Yaş Ayrımcılığı ve Yaşlı Sağlığına Etkileri

Doç. Dr. Meryem Merve ÖREN ÇELİK

İstanbul Tıp Fakültesi

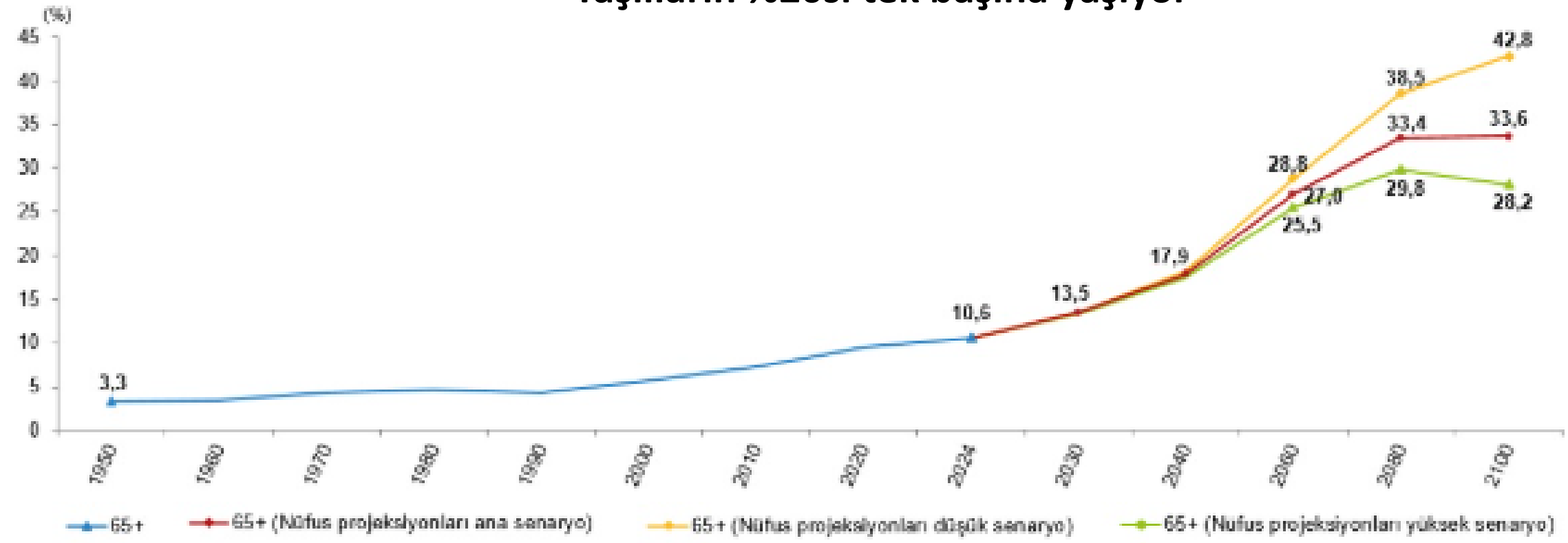
Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Yaş ve yaş ayrımcılığı

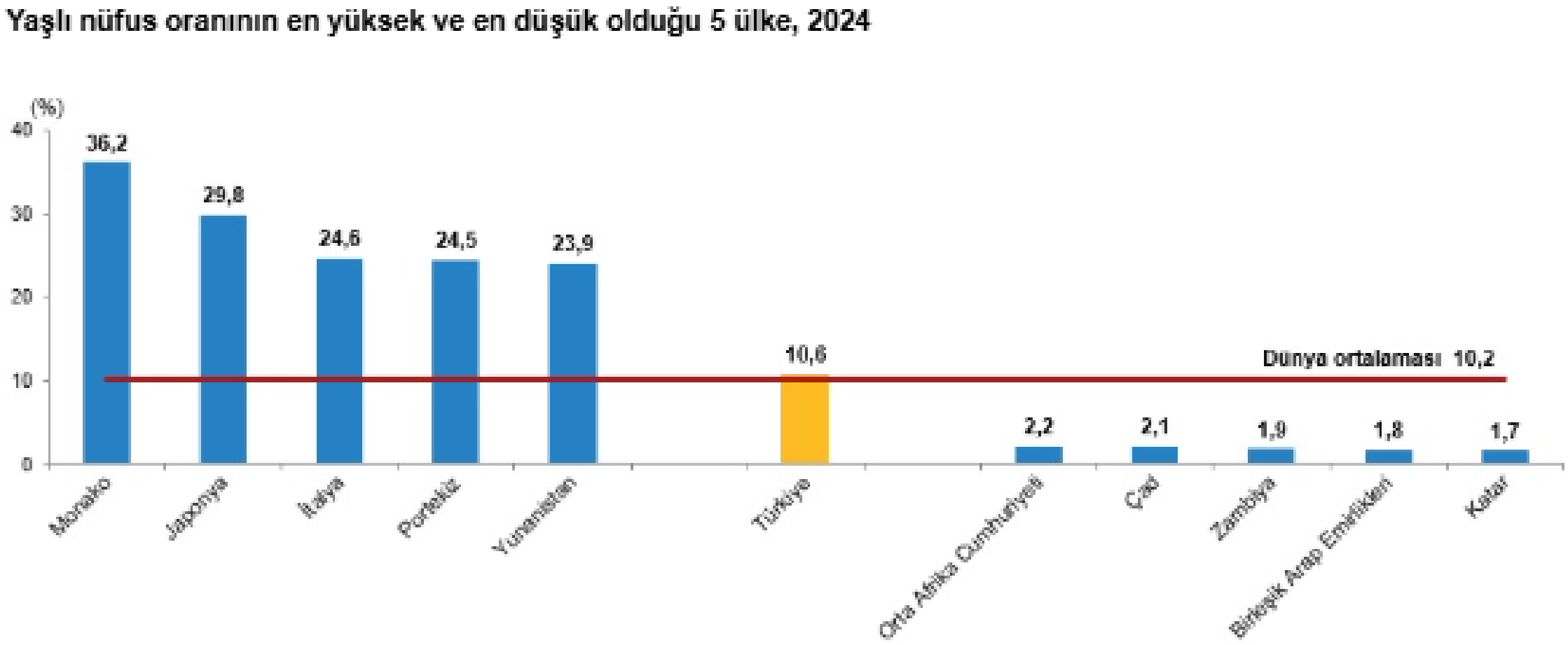
- Yaş, insanlar hakkında fark ettiğimiz ilk şeylerden biridir.
- Yaş ayrımcılığı (ageism), yaşa göre insanları kategorize etmek ve dışlamakla oluşur.
- Sağlıklı yaşlanma politikalarının uygulanmasında büyük bir engeldir.

İstatistiklerle Yaşlılık, 2024 TÜİK

100 yaş ve üzerindeki kişi sayısı, 7.632
Yaşlıların %20si tek başına yaşıyor

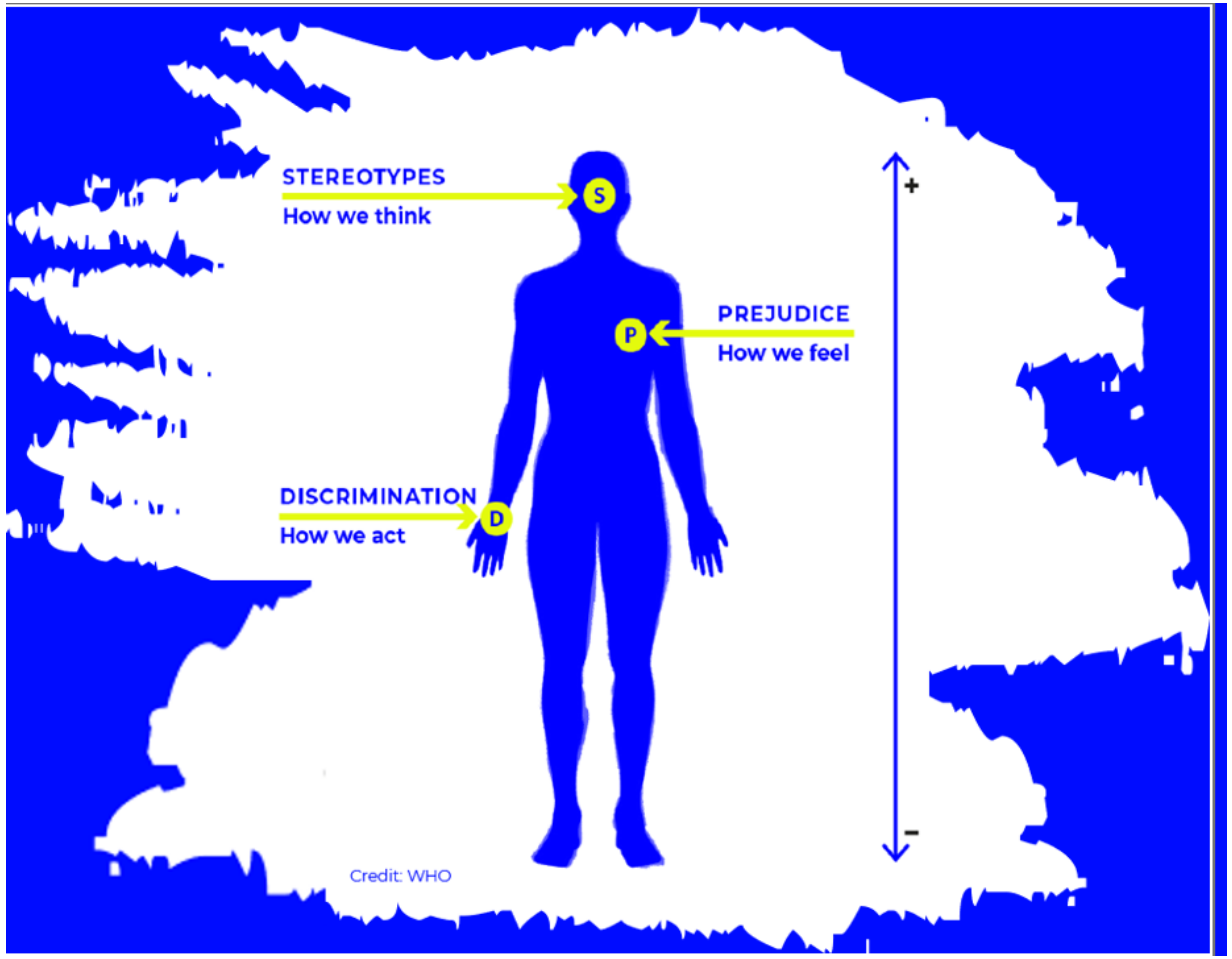


İstatistiklerle Yaşlılık, 2024 TÜİK



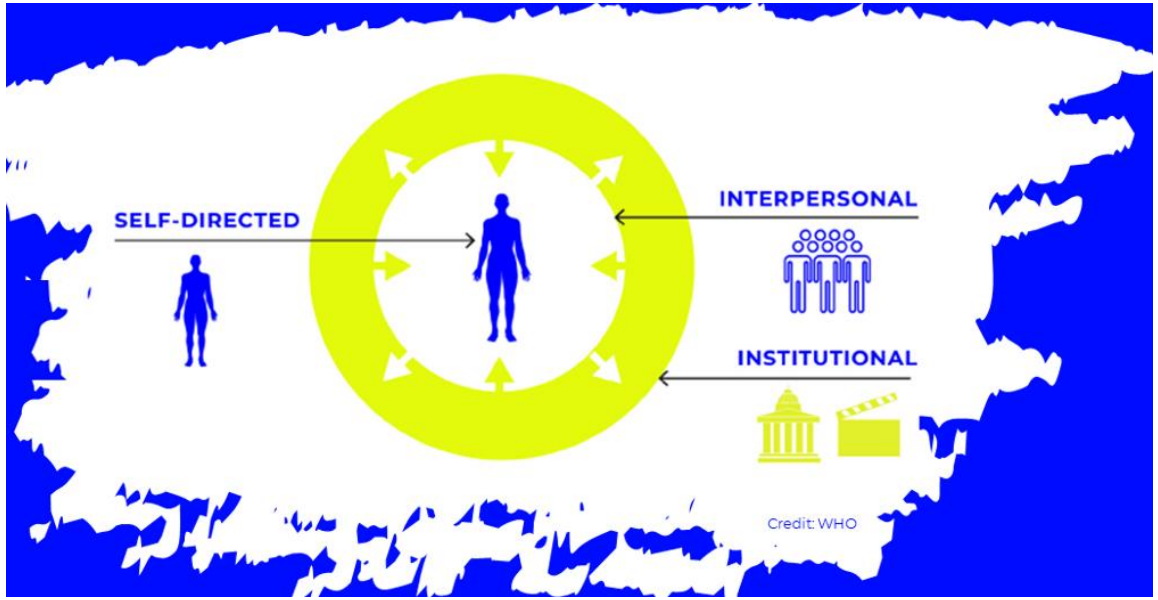
Yaş Ayrımcılığı (Ageism) Nedir?

- Yaş ayrımcılığı, yaşa dayalı olarak başkalarına veya kendine yönelik
  - kalıp yargıları (nasıl düşündüğümüz),
  - önyargıları (nasıl hissettiğimiz)
  - ayrımcılığı (nasıl davrandığımız) ifade eder.



Yaş Ayrımcılığı (Ageism) her yerde

- Sadece yaşlıları değil, her yaş grubunu etkiler
- Yaş ayrımcılığı kurumlarımızdan ilişkilerimize ve kendimize kadar her yerdedir.
- **Sıklık:** 57 ülkede 83 bin kişilik küresel anket → her 2 kişiden 1'i yaşlılara karşı yaş ayrımcılığı yapmaktadır (WHO 2021).



Yaş Ayrımcılığının Belirleyicileri

- ***Yaşlılara karşı yaş ayrımcılığı yapanlarda daha sık görülen özellikler:***
  - Genç yaşta olmak
  - Erkek olmak
  - Ölüm anksiyetesi yüksek olmak
  - Düşük eğitim düzeyi
- ***Ayrımcılığı azaltan faktörler:***
  - Kuşaklararası temas
  - Olumlu kişilik özellikleri (empati, açıklık vb.)
- ***Ayrımcılığa uğrama riskini artıran durumlar:***
  - Yaşlı olmak, bakım ihtiyacı olmak
  - Teknoloji veya hizmet sektörlerinde çalışmak
  - Düşük sağlıklı yaşam beklentisi

“Ageism isn’t just hurtful — it’s deadly.”

(Yaş ayrımcılığı sadece kırıcı değil, ölümcüldür.) – TIME, 2020

Yaş Ayrımcılığı Zararlı ve Maliyetlidir

- İnsanların fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığı üzerinde geniş kapsamlı etkiler yaratır.
- Cinsiyet, ırk ve engellilik gibi diğer dezavantajlarla kesişerek etkisini artırır.
- Bireyler ve toplumlar üzerinde ciddi ekonomik yük oluşturur.

Yaş Ayrımcılığı Zararlı ve Maliyetlidir

- *Yaşlılarda*:
  - Kısa yaşam süresi, zayıf fiziksel & zihinsel sağlık
  - Yavaş iyileşme, bilişsel gerileme
  - Cinsellik ifadesinde kısıtlama
  - Yalnızlık, sosyal izolasyon, şiddet riski artışı
- *Gençlerde*:
  - Kuruma bağlılıkta azalma
- *Toplumda*:
  - Milyarlarca dolarlık ekonomik kayıp
  - Sosyal dayanışmanın zedelenmesi

Yaş Ayrımcılığının Sağlık Üzerindeki Etkileri

Yaş ayrımcılığı ile sağlık

- **Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review,** *2020, Plosone, 422 çalışma*
  - Daha az eğitimli yaşlı kişilerin yaşlılık ayrımcılığının olumsuz sağlık etkilerini deneyimleme olasılığı özellikle yüksekti.
  - yaşlılık ayrımcılığı ile sağlık arasındaki olumsuz ilişki, ırkçılığın sağlık üzerindeki etkisine ilişkin sistematik incelemelerde bulunan ilişkilerden bile daha yüksek

Sağlık Hizmetlerinde

- **Tanıda önyargı:** Semptomlar yaşlanma süreciyle ilişkilendirilerek ciddi hastalıklar atlanabiliyor (ör: kanser, anemi, osteoporoz).
- **Tedaviye erişimde azalma:** Yaşlı bireylerin bazı tedavilere erişimi yaşa bağlı olarak sınırlanabiliyor (ör: kemoterapi, yoğun bakım kabulü).
- **Polifarmasi sorunu:** Yaşlılarda çoklu ilaç kullanımı fark edilmeden sürebiliyor çünkü detaylı sorgulama yapılmıyor.
- İletişimde daha az ilgi, daha az zaman ayırma, aileye bilgi verme

Klinik sonuç: Geciken müdahale →

morbidite artışı, yaşam süresinde azalma.

Pandemi Döneminde Yaş Ayrımcılığı

- **COVID-19 Triyaj uygulamaları:** Yoğun bakım kararlarında yalnızca yaşın dikkate alınması birçok ülkede eleştirilmişti.
- **Politika örnekleri:** İtalya'da önerilen bazı algoritmalarda 65 yaş üstü bireyler için kaynak sınırlaması önerildi.
- **Söylem analizi:** Sosyal medyada "Zaten yaşlıydı" ifadesi → toplumsal duyarsızlık.
- **Türkiye örneği:** Salgın sürecinde 65 yaş üstü bireylere getirilen sokağa çıkma yasağı → 'koruma' adı altında ayrımcılık tartışması.

Pandemi Döneminde Yaş Ayrımcılığı

- **Ethical issues raised in the care of the elderly during the SARS-CoV-2 pandemic and possible solutions for the future: a systematic review of qualitative scientific literatüre,** 2025, *BMC Medical Ethics,69 çalışma*
  - COVID-19 pandemisi sürecinde yaşlı bireylere sunulan sağlık hizmetlerinde etik ikilemler yoğunluk kazandı.
    - **Bakım erişimi**: hastane kabulü, yoğun bakım birimi (YBÜ) erişimi ve aşı dağıtımı konusunda çatışmalar yaşandı.
    - **Enfeksiyon kontrolü**: izolasyon önlemleri yaşlıların özerkliğini kısıtlarken, özgürlük ile koruma dengesi zorlandı.
  - Standartlaştırılmış protokoller, Etkin iletişim yaklaşımları, psikososyal destek, bakımveren desteği, teknolojik yardım

Ruh Sağlığı Üzerine Etkiler

- **Depresyon ve anksiyete:** Yaşlı bireylerde yaş ayrımcılığı, kendine değer verme duygusunu zedeliyor → depresif semptomlar artıyor.
- **İzole yaşam:** Kendi kararlarının dikkate alınmaması → sosyal çekilme.
- **İçselleştirme etkisi:** "Artık benim zamanım geçti." inancı → umutsuzluk, öznegatif tutum.
- **Psikososyal destek yetersizliği:** Ruh sağlığı hizmetlerine yönlendirme eksikliği → tedavi almayan depresyon.

yaşlı bireylerin **kendi yaşlanma algıları** olumluysa yaşam süreleri 7,5 yıl daha uzun

Ruh Sağlığı Üzerine Etkiler

- **Ageism and Psychological Well-Being Among Older Adults: A Systematic Review,** 2022, *Gerontology & Geriatric Medicine (13 çalışma)*
  - Yaş ayrımcılığı (ageism) ile yaşlı yetişkinlerde psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki bulundu.
  - Psikolojik iyi oluş seviyesi yüksek bireyler (örneğin yaşlılık gururu, esnek hedef belirleme, pozitif benlik algısı, olumlu gelecek beklentisi) bu etkiden daha az etkilendi.
- **A Systematic Review of Older Adults' Attitudes Towards Depression and Its Treatment,** *2020, Gerontologist, (11 çalışma)*
  - Depresyonu olan (aktif olarak tedaviye katılmayan) Evde yaşayan yaşlı bireylerin depresyon ve tedavisi hakkındaki görüşlerini
  - yaşlı yetişkinler yaşam deneyimleri ve öz imajlarıyla uyumlu öz yönetim stratejilerini (örneğin, sosyalleşme, dua) tercih ettiler.
  - Damgalama, etnik köken ve yaş ayrımcılığı gibi toplumsal ve yapısal faktörler de tedavi tutumlarını etkiledi.

Eğitim ve Farkındalık Eksikliği

- **Gerontoloji eksikliği:** Sağlık müfredatlarında yaşlılığa ayrılan süre çok sınırlı.
- **Geriatri klinik rotasyonlarının yetersizliği** → uygulamalı farkındalık gelişmiyor.
- **Empati eksikliği:** Yaşlı bireyin psikososyal ihtiyaçlarını gözeten yaklaşım yaygın değil.

Türkiye’den örnekler

- ASM ye başvuran 20-50 yaş kişiler (n=222, Kastamonu, 2015)
  - Yaş arttıkça yaşlıya olumlu tutumun arttığı
  - Evlilerde
  - Bir yaşlıyla yaşamaya gönüllü olanlarda
  - Köylerde yaşayanlarda yaşlı ayrımcılığı tutumlarının olumlu yönde olduğu
- Lise ve üniversite öğrencilerinde (n=490, Sivas, 2019)
  - Empati düzeyi yüksek olanların yaşlı ayrımcılığı tutumları olumlu
  - Kadınların erkeklerden daha olumlu
  - Empatinin ayrımcılık ve ötekileştirme ile mücadele için önemli olduğu

Türkiye’den örnekler

- Türkiye’de üniversite öğrencilerinin yaşli ayrımcılığı davranışları sistematik derleme, 2017
  - Hemşirelik öğrencilerinde
  - Köy/kasaba gibi küçük yerlerde doğan öğrencilerde
  - Bir yaşlı ile birlikte yaşayan öğrencilerde
  - Yüksek benlik saygısına sahip öğrencilerde

  Yaşlı tutumlarının olumlu olduğu

Yaş Ayrımcılığıyla Mücadele Mümkündür

- Etkinliği kanıtlanmış 3 strateji:

- Politika ve hukuk
- Eğitsel faaliyetler
- Kuşaklararası müdahaleler

Politika ve Hukuk

- Yaşa dayalı ayrımcılığı ve eşitsizliği azaltabilir, herkesin insan haklarını koruyabilir.
- Her yaş grubuna yönelik yaş ayrımcılığını azaltmak mümkündür.
- Uygulama ve izleme mekanizmaları: İnsan hakları temelli yasal mekanizmalar, Ulusal ve uluslararası düzeyde izleme sistemleri.

Eğitsel Faaliyetler

- Bilgi, beceri ve empati kazandırmaya yönelik uygulamalardır.
- Rol yapma, simülasyon ve sanal gerçeklik içeren yaklaşımlar yer alır.
  - Yaş stereotiplerini yıkıcı bilgi ve örneklerle eğitim
  - Empatiyi geliştiren roller, simülasyonlar
- Özellikle yaşlılara karşı yaş ayrımcılığını azaltmada en etkili stratejilerdendir.
  - Gençlere karşı ayrımcılıkta etkinliği henüz tam bilinmemektedir.

Kuşaklararası Müdahaleler

- Farklı kuşakların etkileşimini teşvik eder.
- Empatiyi ve sosyal bağlılığı arttırır
- Yaşlılara karşı yaş ayrımcılığını azaltmakta etkilidir, gençler için de umut vadeder.
- Eğitimle birlikte uygulandığında etkisi daha da artar.

Kuşaklararası Müdahaleler

- **Effects of intergenerationality (relationships, contacts and programmes) on reducing ageism: A systematic review,** 2024, *Ageing Research Reviews, 18 çalışma*
- Kuşaklararası etkileşim programları (ilişkiler, *temas ve ortak etkinlikler*) yaş ayrımcılığını azaltmada etkili bulundu.
- *Teknoloji temelli programlar ve gençleri dahil* eden aktiviteler, stereotipleri kırmada güçlü etki gösterdi.
- Paylaşılan konut düzenlemeleri ve uzun süreli etkileşimler, yaş ayrımcılığını azaltılmasında olumlu sonuçlar doğurdu.

Yaş Dostu Sağlık Sistemleri

- **Tanım:** Age-Friendly Health Systems (AFHS) → yaşlı bireylerin değer gördüğü, ihtiyaçlarının dikkate alındığı sistemlerdir.
  - **AFHS 4M Modeli:** What Matters, Medication, Mentation, Mobility → yaşlının ne istediği, ilaç güvenliği, zihin sağlığı ve hareketliliği.
- **Örnekler:**
  - *ABD/Institute for Healthcare Improvement (IHI)* → yaşa duyarlı klinik kontrol listeleri.
  - *Hollanda* → multidisipliner yaşlı bakım ekipleri.
- **Türkiye'de Potansiyel:** Yaşlı dostu hastaneler
- **Klinik uygulama önerisi:** “Yaşlılar için değil, yaşlılarla birlikte tasarlanan hizmetler.”

Yaş Dostu Sağlık Sistemleri

Ek 3. …….. HASTANESİ YAŞLI DOSTU HASTANE POLİTİKASI

Bu Hastane;

- 65 yaş ve üzeri hastalara saygılı, onların ihtiyaçlarına yanıt verecek tarzda düzenlenmiş, zamanında ve kolay ulaşılabilir, ileri yaşa öncelik tanıyan hizmet sunumunu,
- Yaşlılara yönelik birincil sağlık hizmetleri hakkındaki farkındalığı arttırmayı,
- Fiziksel Egzersiz ve Aktif Yaşam Okulunda düzenli olarak sağlıklı yaşlanma ile ilgili eğitim ve uygulama hizmeti vermeyi,
- Hastaneye başvuran tüm hastaların yanı sıra 65 yaş ve üzeri bireylerin memnuniyetini arttırmayı önemsemeyi,
- Yatağa bağımlı ve refakatçisi olmayan hastalarda destek personeli sağlamayı,
- Hasta bakımında yer alan tüm personelin 65 yaş ve üzeri hastaların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına yönelik bilgi ve becerilerini sürekli geliştirmeyi,
- Bakım alanlarında nitelikli personel çalıştırmayı ve personelin eğitimini teşvik ederek, yüksek farkındalık oluşturmayı, sürekli eğitim modeliyle tüm personeli 65 yaş ve üzeri bireylere yaklaşım konusunda duyarlı kılmayı,
- Güncel tıbbi teknolojik gelişmeleri zamanında eksiksiz uygulamayı, teknolojik desteği tüm alanlara ulaştırmayı ve sosyal sorumluluklarının bilincinde topluma en üst düzeyde katkı vermeyi,
- 65 yaş ve üzeri bireylerin özerkliğine saygı yaklaşımı ile kendilerine uygulanacak tüm tedavi ve girişimler konusunda bilgilendirilmesi ve rızalarının alınmasını,
- 65 yaş ve üzeri bireylerin istismar ve ihmalinin önlenmesi ve çalışanlar tarafından fark edilerek ilgili makamlara duyurulması konusunda sağlık personelini eğitmeyi,
- Yaş ayrımcılığı yapmamayı,
- Hastane fiziksel altyapısını ileri yaşa yönelik olarak düzenlemeyi,
- Hizmet verilen tüm alanlarda temiz ve güvenilir ortam sağlamayı,
- Hastanedeki diğer kalite ve acil durum politikalarında ileri yaşa yer vermeyi,
- Dost Yönetim Tarzı İle Kanıta Dayalı Medikal Bakımın Verildiği, Dost Sağlık Personeli ve Dost Fiziksel Yapıya Sahip Hastane oluşturmayı,

Yaşlı Dostu Hastane Politikası olarak belirlemiştir.

Empati ve Simülasyon Eğitimleri

- **Empati eksikliği:** Klinik kararlarda önyargıyı azaltmak için deneyim temelli eğitimler etkili.
- **Simülasyon örnekleri:**
  - Yaşlı simülasyon kıyafetleri (görme bozukluğu gözlükleri, ağırlıklı giysi, kulak tıkacı).
  - Öğrencilerde empati gelişimi, yaşlı bakımı kalitesinde artış (kanıta dayalı).
- **Öneri:** Tıp ve hemşirelik müfredatlarında uygulamalı yaşlı simülasyonu eğitimi yaygınlaştırılmalı.
- **Interventions to improve attitudes toward older people in undergraduate health and social sciences students. A systematic review and meta-analysis,** 2022, *Nurse Education Today, (53 çalışma)*
  - Empati temelli müdahalelerin diğer yöntemlere göre daha etkili olduğu bulundu .

Müdahalelerin Etkisi

- **Systematic Review and Meta-Analyses of Effective Programs for Reducing Ageism Toward Older Adults,** 2023, *Journal of Applied Gerontology, 152 çalışma*
  - Yaşlılara yönelik olumsuz tutumları azaltmayı amaçlayan müdahaleler etkili bulundu
  - Müdahaleler; eğitim, bilgi verme, empatik iletişim, birebir etkileşim gibi yöntemleri içeriyor.
  - yüz yüze kuşaklar arası temasın uzaktan ve uzun süreli temastan daha üstün olduğu
  - tek seferlik ve kısa müdahalelerin etkili
  - yaşlı ayrımcılığını azaltma müdahaleleri hem yaşlanma hakkında eğitimi hem de olumlu kuşaklar arası temas deneyimlerini içermelidir

Klinik ve Politik Düzeyde Müdahale Yolları

- **Klinik düzeyde öneriler:**
  - Klinik protokollerde yaş duyarlılığı.
  - Geriatrik değerlendirme ve hasta merkezli yaklaşım.
- **Yönetimsel düzeyde öneriler:**
  - Sağlık kuruluşlarında yaş ayrımcılığına karşı kurumsal farkındalık eğitimi.
  - Yaş ayrımcılığını izleyen kalite göstergeleri.
- **Politika düzeyinde öneriler:**
  - Sağlık mevzuatlarında yaşa dayalı eşitsizliklerin izlenmesi.
  - 65+ bireylerin karar alma süreçlerine dahil edilmesi.