



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

1 EKİM YAŞLILAR GÜNÜ 2025 BİLGİ NOTU

Bilindiği üzere, 65 yaş ve üzeri kişiler yaşı olarak tanımlanmaktadır ve her yılın 1 Ekim'i Dünya Yaşlılar Günü olarak kabul edilmiştir.

Teknolojinin gelişmesi ve yaşam koşullarının değişmesi ile birlikte dünyada doğurganlık hızı ve ölümler azalmakta, doğuştan beklenen yaşam süresi artmaktadır. Tüm bunlar önemli demografik değişikliklere neden olmakta, yaşı bireylerin toplum içerisindeki oranını artırmaktadır.

Yeni doğmuş bir birey için yaşaması beklenen ortalama yaşam yılı sayısı olarak tanımlanan "doğuştan beklenen yaşam süresi" Türkiye'de 2021-23 döneminde 77,3 yıl iken 2022-24 döneminde 78,1 yıl (erkek 75,5; kadında 80,7 yıl) olarak açıklanmıştır. Türkiye'de yaşı nüfusun toplam nüfus içerisindeki oranı 2019 yılında %9,1 iken, 2024 yılında %10,6'ya yükselmiş ve yaşı nüfus toplam nüfusun %10'undan fazla olduğu için ülkemiz çok yaşı toplumlar arasında yerini almıştır.

İnsanlar aynı yaşta olsalar bile aynı fiziksel kapasiteye, aynı sağlığa, aynı dış görünümüne sahip olmayabilir. Yaşı bireylerin bir kısmı tüm fiziksel ve zihinsel kapasite gerektiren etkinliklere katılabilirken, bir kısmı giyinme ve yemek yeme gibi temel aktiviteler için bile kapsamlı bakım ve desteğe ihtiyaç duyabilmektedir. Burada sağlıklı yaşlanma kavramı önem kazanmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlıklı yaşlanma; ileri yaşta sağlık/iyilik halini, esenliği mümkün kılan işlevsel yeteneği (fonksiyonel kapasiteyi) geliştirme ve sürdürme süreci olarak tanımlanmaktadır.

Fonksiyonel kapasite, bireyin içsel kapasitesi (hareket, düşünme, algı, hafıza vb. yeteneklerdir ve hastalık, yaralanma gibi faktörlerden etkilenir.), yaşadığı çevrenin özellikleri (ev/iş ortamı, kişiler, kişilerarası ilişkiler, yürürlükteki politika ve programları kapsamaktadır.) ve bunlar arasındaki etkileşimin sağladığı; kişinin ihtiyaçlarını karşılamak, öğrenmek, kararlar almak, ilişkiler kurmak ve sürdürmek ve topluma katkıda bulunmak gibi yeti ve yeteneklerinin bir bütünüdür.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 2023 yılında eşi ölmüş yaşı kadınların oranı, eşi ölmüş yaşı erkeklerin oranının 4 katıdır. Bu bilgi yaşı sağlığı konusunda geliştirilecek program ve projelerde cinsiyet faktörünün göz ardı edilmemesi gerektiğini hatırlatmaktadır. Yine TÜİK, 2023 yılında internet kullanan yaşı erkeklerin oranının %49,8, yaşı kadınların oranının %32,7 olduğunu açıklamıştır. Yaklaşık her iki yaşı erkekten birinin ve her üç yaşı kadından birinin internet kullandığı düşünüldüğünde, yaşı bireylere yönelik bilgilendirme ve farkındalık çalışmaları yaparken internetin de önemli bir iletişim aracı olarak kullanılabileceğini ve Merkezi Hekim Randevu Sistemi (MHRS), e-Nabız ile uzaktan sağlık hizmet sunumu gibi dijital sağlık teknolojilerinin yaşı sağlığını destekleme konusunda önemli bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir.

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı 2021-2026'da sağlıklı yaşlanma için çok paydaşlı bir yaklaşımla



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

ele alınmak üzere m¼dahale alanları belirlenmiştir. Eylem Planı'nda yaşlılar için egzersiz, fiziksel aktivite ve rehabilitasyon hizmetlerinin geliştirilmesi; yaşlılara yönelik evde sağlık hizmetlerinin geliştirilmesi; yaşlılıkta nöropsikiyatrik hastalıklar, yeti yitimi, yaşlı istismarı ve şiddet konularında planlamalar ve etkinlikler yapılması; yaşlılıkta tanı, tedavi ve izleme hizmetlerinin uygun ve etkili şişemesinin sağlanması; sağlık çalışanlarının, sağlık hizmeti verenlerin eğitiminin d¼zenlenmesi öncelikli m¼dahaleler; b¼t¼n yaşlılar için gıda maddelerine ulaşımın ve yeterli beslenmenin evde bakım hizmetlerinin geliştirilmesi, bakım hizmetlerine tam erişimin sağlanması için paydaş kuruluşlar ile iş birliğinin sağlanması ise destekleyici m¼dahaleler olarak yer almıştır.

Sonuç olarak, yaşlı sağlığı ve sağlıklı yaşlanma konusundaki çalışmalara hız kazandırmamız, yine yaşlı nüfusun toplum içerisinde oranının artması ile yaşla birlikte gör¼lme sıklığı artan kronik hastalıklara karşı m¼cadelemizi s¼rd¼rmemiz gerekmekte olduğu aşıkardır.

“Sağlıkla yaşlanalım, sağlıklı yaş alalım.”

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar alışma Grubu adına Uzm. Dr. Edanur K¼yceęiz tarafından hazırlanmıştır.

Kaynaklar:

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability> İnternet erişim tarihi: 26.09.2025.

<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hayat-Tablolari-2022-2024-54081> İnternet erişim tarihi: 12.09.2025.

T¼rkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı 2021-2026