

Bölüm

1

YAŞLILIĞIN FİZYOLOJİSİ

Emine YILDIZGÖREN¹

Yaşlanma, yaşlılık ve ihtiyarlık gibi kelimeler, aralarında kesin bir ayrımın olmadığı sıklıkla birbirinin yerine kullanılan ve karışan kavramlardır. Canlıların zaman içinde geride bıraktıkları süreç yaşlanma kelimesi ile tarif edilirken cansız varlıklar için bu dönem eskime ve yıpranma olarak tanımlanır. Canlıların yaşlanma süreci yıpranma, bozulma ve eskimeyi kapsamakla birlikte onarım ve yeniden yapım mekanizmaları her zaman aktiftir. Yaşlılık, kelime anlamı olarak yaşlı olma, ilerlemiş yaştın belirtilerini gösterme şeklinde tanımlanmaktadır. İhtiyarlık kelimesiyle daha çok ileri yaştın getirdiği toplumsal ve kültürel ilişkiler tanımlanırken, yaşlılık kelimesi ile daha çok zamanın getirmiş olduğu biyolojik ve fizyolojik değişimler kastedilmektedir.

Yaşlılık bize yaşamla ilgili kayıpların ve gerilemenin izlendiği bir dönemi tarif ederken yaşamın ileri dönemindeki gelişiminin devamını ve bireyin yaşadığı değişimleri anlatır. Bu dönem aynı zamanda kültürel, çevresel ve ekonomik öğelerin birey üzerindeki etkilerinin bir sonucudur. Yaşlılık, yaşam çizgisi süresince gelişme ve olgunlaşmayı izleyen, genetik özellikler ile çevresel etkenler arasındaki etkileşimin en üst seviyede görüldüğü, fiziksel ve ruhsal değişikliklerin belirginleştiği karmaşık bir dönem olarak ifade edilebilir. Bu dönem yaşamın çocukluk, gençlik ve yetişkinlikten sonra gelen ve tüm canlılarda görülen doğal bir bölümüdür.

Yaşlanmayla birlikte algı, hafıza ve yaratıcılık yeteneklerinde kaçınılmaz düşüşler olmaya başlar ve üretkenlik azalır. Kişi kendisini hissettiği yaşta değişimden yola çıkarak, yaşlılığın başlama dönemini fizyolojik ya da psikolojik olarak tanımlamak zordur diyebiliriz. Yaşlılıkta karşılaşılan hastalıklar, ölüm nedeniyle

¹ Uzm. Dr.,Konya Eğitim ve Araştırma Hastanesi, e-mail:dr.emineyldzgrn@gmail.com

KAYNAKLAR

1. Avery P, Barzilai N, Benetos A, ve ark. Ageing, longevity, exceptional longevity and related genetic and nongenetics markers: panel statement. *CurrVasc Pharmacol*. 2014;12(5):659-661.
2. Baltes PB, Kunzmann U. The two faces of wisdom: Wisdom as a general theory of knowledge and judgment about excellence in mind and virtue vs. wisdom as everyday realization in people and products. *Human Development*. 2004;47:290-299.
3. Barut Y. (2008). Yaşlılık Dönemi zihinsel ve ruhsal özellikler, Psikolojik, Sosyal ve Bedensel Açından Yaşlılık. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.
4. Beğner T, Yavuzer H. Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim*. 2012;25(3):1-3.
5. Bishop NA, Lu T, Yankner BA. Neural mechanisms of ageing and cognitive decline. *Nature*. 2010;464(7288):529-535.
6. Cangöz B. Yaşlılıkta bilişsel ve psikolojik değişim. *Türk Geriatri Dergisi*. 2009;19:99-104.
7. Çunkuş N, Yiğitoğlu GT, Akbaş E. Yaşlılık ve toplumsal dışlanma. *Geriatrik Bilimler Dergisi*. 2019;2(2):58-67.
8. Daniş M. Türkiye'de Yaşlı Nüfusun Yalnızlık Ve Yoksulluk Durumları Ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Açısından Bazı Çıkarımlar. *Toplum ve Sosyal Hizmet*. 2009;20(1):67-84.
9. Emiroğlu V (1995). Yaşlılık ve Yaşlılığın Sosyal Uyumu, (2. baskı) Ankara: Şafak Matbaacılık Ltd. Şti.
10. Fjell AM, Walhovd KB. Structural brain changes in aging: courses, causes and cognitive consequences. *Rev Neurosci*. 2010;21(3):187-221.
11. Fratiglioni L, Wang HX, Ericsson K, ve ark. Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study. *Lancet*. 2000;355(9212):1315-1319.
12. Öngören B, Aydemir İ, Öngören Z. Yaşam evinde kalan yaşlıların yaşam kalitesi ve beden algıları. *Journal of Society&SocialWork*. 2018;29(2):98-113
13. Özkayar N, Arıoğlu S. Yaşlanma ile meydana gelen fizyolojik değişiklikler. *İç Hastalıkları Dergisi*. 2007;14(1):18-26.
14. Subaşı F, Hayran O. Evaluation of life satisfaction index of the elderly people living in nursing homes. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2005;41(1):23-29.
15. Tereci D, Turan G, Kasa N, ve ark. Yaşlılık Kavramına Bir Bakış. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 2016;16(1):84-116.
16. Tufan İ (2007). Birinci Türkiye Yaşlılık Raporu. Antalya: Gero Yayıncılık.
17. Uysal A. Dünyada Yaygın Bir Sorun: Yaşlı İstismarı ve İhmal. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 2002;5(5).
18. Yerli G. Yaşlılık dönemi özellikleri ve yaşlılara yönelik sosyal hizmetler. *Journal of International SocialResearch*. 2017;10(52):1278-1287.
19. Yıldırım F, Abukan B. Yaşlılıkta Bilgelik Konusunda Bir Derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*. 2015;18(35):1-9.
20. Yücel H, Kayıhan H. Huzurevinde ve evde çok amaçlı aktivite eğitiminin geriatrik depresyona etkisi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*. 2008;19(2):74-78.