

# YAŞLI SINIFI

DAMLA AKSU  
ESRA SARIBAŞ  
YAHYA ANIL ATAY

# SUNUM İÇERİĞİ:

---

\*YAŞLI TANIMI, ARTAN YAŞLI NÜFUS, İSTATİSTİK

\*YAŞLI SINIFI NEDİR

\*YAŞLI SINIFININ AMACI NEDİR

\*YAŞLI SINIFININ İÇERİĞİ

\*KAYNAKÇA

## TANIM:

Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan tanıma göre 65 yaş ve üzeri kişiler yaşlı olarak kabul edilir.

— — —



# ARTAN YAŞLI NÜFUS VE İSTATİSTİK:

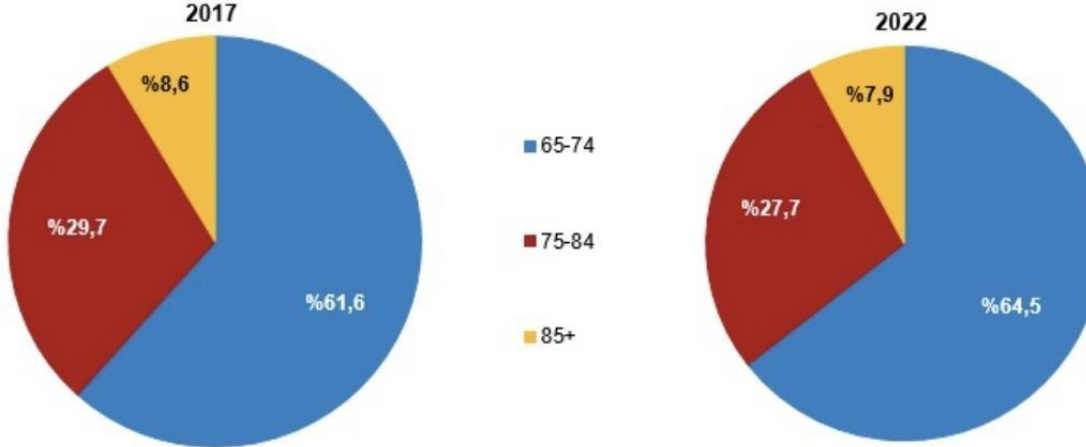
2017 yılında 6 milyon 895 bin 385 kişi iken son beş yılda %22,6 artarak 2022 yılında 8 milyon 451 bin 669 kişi oldu. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı ise 2017 yılında %8,5 iken, 2022 yılında %9,9'a yükseldi.

## Yaşlı nüfusun %64,5'inin 65-74 yaş grubunda yer aldığı görüldü

Yaşlı nüfus yaş grubuna göre incelendiğinde, 2017 yılında yaşlı nüfusun %61,6'sının 65-74 yaş grubunda, %29,7'sinin 75-84 yaş grubunda ve %8,6'sının 85 ve daha yukarı yaş grubunda yer aldığı görüldü, 2022 yılında %64,5'inin 65-74 yaş grubunda, %27,7'sinin 75-84 yaş grubunda ve %7,9'unun 85 ve daha yukarı yaş grubunda yer aldığı görüldü.

Yaşlı nüfusun %0,1'ini oluşturan 100 yaş ve üzerindeki yaşı kişi sayısı, 2022 yılında 5 bin 344 oldu.

## Yaş grubuna göre yaşlı nüfus oranı, 2017, 2022



Kaynak: TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2017, 2022  
Grafikteki rakamlar, yuvarlamadan dolayı toplamı vermeyebilir.

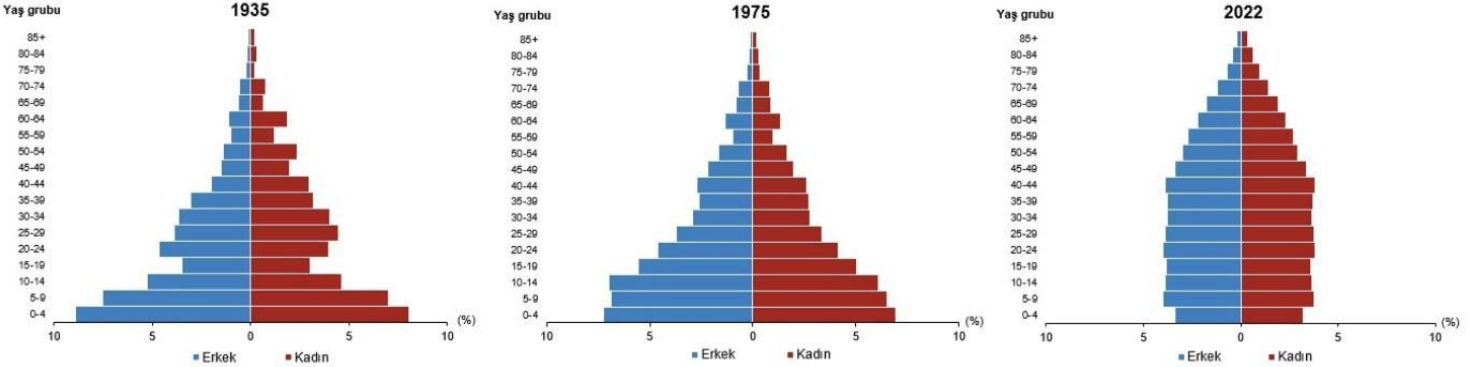
Kaynak: TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2017, 2022

## Türkiye nüfusunun yaş yapısı değişti

Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranının %10,0'u geçmesi nüfusun yaşlanmasının bir göstergesidir. Türkiye'de yaşlı nüfus, diğer yaş gruplarındaki nüfusa göre daha yüksek bir hız ile artış gösterdi.

Küresel yaşlanma süreci olarak adlandırılan "demografik dönüşüm" sürecinde olan Türkiye'de, doğurganlık ve ölümlülük hızlarındaki azalma ile birlikte sağlık alanındaki kaydedilen gelişmeler, yaşam standardının, refah düzeyinin ve doğuştan beklenen yaşam süresinin artması ile nüfusun yaş yapısı şekli değişti. Çocuk ve gençlerin toplam nüfus içindeki oranı azalırken yaşlıların toplam nüfus içindeki oranı artış gösterdi. Türkiye, oransal olarak yaşlı nüfus yapısına sahip ülkelere göre hala genç bir nüfus yapısına sahip olsa da, yaşlı nüfus sayısal olarak oldukça fazladır.

Nüfus piramidi, 1935, 1975, 2022



Kaynak: TÜİK, Genel Nüfus Sayımları, 1935, 1975  
TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2022

## Türkiye nüfusunun ortalama yaşı yükseldi

Ortalama yaş, yeni doğan bebekten en yaşlıya kadar nüfusu oluşturan kişilerin yaşları küçükten büyüğe doğru sıralandığında ortada kalan kişinin yaşıdır. Nüfusun yaşlanması ile ilgili bilgi veren göstergelerden biri olan ortalama yaş, 2017 yılında 31,7 iken 2022 yılında 33,5 oldu. Ortalama yaş 2022 yılında erkeklerde 32,8, kadınlarda 34,2 olarak gerçekleşti.

Nüfus projeksiyonlarına göre, 2030 yılında 35,6, 2040 yılında 38,5, 2060 yılında 42,3 ve 2080 yılında 45,0 olacağı öngörüldü.

## **YAŞLI SINIFI NEDİR?**

---

Yaşlı sınıfı 65 yaş üstü bireylerin SHM ve TSM'lerde sosyal aktivitede bulunabileceği, psikolojik destek alabileceği, diyet programları ve fiziksel aktivite yapabilecekleri bir destek programıdır.

Her hafta bir oturum olacak şekilde aylık bir program belirlenir ve bu program doğrultusunda oturumlar yapılır.

# YAŞLI SINIFININ AMACI NEDİR?

---  
Boş zamanlarını değerlendirmek, kendi imkanlarıyla karşılamakta güçlük çektikleri konular ile günlük yaşam faaliyetlerinde destek hizmetleri vermek, sosyal ilişkilerini zenginleştirmek, aktivitelerini artırmak.

**1) SOSYAL DESTEK**

**2) DİYETİSYEN DESTEĞİ**

**3) FİZYOTERAPİST DESTEĞİ**

**4) PSİKOLOJİK DESTEK**

# YAŞLI SINIFININ İÇERİĞİ

## 1) SOSYAL DESTEK

— — —

Günümüzde yaşlıların yalnızlık ve sosyal izolasyon sorunları giderek büyümektedir. Toplumsal yapıdaki hızlı değişimler yaşlıların bu duruma uyum göstermesini zorlaştırmakta ve yaşlıda daha yoğun sosyal izolasyon ve yalnızlık duygusunun yaşanmasına neden olmaktadır. Yaşlı bireylerin yalnızlık duygusuna sebep olan faktörler; eş ya da arkadaş ölümü, emekli olma, evinden ayrılma, rollerde değişim, duygusal kayıplar, kronik hastalıklar, fiziksel sorunluluklar, sosyal destek sistemlerinin azlığı, sosyokültürel koşullar, ekonomik güçlükler ve başkalarına bağımlı olmadır.





-Programa katılan katılımcılar insanlarla tanışıp sosyal bir çevre oluşturma imkanı elde edebilecek.Böylelikle yaşlılığın gētir̄diği sosyal anlamdaki olumsuzluklardan daha az etkilenebilirler.Tanışma çemberi oluşturup birbirlerine hayat hikayelerini anlatabilirler.



## 2)DİYETİSYEN DESTEĞİ

---

Yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması, gereksinim duyulan besin öğelerinin vucuda alınması, kronik hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, osteoporoz, bazı kanser türleri vb.) oluşumunun önlenmesi, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.



-Yeterli ve dengeli beslenme

\_\_\_

-Hipertansiyona yönelik beslenme

-Diyabete yönelik beslenme

-Obeziteye yönelik beslenme

-Osteoporozda beslenme

---



### 3)Fizyoterapi Desteği

---

Kaçınılmaz olarak yaşlanma ile birlikte vücudumuzda bazı fizyolojik değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişikliklerin üzerine fazladan bir rahatsızlığın ilave olması, yaşlıları diğer yaş gruplarına nazaran daha fazla kırılgan yapmaktadır. Tüm bunlar yaşlı bireyin yaşam kalitesinin bozmakta, genel sağlık giderlerinin de ciddi miktarlarda artmasına neden olmaktadır.





## 4)Psikolojik Destek

---

Yaşlı bireylerde meydana gelen psikolojik değişiklikler, çeşitli hastalıklar için artmış bir risk faktörüdür. Yaşlı bireylerde ortaya çıkan psikolojik değişiklikleri bilmek, yaşlılarda meydana gelen hastalıkları anlamak için, son derece önemlidir.



-DEPRESYON

-ÖLÜM KORKUSU

-UYKU BOZUKLUKLARI

-EŞ KAYBI

-YALNIZLIK





# İŞBİRLİKÇİLER

---

\*SHM VE TSM'de çalışan;

-Halk Sağlığı Uzmanı

-Pratisyen Hekim

-Diyetisyen

-Psikolog

-Fizyoterapist

\*Mahalle muhtarı

\*Halk eğitim merkezleri

# HALKIN NASIL HABERİ OLACAK?

---

- \* Muhtarlara broşür dağıtımı
- \* Merkezlerden broşür dağıtımı
- \* Sosyal medyada online broşür paylaşımları
- \* Tanınmış kişileri projeye dahil etmek

# KAYNAKÇA

— — —

\*Kaynak: TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2017, 2022

\*Akkaya, F. (2015). Romatoid artrit hastalarında yalnızlık, sosyal destek ve yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

\*Beğer, T. ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. Klinik Gelişim, 3(25), 1-3.

\*TR BESLENME RAPORU-2015, Geriatri Derneği Eğitim Serisi No:1

\*Kavlak Y. Yaşlanma Sürecinde Fizyoloji ve Yaşam Stili Değişiklikleri. Editörler; Yılmaz İ. Fiziksel Rehabilitasyon, Eskişehir, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi, 2018, 2-53.



# SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA

# HEDEFLERİ



**1** YOKSULLUĞA  
SON

**2** AÇLIĞA  
SON

**3** SAĞLIKLI  
BİREYLER

**4** NİTELİKLİ  
EĞİTİM

**5** TOPLUMSAL CİNSİYET  
EŞİTLİĞİ

**6** TEMİZ SU, HİJYEN  
VE HALK SAĞLIĞI

**7** ERİŞİLEBİLİR VE  
TEMİZ ENERJİ

**8** İNSANA YAKIŞIR İŞ  
VE EKONOMİK  
BÜYÜME

**9** SANAYİ, İNNOVASYON  
VE ALT YAPI

**10** EŞİTSİZLİKLERİN  
AZALTILMASI

**11** SÜRDÜRÜLEBİLİR  
ŞEHİR VE YAŞAM  
ALANLARI

**12** SORUMLU TÜKETİM  
VE ÜRETİM

**13** İKLİM  
EYLEMİ

**14** SUDAKİ  
YAŞAM

**15** KARASAL  
YAŞAM

**16** BARİŞ VE  
ADALET

**17** HEDEFLER İÇİN  
ORTAKLIKLAR

SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA  
HEDEFLERİ