

## **“Pandemide yaşlıların daha çok ilgiye ihtiyacı var”**

**Yasaklar ve kısıtlamalar nedeniyle pandemide oldukça sıkılan ve üzülen büyüklerimizi, mutlu etmek için 18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası büyük bir fırsat sunuyor. Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, “Salgın döneminde her yaşlının daha çok aranmaya, daha çok bakıma, daha çok ilgiye ihtiyacı var. Gençler, kurallara dikkat ederek yaşlıları ziyaret etmeli. Onlarla iletişimi gereksiz görmeyip, yaşam deneyimlerinden yararlanmalılar. Yaşlıların bize, değişime dayanma ve hayatın zorluklarıyla başa çıkma konusunda öğretecekleri birçok şey var” diyor.**

Covid-19 salgını en çok onları etkiledi. 65 yaş üstünde olanlar, pandemide ‘yüksek risk grubu’ olarak tanımlandığı için en fazla yasakların ve kısıtlamaların ızdırabını onlar yaşadılar. Kimisi aylarca çocuklarını göremedi; torunlarına hasret kaldı... Halen de ileri yaştaki sevdiklerimize gönlümüzce sarılamıyor, ellerini öpemiyoruz. Böyle bile olsa, 18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası nedeniyle, onları hatırlayabilir, mutlu edecek bir yol bulabiliriz. Evet, Türkiye’de her yıl 18-24 Mart tarihleri Yaşlılara Saygı Haftası olarak belirlenmiş durumda. Bu hafta boyunca yapılan etkinliklerle yaşlılara yönelik farkındalık oluşturulmaya çalışılırken, onlara gereken değeri ve saygıyı nasıl gösterebileceğimizi hatırlıyoruz.

### **“Onları korumaktan vazgeçmeyelim”**

Yaşlılara Saygı Haftası nedeniyle açıklama yapan Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, “Bu salgın döneminde her yaşlının daha çok aranmaya, daha çok bakıma, daha çok ilgiye ihtiyacı var. Covid-19 salgını küresel nüfusu ciddi şekillerde etkiliyor. Birçok ülkede yaşlı insanlar, halen tehdit ve zorluklarla karşı karşıya... Yüksek risk altındaki bu kişilerle yaşayanların ve onları ziyaret edenlerin, Covid-19 virüsünden korumak için önlemler almaları da gerekir. Yaşlıları korumak için izolasyon, maske, hijyen kurallarının da üst düzeyde uygulanması gerekir” diyor. Dünyada ve ülkemizde, 65 yaş ve üzeri bireyler, ‘yaşlı nüfus’ olarak kabul ediliyor. Özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde doğum oranlarının düşmesi, yaşam sürelerinin uzaması, toplam nüfus içinde yaşlı nüfusun payını artırıyor. Türkiye’de de durum farklı değil. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre ülkemizde yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 1935 yılında yüzde 3.9, 1980 yılında yüzde 4.7, 2015 yılında yüzde 7.5 iken bu oran 2019 yılında 7 milyon 550 bin 727 kişi ile yüzde 9.1’e yükseldi. Nüfus projeksiyonlarına göre, yaşlı nüfus oranının 2023 yılında yüzde 10.2, 2040 yılında yüzde 16.3’e çıkacak.

## **Huzurevi sayısı artıyor**

Nüfus içindeki yaşlıların payı arttıkça ülkemizde, yaşlılara yönelik bakım evi, evde bakım gibi kamu hizmetlerinin sayısı artıyor. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na bağlı huzurevi sayısı 2020 yılında 63 iken, 2020 yılında 153'e ulaştı. Bakanlığa bağlı huzurevlerinde bakılan yaşlı sayısı 2002 yılında 4 bin 952 iken, bu sayı 2.8 kat artarak 2020 yılında 13 bin 970 oldu. Bu huzurevlerinin 2020 yılında toplam kapasitesinin ise 15 bin 607 olduğunu da belirtelim. 2020 yılında evde bakım hizmetleri yardımıyla yararlanan 523 bin 68 kişinin 153 bin 893'ünün ise 65 yaş üstü bireylerden oluştuğu biliniyor.

## **Hedef, yaşlı bakımında kaliteyi artırmak...**

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nca 2020 yılında başlatılan uygulamayla, huzurevlerinden engelli bakım merkezlerine kadar birçok kuruluş, ilk kez Türkiye'ye özgü belirlenen kalite standartları kapsamında düzenli olarak değerlendirmeye alınmaya başladı. "2020, Engelli ve Yaşlı Bakımında 'Kalite' Yılı Olacak" sloganıyla yaşlılara ilişkin bakım ve korunma gereksinimi daha da önem verilerek ele alınmaya devam ediyor. "Dünya ve tabii ülkemiz de giderek yaşlanıyor. Bu vesileyle yaş almış gruplara maddi, manevi her boyutta hizmet götürmek devlet, sivil toplum kuruluşları, aile ve bireylerin yadsınamaz sorumlulukları arasında yer alıyor" diyen Profesör Kaptan, özellikle gençlere şu tavsiyelerde bulunuyor: "Çoğu zaman 'kuşak çatışması' kavramı gençleri, büyükanne ve büyükbabadan, yaşlı komşulardan uzaklaştırıyor; iletişimi gereksiz sayabiliyorlar. Oysa onlara sorular sormayı deneyebilirler. Böylece bir ömür içerisinde ne kadar çok bilgi birikimine sahip olduklarını fark edebilirler. Tüm yaşlılar, gençlerin yaşadığı birçok şeyi önceden tecrübe ettiler. Bu yüzden saygı gösterin ve söyleyeceklerini dinleyin. Onlar belki biraz yorgun olabilirler ama buldukları yere ulaşmak için hangi dağlara tırmandıklarını kim bilebilir? O yaşlılar her mekanda baş köşeyi hak ederler."

## **"Yaşlıların bilgeliklerinden yararlanın"**

Gençlerin yaşlıların bilgeliklerinden yararlanması gerektiğinin altını çizen Kaptan, "Yaşlılara karşı kibar olmak bir saygı göstergesidir. Yaşlıların bize, değişime dayanma ve hayatın zorluklarıyla başa çıkma konusunda öğretecekleri çok şey var. İşitme güçlükleri olabilir, hafızaları zayıflamış olabilir ama bilgelikleri yadsınamaz. Yaşlılarla birlikte zaman geçirmenin de önemli olduğunun altını çizen Kaptan, pandemi şartlarında biraz zor olsa da şu önerilerde bulunuyor: "Birlikte yemek yemek insanlık için en büyük sosyal geleneklerden biridir. Paylaşılan sofralarda, masalarda bir taraftan vücudunuzu beslerken bir taraftan da yetişir, güzel vakit geçirirsiniz. Bu yüzden yaşlılarla en sevdiğiniz restorana gidin, piknik yapın veya yaşlı sevdiklerinizin evini ziyaret edin, düzenli olarak birlikte yemek yemeye çalışın. Aile mirasını, tarihini ve geleneklerini tartışın. Aile öykülerinde öyle güzel bir güç vardır ki; zihni bambaşka dünyalara taşır."

## **Yaşlıları mutlu etmenin 15 yolu!**

- 1-) Yaşlılarla iletişim kurmayı önemseyin.
- 2-) Yaşlılara geçmiş deneyimleriyle ilgili soru sorun... Bir ömür biriktirdiklerini öğrenmeye çalışın.
- 3-) Yaşlıların bugünkü dünyayı, geçmişle karşılaştırmalarına izin verin.

- 4-) Onların hikayelerini dinleyin; kendi hikayelerinizi zenginleştirin, renk katın.
- 5-) Sürekli aynı Őeyleri tekrarlıyorlar diye öfkelenmek yerine sabırlı olun, onların tecrübelerini önemseyin, ğrenin.
- 6-) Yařlanmak ğrenmenin bitmesi demek değil... Bugünün dünyasındaki gelişmeleri onlarla paylaşın. Onların yeni Őeyler öğrenmesine katkıda bulunun.
- 7-) Yaşlı aile bireylerinizle olabildiğince birlikte yaşamaya gayret edin. Unutmayın, onlar sizinle daha mutlu olurlar.
- 8-) Yaşlılara sayęı duyduğunuz kadar onları sevin de... İnsan yaşlandıkça daha çok Őefkate ihtiyaç duyar.
- 9-) Yaşlılara kibar davranarak sayęınızı her ortamda gösterin.
- 10-) İşitme güçlükleri olsa da, hafızaları zayıflasa da hayatın zorluklarıyla başa çıkmada tavsiyelerine kulak verin.
- 11-) Pandemi tedbirlerine uyarak onlarla belirli aralıklarda yemek yemeye çalışın.
- 12-) Pandemi tedbirlerine uyarak onları gezilerinize dahil edin, tatile götürün, piknik yapın.
- 13-) Pandemi tedbirlerine uyarak gerekli sıklıklarda yaşlıların evini ziyaret edin; özellikle de bayramlarda kapılarını almayı asla unutmayın.
- 14-) Akrabalık ilişkileriniz olan yaşlılarla aile geleneklerini, tarihini ve ortak sevdiklerinizi konuşun, tartışın.