun olduğundan emin olunmalıdır.

Sıvı Alımı

Yaşlı bireylerde sıvı alımı sağlığın korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından önemlidir. Yaşlı bir birey için en önemli sıvı sudur. Su yaşlanan bireyin enfeksiyonlara karşı yatkınlığın azalmasında, kabızlığın engellenmesinde, kronik hastalıklara yönelik ilaçların atılımında aktif rol oynamaktadır. Yaşlılarda yeterli sıvı alımı hücrel faaliyetler, termoregülasyon ve atıkların vücuttan atılımı için gereklidir. Yaşlılarda sıvı kaybı dehidrasyon denilen **vücutta olması gerekenden daha fazla sıvı kaybı** sıklıkla ihmal edilen bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Dehidrasyonu önlemek için yaşlı gün içinde 1.5 litre sıvı alması gerekir. Her yaşlı birey için ihtiyaca uygun sıvı alımı Dünya Sağlık Örgütü'ne göre kilo başına 30 ml olacak şekilde hesaplanır. Ancak bu hesaplama yapılırken böbrek yetmezliği, kalp yetmezliği olan yaşlı bireyler hekimlerine sıvı alımının ne kadar olması gerektiğini sormalıdır. Ayrıca çay ve kahve tüketimine dikkat edilmelidir. Çay ya da kahve tüketimi suyun yerine geçmeyecektir. Yaşlı bireyler günlük düzenli su tüketimine özen göstermelidir.

Protein Alımı

Yaşlı bireylerde herhangi bir nedene bağlı olmaksızın her on yılda bir kas kütlesi %3-8 oranında azalmaktadır. Bu kaybın önüne geçebilmek için yeterli ve dengeli beslenme içinde yeterli protein alımı oldukça önemlidir. Protein alımı kas kaybının önlenmesi için önemlidir ancak tek başına yeterli olmayabilir. Bu nedenle protein alımının yanı sıra fiziksel aktivite ile desteklemek gerekir. Yaşlı bireylerde protein alımı yaşlı bireyin herhangi bir hastalık varlığına bakılmaksızın günlük kilo başına 1.0-1.5gr olmalıdır. Örneğin bir tam yumurta 13 gr, 100 gram tavuk eti 27 gr, 100 gram kırmızı et 26 gr, 100 gram balık 22 gr, 100 gram kuru bakliyat 21 gr protein içermektedir.

Karbonhidrat Alımı

Yaşlı bireyin günlük enerji ihtiyacının %45-60 kadarı karbonhidratlardan karşılanmalıdır. Karbonhidratlar yaşam için önemli enerji kaynaklarıdır. Hücre içinde yağlar ve proteinler gibi enerjiye dönüşümünde uzun süre gerektirmeyen karbonhidratlar vücudumuzun ilk enerji ihtiyacını karşılarlar. Karbonhidratlar tüketilmesiyle birlikte hızlıca kan şekeri denilen glikoza dönüşür. Glikoz (kan şekeri) beyin için önemli olmasına rağmen fazla alındığında sağlık için zararlı olabilmektedir. Karbonhidratlar basit ve kompleks karbonhidratlar olmak üzere ikiye ayrılır. Basit karbonhidratlar tüketildiğinde hızlıca kan şekere dönüşür.

ğü için kan şekerini hızlıca yükseltir ve daha kısa sürede açlık hissiyatının oluşmasına neden olur. Basit şeker yani çay şekeri ve çay şekerinin içine girdiği her türlü besin (kek, kurabiye, pasta, baklava gibi), işlenmiş (kepeğinden ayrılmış beyaz un, pirinç vb.) ürünlerdir. Kompleks karbonhidratlar ise lifli ürünlerdir. Çok işlem görmemiş tam tahıllar, salata kabuğu soyulmadan yenen meyveler kompleks karbonhidratlara örnektir. Yaşlı bireylerde duyuşsal kayıpların yaşanması (tokluk hissiyatının yavaşlaması, tat alma duyusunun zamanla bozulması gibi) nedeniyle şekerli ve tuzlu gıdaları tüketme eğiliminin artış göstermesi dikkat çekmektedir. Bu nedenle şekerli ve tuzlu gıdalardan uzak durulmalı, lifli ürünler tercih edilmelidir. Lifli ürünler bağırsak sağlığını korumasının yanı sıra kan şekerinin düzenlenmesini sağlayarak kalp damar sağlığını da koruduğı bilinmektedir.

Yağ Alımı

Yağlar, enerji gereksinimi ve yağda eriyen A, D, E, K vitaminlerinin emilimi açısından önemlidir. Ve günlük enerji miktarının %25-30'u yağlardan gelmelidir. Dikkat edilmesi önemli bir nokta fazla alınmamasıdır. Fazla alınması ile bireyin şişmanlaması ve obez hale gelmesine yol açacaktır. Yaşlı bireylerin diyetlerinde doymamış yağ kullanımı önemlidir. Tekli doymamış yağlar: Avokado, fındık, fıstık, ceviz gibi kabuklu yemişler ve badem yağı, yer fıstığı gibi kabuklu yemiş yağları, zeytinyağı, kanola yağı, susam yağıdır. Çoklu doymamış yağlara ise ayçiçeğı, susam, soya fasulyesi ve mısır yağları gibi bitkisel yağlarda bulunur. Aynı zamanda omega-3 ve omega-6 yağ asitleri çoklu doymamış yağlara örnek verilebilmektedir. Doymamış yağ asitleri bulunduğu yağlar sıvıdır. Bunların kullanımını; bilişsel sağlık, kemik- kas sağlığı ve kalp damar sağlığını koruduğı gibi stres düzeyini de pozitif anlamda etkilemektedir. Doymuş katı yağlar mümkün olduğunca diyetten çıkarılmalıdır.

Vitamin ve Mineraller

Vitamin ve mineraller; fiziksel ve bilişsel sağlık dediğimiz ruh sağlığı üzerine önemli etkiye sahiptir. İleri yaşlarda ve özellikle kadınlarda eksiliğinde sağlık sorunu oluşmaktadır.

Vitamin B6: Eksikliğinde Alzheimer ve demansta artış, depresyon, migren, bayılma gibi sağlık sorunları oluşur.

Vitamin B12: Kalp sağlığında bozulma, hafızda zayıflama, kas kuvvetinde azalma, kansızlık sorunları eksikliğinde oluşabilir.

Folik asid: Eksikliğinde kalp damar hastalıkları, kansızlık, depresyon görülmektedir.

Vitamin D: Kemik yapısının bozulması, kaslarda güçsüzlük, kalp damar hastalıklarında artış ve depresyon görülmektedir. Vitamin D'nin sadece %10'luk kısmı besinlerle alınırken %90'lık kısmı güneş ışığı ile ciltten sağlanmaktadır. Bu nedenle günlük güneş ışığı alıyor olmak yaşlı birey için oldukça önemlidir. Her gün 11.00- 15.00 saatleri arası 10-15 dakika güneş ışığı almak yaşlı sağlığı için önceliklerden biridir.

Kalsiyum: Eksikliğinde kemiklerde kırılma ve kemik erimesi olarak bilinen osteoporoz hastalığı görülmektedir

Antioksidan Vitaminler A,C,E: Eksikliğinde bağışıklık sisteminin zayıflaması, kanser, katarkt, romatizmal hastalıklar, kalp damar hastalıkları görülmektedir.

Selenyum: Eksikliğinde zihinsel gerileme ve bağışıklık sisteminin zayıfladığı görülmektedir.

Çinko: Eksikliğinde enfeksiyonlara yatkınlık, ishal, deri iltihabı, tat almada azalma görülür.

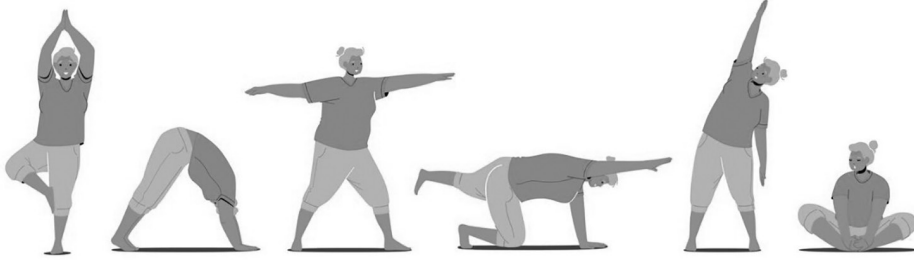
Tuz Tüketimi

Kalp damar yapısı üzerinde doğrudan etkisi olduğu bilinmektedir. Küçük yaşlardan itibaren damar yapısı etkilendiği için Dünya Sağlık Örgü, çocuk ve yetişkinler dahil olmak üzere günlük alınması gereken tuz miktarını 5 gramdan az olarak önermiştir. Tuz tüketiminin sınırlanması ile hipertansiyon gibi kalp damar sistemini tehdit eden kronik hastalıklar önlenecektir. Aynı zamanda yaşlı bireylerde yaşla birlikte gerileyen böbrek fonksiyonları nedeniyle vücutta su tutulumu artmakta ve tuzun etkilerine karşı vücut savunmasız kalmaktadır.

Fiziksel Aktivite

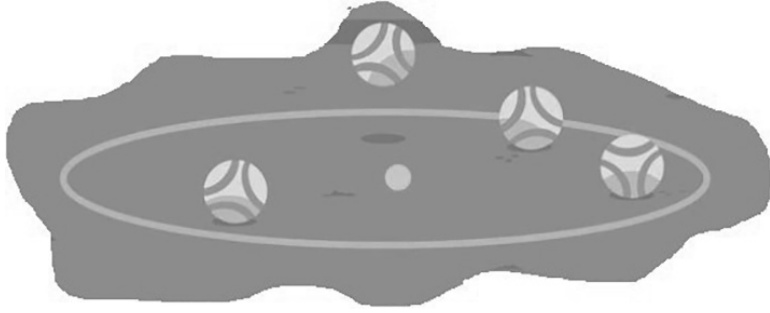
Normal eklem işlevlerinin sürdürülmesi ve kas gücünün korunması için fiziksel aktiviteye gereksinim vardır. Yaşlı bireyin fiziksel aktivite yapması kendini iyi hissetmesine yol açacaktır. Ancak yaşlı bireylerin birçoğu fiziksel aktiviteden uzak bir yaşam sürmektedirler Fiziksel aktivite; oturma, kalkma, yürüme gibi günlük aktiviteleri içermektedir. Egzersiz ise benimsenen sürekli ve düzenli bir kas hareketinin olduğu spor faaliyeti olarak bilinmektedir. Egzersiz; haftada en az 3-4 kez, en az 20 dk süren yürüme, koşma, yüzme, bisiklete binme, planlanan

oyun oynama gibi tekrarlı ve ritmik kas hareketlerini içermelidir. Yaşlı bireylerin gençlik dönemlerindeki alışkanlıkları fiziksel aktiviteyi kolaylaştırırsa istenildiğinde yaşlılık döneminde aktif olabilirler. Bu nedenle hareketsizliğe bağlı gelişebilecek sorunların önlenmesinde aktif ve bağımsız olmaya yaşlı bireyleri cesaretlendirmek önemlidir.



https://www.freepik.com/premium-vector/set-elderly-female-characters-practice-yoga-meditation-asana-stretching-old-woman-emotional-balance-harmony_29962970.htm?query=exercise%20in%20older%20women

Düzenli ve planlı fizik aktivite yaşlı bireylerin sağlığını sürdürmesi, günlük yaşam aktivitelerinin yerine getirilmesi, yaşam kalitesinin korunması ve iyileştirilmesi için önemlidir. Yaşlı bireyler için planlanan programlarda; kronik hastalıklar, yeterlilikleri ve sınırlılıkları gibi bireysel özellikler göz önünde bulundurulmalıdır. Fiziksel aktivite sağlıklı yaşlanma ve aktif bir yaşam için aynı zamanda yaşlı bireyin yaşam kalitesi, yaşam doyumu için oldukça önemlidir. Yapılan aktivite/egzersiz ile bile birlikte yaşlı bireylerin bağımsız olarak yaşama süresini artar, özgüveni artar, depresyonu süreci oluşmaz ya da azalır, stresi azaltarak yeterli uyuma sağlar, yaşam kalitesini iyileştirir. Aynı zamanda sosyalleşen yaşlı bireyin vücut ağırlığı da istenilen düzeyde kalır. Tüm bunlarla birlikte kronik hastalıkların seyrinde düzelmeye ve kronik hastalıklardan oluşmadan korunmayı sağlar. Yaşlı bireylerin eğlenceli grup aktivitelerine katılması; umutsuz duygulardan kurtulması, keyif alması, mutluluk verici aktivitelerle yaşam doyumunu yükseltiyor olması oldukça önemlidir.



https://www.freepik.com/free-vector/flat-design-petanque-illustration_28917752.htm#&position=2&from_view=detail#&position=2&from_view=detail

Aktif yaşlanmayı/aktif yaşamı destekleyen sporlardan biri de Bocce'dir. Bocce sporu, yaşlı bireylerin sağlığına zarar vermemesi dolayısıyla sakatlanma riski olmayan bir spor ve aktif dinlenmeyi sağlaması amacıyla yaşlılar için en uygun sporlardan bir tanesidir. Aynı zamanda Bocce ile sosyalleşmenin ve zinde kalmanın yanı sıra Alzheimer'ı da önlediği oynayan yaşlı bireylerin çokça eğlendiği bilinmektedir.

Bocce Nasıl Oynanır?

Oyunda hedef toplara verilen isim 'pallinoya' dır. Oyunun amacı da pallinoya en yakın topu atmaktır.

Bocce Oyunu Kuralları Nelerdir?

Bocce oyununun kuralları çok zor değildir. Herkesin anlayabileceği ve oynayabileceği zevkli bir oyundur.

- Oyun iki kişilik takımlar halinde oynanır,
- Oyun para atışı başlar,
- Oyunun amacı pallinoya en yakın atışı yapmaktır,
 - a. Punto (Yaklaşma) Atışı: Oyuncuların hedef topa (pallinoya) yakın olmak için yaptıkları atışa punto denir.
 - b. Raffa (Endirekt) Vurma Atışı: topu sektirip hedeflenen topa gitmesini sağlayan atışa raffa atışı denir. Raffa da hedeflenen topa değmeyen atışlar geçersiz sayılır.
 - c. Volo (Direkt) Vurma Atışı: Oyuncuların rakip topa, pallinoya ve kendi topunu vurmak için yaptıkları atışa volo denir.

- Sırası gelen oyuncu pallinoya en yakın topu atmaya veya yakına atan oyuncunun topunu uzaklaştırmaya çalışır,
- Oyuna başlayan ilk takım pallinoyu atar ve topunda buna yakın olacak şekilde atar,
- Oyuncular sırayla atış yapar ve oyun bu şekilde döner,
- Tüm toplar bittiğinde el tamamlanmış olur. Hedef topa (Pallinoya) en yakın top atan oyuncular 1 puan alır, pallinoya temas halinde tıp varsa bu 2 puan demektir. İki takımda pallinoya temas ettirmişse 1'er puan paylaşılır. Bocce oyununda süre yoktur, toplam 15 puan alan takım oyunu kazanır.

Bocce Sporu Yerine Yapılabilecek Fiziksel Aktiviteler

Yaşlılık döneminde kas kütlesi azalmakta ve giderek güç, dayanıklılık ve denge etkilenmektedir. Bunların yanı sıra metabolizmanın yavaşlaması ve çevresel faktörlerin etkisiyle ortaya çıkabilecek kronik hastalıklar da yaşlı bireylerde hareket, denge ve koordinasyon açısından olumsuzluklara yol açabilmektedir. Dolayısıyla yaşlılık sürecinde aktif yaşam için fiziksel aktivitenin sürüyor olması gerekir. Düzenli yapılan hafif/orta fiziksel aktivite fonksiyonel gerilemeyi azaltarak, kas gücü ve kuvvetini artırmaktadır. Yaşlı bireylerde aktif yaşam fizyolojik ve fonksiyonel kayıpların önüne geçerken yaşlı bireyi psikolojik anlamda da iyi oluş düzeyini artırmaktadır. Öncelikle yapılması gereken düzenli bir egzersiz programı ve türü belirlemektir. Hafif/orta düzeyde yapılan günlük yapılan egzersiz sağlığı korumakta ve geliştirmek adına önemli bir basamaktır. Hastalık gelişmiş olan yaşlı bireylerde ise sağlığın iyiye gitmesine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle oluşturulan yaşlı bireyler için fiziksel aktivite programında özellikle şu noktalara dikkat edilmelidir.

- Kronik bir hastalık var mı? Varsa düzenli doktor kontrolü yapılıyor mu? Doktorun fiziksel aktivite önerisi nedir?
- Diyabet tanısı almışsanız fiziksel aktiviteye başlamadan 1 saat önce hafif yiyecekler tüketilmeli. Kan şekerinin düşmesine karşı yaşlı bireyin yanında kesme şeker, meyve suyu gibi kan şekerini hızlı yükselten basit karbonhidrat bulundurulmalıdır.
- Fiziksel aktivite için havanın sıcaklığına ve sıvı tüketimine dikkat edilmelidir.

- Fiziksel aktivite için ayağı sıkmayan rahat ayakkabılar kullanılmalıdır.
- Tercih edilen fiziksel aktivite yaşlı birey için uygun olmalı, denge kaybı yaşatmamalıdır.
- Yaşlı bireyin yaptığı fiziksel aktivite sağlığı olumlu etkileyip kullanılan ilacın doz değişimini gerektirebilmektedir. Düzenli egzersiz sonrası doktor kontrolüne mutlaka gidilmelidir.
- Fiziksel aktiviteye kısa sürelerde başlanıp (5-10dk gibi), haftalar içinde birkaç dakika artırılmalıdır.
- Özellikle yaşlı birey yeni fiziksel aktivite yapıyor ise seveceği/yapabileceği düşündüğü aktiviteleri değerlendirilmelidir. Örneğin; bahçe işleri, yürüyüş, yüzme, merdiven inip çıkma, bisiklete binme, aerobik gibi fiziksel aktiviteler tercih edilebilir.
- **Yürüme:** Yaşlı bireyler için önemli bir fiziksel aktivite olan yürüme kolay uygulanabilen dayanıklılık (aerobik) aktivitesidir. Yaşlı bireylerde uygulanan fiziksel aktivite programlarında yürümenin önemi büyüktür. Yürüyüş; rahat ve uygun bir ayakkabı ve mevsime uygun bir elbiseyle yapılmalıdır. Başlangıçta kısa mesafeler ile başlayan yürüyüş zaman içinde artırılmalıdır.
- **Yüzme:** En iyi fiziksel aktivitelerden biri de yüzme ya da suda yapılan egzersizlerdir. Suda vücut ağırlığı olmadığı için yaşlı bireylerin sırt, kol ve bacaklarına yük binmediğinden tercih edilebilir.
- **Bisiklet:** Kullanmayı bilen/öğrenebilir yaşlı bireyler için önemli bir fiziksel aktivite tercihidir. Güvenilir alanlarda doğru kıyafet ve hava şartlarında pedalların çevrilmesi ile kullanılan bisiklet kas gücünü artırmaktadır.
- **Denge Egzersizleri:** Yaşlılar tehlikeli düşmelere karşı savunma geliştirmek için temel denge egzersizleri yapmalıdır. Pek çok denge egzersizini yapmak basittir ve bu egzersizler evlerde de güvenillir alan oluşturulduğunda yapabilmektedir. Başlangıçta, bir sandalye, masa veya kapı arasından tutunmak yaşlı bireye yardımcı olacaktır. Destek amaçlı yaşlı bireyi gözlemleyen birilerinin varlığı da ona güç verecektir.



https://www.freepik.com/free-vector/healthy-yoga-exercises-elder-couple-happy-senior-man-woman-stretching-mat-doing-morning-meditation-together-home-flat-vector-illustration-active-family-lifestyle-sport-concept_21684054.htm#query=physical%20activity%20in%20the%20elderly&position=22&from_view=search&track=sph

Sağlık Sorumluluğu

Yaşlı bireylerin sağlık kalitesini sürdürmesi ve iyileştirmesi var olan değişikliklerin farkında olması çok önemlidir. Bu amaçla yaşlı bireylerin; vücutlarında değişiklik olduğunda hızlıca öncelikle aile hekimlerine sonrasında da aile hekimin yönlendirdiği uzman hekimlere gitmelidir, bu konuya önem vermelidir. Herhangi bir kronik hastalık durumunda ise mutlaka 6 ayda bir gerekli tetkikleri yaptırmak ve raporlarını yenilemek gerekmektedir. Hastalık durumu yok ise yılda 1 kez rutin kontrollerinizi yaptırılmalıdır. Sağlıkla ilgili bilgiler doktor, hemşire, ebe gibi profesyonel sağlık ekibinden alınmalıdır. **Akılcı ilaç** kullanımı yaşlı bireyler için oldukça önemlidir. Akılcı ilaç kullanımı bir hastalığın önlenmesi, kontrol altına alınması veya tedavi edilmesi gibi amaçlar için, doğru ilacın, doğru zamanla, doğru miktarda, doğru uygulama yoluyla, yeterli bilgilendirme yapılarak ve uygun maliyetle kullanılmasına dair ilkeler bütünüdür. Yaşlılık döneminde aşılarla önlenilecek hastalıklara karşı da tedbirli olunması oldukça önemlidir. Bu nedenle 65 yaş ve üzeri bireylere yapılan aşılardan mutlaka haberdar olunmalıdır.

Yaşlılık dönemi aşılı; İnfluenza (grip), Pnömonokok hastalıkları (akciğer hastalıkları), Tetanoz, Hepatit B, Zoster (Zona), Covid aşılıdır. Aşılı her yaşlı birey için önemlidir. Yaşlı bireyler aile hekimine gidilerek aşılı zamanında yaptırmalıdır.

Stres Yönetimi

Yaşlılık döneminde oluşan ve değişen bedensel, zihinsel ve çevresel koşullara bağlı olarak gelişen stres kaçınılmazdır. Ve yaşlı bireyler yaş aldıkça yaşanan değişimler birey üzerinde stres yaratmaktadır. Yaşanan değişim stresi ve yeni durumlara uyum sorunlarını da beraberinde bu dönemde yaşlı bireylerde birçok hastalık görülebilmektedir. Bunlar yaşam stresi ve mücadelesine fizyolojik (bedensel) cevap olarak fiziksel hastalıklar (kardiyovasküler hastalıklar, diyabet gibi) ve fiziksel hastalıkların yanı sıra psikiyatrik (zihinsel) (anksiyete, depresyon gibi) hastalıklardır. Bu nedenle yaşlı bireyler ne kadar stresten uzak kalabilirlerse o kadar hastalıklarla da mücadele etmiş olmaktadır. Bu amaçla yaşlı bireyin yaşam doyumu oldukça büyük önem taşımaktadır. Çünkü yaşlı bireylerde stresin ve başa çıkma yollarının yaşam doyumuyla ilişkili olduğu bildiren birçok araştırma vardır.

Stresle Başa Çıkma Yolları

Yaşlı birey için stresle başa çıkabilme yolları çeşitlidir. Yaşlı bireyin kendine uygun olan baş etme yolunu tercih etmesi, aşamadığı durumda farklı yollar deneyerek kendini rahatlaması oldukça önemlidir. Çünkü stres birçok hastalığa sebep olabileceği gibi yaşamdan keyif alamaz hale getirebilmektedir.

Yeterli Uyku

Yaşlı bireyin stres yönetiminde stresle başa çıkma yollarından biri düzenli uyku ve dinlenmedir. Yaşlanan vücudun bebeklik dönemi gibi kendini yenilemeye ihtiyacı vardır ve bu ancak uyku ile mümkün olacaktır. Yaşlanma ile birlikte yaşlı bireyin uyku kalitesi bozulmaktadır. Bozulma toplam uyku süresi olabileceği gibi uykunun sürekliliğindeki bozulma ile de karşımıza çıkabilmektedir. Uyku bozuklukları özellikle yaşlı bireyler için zihinsel ve fiziksel olumsuzluklara yol açmaktadır. Gece uyku kalitesinin bozuk olması yaşlı bireyi gündüz uyuklama sürecini yaşatmaktadır. Sürekli gündüz uykuları ise kalp damar hastalıklarına yatkınlığı ve depresyonu artırmaktadır. Bu nedenle ilaç kullanımı hekim gözetiminde uygulanabilmektedir. Ancak ilaçsız yöntemler olarak ifade edilen

nonfarmakolojik yöntemler yaşlı bireyler için uygulanabilirliği daha kolay yöntemlerdir. Bu yöntemler; müzik terapi (doğa sesleri, enstrümantal sesler, klasik müzik), papatya gibi rahatlatıcı özelliğe sahip çayların akşamları erken saatlerde içilmesi, uyku öncesi sıvı gıda tüketmemesi, ayakların ılık su ile yıkanması, masaj yapılması ve kurumaması için kremlenmesi, karanlık bir ortam seçilmesi, mümkün olduğunca yaşlı bireyin kendi yatağını tercih etmesi, önemlidir. Tüm bu uygulamalar yaşlı bireylerin uykuya geçişini destekleyecektir.

Olumlama Yapma

Yaşlı birey için en ciddi sorunlar içindeyken bile hayatı olumlama; güzel ve pozitif düşünmek, kendini sevmek, kendine değer vermek, her gün rahatlamak için kendine zaman ayırmak önemlidir. Bunun için güne nefes egzersizi ile başlamak önemlidir. Bunun için burundan 4 saniye kadar nefes almak, içerde 4 saniye tutmak ve 4 saniye içinde ağızdan nefesi yavaşça bırakmak gerekmektedir. Aynı zamanda nefes egzersizi ile birlikte 15-20 dakika kadar gevşeyebilmek, rahatlayabilmek için dengede kalınabilecek bir yere olabildiğince dik oturulmalıdır. Bu duruş doğru nefes alınmasını sağlayacaktır. Kollar iki yanda 10 dakika içinde yapılan 6-10 doğru nefes egzersizi stresi yönetimde kalp atış hızının ve kan basıncının düşmesine yardımcı olacaktır.



https://www.freepik.com/premium-vector/man-woman-senior-is-doing-breathing-exercise-deep-breath-exhale-inhale-young-elderly-people_25483071.htm#query=breathing%20in%20the%20elderly&position=23&from_view=search&track=sph

Yaşamda değiştiremeyeceğiniz şeyler için üzülmemek kabullenmek önemlidir. Çünkü zihnimizi meşgul eden her olgu strese sebep olacaktır. Bu kabullenmenin kolaylaşması için iletişim kurmak katkı sağlayacaktır. **İletişim kurmak**, sosyal bağları sürdürmek de stres yönetimi için önemli bir adımdır. Özellikle yaşlı bireyleri geçmişin olumsuzluklarından uzak tutacak, geçmiş ya da geleceğe değil o ana odaklanma, anın tadını çıkarmayı başaracak şekilde bireylerle sosyal ilişkiler kurulmalıdır. Ve bu bireylerle iletişim içindeyken yaşlı bireyi rahatsız eden, yaşantısına uygun bulmadığı ya da kabul durumunda üzülebileceği her şey için yaşlı birey 'hayır' demelidir. Ve yaşlı birey rahatsız edici her ortamdan uzak durmalıdır. Aynı zamanda yaşlı bireylerin yaşamındaki belirsizlikleri en aza indirmelidir. Çünkü belirsiz her bir durum bireyde stres yaratacaktır. İş ve eğlence zamanını yöneterek; okuma, bahçe işleri uğraşma, ibadet, bitki yetiştirme, örgü-boyama- seramik ve benzeri el işi uygulamaları yapma stres yönetimi açısından yaşlı bireylere destek sağlayacaktır.

Yaşlı Bireylerde Yaşam Doyumu

Yaşlı bireylerde yaşam doyumu; bireyin istekleri ile sahip oldukları arasındaki denge olarak tanımlanır. Hayat ilerledikçe geleceğe umutla bakıyor olmak, yaşamı boyunca kazandığı deneyimleri kendisi için artı bir değer olarak görmek her yönüyle yaşamdan mutlu olduğunu göstermektedir. Yaşlılığa uyum sağlamak ve hayatı seviyor olmak da yaşamdan alınan doyumun göstergelerindedir. Bu nedenle geçmişte yaşana olumsuzluklar, üzüntüler bir kenara bırakılarak ruhsal açıdan dengeli hale gelmelidir. Yaşamın zorlu dönemlerinde aile, eş, dost ve akrabalar yaşlı bireyleri güçlü tutacaktır, paylaşımında bulunmak bu açıdan önemlidir. Paylaşım yaptığımız bireylerin yaşlı bireylere değer vermesi ve yaşamda alınan her sorumluluğun başarı ile sonuçlanması yaşlı bireylerin yaşam doyumunu artıracaktır. Yaşlı bireylerin tüm bunları yapabilmesi için gereken güç yine kendisidir. Ve yaşam doyumunu artırmak için yaşlı bireylerin kendini sevmesi oldukça önemlidir.

Sonuç olarak, yaşlı bireylerin aktif yaşama başarı bir şekilde katılım sağlamaları yaşlı sağlığı açısından önemlidir. Yaşlı bireylerin sağlığının iyileştirilmesi, sürdürülmesi ve geliştirilmesinde önemli olan sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazandırılması ve yaşam doyumlarını yükseltmektir. Bu nedenle yaşlı sağlığı önemi, aktif yaşam, sağlıklı yaşam biçimi davranışları; manevi gelişim, fiziksel aktivite, beslenme, sağlık sorumluluğu, kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi ve yaşlı bireylerin yaşam kalitesini yöneten yaşam doyumunu içeren aktif

yaşam programlarının oluşturulması değerlidir. Yaşlı bireylere sağlığı geliştirme ve aktif yaşamı destekleme becerilerinin kazandırılması hedeflenen programlar geliştirilmesi yaşlı sağlığı açısından önemli bir adım olacaktır. Aktif Bir Yaşam İle Sağlıklı Kalın.

KAYNAKLAR

1. Abdullah, I. Ş. I. K., TEKİN, N., & KAYAOĞLU, S. Ç. (2021). Yetişkin Bireylerin Başarılı Yaşlanma Durumlarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Sinop İli Örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(4), 1403-1419.
2. Aktürk, Ü., Aktürk, S., & Erci, B. (2019). The effects of depression, personal characteristics, and some habits on physical activity in the elderly. *Perspectives in psychiatric care*, 55(1), 112-118.
3. Alaydin, A. G. N. N., & Kervankiran, İ. (2019). Yaşlı-Mekân İlişkisi Bağlamında Gündüzlü Bakım Merkezlerinin Değerlendirilmesi: Isparta Aktif Yaşam Merkezi Örneği. *Ulusal*.
4. Aydın, H., Gül, Ö., & Aydın, M. (2018). Kurumsal Bakım Ve Rehabilitasyon Sürecinde Sporun Önemi, Kamu Ve Sivil Toplum Kuruluşu İşbirliği: Aile, Çalışma Ve Sosyal Hizmet Bakanlığı İle Aile Ve Sosyal Politikalar Gençlik Ve Spor Kulübü, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 6, Sayı: 80, Ekim 2018, S. 627-644.
5. Belice, T., BÖLÜKBAŞI, S., & MANDIRACIOĞLU, A. (2021). Yaşlılarda Fiziksel İnaktivitenin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 44-48.
6. Boylu, A. A., & Günay, G. (2018). Yaşlı bireylerde algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 1351-1363.
7. Buffart LM, Newton RU, Chinapaw MJ, Taaffe DR, Spry NA, Denham JW, Galvão DA. (2015). Theeffect, moderators, andmediators of resistanceandaerobicexercise on health-relatedquality of life in olderlong-termsurvivors of prostatecancer. *Cancer* 2015; 121 (16): 2821–2830.
8. Feng Z, Cramm JM, Nieboer AP. (2020). Socialparticipation is an importanthealthbehaviourforhealthandquality of life amongchronicallyillolderChinesepeople. *BMC Geriatr* 2020; 20: 299.
9. Chen, H. H., & Hsieh, P. L. (2021). Applying the Pender's health promotion model to identify the factors related to older adults' participation in community-based health promotion activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 9985.
10. Canlı, S., & Karataş, N. (2018). Yaşlılar için bir halk sağlığı hemşireliği yaklaşımı: "fiziksel aktivite danışmanlığı". *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 17(2), 36-45.
11. De Oliveira, L. D. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41, 36-42.

12. Erci, B., Yılmaz, D., & Budak, F. (2017). Yaşlı bireylerde özbakım gücü ve yaşam doyumu-
nunun umut düzeylerine etkisi. *Psikiyatri hemşireliği dergisi*, 8(2), 72-76.
13. Esentaş, M., Güzel, P., Yıldız, K., & Çokşen, M. (2018). Huzurevinde Yaşayan Bireylerde
Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımının Yaşam Kalitesindeki Rolü. *Beden Eğitimi Ve
Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 235-241.
14. Juwita, C. P., & Damayanti, R. (2022). The impact of self-efficacy on physical activity in
the elderly. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 9(5), 2101-
2105.
15. Kanadlı, K. A., Sazak, Y., & Tosun, N. (2021). Çok yönlü geriatrik değerlendirmede mul-
tidisipliner ekip yaklaşımı ve hemşirenin rolü. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 4(1), 15-22.
16. Kankaya, H., & Karadakovan, A. (2017). Yaşlı bireylerde günlük yaşam aktivite düzeyle-
rinin yaşam kalitesi ve yaşam doyumuna etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Dergisi*, 6(4), 21-29.
17. Mertcan, G. Ö. K., & Öcal, A. T. (2020). Sağlıklı, Güvenli Ve Bağımsız Yaşamaya Yönelik
Aktif Yaşlanma: Almanya Ve Türkiye Karşılaştırması. *Trakya Üniversitesi İktisadi Ve İda-
ri Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(1), 43-66.
18. Niedermeier M, Herzog S, Kopp-Wilfling P, Burtscher M, Kopp M. (2019). Is theeffect of
physicalactivity on quality of life in olderadultsmediatedbysocialsupport? *Gerontology*
2019; 65(4): 375-382.
19. Prasad, L., Fredrick, J., & Aruna, R. (2021). The relationship between physical perfor-
mance and quality of life and the level of physical activity among the elderly. *Journal of
Education and Health Promotion*, 10.
20. Söyleyici, Z., & Salici, O. (2020). Huzurevi ile kendi evinde yaşayan yaşlıların sağlıklı
yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite çerçevesinde incelenmesi: Isparta Örneği.
Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11(3), 334-341.
21. Taş L., & Şaldirdak, G. A. (2021). Huzurevinde Kalan Yaşlıların Sosyal İzolasyon Dene-
yimleri. *İstanbul University Journal of Sociology*, 9-10.
22. Tuncer, V., & Arslan, S. (2022). Yaşlanan Dünyada Mutluluğa Küçük Dokunuşlar: Rekre-
atif Etkinlik Olarak Petank Sporunu Yapan Yaşlılarda Mutluluk. *Uluslararası Güncel Eğitim
Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 281-295.
23. Türkiye İstatistik Kurumu (2021) 18 Mart 2021 [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/In-
dex?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2020-37227#:~:text=N%C3%BCfus%20tahminlerine%20g%C3%B6re%202020%20y%C4%B1%C4%B1,5'ini%20ya%C5%9F%C4%B1%20n%C3%BCfus%20olu%C5%9Fturdu.](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2020-37227#:~:text=N%C3%BCfus%20tahminlerine%20g%C3%B6re%202020%20y%C4%B1%C4%B1,5'ini%20ya%C5%9F%C4%B1%20n%C3%BCfus%20olu%C5%9Fturdu.) (ErişimTarihi:24.06.2022)
24. Yılmaz, C. K. (2020). Yaşlı bireylerin yaşlılığa uyum düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi dav-
ranışları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Der-
gisi*, 13(3), 305-317.
25. Zeynep, A. T. A., & Ekinci, N. (2020). Yaşlı Bireylerde Yaşam Doyumu: İzmir'de Bir Sağ-
lıklı Yaş Alma Merkezi Örneği. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler
Fakültesi Dergisi*, 3(1), 1-16.