

MENU



BURADASINIZ: ANA SAYFA BASIN AÇIKLAMALARI "AKTİF VE SAĞLIKLIL YAŞLANMA ARAŞTIRMASI" HAKKINDA BASIN AÇIKLAMASI (01.03.2016)

ANA SAYFA

## "Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma Araştırması" Hakkında Basın Açıklaması (01.03.2016)

GÜNCELLENME TARİHİ : 14/11/2016

### "AKTİF VE SAĞLIKLIL YAŞLANMA" ARAŞTIRMASI

Sağlık Bakanlığı Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü ve Ankara Üniversitesi Yaşlılık Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi işbirliğinde "aktif ve sağlıklı yaşlanma" konusunda farkındalık oluşturmak üzere Türkiye'de ilk kez 3-4 Mart 2016 tarihlerinde Ankara'da "Türkiye Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma Zirvesi" gerçekleştiriyor.

Bu önemli organizasyon öncesinde Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü tarafından gerçekleştirilen "Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma Araştırması"nın ayrıntılarını siz değerli basın mensuplarıyla paylaşıyoruz.

Türkiye Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma Araştırmasından öne çıkan başlıklar:

1) 40-64 yaş grubundaki katılımcıların büyük çoğunluğu evli iken, yaklaşık dörtte birinin bekar, boşanmış ya da eşini kaybetmiş oldukları; 65 ve daha büyük yaş grubunda evli olanların oranının azaldığı, eşini kaybetmiş olanların oranının yükseldiği belirlenmiştir.

2) 40-64 yaş grubundaki bireylerin üçte birinin lise mezunu oldukları, yaklaşık dörtte birinin de üniversite mezunu oldukları belirlenmiştir. 40-64 yaş grubunda okur-yazar olanların oranı %2.36, iken okur-yazar olmayanlar da bulunmaktadır (%1.64). 40-64 yaş grubundaki katılımcıların öğrenim düzeyleri açısından 65+ yaş grubundaki katılımcılara göre daha iyi bir tablo ortaya çıksa da cinsiyete ilişkin farklılıklar dikkati çekmektedir. Lise ve üniversite öğreniminde kadınların oranının erkeklere göre daha az olduğu görülmektedir.

3) Araştırma kapsamına alınan 65+ yaş grubundaki bireylerin sosyal yardımdan yararlanma oranı, 40-64 yaş aralığındaki bireylerden daha fazladır.

4) 40-64 yaş grubundaki bireylerin yaklaşık üçte birinin, 65+ yaş grubundakilerin ise dörtte birinin evde sağlık hizmeti konusunda bilgisi ve fikri yoktur.

40-64 yaş grubundaki ve 65+ yaş grubunda ki bazı bireyler ihtiyacı olduğu halde evde bakım hizmeti almamaktadır.

5) 40-64 yaş grubundaki bireylerin %5.36'sı, 65+ yaş grubundakilerin ise %15.05'i acil durumlarda ambulans çağırarak için telefon numarasını bilmemektedirler.

6) Araştırma kapsamına alınan bireylerde çoğunlukla diyabet ve artrit-eklem hastalıkları görüldüğü, yaklaşık beşte birinin görme kaybı sorunu yaşadıkları belirlenmiştir.

#### DUYURULAR

Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2016 I Bülteni Yayınlanmıştır.

Ankara Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi Diyaliz Eğitimi Duyuru

Sakarya Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Diyaliz Eğitimi Duyuru

Periton Diyalizinin Böbrek Yetir Tedavisindeki Yeri" adlı Sağlık Değerlendirme (STD) çalışması tamamlanarak STD Raporu yayımlandı.

SBÜ Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Diyaliz Eğitimi Duyurusu

İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Diyaliz Eğitimi Duyurusu

Ankara Numune EAH Diyaliz Eğitim Duyurusu

SOHBETE KATILIN

Tweets by @saglikbakanli

Sağlık Bakanlığı  
@saglikbakanligi

İlk 6 ay anne sütü 🍼👶

Bebeklerin normal şekilde büyümelerini sağlayacak en uygun anne sütüdür. #EmzirmeHaftası



Embed

View

- 7) 40-64 yaş grubundaki bireylerin 65+ yaş grubundaki bireylere kıyasla daha sağlıklı oldukları; erkeklerin sağlık durumlarının kadınlara göre daha iyi olduğu ; öğrenim düzeyi yükseldikçe hastalıkları olanların sayısının arttığı belirlenmiştir. 65+ yaş grubundaki kadınların ve erkeklerin yaklaşık yarısı diyabet hastasıdır .
- 8) Kadınların temel yaşam aktivitelerindeki bağımlılık düzeyi ve bir başkasının yardımına ihtiyaç duyma durumu erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur .
- 9) Bireylerin %38.6'sının sigara kullandıkları, %13.9'unun alkol kullandıkları, yaklaşık dörtte birinin (%25.8) hipertansiyon hastası oldukları belirlenmiştir.
- 10) 56-64 yaş grubunda olanların, 40-55 yaş grubundakilere göre daha yüksek oranda hipertansiyon teşhisine sahip oldukları görülmüştür . Öğrenim düzeyi düşükçe hipertansiyon riskinin yükseldiği saptanmıştır .
- 11) Araştırmada öncelikle bireylerin beyanına dayalı olarak obezite oranı belirlenmiştir. Buna göre obezite oranı %5.2 olarak bulunmuştur. Daha sonra kilo boy oranına göre bireylerin Beden Kitle İndeksi hesaplanmıştır. Bu hesaplama sonucunda araştırma kapsamına alınan bireylerin yaklaşık yarısının (%47.4) hafif derecede obez, %10.7'sinin ise I.derece obez oldukları belirlenmiştir . Obezite açısından bireylerin beyanları ile gerçek arasındaki fark, bireylerin beden algısının gerçeklerden farklı olduğunu ya da bireylerin kilo almayı bir sorun olarak görmediklerini ortaya koymaktadır .
- 12) Bireylerin fiziksel fonksiyonu sürdürülebilirlik kapasitesinin yüksek olduğu, ancak yaş ilerledikçe bu kapasitenin hızlı bir şekilde azaldığı, 40 yaşından sonra her 10 yılın fiziksel kapasitenin azalması için önemli görüldüğü, 55 yaşın fiziksel kapasitenin azalması için önemli bir yaş olduğu belirlenmiştir . Kadınların fiziksel fonksiyonu sürdürülebilirlik kapasitesinin erkeklere göre daha az olduğu tespit edilmiştir. 65+ yaş grubundaki bireylerde, 40-64 yaş grubuna göre ciddi bir azalma olduğu hemen dikkati çekmektedir.
- 13) Fiziksel egzersiz ve spor yapma sıklığı oldukça azdır. Kadınların erkeklere kıyasla daha az spor ya da egzersiz yaptıkları bulunmuştur. Öğrenim düzeyi yükseldikçe egzersiz ve spor yapma sıklığı artmaktadır . Yaş ilerledikçe fiziksel egzersiz ve spor yapma sıklığı azalmaktadır.
- 14) Araştırma kapsamına alınan bireylerin çoğunluğunun sağlık hizmetlerine kolay erişebildikleri; kadınların erkeklere kıyasla sağlık hizmetlerine daha kolay erişim sağladıkları; yaş ilerledikçe erişimin zorlaştığı, sağlık hizmetlerinden genellikle memnun oldukları anlaşılmaktadır .
- 15) Katılımcıların yaklaşık olarak yarısından fazlasının sağlık durumlarının bir yıl önce ile karşılaştırıldığında aynı olduğu, yaklaşık üçte birinin ise bir yıl önce ile karşılaştırıldığında sağlık durumlarının kötü olduğu belirlenmiştir.
- 16) Tüm yaş gruplarındaki kadınların ve erkeklerin yaklaşık yarısının biraz stresli oldukları, yaşlı kadınların stres düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur .
- 17) Bireyler daha sağlıklı olmak için doktora düzenli gitmek, egzersize başlamak ya da egzersizi artırmak, sigarayı bırakmak, kilo vermek, yeme alışkanlıklarını değiştirmek gibi konuları önemli görmektedirler . Bireyler , aile sorumlulukları nedeniyle, özdisiplini zayıf olduğu için, işinin yoğunluğu nedeniyle, ekonomik yetersizlikler ve harcamalarının çok olması nedeniyle daha sağlıklı olmak için yapmak istediklerini yapamadıklarını belirtmişlerdir .
- 18) Katılımcıların %68.3'ü sağlıklı ve güvenli gıdalar ile beslendiklerini söylerken, %31.7'si sağlıklı ve güvenli gıdalar ile beslenemediklerini belirtmişlerdir. Beslenmek üzere alınan gıdaların güvenliği ile ilgili endişelerin olduğu anlaşılmaktadır.
- 19) Katılımcıların ortalama olarak günde 7.30 bardak su içtikleri belirlenmiştir.
- 20) Katılımcıların yaklaşık dörtte üçü yaşadıkları çevreyi güvenli bulmaktadırlar.
- 21) Gönüllü aktivitelere katılma oranı çok düşüktür . Özellikle 65 yaşından sonra bu etkinlikleri gerçekleştirme oranı düşmektedir . Yaşam boyu öğrenme kapsamında kurs seminer vb. etkinliklere katılmama oranı yüksektir. Genellikle bireyler hiç ilgilenmedikleri ve fikirleri olmadığı için bu etkinliklere katılmadıklarını belirtmişlerdir.
- 22) Genellikle bireyler yaşlılığın ortalama olarak 59 yaşında başladığını düşünmektedirler.

23) 65 ve daha büyük yaş grubundaki bireylerin yaşamdan duydukları memnuniyetinin 40-64 yaş grubundaki bireylere göre daha az olduğu bulunmuştur. Erkeklerin kadınlara göre yaşamlarından daha çok memnun oldukları belirlenmiştir . Öğrenim düzeyi yükseldikçe yaşamdan duyulan memnuniyet de yükselmektedir.

24) Bireylerin %36.83'ünün çalıştıkları, %39.64' ünün emekli oldukları, yaklaşık dörtte birinin (%23.53) ise çalışma yaşında oldukları halde çalışmadıkları belirlenmiştir. Kadınların erkeklere kıyasla daha az çalışma yaşamında oldukları, çoğunlukla ev hanımı olarak yaşamlarını sürdürdükleri belirlenmiştir.

Bu araştırma bireyler için yaşanan her yılın, geçen her günün sağlıklı ve aktif yaşlanma açısından olumlu gelişmeler sağlamadığını ortaya koymaktadır. Henüz Birleşmiş Milletler Dünya Sağlık Örgütü tarafından belirlenmiş olan 65 yaşına gelmeden yaşlanmaya ilişkin tüm olguların ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Henüz 50'li yaşlarda obezite, hipertansiyon, artrit ve eklem hastalıkları, diyabet gibi hastalıkların ortaya çıktığı, her geçen yıl fiziksel fonksiyon kapasitesinin azaldığı, hem temel hem de araç yaşam aktivitelerinde başkasının desteğine ve bakıma duyulan ihtiyacın arttığı ortaya çıkmıştır . Tüm bunlar öncelikle sağlık hizmetlerinin yaş gruplarının ihtiyaçlarına göre yeniden gözden geçirilmesini gerektirirken, konunun sosyal, psikolojik ve ekonomi boyutlarının da dikkate alınmasını beraberinde getirmektedir.

Bu araştırmada bireylerin sağlıklı olmak, sağlıklı ve aktif yaşlanmak için gerçek bir çabasının olmadığı görülmektedir . Düzenli spor ya da egzersiz yapmadıkları, obeziteyi bir risk olarak algılamadıkları, genellikle sigara kullandıkları, yeme alışkanlıklarını değiştirmedikleri belirlenmiştir . Bunun yanısıra gönüllü aktivitelere katılmadıkları, çocuk ve torun bakımına yeterli düzeyde katkı sağlamadıkları, sinema ve tiyatroya gitme sıklığının az olduğu, kurs, seminer gibi yaşam boyu öğrenme faaliyetlerine ilgi duymadıkları için katılmadıkları ortaya çıkmıştır. Yaş ilerledikçe yaşamdan duyulan memnuniyetin azalması ortaya çıkan önemli bir sonuçtur . Öğrenim düzeyi arttıkça belirtilen hususlar çerçevesinde olumlu durumların ortaya çıktığı dikkati çekmektedir.

Fiziksel fonksiyon kapasitesinin azalması, temel yaşam aktivitelerinde başkalarına bağımlılık, yaşam memnuniyetinin azalması, fiziksel egzersiz yapma gibi araştırmada sağlıklı ve aktif yaşlanma çerçevesinde ele alınan birçok konuda kadınlar dezavantajlı durumdadır. Her şeyden önce kadınların hem 40-64 yaş grubunda hem 65+ yaş grubunda öğrenim düzeyi düşüktür, çalışma yaşamına katılma oranı azdır, yalnızdır, gelirlerini yeterli bulmamaktadır.

# ALO 191

Uyusturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı

[alo191uyusturucuilemucadele.saglik.gov.tr](http://alo191uyusturucuilemucadele.saglik.gov.tr)

