

# YAŞLILARLA SAĞLIKLI YAŞAM

**Editörler**

Leman KUTLU

Dilek BAYKAL



© Copyright 2023

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye 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. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN**  
978-625-399-369-6

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**  
Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Kitap Adı**  
Yaşlılarla Sağlıklı Yaşam

**Yayıncı Sertifika No**  
47518

**Editörler**  
Leman KUTLU  
ORCID iD: 0000-0001-6393-8328  
Dilek BAYKAL  
ORCID iD: 0000-0001-5965-9318

**Baskı ve Cilt**  
Vadi Matbaacılık

**Bisac Code**  
MED003000

**Yayın Koordinatörü**  
Yasin DİLMEN

**DOI**  
10.37609/akya.2800

### UYARI

*Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tam amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.*

*İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.*

*Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.*

### Kütüphane Kimlik Kartı

Yaşlılarla Sağlıklı Yaşam / editörler : Leman Kutlu, Dilek Baykal.  
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.  
175 s. : şekil, tablo. ; 160x235 mm.  
Kaynakça var.  
ISBN 9786253993696

## GENEL DAĞITIM

### Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A  
Yenişehir / Ankara  
Tel: 0312 431 16 33  
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

# ÖNSÖZ

Yaşlılık fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönleri olan bir süreç olup yaşamın çocukluk, gençlik, yetişkinlik gibi doğal ve kaçınılmaz bir dönemidir. İnsan ömrünün uzamasıyla yaşlıların küresel boyutta genel nüfus içindeki oranları da hızla artış göstermektedir. Bu artış yaşlılık döneminin getirdiği değişikliklere uyumunda biyopsikososyal ihtiyaçlarının karşılanmasındaki süreçleri etkilemekte sağlığının korunmasına, geliştirilmesine, hastalıklarının tedavisine, bakımına ve rehabilitasyonuna yönelik hizmetleri çeşitlendirmekte ve artırmaktadır. Bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü başta olmak üzere tüm kurum ve kuruluşlar sağlıklı yaşlanma ve yaşlılıkta yaşam kalitesinin artırılması konuları üzerinde önemle durmaktadırlar.

Her birey doğumundan ölümüne kadar belirli gelişim dönemlerinden geçeceği ve bir gün yaşlanacağı gerçeğinin farkındalığı ile yaşmalıdır. Sağlıklı yaşlanmanın nesilden nesile aktarılan değerli bir miras gibi görülebilmesi, biyopsikososyal olarak sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi ve toplumun her bireyine bu farkındalığın kazandırılabilmesi için multidisipliner işbirliğinin önemli olduğu unutulmamalıdır.

Buradan yola çıkarak özellikle sağlıkla ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerin (hemşirelik, fizyoterapi, beslenme, ebelik vb) yaşlı sağlığının arttırılmasına yönelik ihtiyaç duydukları bilgiye kolayca ulaşabilecekleri temel konuların "Yaşlılarla Sağlıklı Yaşam" adlı kitabımızda sunulması amaçlanmıştır.

Kitap yaşlı sağlığının korunması, sürdürülmesi ve arttırılmasına yönelik fiziksel aktivite, beslenme, cinsel yaşam, uyku ve dinlenme, akılcı ilaç kullanımı, bağışıklama, kronik hastalıklar, ruh sağlığı ve sosyal destek hizmetleri konularını içeren dokuz bölümden oluşmaktadır. Bölümlerde ele alınan konularda yaşlı sağlığını olumlu ve olumsuz etkileyen faktörler bilimsel araştırma sonuçları doğrultusunda sunulmuştur. Güncel literatür bilgilerine dayandırılan bölümlerde yazarlar her okuyucunun anlayabileceği bir dille yazmaya özen göstermişlerdir. Bu yönüyle sağlık profesyoneli olmaya aday öğrencilerin yararlanabileceği bir kaynak olmasının yanısıra diğer bireylerin de başvurabilecekleri bir kaynak olma özelliğine sahiptir.

"Yaşlılarla Sağlıklı Yaşam" adlı kitabımızın oluşturulmasında bilgi birikimi ve deneyimlerini bilimsel bilgiler ışığında aktaran tüm bölüm yazarlarına teşekkür ederiz.

Dr. Öğr. Üyesi Leman Kutlu

Dr. Öğr. Üyesi Dilek Baykal

“Yaşlılık perdelerin kapandığı, yaşam oyununun tüm sırlarının ortaya çıktığı, aktörün sahneyi terk etmesinin yaklaştığı bir safhadır. Bu safhada oyuncu, sahnelediği oyunun kendisi ve başkalarının beğenilmesini arzu eder. O zaman mutlu olur. Sahneden mutlu bir şekilde iner. Ama başarısız bir oyun sergilediğine inanırsa, bu oyunu sergilediğine pişman olur. Bu yüzden yaşlanan her toplumun temel hedefi, işten arındırılmış bir yaşlılık yaratmak yerine, pişmanlık duygusundan arındırılmış bir yaşlılık yaratmak olmalıdır” (Tufan, 2003\*).

\*TUFAN, İsmail (2003). Modernleşen Türkiye’de Yaşlılık ve Yaşlanmak: Yaşlanmanın Sosyolojisi, İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayınları.

# İÇİNDEKİLER

<b>BÖLÜM 1. YAŞLILARDA SAĞLIKLI BESLENME</b> .....	1
<i>Kardelen YOLDAŞ</i> <i>Hülya YILMAZ ÖNAL</i>	
<b>BÖLÜM 2. YAŞLILARDA EGZERSİZ</b> .....	19
<i>Aybüke ERSİN</i>	
<b>BÖLÜM 3. UYKU VE DİNLENME</b> .....	35
<i>Emel Emine KAYIKÇI</i> <i>Dilek BAYKAL</i>	
<b>BÖLÜM 4. SAĞLIKLI CİNSEL YAŞAM</b> .....	53
<i>Feride YIĞIT</i>	
<b>BÖLÜM 5. YAŞLILARDA BAĞIŞIKLAMA</b> .....	77
<i>Gamze UĞUR</i> <i>Meryem YILDIZ AYVAZ</i>	
<b>BÖLÜM 6. YAŞLILARDA KRONİK HASTALIKLAR</b> .....	91
<i>Dilek BAYKAL</i> <i>Necmiye ÇÖMLEKÇİ</i>	
<b>BÖLÜM 7. YAŞLILARDA RUH SAĞLIĞI</b> .....	113
<i>Leman KUTLU</i> <i>Vesile ADIGÜZEL</i>	
<b>BÖLÜM 8. YAŞLI BİREYLERDE AKILCI İLAÇ KULLANIMI</b> .....	139
<i>Kadriye Nilay GENÇ</i> <i>Yasemin ÖZER GÜÇLÜEL</i>	
<b>BÖLÜM 9. SOSYAL DESTEK HİZMETLERİ</b> .....	159
<i>Gülcan KENDİRKIRAN</i>	



## YAZARLAR

**Arş. Gör. Kardelen YOLDAŞ**

İstanbul Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

**Doç. Dr. Hülya YILMAZ ÖNAL**

İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Toplum Beslenmesi AD.

**Dr. Öğr. Üyesi Aybüke ERSİN**

İstanbul Atlas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

**Dr. Öğr. Üyesi Emel Emine KAYIKÇI**

İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

**Dr. Öğr. Üyesi Dilek BAYKAL**

İstanbul Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

**Dr. Öğr. Üyesi Feride YİĞİT**

İstanbul Topkapı Üniversitesi, Plato Meslek Yüksekokulu Anestezi Programı

**Öğr. Gör. Gamze UĞUR**

Yalova Üniversitesi Termal Meslek Yüksekokulu, Yaşlı Bakımı Programı

**Dr. Öğr. Üyesi Meryem YILDIZ AYVAZ**

Koç Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi

**Arş. Gör. Dr. Necmiye ÇÖMLEKÇİ**

Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

**Dr. Öğr. Üyesi Lemar KUTLU**

İstanbul Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

**Dr. Öğr. Üyesi Vesile ADIGÜZEL**

Yalova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

**Dr. Öğr. Üyesi Kadriye Nilay GENÇ**

Fenerbahçe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

**Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ÖZER GÜÇLÜEL**

Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

**Dr. Öğr. Üyesi Gülcan KENDİRKIRAN**

Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü