

# BÖLÜM 12

## YAŞLI BİREYİN SAĞLIĞININ KORUNMASI (SAĞLIK TARAMALARI, AŞILAMA, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ ALİŞKANLIKLARI)

Buket DAŞTAN<sup>1</sup>

### SAĞLIKLI YAŞLANMA

Sağlıklı, bağımsız ve aktif geçirilecek uzun bir ömür insanlığın en büyük hayallerinden biri olmuştur. Uzun bir yaşam, biyolojik-zihinsel sağlık, bilişsel-sosyal yeterlilik, üretkenlik, kişisel kontrol ve yaşamdan zevk alma aktif ve sağlıklı yaşlanmanın temel göstergeleridir. Yaşlı birey için sağlıklı olma, temel bir gereksinim, bir hak olmanın yanı sıra yaşam kalitesinin, sosyal ekonomik ve kişisel gelişimin temelidir. Sağlıklı yaşlanma, yaşlılıkta refahın artırılması yaşlanmaya bağlı ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarını ve bunların getirdiği riskleri en aza indirme noktasında değerlendirilecek niteliktedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlıklı yaşlanmayı “yaşlılıkta refahı sağlayan işlevsel yeteneği geliştirme ve sürdürme süreci” olarak tanımlamaktadır. Sağlıklı yaşlanma, yaşlılıkta refahı elde etmek için yaşlının fonksiyonel yeteneğinin geliştirilmesini ve sürdürülmesini teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Bunu destekleyen ortamlar sadece yaşlılar için değil, bir bütün olarak nüfusa fayda sağlar. DSÖ sağlıklı yaşlanma ile birlikte yaşlıların ailelerine, toplumlara ve ekonomilere katkı sağlayabilmesi, aktif ve üretken bir yaşlılık süreci için harekete geçilmesi gerektiğini vurgular. Eğer bireyler sağlıklı bir şekilde yıllarını geçirebilirlerse, topluma katkıda bulunmak ve değer yaratmak için yapmak istedikleri şeyleri yapabilme gücüne sahip olurlar. Önemli olan sadece yaşama yıllar eklemek değil, yaşlıların onları sağlık ve özerklik içinde yaşayabileceğinden emin olmaktır.

<sup>1</sup> Öğr. Gör., Bayburt Üniversitesi, bdaстан@bayburt.edu.tr

## KAYNAKLAR

1. Akdeniz M, Kavukçu E (2017).Dördüncül koruma: Önce zarar verme. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi 21(2):74-81.
2. Altunok H, Atalay BI, Önsüz MF, Işıklı B (2016). Yaşlılık döneminde önerilen tarama testleri. TAF Preventive Medicine Bulletin 15(6): 588-595.
3. Andrew MK, Shinde V, Ye L, et. al. (2017). The importance of frailty in the assessment of influenza vaccine effectiveness against influenza-related hospitalization in elderly people. The Journal of infectious diseases, 216(4):405–414.
4. Ayaz B. Psiko-Sosyal Rehabilitasyon. (30/07/2020 tarihinde [http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/yasli\\_bakimi\\_onlisans\\_ao/psikososyal\\_rehabilitasyon.pdf](http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/yasli_bakimi_onlisans_ao/psikososyal_rehabilitasyon.pdf) adresinden ulaşılmıştır.)
5. Aydın N (2019).Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi. Black Sea Journal Of Health Science 2(1): 21-29.
6. Baran E, Özvarış ŞB (2012). Yaşlılık Döneminde Sağlığın Geliştirilmesi. Dilek Aslan, Melikşah Ertem (Ed). Yaşlı Sağlığı Sorunlar ve Çözümler. Palme Yayıncılık
7. Botes R, Vermeulen KM, Gerber AM, et al. (2019). Health-related quality of life and well-being health state values among Dutch oldest old. Patient preference and adherence, 13:721–728. <https://doi.org/10.2147/PPA.S193171>
8. Boultona E, Hawley-Haguea H, Frencha DP, et al. (2019). Implementing behaviour change theory and techniques to increase physical activity and prevent functional decline among adults aged. 61–70: The PreventIT Project. Progress in Cardiovascular Diseases, 62(2): 147-156.
9. Bua XL, Jiao SS, Lian Y, Wang YJ (2016). Perspectives on the Tertiary Prevention Strategy for Alzheimer's Disease. Current Alzheimer research, 13(3):307–316.
10. Büke AÇ (2015). Yaşlılarda bağışıklama. Ege Tıp Dergisi, 54(Ek Sayı):35-40
11. Camous X, Visan L, Ying C, et al. (2018). Healthy elderly Singaporeans show no age-related humoral hyporesponsiveness nor diminished plasmablast generation in response to influenza vaccine. Immunity & ageing 15:28. doi:10.1186/s12979-018-0137-4.
12. Can F (2016). Yaşlanma ve Egzersiz. Türkiye Klinikleri J Physiother Rehabil-Special Topics 2(1):106-116
13. Çabuk DS (2020). Yaşlılarda Ağız ve Diş Sağlığı. Ersin Akpınar (Ed), Aile Hekimliğinde Güncel Yaklaşımlar (911-997) Ankara: Akademisyen Yayınevi.
14. Çavuşoğlu Ç, Demirkol ME (2018). Yaşlılarda Bağlılık. Bağlılık Dergisi, 19(3):59-69.
15. Çolak M, Özer YE (2015). Sosyal Politika Anlamında Aktif Yaşlanma Politikalarının Ulusal ve Yerel Düzeydeki Analizi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi Elektronik Sosyal Bilimler Dergi. 14(55):115-124.
16. Doherty TM, Del GG, Maggi S (2019). Adult vaccination as part of a healthy lifestyle: moving from medical intervention to health promotion. Annals of Medicine, 51(2): 128-140,
17. EKMUD (2019).Erişkin Bağışıklama Çalışma Grubu Erişkin Bağışıklama Rehberi. Türkiye Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanlık Derneği, İstanbul.

18. Hidenori A, Yasuyoshi O, Masayuki Y, et al.(2012). Toward the realization of a better aged society: messages from gerontology and geriatrics. *Geriatr Gerontol Int*, 12(1):16-22. doi: 10.1111/j.1447-0594.2011.00776.x.
19. Ho HJ, Tan YR, Cook AR, et al.(2019). Increasing influenza and pneumococcal vaccination uptake in seniors using point-of-care informational interventions in primary care in singapore: A pragmatic, cluster-randomized crossover trial. *American journal of public health*, 109(12): 1776–1783.
20. Juang C, Knight BG, Carlson M, et al. (2018). Understanding the Mechanisms of Change in a Lifestyle Intervention for Older Adults. *The Gerontologist*, 58(2):353–361.
21. Knapik A, Brzęk A, Famuła-Waż A, et al. (2019). The relationship between physical fitness and health self-assessment in elderly. *Medicine*, 98(25), e15984. Doi:10.1097/MD.00000000000015984
22. Koçak O. Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma. (25/07/2020 tarihinde [http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/yasli\\_bakimi\\_onlisans\\_ao/aktif\\_ve\\_saglikli\\_yaslanma.pdf](http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/yasli_bakimi_onlisans_ao/aktif_ve_saglikli_yaslanma.pdf) adresinden ulaşılmıştır.)
23. Koldaş ZL (2017).Yaşlı popülasyonda bağışıklama (aşılama) *Türk Kardiyol Dern Ars* 45(5):124–127.
24. Martinsa C, Godycki-Cwirko M, Helenoc B et al. (2018). Quaternary prevention: reviewing the concept Quaternary prevention aims to protect patients from medical harm. *European Journal Of General Practice*, 24(1):106–111.
25. Merck Manual (2018). Prevention of Disease in the Elderly. (16/07/2020 tarihinde <https://www.merckmanuals.com/professional/geriatrics/prevention-of-disease-and-disability-in-the-elderly/prevention-of-disease-in-the-elderly#v37581475>
26. adresinden ulaşılmıştır).
27. Mizukami A, Sato K, Adachi K, et al. (2018). Impact of herpes zoster and post-herpetic neuralgia on health-related quality of life in japanese adults aged 60 years or older: results from a prospective, observational cohort study. *Clinical drug investigation*, 38(1): 29–37.
28. National Prevention, Health Promotion, And Public Health Council (2016). Healthy Aging in Action: Advancing the National Prevention Strategy. (20/7/2020 tarihinde <https://www.cdc.gov/aging/pdf/healthy-aging-in-action508.pdf> adresinden ulaşılmıştır.)
29. Okur E, Hintistan S (2018). 65 Yaş ve Üzerindeki Bireylerde Aşılama Programları ve Hemşirelik. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 34:148-156.
30. Outwater AH, Leshabari SC, Nolte E (2017). Disease Prevention: An Overview. *International Encyclopedia of Public Health*, 2:338–349.
31. Özmete, Emine. (2016). Türkiye Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma Araştırması. T.C. Sağlık
32. Bakanlığı Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü. Ankara.
33. Özol D, Özvurmaz S. Yaşlı Hastalarda Uyku ve Uyku Bozuklukları. (15/7/2020 tarihinde <http://www.solunum.org.tr/TusadData/Book/677/17102018114822-031.pdf> adresinden ulaşılmıştır).

34. Öztürk A, Özenç S, Canmemiş S, Bozoğlu E (2016). Yaşlılık Döneminde Koruyucu Sağlık Bakımı. *TJFM&PC*, 10(1):34-41. doi: 10.5455/tjfm.196181.
35. Parra DC, Wetherell JL, Van Zandt A, et al. (2019). A qualitative study of older adults' perspectives on initiating exercise and mindfulness practice. *BMC Geriatrics*, 19(1), 354. doi:10.1186/s12877-019-1375-9
36. Sağlıklı Yaşam ve Bağımlılıkla Mücadele Çalışma Grubu (2018). On Birinci Kalkınma Planı (2019-2023). T.C. Kalkınma Bakanlığı Sağlıklı Yaşam Alt Çalışma Grubu, Ankara.
37. Steptoe A, Deaton A, Stone AA (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *Lancet*, 385(9968), 640-648. doi:10.1016/S0140-6736(13)61489-0.
38. Tambağ H (2013). Yaşlılarda Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Doyumu. *Mustafa Kemal Üniv.Tıp Derg*, 4(16):23-31.
39. Tesser CD(2017). Why is quaternary prevention important in prevention?. *Revista de saude publica*, 51:116. doi:10.11606/S1518-8787.2017051000041.
40. Tomek-Roksandı S, Mrcela NT, Narancic NS et al. (2013). Program of primary, secondary and tertiary prevention for the elderly. *Periodicum Biologorum* 115(4):475-481.
41. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2015) Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı 2015-2020 . T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara
42. Uzun N, Şahbaz Y, Tarakcı E (2018). Yaşlılarda düşmeye yol açan faktörler ve koruyucu rehabilitasyon yaklaşımları. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi* 5(2):267-274.
43. WHO (2015). Healthy Ageing and the Sustainable Development Goals. (10/7/2020 tarihinde <https://www.who.int/ageing/sdgs/en/> adresinden ulaşılmıştır).
44. WHO (2018). WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age. (1/08/2020 tarihinde <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/global-report-on-falls-prevention-in-older-age/> adresinden ulaşılmıştır).