



# HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

## *1 Ekim Dünya Yaşlılar Günü 2026*

### ***Daha Uzun Değil, Daha Sağlıklı ve Daha Eşit Yaşlanmak***

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 14 Aralık 1990 tarihli 45/106 sayılı kararıyla 1 Ekim'i Dünya Yaşlılar Günü olarak ilan etmiştir. Bu gün, yaşlı bireylere yönelik sembolik bir kutlamanın ötesinde, nasıl yaşlandığımızı, kazandığımız yılları hangi sağlık düzeyinde geçirdiğimizi ve sağlık sistemimizin yaşılanan bir topluma ne ölçüde hazır olduğunu ortaya koymak için önemli bir halk sağlığı fırsatıdır.

### ***Dünya hızla yaşılanıyor***

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre 60 yaş ve üzerindeki nüfus 2020'de 1 milyar iken 2030'da 1,4 milyara ulaşacak ve dünyada her altı kişiden biri 60 yaş ve üzerinde olacaktır. 2050'de bu sayının 2,1 milyara, 80 yaş ve üzerindeki nüfusun ise üçe katlanarak 426 milyona çıkması beklenmektedir. Daha da önemlisi, 2050'de 60 yaş üzerindeki nüfusun üçte ikisi düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşayacaktır, yani yaşlanmanın getireceği yük, bu yüke hazırlanmak için en az kaynağa sahip ülkelerin üzerinde yoğunlaşacaktır.

### ***Türkiye artık çok yaşlı toplumlar arasında***

Türkiye de bu dönüşümün içindedir. HASUDER'in 2025 Yaşlılar Günü bilgi notunda da Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine dayanılarak aktarıldığı üzere, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payı 2019'da %9,1 iken 2024'te %10,6'ya yükselmiştir. Bu oranın %10 eşliğini aşmasıyla Türkiye "çok yaşlı toplumlar" arasında yerini almıştır. Ayrıca doğuştan beklenen yaşam süresi 2021–2023 döneminde 77,3 yıl iken 2022–2024 döneminde 78,1 yıla; erkeklerde 75,5, kadınlarda ise 80,7 yıla ulaşmıştır.

Bu tablo, Türkiye açısından nüfusun yaşlanmasının uzak geleceğe ait bir konu olmadığını göstermektedir. Burada dikkat çekici olan yalnızca yaşlı nüfusun artması değil, bu demografik dönüşümün hızıdır. Birçok Avrupa ülkesinde daha uzun bir zaman dilimine yayılan nüfusun yaşlanması süreci, Türkiye'de görece daha kısa bir zaman aralığında gerçekleşmektedir. Bu durum, sağlık ve sosyal hizmet sistemlerinin değişen gereksinimlere uyum sağlaması için mevcut sürenin daha sınırlı olması anlamına gelmekte ve yaşlanmaya yönelik politika ve hizmetlerin zamanında planlanmasının önemini artırmaktadır.

### ***Sağlıklı yaşlanma***

İnsanlar aynı yaşta olsalar bile aynı fiziksel ve zihinsel kapasiteye sahip değildir. Yaşlı bireylerin bir kısmı kapsamlı etkinliklere katılabilirken, bir kısmı giyinme ve yemek yeme gibi temel aktiviteler için desteğe gereksinim duyabilmektedir. DSÖ sağlıklı yaşlanmayı "ileri yaşta iyilik halini mümkün kılan işlevsel yeteneği geliştirme ve sürdürme süreci" olarak



## HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

tanımlamaktadır. İşlevsel yetenek, bireyin içsel kapasitesi (yürüme, görme, işitme, düşünme, hatırlama gibi tüm fiziksel ve zihinsel kapasiteler), yaşadığı çevrenin özellikleri ve bu ikisi arasındaki etkileşimle belirlenir.

DSÖ, ileri yaşta en sık görülen sağlık sorunlarını işitme kaybı, katarakt ve kırma kusurları, sırt ve boyun ağrısı, osteoartrit, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, diyabet, depresyon ve demans olarak sıralamaktadır. Bunlara kırılabilirlik, üriner inkontinans, düşmeler, deliryum ve bası yaraları gibi geriatrik sendromlar da eklenmektedir. Bu tablo, yaşlı sağlığında hastalıkların tek tek yönetilmesine dayanan klasik yaklaşımın neden yetersiz kaldığını açıklamaktadır. Hipertansiyonun ya da diyabetin kontrolü elbette önemlidir, ancak yaşlı bireyin yürüme hızı, düşme öyküsü, görme ve işitmesi, bilişsel durumu, beslenmesi, ilaç yükü, günlük yaşam aktiviteleri, depresyon belirtileri ve sosyal desteği birlikte değerlendirilmedikçe gerçek sağlık gereksinimi görülemez. Bu nedenle birinci basamakta yapılandırılmış kapsamlı yaşlı değerlendirmesinin yaygınlaştırılması önceliklidir.

### ***Toplumsal cinsiyet ve dijital erişim***

Yaşlılık aynı zamanda bir eşitsizlik göstergesidir. TÜİK'in 2023 verilerine göre eşî ölmüş yaşlı kadınların oranı, eşî ölmüş yaşlı erkeklerin oranının dört katıdır. Bu bulgu, yaşlı sağlığına yönelik program ve projelerde toplumsal cinsiyetin göz ardı edilemeyeceğini hatırlatmaktadır.

Aynı yıl internet kullanan yaşlı erkeklerin oranı %49,8, yaşlı kadınların oranı ise %32,7'dir. Yaklaşık her iki yaşlı erkekten birinin, her üç yaşlı kadından birinin internet kullandığı bir tabloda dijital sağlık uygulamaları önemli bir potansiyel taşımaktadır, ancak "dijitalleşme" otomatik olarak "erişilebilirlik" anlamına gelmez. Dijital okuryazarlığı, görme yetisi ya da bilişsel kapasitesi sınırlı bir yaşlı için yalnızca çevrim içi sunulan bir hizmet yeni bir eşitsizlik yaratabilir. Yaşlı dostu bir sağlık sistemi, dijital ve yüz yüze seçenekleri birlikte koruyan, sade iletişim kullanan ve gerektiğinde bakım verenleri sürece dahil eden hibrit bir model olmak zorundadır.

### ***Yaş ayrımcılığı: görünmeyen bir sağlık riski***

DSÖ yaş ayrımcılığını (ageizm) yaşa dayalı kalıp yargılar, önyargı ve ayrımcı davranışlar olarak tanımlamakta ve dünya nüfusunun yaklaşık yarısının yaşlılara yönelik ayrımcı tutumlar taşıdığını bildirmektedir. Yaş ayrımcılığı yalnızca bir saygı sorunu değildir. Daha kısa yaşam süresi (yaklaşık 7,5 yıl), daha kötü fiziksel ve ruhsal sağlık, yeti yitiminden daha yavaş iyileşme ve sağlıksız davranışlarda artışla ilişkilendirilmektedir. Yalnızca ABD'de sekiz sağlık sorunu için yaş ayrımcılığına bağlı yıllık maliyet 63 milyar dolar olarak hesaplanmıştır. DSÖ, bu ayrımcılıkla mücadelede üç etkili stratejiyi önermektedir. Bunlar ayrımcılığı önleyen politika ve yasal düzenlemeler, eğitim etkinlikleri ve kuşaklararası teması koruma müdahaleleri.



## HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

### *Ne yapmalıyız?*

Birleşmiş Milletler Sağlıklı Yaşlanma On Yılı (2021-2030) dört eylem alanı tanımlamıştır. Yaş ayrımcılığıyla mücadele, yaşlı dostu çevreler oluşturmak, bütünsel bakım sunmak ve nitelikli uzun süreli bakıma erişimi güvence altına almak yaşanan bir toplum için öncelikli alanlardır. Türkiye’de de Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı (2021-2026) çok paydaşlı bir yaklaşımla müdahale alanlarını; yaşlı bireyler için fiziksel aktivite ve rehabilitasyon hizmetlerinin geliştirilmesi, evde sağlık hizmetlerinin güçlendirilmesi, yaşlılıkta nöropsikiyatrik hastalıklar, yeti yitimi, yaşlı istismarı ve şiddet konularında planlamalar yapılması, tanı, tedavi ve izlem hizmetlerinin etkili işlemesi ve sağlık çalışanlarının eğitimi şeklinde belirlemiştir.

Önümüzdeki dönemde öncelik, kronik hastalık sayısını azaltmanın ötesine geçmek durumundadır. İşlev kaybını ve kırılganlığı geciktirmek, birinci basamakta kapsamlı yaşlı değerlendirmesini güçlendirmek, düşme ve çoklu ilaç kullanımını önlemek, yaşlıların fiziksel, ekonomik ve dijital erişimini güvence altına almak ve yaşlı bireyi korunması gereken kırılgan bir kişi olarak değil, hakları, tercihleri ve toplumsal katılımı olan özerk bir birey olarak görmek önem taşımaktadır.

Başarılı bir toplumun ölçütü, insanların yalnızca ne kadar uzun yaşadığı değildir. Asıl ölçüt, o yılları ne kadar sağlıklı, bağımsız, güvende ve onurunu koruyarak yaşayabildiğidir.

Yaşlanmak kaçınılmazdır, sağlıksız ve eşitsiz yaşlanmak önlenebilir bir halk sağlığı sorunudur.

*HASUDER Bulaşıcı Olmayan hastalıklar Çalışma Grubu adına Dr. Öğr. Üyesi Burcu Küçük Biçer tarafından hazırlanmıştır.*



## HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

---

### Kaynaklar

1. United Nations. International Day of Older Persons (Genel Kurul kararı 45/106, 14 Aralık 1990). <https://www.un.org/en/observances/older-persons-day> (Erişim tarihi: 17.09.2026)
2. World Health Organization. Ageing and health. Fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (Erişim tarihi: 17.09.2026)
3. World Health Organization. Healthy ageing and functional ability. Questions and answers. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability> (Erişim tarihi: 17.09.2026)
4. World Health Organization. Ageing: Ageism. Questions and answers. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism> (Erişim tarihi: 17.09.2026)
5. World Health Organization. UN Decade of Healthy Ageing 2021–2030. <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing> (Erişim tarihi: 17.09.2026)
6. Halk Sağlığı Uzmanları Derneği (HASUDER). 1 Ekim Yaşlılar Günü 2025 Bilgi Notu. Hazırlayan: Uzm. Dr. Edanur Köyceğiz, HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu. <https://www.hasuder.org.tr/duyurular-hasuder-cat/detay/1-ekim-yaslilar-gunu-2025-bilgi-notu-202509301323> (Erişim tarihi: 17.09.2026)
7. T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı 2021–2026. Ankara