

**BİLGİ NOTU**

 2.03.2021

Kronik Hastalıklar ve Yaşlı Sağlığı Dairesi Başkanlığı

**18-24 Mart 2021 Yaşlılara Saygı Haftası**

Yirmi birinci yüzyılda ön plana çıkan en önemli demografik olgulardan birisi nüfusumuzun yaşlanmasıdır. Dünyada insanlar daha uzun yaşamakta, doğum oranları azalmakta ve yaşlı nüfus sayısal olarak artmaktadır.

Gelişmiş ülkelerde daha belirgin olan yaşlanma olgusu, artık gelişmekte olan ülkeler açısından da önem kazanmakta olup ülkemizde yaşlı nüfus giderek artmaktadır. Nüfus yaşlanması, sağlıktan sosyal güvenliğe, eğitime, iş imkânlarına ve aile hayatına kadar toplumun her yönünü etkilemektedir. Yapılan araştırmalar, ülkemizin yeni bir demografik yapıya geçmekte olduğunu göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) projeksiyonlarına göre, 2012 yılında %7,5 olan yaşlı (65 yaş üstü) nüfus oranının 2023 yılında %10,2, 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı tahmin edilmektedir.

Yaşlı nüfus artış hızına paralel olarak yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık yaratmak amacıyla “18–24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası” olarak anılmakta ve bu tarihlerde etkinlikler yapılmaktadır.

İnsanlarda görülen pek çok hastalığın ilerleyen yaşla birlikte arttığı bilinmektedir. Bu hastalıklardan biri de demanstır. Demans;ilerleyici ve ölümcül bir hastalıktır. Hafızada bozukluk, günlük yaşam aktivitelerinde ilerleyici gerileme, çeşitli psikiyatrik semptomlar ve davranış bozukluklarıyla karakterizedir.

Demans yaşlılarda sık görülen bir sorundur. Hastalık başlangıçta sinsi bir unutkanlıkla başlayabileceğinden yaşlılıkta izlenen unutkanlık normal olarak görülmemelidir. Alzheimer hastalığı demansın en sık nedenidir.

Demans hastaları genel olarak erken, orta ve ileri olmak üzere üç evreye ayrılır. Hastalar zaman içerisinde erken evreden ileri evreye ilerlerler. Evreler arası geçiş süreleri hastadan hastaya farklılık göstermekle birlikte ortalama 2-5 yıldır.

**Demans Hastasında Sağlığı Koruma Önlemleri**

* Düzenli egzersiz
* Diğer medikal hastalıkların takibi
* Yıllık influenza aşısı, 5 yılda bir pnömokok aşısı
* Ağız ve diş hijyeni
* Gözlük gereksinimi
* İşitme problemleriyle başa çıkmadır.

 İnsanoğlunun var olduğu günden bugüne kadar üzerinde en çok düşündüğü, araştırma yaptığı, türlü çareler aradığı ama bir türlü engelleyemediği gerçek yaşlanmaktır. Her yeni güne yaşlanmak için değil sağlıklı yaşamak için “**Gençlikten Ömür Saklamak Hepimizin Elinde”.**