

Türkiye Psikiyatri Derneği
Türk Nöropsikiyatri Derneği
10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü
Basın Açıklaması

Siz de yaşlanacaksınız, peki ruh sağlığınız ne olacak?

10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü, bu yıl yaşlı ruh sağlığına adandı. Çünkü her ne kadar ülkemizde yaşlıları sokaklarda pek göremesek de tüm dünyada yaşlı sayısı artıyor. **2013 yılı itibarıyla dünyada 60 yaş üstü kişi sayısının 800 milyon olduğu tahmin ediliyor ve bu rakam tüm dünya nüfusunun %11'ini oluşturmaktadır. 2050 yılı itibarıyla ise bu oranın % 22' ye çıkması beklenmektedir.** İlerleyen yıllarda nüfusunda en fazla oranda yaşlı artışını yaşayacak ülkeler **Türkiye gibi orta gelişmişlik düzeyine sahip ülkeler** olacaktır. **Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre 2005 yılında 65 yaş üstü nüfusun tüm nüfusa oranı %5.7 iken 2012 yılında % 7'ye yükselmiştir. 2050 yılında ise bu oranın %17.6 olacağı tahmin edilmektedir.** Yaşlıların sayısının artmasıyla birlikte yaşlı sağlığı ve de yaşlı ruh sağlığı giderek artan bir önem kazanmaktadır.

Genel olarak kültürümüzde yaşlılar, saygı duyulan ve sözü dinlenen kişiler olarak düşünülse de toplumda **yaşlılara karşı pek çok gizli önyargı bulunmaktadır.** Yaşlıların fiziksel olarak zayıf oldukları, çalışamayacakları, zihinsel açıdan zayıf oldukları şeklinde önyargılar olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. **Medya ve yazılı basında da yaşlıların daha çok bunamış, eski kafalı ya da huysuz kişiler olarak karikatürize edilmesi de bu önyargıları desteklemektedir.** Oysa yaşlılığa karşı bu önyargılar aslında ırkçılık, cinsiyetçilik gibi yasalarla önlem alınması gereken durumlar olarak kabul edilmelidir çünkü yaşlılar ile diğer yaş gruplarının arasında sosyal bir duvar oluşmasına yol açmakta; yaşlıların toplumda yeterli yer almasına engel olmakta ve yaşlının ruh sağlığını da dolaylı olarak etkilemektedir.

Yaşlı ruh sağlığını etkileyen ve toplumda çok konuşulmayan, göz ardı edilen bir sorun da yaşlı istismarıdır. Yaşlı istismarı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından **“yaşlı**

bir kişiyle güven ilişkisi içinde olması gereken bir kişi tarafından yapılan fiziksel, psikolojik, cinsel, ekonomik ve hak istismarı gibi zarar verici ya da uygun olmayan davranışlar” olarak tanımlanmaktadır. Yaşlının fiziksel bakımının, sağlık kontrolleri ve hastalık tedavilerinin yeterli yapılmaması da yaşlı istismarıdır. Gelişmiş ülkelerde yaşlılarda istismar %4-6 oranında bildirilmekte ise de aslında daha yüksek oranlarda görüldüğü ancak bildirilmediği ve tespit edilemediği düşünülmektedir. Türkiye’de yapılan bir çalışmada, İzmir ilinde 204 yaşlının %1.5’inde fiziksel istismar, %2.5’inde finansal istismar ve %3.5’inde de ihmal bulgusu saptanmıştır (Keskinoğulları, 2004); ancak Türkiye’de de bu rakamların gerçekte daha yüksek oranda olduğunu tahmin ediyoruz. Yaşlıyı genellikle istismar eden kişiler yakın akrabaları olmaktadır. Yaşlı istismarı ve ihmali ruhsal açıdan yaşlıyı mutlaka etkileyecektir ve yaşlıda kaygı ve depresyon belirtilerinin çıkmasına yol açacaktır.

Aktif yaşlanmanın sağlanmasında ilk basamak yaşlılığa karşı toplumun önyargılarını azaltmaktan geçmektedir. Toplumun yaşlılığa karşı önyargılarını azaltmada en önemli görev kamu spotları gibi medya üzerinden **sivil örgütler ve derneklerin yapacağı bilgilendirme ve ilkokuldan başlayarak toplumun bilinç düzeyini artırmaya yönelik girişimler** olmalıdır. Özellikle yerel yönetimler tarafından yaşlıların sosyal etkinliklere katılmasını teşvik eden düzenlemeler yapılması, yaşlıların sokaklarda daha fazla ve daha rahat dolaşmalarını sağlamak için **yaşanılan ortamların, kentlerin "yaşlı dostu" hale getirilmesi**, yaşlılara karşı önyargıları azaltmak için **kuşaklararası iletişimi artırmaya yönelik programlar** yürütülmesi, **yaşlı istismarını engellemeye, fark etmeye yönelik yaşlılara hizmet verenlere eğitimler** verilmesi ve yaşlıya verilen sağlık hizmetlerinin kapsamının ücretsiz olması gibi uygulamalar dolaylı olarak yaşlı ruh sağlığını da olumlu yönde etkileyecek hizmetlerdir ve sosyal devlet olmanın da zorunluluğudur. Yaşlının ruh sağlığının korunması öncelikle aktif ve sağlıklı bir yaşlanmanın desteklenmesinin, genel ülke politikası haline getirilmesiyle olacaktır.

Yaşlılık politikalarına bakıldığında Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından 2007 yılında "Yaşlanma Ulusal Eylem Planı" nı ve 2013 yılında da "Yaşlanma Ulusal Eylem Planı Uygulama Programını açıklanmış, ancak tam olarak hayata geçirilememiştir. Yaşlılık Ulusal Eylem Planı'nın uygulamaya geçirilmesi, yeterli maddi imkanı olmayan 60 yaş üstü kişilere ödenen "yaşlı aylığı" uygulaması, ya da özellikle yerel yönetimler tarafından yaşlıların evde bakımına yönelik hizmetler belirgin fark yaratabilecek uygulamalardır. Yaşlının ruhsal ve fiziksel sağlığını korumak için başta yaşlı yoksulluğunu azaltmaya yönelik sosyal politikalar olmak üzere, yaşlıların sosyal ortamlarını artırmaya, aktif yaşlıların yapabileceği iş imkanlarını artırmaya yönelik düzenlemeler gerekmektedir.

Yaşlılarda genel sağlığın bozulması, bağımlılığın artması, eş kaybı, emeklilikle birlikte ortaya çıkan yalnızlık, maddi durumun kötüleşmesi, hareket kaybı gibi sebeplerle, **ruhsal hastalıklara yatkınlık, diğer yaş gruplarına göre daha fazladır.** Özellikle depresyon ve demans (bunama) yaşlı ruh sağlığının en çok üzerinde durulması gereken konularıdır. Yaşam süresinin uzamasıyla demans olgularının sayısı artacaktır. Demans için önemli bir risk etmeni olan depresyonun yaşlılarda erkenden tanınması ve iyi tedavi edilmesi; bu hastaların demans açısından takibe alınması önleyici psikiyatrik yaklaşımlar olarak değerlendirilmektedir. Ancak yaşlılar hem yaşlanmanın doğal bir süreci gibi düşünüp unutkanlık ya da moralsizlik gibi şikayetlerini hekime anlatmamakta hem de hekimler yaşlılarda ruhsal hastalıkları tanımakta zorlanmaktadırlar. Hekimler açısından bakıldığında yaşlı muayenesi bilgi, eğitim eksikliği ve yaşlı muayenesinin uzun sürmesi nedeniyle zahmetli bir süreç olarak görülebilir. Gerek tıp fakültesi gerek psikiyatri uzmanlık eğitiminde yaşlı nüfusun artışına uyum sağlayabilecek değişiklikler yapılması gereği aşikardır.

Birinci basamak hekimlerinin yaşlı ruh sağlığına yönelik eğitimler alması, depresyon, demans gibi yaşlılıkta sık görülen hastalıklara karşı farkındalık düzeylerini artıracak; böylece de yaşlılarda görülen psikiyatrik hastalıkların hem önlenmesine hem de yeterli tedavi edilmesine katkı sağlayacaktır. Toplum Sağlığı Merkezleri içinde kurulmaya başlanan ve şimdiye kadar sayıları 25'i bulan Geriatri Birimleri yaşlıların 1. basamakta daha iyi değerlendirilmeleri ve takiplerini sağlayacak önemli bir hizmettir. Bu nedenle sayılarının artırılması yönünde çalışılmalıdır.

Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu tarafından "**Yaşlı Sağlığı Eylem Planı ve Uygulama Programı**" taslak olarak hazırlanmaktadır ancak Türkiye'de uygulamaya konulan neo-liberal sağlık politikaları nedeniyle günde en az 60-70 hasta muayene edildiğinde kar elde edileceği düşünülen bir sağlık sisteminde, uzun süren ve detaylı değerlendirme gerektiren yaşlı muayenesinin ne kadar yeterli ve doğru yapılabildiği de önemli bir sorun olarak önümüzde durmaktadır.

Sadece yaşlılar, yakınları ve bu alanda çalışan hekimler değil ,bugün 65 yaşın altında olanlar yarın yaşlandığında yoksullukla boğuşmayan, geleceğinden endişe etmeyen, ruhsal ve fiziksel olarak yaşını sağlıklı ve aktif yaşayan, bir hekime başvurduğunda yeterli sürede ve iyi muayene edileceğini bilen, yasalar tarafından

korunan, ruh sağlığı iyi yaşlılar olmak için, tüm ülke olarak sosyal ve sağlık politikalarımızın řu an yaşlılara sunduğu hizmetlerin **takipçisi** olmalız.

Doç. Dr. Eylem řahin-Cankurtaran

Prof. Dr. Işıl Baran Kulaksızoğlu

TPD Geriatrik Psikiyatri B

Prof. Dr. Tunç Alkın

Türkiye Psikiyatri Derneği Genel Bařkanı

Prof.Dr. Peykan Gökalp

Türk Nöropsikiyatri Derneği Genel Bařkanı