

# BÖLÜM 6

## Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma Süreci

*Nuray ŞİMŞEK<sup>1</sup>  
Nurcan UZDİL<sup>2</sup>*

### Öğrenme Hedefleri

1. Yaşlanma kavramını tanımlayabilme
2. Yaşlanma sürecini açıklayabilme
3. Aktif yaşlanma kavramını tanımlayabilme
4. Aktif yaşlanmanın belirleyicilerini açıklayabilme
5. Aktif yaşlanma ölçümünde kullanılan araçları açıklayabilme

### Bölüm Başlıkları

Giriş  
Yaşlanma Kavramı ve Süreci  
Aktif Yaşlanma Kavramı  
Aktif Yaşlanmanın Belirleyicileri  
Aktif Yaşlanma Ölçümünde Kullanılan Araçlar  
Örnek Vaka  
Gözden Geçirme Soruları  
Kaynaklar

<sup>1</sup> Doç. Dr., Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, nuraysimsek@erciyes.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-2325-791X

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, nuzdil@erciyes.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-8559-8299

- A. I ve II  
 B. I ve III  
 C. II ve V  
 D. III ve V  
 E. III ve IV
4. **“Kişinin kendi zekası, bilişsel kapasitesi, öz yeterliliği ve öz saygısı gibi psikolojik faktörler” aktif yaşlanmanın hangi belirleyicileri arasında yer alır?**
- A. Ekonomik belirleyiciler  
 B. Sosyal belirleyiciler  
 C. Çevresel belirleyiciler  
 D. Kişisel belirleyiciler  
 E. Davranışsal belirleyiciler
5. **Aktif ve sağlıklı yaşlanmayı gerçekleştirmede yaşlıya aşağıdakilerden hangisinin yapılması uygun değildir?**
- A. Yaşlıya öğrenme pratiklerinin yapılması  
 B. Sosyal aktivite planlamasının yapılması  
 C. Gönüllülük fırsatlarının azaltılması  
 D. Fiziksel egzersiz planlamasının yapılması  
 E. Yaşamı kolaylaştırmak amacıyla teknoloji kullanımının öğretilmesi
- Cevap Anahtarı:** 1-B; 2-A; 3-E; 4-D; 5-C

## Kaynaklar

1. Phelan EA, Anderson LA, LaCroix AZ, et al. Older adults' views of “successful aging”—how do they compare with researchers' definitions? *Journal of the American Geriatrics Society*. 2004;52:211–216.
2. Rowe JW, Kahn RL. Human aging: usual and successful. *Science*. 1987;237:143–149.
3. Rowe JW, Kahn RL. Successful aging. *Gerontologist*. 1997;37:433–40.
4. Vaillant GE, Mukamal, K. Successful aging. *American Journal of Psychiatry*. 2001;158(6): 839-847.
5. Karan MA, Satman İ. *Türkiye yaşlı sağlığı raporu: güncel durum, sorunlar ve kısa-orta vadeli çözümler*. Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı. İstanbul: TÜSEB;

2021. [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engelli\\_db/hastaliklar/Yasli\\_Sagligi/raporlar\\_istatistikler/TUSEB\\_Turkiye\\_Yasli\\_Sagligi\\_Raporu\\_Gncel\\_Durum\\_Sorunlar\\_ve\\_Kisa-Orta\\_Vadeli\\_Cozumler\\_2021.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engelli_db/hastaliklar/Yasli_Sagligi/raporlar_istatistikler/TUSEB_Turkiye_Yasli_Sagligi_Raporu_Gncel_Durum_Sorunlar_ve_Kisa-Orta_Vadeli_Cozumler_2021.pdf)
6. AÇŞH (Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı). Yaşlı Nüfusun Demografik Değişimi 2020. [Online] <https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/45354/yasli-nufus-demografikdegisimi-2020.pdf>. [Erişim tarihi: 21.02.2023]
  7. TÜİK. İstatistiklerle yaşlılar. [Online] <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2022-49667> [Erişim tarihi:20.03.2023]
  8. United Nations Department of Economic and Social Affairs. *World Population Ageing 2020: Highlights: Living Arrangements of Older Persons*. UN, 2021.
  9. Çakar M, Kadioğlu H. Aktif yaşlanma ve oyun. *Journal of Education and Research in Nursing*. 2021;18(4): 457-46.
  10. Umberson D, Karas Montez J. Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*. 2010; 51(1): S54-S66.
  11. Commissie E. *The demographic future of Europe—from challenge to opportunity*. 2006 .
  12. World Health Organization. *Active Ageing: A policy framework*. 2002. [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf) .
  13. Walker A. A strategy for active ageing. *International Social Security Review*. 2002;55: 121-139. <https://doi.org/10.1111/1468-246X.00118>
  14. World Health Organization. *Health for all: Updated targets*. Copenhagen: Author. 1994.
  15. Foster L, Walker A. Gender and active ageing in Europe. *European Journal of Ageing*. 2013;10(1): 3–10. <https://doi.org/10.1177/0193723511433866>
  16. Zaidi A, Gasior K, Zolyomi E, et al. Measuring active and healthy ageing in Europe. *Journal of European Social Policy*. 2017; 27(2): 138-157.
  17. Townsend P. *Using human rights to defeat ageism: Dealing with policy induced 'structured dependency*. In Bernard M, Scharf T. (Eds.), *Critical perspectives on ageing societies*. Polity Press; 2007. p. 27–44.
  18. Zsaszimova L, Sheluntcova M, Kalinin A. Measuring Active Aging for Cross-Country Comparisons and Policy Planning. *Basic Research Program Working Papers*. 2015:14–18.
  19. Ng TP, Broekman BF, Niti M, et al. Determinants of successful aging using a multi-dimensional definition among Chinese elderly in Singapore. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2009; 17(5): 407-416.ÇLÖK.
  20. World Health Organization, Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference. *Official Records of the World Health Organization*, 1946; 2: 100.
  21. Walker A, Lowenstein A. European perspectives on quality of life in old age. *European Journal of Ageing*. 2009.
  22. Motel-Klingebiel A, von Kondratowitz HJ, Tesch-Röme, C. Social inequality in the later life: cross-national comparison of quality of life. *European Journal of Ageing*. 2004;1(1): 6-14.
  23. Tesch-Roemer C. *Active ageing and quality of life in old age*. New York, USA: UN; 2012.

24. De São José JM, Teixeira AR. Envelhecimento ativo: contributo para uma discussão crítica. *Análise Social*. 2014; 28-54.
25. World Health Organization World report on ageing and health. 2015.
26. Parra C, Silveira P, Far IK, et al. Information technology for active ageing: A review of theory and practice. *Foundations and Trends® in Human-Computer Interaction*. 2014; 7(4): 351-448.
27. Yıldırım F, Purutçuoğlu E, Abukan B, et al. Türkiye’de kırsal alanda aktif yaşlanmanın belirleyicisi olarak “Sosyal Hizmetler”. *Social Sciences Studies Journal*, 2018; 4(21): 3141-51.
28. Neşe K, Erkan NÇ. Kentsel mekân örgütlenmesinin yaşlıların kentsel etkinlikleri üzerindeki etkisi, İstanbul ve Viyana örneği. *METU Journal of the Faculty of Architecture*. 2016; 31(1):39-66.
29. UNECE/European Commission. *Active ageing index 2014: Analytical report*. Report prepared by Asghar Zaidi of Centre for Research on Ageing, University of Southampton and David Stanton, under contract with United Nations Economic Commission for Europe, co-funded by European Commission’s Directorate General for Employment, Social Affairs and Inclusion. 2015.
30. Foster L, Walker A. Active ageing across the life course: towards a comprehensive approach to prevention. *BioMed Research International*. 2021.
31. Zaidi A, Gasior K, Hofmarcher MM, et al. *Active Ageing Index 2012. Concept, Methodology and Final Results*. Vienna: European Centre. 2013.
32. De São José JM, Timonen V, Amado CAF, et al. A critique of the Active Ageing Index. *Journal of Aging Studies*. 2017; 40: 49-56.
33. Çuhadar SG. Yaşlanan nüfusa çözüm önerisi olarak aktif yaşlanma yaklaşımı: eleştiriler ve olası endeks için Türkiye önerileri. *In Journal of Social Policy Conferences*. 2020; 79: 361-397.
34. Rantanen T, Portegijs E, Kokko K, et al. Developing an assessment method of active aging: university of jyvaskyla active aging scale. *Journal of Aging and Health*. 2019;31(6):1002-1024. <https://doi.org/10.1177/0898264317750449>.
35. Demir Erbil D, Hazer O. University of Jyvaskyla Active Aging Scale: The study of validity and reliability. *International Journal of Eurasia Social Science*, 2019; 10 (38): 1157-1175.
36. Rantanen T, Saajanaho M, Karavirta L, et al. Active aging resilience and external support as modifiers of the disablement outcome: AGNES cohort study protocol. *BMC Public Health*. 2018; 18:1-21. doi:10.1186/s12889-018-5487-5.
37. Demir Erbil D, Hazer O. Active aging model: Sample of Ankara. *Educational Gerontology*. 2023; 1-15.
38. Prisuta R. Enhancing volunteerism among aging boomers. In *Reinventing Aging: Baby Boomers and Civic Engagement* Boston, MA: Harvard School of Public Health; 2003. p. 50-89.