

BÖLÜM 10

YAŞLI BİREYLERDE DEPRESYON

Banu ASLAN YILMAZ¹

GİRİŞ

Teknolojinin ve sağlık hizmetlerinin gelişmesi sonucu mortalitenin düşmesi, doğurganlık oranlarının azalması ile birlikte tüm dünyada yaşlı nüfus giderek artmaktadır^(1, 2). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), küresel çapta yaşlı nüfusun giderek artarak 2050 yılına kadar 60 yaş üstü dünya nüfusunun oranının iki katına çıkacağını (%12'den %22'ye) belirtmiştir. Ayrıca, yaşlanmayla birlikte kişilerde; işitme kaybı, görme kusurları, kas-iskelet sistemi soruları, kronik ağrılar, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, diyabet, demans ve depresyon gibi sağlık sorunlarının yaygın olarak görüldüğünü vurgulamıştır⁽³⁾.

Depresyon yaşlı bireylerde önde gelen bir engellilik nedeni olarak görülmektedir⁽⁴⁾. Yaşlı bireyin işlevsel kapasitesini bozan, umutsuz bir ruh haline girmesine sebep olarak yaşam kalitesini azaltan, nihayetinde intihara kadar giden sonuçlara yol açan önemli bir halk sağlığı sorunudur.

YAŞLI TANIMI

Yaşlılık; fiziksel, ruhsal, sosyal, bilişsel gerilemenin olduğu doğal dönüşüm sürecidir. **Fizyolojik boyutuyla yaşlılık**; kronolojik yaşla birlikte oluşan değişimleri ifade eder. **Kronolojik olarak yaşlılık**; 65 yaş ve üstü olarak kabul edilmiştir⁽⁵⁾. DSÖ, 65 yaş ve üstünü⁽⁶⁾, Birleşmiş Milletler 60 yaş veya 65 yaş üstünü yaşlı olarak kabul etmiştir⁽⁷⁾. Gerontolojistler, 65-74 yaş aralığını genç yaşlı, 75-84 yaş aralığını orta yaşlı, 85 yaş ve üstünü ileri yaşlı olarak tanımlamışlardır^(5, 8, 9). **Psikolojik boyutuyla yaşlılık**, kronolojik yaştan artması ile birlikte kişinin algılama, öğrenme ve problem çözme becerisi gibi zihinsel kapasite alanında fonksiyon yitimi ile davranışsal uyum yeteneğindeki değişimi ifade eder^(5, 10, 11). **Sosyolojik açıdan ise yaşlılık**, bir toplumda yaşlı olarak nitelendirilen kişilerden beklenen davranışlar ve toplumun onlara verdiği değerle ilgilidir^(5, 10-12).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, banuaslan@sdu.edu.tr

Yaşlı bireyin kendi tercihinine veya ihtiyacına yönelik olarak evde bakım hizmeti, kurum bakımı, yaşlı kulüpleri, yaşlı hastaneleri, yaşlı rehabilitasyon ve bakım merkezleri oluşturulmalıdır⁽⁷²⁾.

Ayrıca, ruhsal sağlığın geliştirilmesi kapsamında; sağlıklı beslenme, fiziksel aktivitelerin planlanması, tütün ve alkol tüketiminin önlenmesi, düzenli uyku alışkanlığı kazandırılması, stresle baş etme yöntemlerinin öğretilmesi, duygusal ve zihinsel etkinliklere katılım gibi yaşam tarzı değişikliklerine yönelik eğitimler planlanmalıdır^(33, 73).

SONUÇ

Yaşın ilerlemesi, fiziksel ve mental değişikliklerin olması elbette kaçınılmaz bir durumdur. Yaşlılık sürecinde bir takım gerilemeler oluşsa da önemli olan bireyin bu dönemi sağlıklı, aktif, üretken ve sosyalleşerek geçirmesidir. Böylece depresyon gibi ruhsal, sosyal ve hatta intihara sebep olabilecek durumların önüne geçilebilecektir.

İlerleyen yaşla birlikte emeklilik, kronik hastalıklar, eş kaybı, engellilik, gelir azlığı vb. faktörler sebebiyle bireyin kendini toplumdan soyutlaması, yalnızlaşması onu depresyona yatkın hale getirmektedir. Bu nedenle depresyon yaşlı bireylerde önemli bir halk sağlığı sorunudur ve bütün boyutlarıyla ele alınarak gerek kişinin kendisinin gerekse toplumun farkındalığı arttırılmalıdır. Multidisipliner bir yaklaşım sergilenerek yaşlılık sürecinde fiziksel, mental, sosyal ve toplumsal sorunlara karşı stratejiler belirlenmelidir. Özellikle yaşlı kişilere yönelik etkin tarama programları ile depresif belirtiler erken tanınmalı, tedavi edilmeli, koruyucu tedbirler alınarak gerekli destek hizmetleri sağlanmalıdır. Fiziksel hastalıkları, ruhsal ve sosyal sorunları rehabilite edilmeli, sosyal ortamlara katılımları desteklenmeli ve koruyucu ruh sağlığı programları geliştirilmelidir. Her şeyden önemlisi yaşlı bireye değerli olduğu duygusu hissettirilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Özmete, E. (2019). Yeni yüzyılda yaşlanma için gündem: Temel kavramlar ve yaklaşımlar. Umut YANARDAĞ, Melek ZUBAROĞLU YANARDAĞ (Ed.), *Yaşlılık ve Sosyal Hizmet* içinde (s.11-29). Ankara: Nika Yayınevi.
2. Kurtkapan, H. (2018). *Kentte yaşlılık ve yerel yönetim uygulamaları*. (1. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
3. World Health Organization (2018). Ageing and health. (30.09.2021 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> adresinden ulaşılmıştır).
4. Kennedy, G.J. (2015). *Geriatric Depression A Clinical Guide*. Guilford Publications.
5. Beğer, T., Yavuzer, H. Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik gelişim*, 2012; 25(3), 1-3.
6. World Health Organization (1998). *The World Health Report 1998 Life in the 21st century A vision for all*. Retrieved from https://www.who.int/whr/1998/en/whr98_en.pdf

7. United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2020). *World Population Ageing 2020 Highlights: Living arrangements of older persons (ST/ESA/SER.A/451)*.
8. Aslan, M., Hocaoglu, Ç. Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2017; 7(1), 53-62.
9. Orimo, H., Ito, H., Suzuki, T., et al. Reviewing the definition of "elderly". *Geriatrics & gerontology international*, 2006; 6(3), 149-158. doi:10.1111/j.1447-0594.2006.00341.x
10. Kaptan, G. (2016). Yaşlanma ve yaşlılıkla ilgili tanımlamalar. Gülten KAPTAN (Ed.), *Geriatrye Çok Yönlü Bakış* içinde (s.1-14). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri Tic. Ltd.Şti.
11. Kalinkara V. (2014). *Temel gerontoloji yaşlılık bilimi*. (2. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
12. Ceylan, H. (2020). Sosyal değerden sosyal soruna yaşlılık: Geleneksel toplumdan modern topluma değişen yaşlılık algısı. Harun CEYLAN (Ed.), *Modern Hayat ve Yaşlılık* içinde (s.25-53). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
13. Saygılı, S. (2011). *Yaşlılık Psikolojisi*. İstanbul: TÜRDAV Basım ve Yayın Ticaret ve Sanayii A.Ş.
14. Yıldırım, Ş., & Şahin, F. (2020). Yaşlılık ve sosyal hizmet. Harun CEYLAN (Ed.), *Modern Hayat ve Yaşlılık* içinde (s.55-95). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
15. Başak, M., Çölgeçen, Y., & Aslan, G. G. (2020). Yaşlılık dönemi hastalıkları ve sosyal hizmet. Harun CEYLAN (Ed.), *Modern Hayat ve Yaşlılık* içinde (s.97-129). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
16. Dişçigil, G. (2018). Yaşlılık döneminde koruyucu sağlık bakımı. İsmail TUFAN, Mithat DURAK (Ed.), *Gerontoloji Bakım ve Sağlık* içinde (s.511-523). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
17. Dedeli, Ö., & Kaptan, G. (2016). Yaşlılık ve yaşlanmanın sosyolojik yönü. Gülten KAPTAN (Ed.), *Geriatrye Çok Yönlü Bakış* içinde (s.233-250). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri Tic. Ltd. Şti.
18. Tekindal, M. (2019). Gelişimsel özellikleri açısından yaşlıyı değerlendirme. Umut YANARDAĞ, Melek ZUBAROĞLU YANARDAĞ (Ed.), *Yaşlılık ve Sosyal Hizmet* içinde (s.67-82). Ankara: Nika Yayınevi.
19. National Institute of Mental Health. (2007). Depression. National Institutes of Health. NIH Publication No. 07-3561 Revised 2007.
20. National Institute on Aging at NIH (2021). Older Adults and Depression Knowing When to Get Help. NIH Publication No. 20-AG-8133.
21. World Health Organization (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates* (CC BY-NC-SA 3.0 IGO). Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>
22. Alper, Y. (2003). *Bütün Yönleriyle Depresyon*. İstanbul: GENDAŞ A.Ş.
23. Morrison, J. (2016). *DSM-5'i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi*. Muzaffer ŞAHİN, Çev. ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
24. World Health Organization (2019). International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. ICD-10 Version: 2019 (03.10.2021 tarihinde <https://icd.who.int/browse10/2019/en#/F32> adresinden ulaşılmıştır.)
25. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington, VA, American Psychiatric Association.
26. Serani, D. (2017). *İleri yaşlarda depresyon*. (1. baskı). İstanbul: Mevsimler Kitap Yayıncılık Dağıtım İletişim Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti.
27. Park, M., Ünützer, J. Geriatric depression in primary care. *Psychiatric Clinics*, 2011; 34(2), 469-487. doi: 10.1016/j.psc.2011.02.009
28. Ağar A. Yaşlılarda ortaya çıkan psikolojik değişiklikler. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 2020; 3(2), 75-80. doi:10.47141/geriatrik.744968
29. Yıldırım, F., Büyükkayacı Duman, N., Keskin, M. (2019). Yaşlı kadınlarda ruh sağlığı sorunlarına güncel bakış. N. Duman Büyükkayacı (Ed.). *Yaşlılık ve Kadın Sağlığı* içinde (58-61) . Ankara. Türkiye Klinikleri.

30. Şenol-Durak, E., & Durak, M. (2018). İleri yaş yetişkinlerde psikopatoloji. İsmail TUFAN, Mit-hat DURAK (Ed.), *Gerontoloji Bakım ve Sağlık* içinde (s.461-507). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
31. Karagöz, M. (2012). Depresyon tanı-septom. Işın BARAL KULAKSIZOĞLU, Nurullah YÜ-CEL, Hatice Kübra AKYÜZ, Ravza Nur EKŞİOĞLU (Ed.), *Yaşlıya Psikolojik Destek Kitabı* için-de (s.29-42). İstanbul: İBB Basımevi.
32. Aki, Ö. Yaşlı bireylerde demans ve depresyonun ayırıcı tanısı. *Turkish Journal of Geriatrics*, 2010; 3, 37-47.
33. Taylor, W. D. Depression in the elderly. *New England journal of medicine*, 2014; 371(13), 1228-1236. doi: 10.1056/NEJMcp1402180
34. Akdeniz, M., Yaman, A., Howe, J., ve ark. Birincil bakımda yaşlılarda depresyonun rehberlere dayalı yönetimi. *Gerofam*, 2010; 1(3), 25-46.
35. World Health Organization (2017). Mental health of older adults. (30.09.2021 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults> adresinden ulaşılmıştır).
36. The Organisation for Economic Co-operation and Development. Mental health. (30.09.2021 tarihinde <https://www.oecd.org/health/health-systems/Mental-health-Facts-and-Figures.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
37. Yaka, E., Keskinoglu, P., Ucku, R., et al. Prevalence and risk factors of depression among community dwelling elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2014; 59, 150-154. doi:10.1016/j.archger.2014.03.014
38. Türkseven, E., Öner, C., Şimşek, E.E. Yaşlılarda algılanan sosyal desteğin geriatrik depresyon ile ilişkisi: Bir saha çalışması. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 2020; 14(2), 203-209. doi:10.21763/tjfm.633760
39. Ağırman, E. Gençer, M.Z., Arica, S., ve ark. Huzurevinde, evde ailesiyle ve yalnız yaşayan yaşlı bireylerde depresyon, yalnızlık hissi düzeylerinin karşılaştırılması. *J Contemp Med*, 2017; 7(3), 234-240. doi:10.16899/gopctd.349938
40. Eriş, H., Kabalcioglu, F., Kara, B. Şanlıurfa il merkezindeki yaşlılarda depresyon görülme du-rumu ve etkileyen faktörler. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 2016; 3(4), 119-125. doi: 10.5455/sad.13-1479896134
41. Corrêa, M.L., Carpena, M.X., Meucci, R.D., et al. Depression in the elderly of a rural regi-on in Southern Brazil. *Ciencia&Saude Coletiva*, 2020; 25(6), 2083-2092. doi:10.1590/1413-81232020256.18392018
42. Segura-Cardona, A., Hernández-Calle, J., Cardona-Arango, D., et al. Depression in the elder-ly: A study in three cities of Colombia. *Revista Salud Uninorte*, 2018; 34(2), 409-419. doi:10.14482/sun.34.2.362.29
43. Byeon, H. Relationship between physical activity level and depression of elderly people living alone. *International journal of environmental research and Public Health*, 2019; 16(20), 4051. doi:10.3390/ijerph16204051
44. El-Gilany, A.H., Elkhawaga, G.O., Sarraf, B.B. Depression and its associated factors among el-derly: A community-based study in Egypt. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2018; 77, 103-107. doi:10.1016/j.archger.2018.04.011
45. Awunor, N.S., Ntaji, M.I., Edafiadhe, E.W., et al. Prevalence and Predictors of Depression among the Elderly in selected Rural Communities in Delta State, Nigeria. *Journal of Commu-nity Medicine and Primary Health Care*, 2018; 30(1), 122-130. <https://www.ajol.info/index.php/jcmphc/article/view/168672>
46. Matias, A.G.C., Fonseca, M.D.A., Gomes, M.L.F., et al. Indicators of depression in elderly and different screening methods. *Einstein*, 2016; 14(1), 6-11. doi:10.1590/S1679-45082016AO3447
47. Manandhar, K., Risal, A., Shrestha, O., et al. Prevalence of geriatric depression in the Kavre district, Nepal: Findings from a cross sectional community survey. *BMC Psychiatry*, 2019; 19, 271. doi:10.1186/s12888-019-2258-5

48. Mandollikar, R.Y., Naik, P., Akram, S., et al. Depression among the elderly: A cross-sectional study in an urban community. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 2017; 6(2), 318-322. doi:10.5455/ijmsph.2017.01082016609
49. Sarokhani, D., Parvareh, M., Dehkordi, A.H., et al. Prevalence of depression among Iranian elderly: Systematic review and meta-analysis. *Iran J Psychiatry*, 2018; 13(1), 55-64. PMID:29892318
50. American Psychological Association. (2019). *Clinical practice guideline for the treatment of depression across three age cohorts*. Retrieved from <https://www.apa.org/depression-guideline>
51. Yazgan, Ç. (2002). Yaşlılık depresyonu tanı ve tedavisi. Yaşlılık Ve Depresyon içinde (s.49-111). İstanbul: Okuyan Us Yayın.
52. Padayachey, U., Ramlall, S., Chippis, J. Depression in older adults: prevalence and risk factors in a primary health care sample. *South African Family Practice*, 2017; 59(2), 61-66. doi:10.1080/0786190.2016.1272250
53. Leite, T.S.M., Fett, C.A., Stoppiglia, L.F., et al. Prevalence and factors associated with depression in the elderly: a cross-sectional study. *Medicina (Ribeirao Preto)*, 2020; 53(3), 205-214. doi:10.11606/issn.2176-7262.v53i3p205-214
54. Zubaroğlu Yanardağ, M., Say Şahin, D. Yaşlı bireylerde sürekli kaygı ve sürekli depresyon üzerine bir inceleme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 2019; 30(1), 37-55. doi:10.33417tsh.516681
55. Pawar, R.D., Kale, K.M., Aswar, N.R., et al. A cross sectional study on prevalence of depression and its socio-demographic correlates among elderly in rural India. *Indian Journal of Forensic and Community Medicine*, 2018; 5(4), 210-214. doi:10.18231/2394-6776.2018.0048
56. Buvneshkumar, M., John, K.R., Logaraj, M. A Study on Prevalence of Depression and associated risk factors among elderly in a rural block of Tamil Nadu. *Indian Journal of Public Health*, 2018; 62(2), 89-94. doi:10.4103/ijph.IJPH_33_17
57. Frade, J., Barbosa, P., Cardoso, S., et al. Depression in the elderly: symptoms in institutionalised and non-institutionalised individuals. *Revista de Enfermagem Referencia*, 2015; 4, 41-48. doi:10.12707RIV14030
58. Yan, X. Y., Huang, S. M., Huang, C. Q., et al. Marital status and risk for late life depression: a meta-analysis of the published literature. *Journal of International Medical Research*, 2011; 39(4), 1142-1154. doi: 10.1177%2F147323001103900402
59. Domènech-Abella, J., Mundó, J., Leonardi, M., et al. The association between socioeconomic status and depression among older adults in Finland, Poland and Spain: A comparative cross-sectional study of distinct measures and pathways. *Journal of Affective Disorders*, 2018; 241, 311–318. doi:10.1016/j.jad.2018.08.077
60. Pracheth R. Urban-rural comparison of depression among the elderly population: a cross-sectional study. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 2016; 5(5), 866-872. doi:10.5455/IJMSPH.2016.09092015144
61. Tanjanai, P.T., Moradinazar, M., Najafi, F. Prevalence of depression and related social and physical factors amongst the Iranian elderly population in 2012. *Geriatrics Gerontology International*, 2017; 7, 126–131. doi:10.1111/ggi.12680
62. Liu, L., Gou, Z., Zuo, J. Social support mediates loneliness and depression in elderly people. *Journal Of Health Psychology*, 2016; 21(5), 750-758. doi:10.1177%2F1359105314536941
63. Qiu, Q. W., Qian, S., Li, J. Y., et al. Risk factors for depressive symptoms among older Chinese adults: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 2020; 277, 341-346. doi: 10.1016/j.jad.2020.08.036
64. American Psychological Association (2012). Aging and depression. (01.10.2021 tarihinde <https://www.apa.org/topics/aging-end-life/depression> adresinden ulaşılmıştır).
65. Aydemir, Ö. (2007a). Psikiyatride değerlendirme araçları: Özellikleri, türleri, kullanımı. Ö. Aydemir, E. Köroğlu (Ed.), *Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler içinde* (s.21-385). Ankara: MedicoGraphics Matbaası.
66. Aydemir, Ö. (2007b). Psikiyatrik ölçekler. E. Köroğlu, C. Güleç (Ed.), *Psikiyatri Temel Kitabı içinde* (s.62-75). Ankara: MedicoGraphics Matbaası.

67. Sivertsen, H., Bjørkløf, G. H., Engedal, K., et al. Depression and quality of life in older persons: a review. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 2015; 40(5-6), 311-339. doi:10.1159/000437299
68. Leahy, R.L., & Holland, S.J. (2009). *Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Planları ve Girişimleri*. (Selçuk ASLAN, Hakan TÜRKÇAPAR, Ertuğrul KÖROĞLU, Çev. Ed.). Ankara: HYB Basım yayın.
69. Blazer, D. G. Depression in late life: review and commentary. *The journals of gerontology series A: Biological sciences and medical sciences*, 2003; 58(3), M249-M265. doi:10.1093/gerona/58.3.M249
70. Türkçapar, H. (2008). Depresyonda bilişsel-davranışçı terapi. Olcay YAZICI, E. Timuçin ORAL, Simavi VAHİP (Ed.), *Depresyon Sağaltım Kılavuzu Kaynak Kitabı* içinde (s.163-176). Ankara: BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım Ltd. Şti.
71. Ekşioğlu, R.N. (2012). Depresyon psikolojik yaklaşım. Işın BARAL KULAKSIZOĞLU, Nurullah YÜCEL, Hatice Kübra AKYÜZ, Ravza Nur EKŞİOĞLU (Ed.), *Yaşlıya Psikolojik Destek Kitabı* içinde (s.43-55). İstanbul: İBB Basımevi.
72. Mavili, A. (2020). Yaşlılık, yaşlanma ve sosyal hizmet. Harun CEYLAN (Ed.), *Modern Hayat ve Yaşlılık* içinde (s.1-23). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
73. Oğlak, S. (2018). Yaşlılıkta sağlığın korunması ve geliştirilmesinde salutojenik yaklaşımın önemi. İsmail TUFAN, Mithat DURAK (Ed.), *Gerontoloji Bakım ve Sağlık* içinde (s.549-574). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.