



## Müşfik Kenter ve Oğuz Aral'a 'Yaşam Boyu Başarı' plaketteeri verildi.

Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi (GEBAM), sanata ve mizaha yaptıkları katkılardan dolayı Müşfik Kenter ve Oğuz Aral'a 'Yaşam Boyu Başarı' plaketteerini, 17.3.2003 tarihinde Hacettepe Üniversitesi'nde düzenlenen törenle verdi. Törende Türkiye'nin ilk Kültür Bakanı Prof. Dr. Talat Halman bir konuşma yaptı. Adnan Kuvantlık ise bir sinevizyon gösterisi gerçekleştirdi.

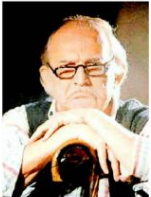


**Müşfik Kenter**  
8.9.1932'de beş çocuğu bir ailenin en küçüğü olarak Üsküdar'da dünyaya gelir. Uzun yıllar boy göstereceği tiyatro'ya çok hevesli girmez. Banu kendi sözleriyle

*'Akımda oyuncu olmak yoktu. Oyuncu olmak hevesim de yoktu. Bir şey olacağım diye bir şey de yoktu. Herkes birşeyler düşündüyordu ama ben ne olacağıma dair hiçbir şey düşünmüyordum.'* diye ifade etmiştir. 1947'de Ağah Ün Çocuk Tiyatrosunda başlayan oyunculuğu, 1950'de Lise'den ayrılarak konservatuvara girişle devam eder. 1955-59 arası Ankara Devlet Tiyatrosunda ilk profesyonel oyunculuğu başlar. 1959'da İstanbul'da Karaca Tiyatrosuna katılır. 1958-59'da Londra'ya burslu gider, 1962'de Kent Oyuncuları Topluluğu'na katılır, 1968'de Kenter Tiyatrosunu kurar. Tiyatro'da sayısız başanının yanı sıra, Sinema ve Televizyonda da çok sayıda başarılı yapımda yer alır. Mimar Sinan Üniversitesi Tiyatro Bölümü Öğretim Üyeliği, Bakırköy Belediye Tiyatrosu Genel Sanat Yönetmenliği görevlerinde bulunur.

**Oğuz Aral**  
1936'da Silivri'de dünyaya gelen ve karikatüre çok genç yaşta başlayan sanatçının ilk karikatürleri 1950'de Hafta dergisinde yayınlanır. İstanbul Devlet Güzel Sanatlar Akademisini bitiren Oğuz Aral kardeşi Tekin Aral'la beraber 1960 yılında bir reklam şirketi kurar ve dört çizgi film

yaparlar. 1960 sonlarında günlük bir gazette Girgir adlı köşesini yazmaya başlar. Girgir 1972'de ayrı basımlar haline gelecek daha sonra da bağımsız bir dergi olarak çıkar.



Karikatür ve mizah dışında tiyatro ve müzikle de uğraşır. Sözsüz oyun adı bir tiyatro kuru, tambur çalar. Girgir karikatür dergisini, Avnank Avni karakterini yaratan Oğuz Aral, halen Hürriyet gazetesinde Hıyuz İhtiyar adlı köşesinde yazmaktadır.



## YAŞAM KALİTESİ Rehberinin genişletilmesi 2. baskısı yayımlandı ve ücretsiz olarak dağıtıldı.

Bu rehber kitap Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi GEBAM'ın değerli büyüklüklerimize armağanıdır. Yaşlanma Nedir? Genel Sağlık Sorunları İlaç Kullanımı Ağz-Dış Sağlık Eczacılar ve Siz Evlilik ve Çevresel Hengiziriz ve Siz Egzersiz Rehberi Ruhsal Sorunlar Yaşlılık ve Beslenme Sosyal Hizmet Uzmanlarımız ve Siz Alınış ve Siz Toksik Rehberi Yaşlılık ve Cinsel Yaşam



## YAŞLANMA 2002 Uluslararası Eylem Planı GEBAM tarafından Türkçeleştirildi ve ücretsiz olarak dağıtıldı.

Dönüm noktası sayılabilecek politikalar geliştirilen, tarihte ilk sayılabilecek çalışmalar başlatılan Viyana'daki ilk Dünya Yaşlanma Asamblesi'nde, benimsenen Yaşlanma 1982-Uluslararası Eylem Planı, geçen 20 yıl boyunca yaşlanma konusunda ölçünce ve planlama sürecine yol göstermiştir. 2002 yılında "Uluslararası Yaşlanma Asamblesi" tarafından yayımlanan "Yaşlanma 2002-Uluslararası Eylem Planı"nın amacı;

"Her yerde insanların güvenli ve saygın şekilde yaşlanmalarını ve toplumlarında bütün haklara sahip birer vatandaş olarak yaşamaya devam etmelerini garanti etmek" şeklinde ifade edilmiştir.

## TEŞEKKÜR

"2000-2003 döneminde Yönetim Kurulu Üyesi olarak görev yapan: Sn.Prof.Dr.Selçuk PALAOĞLU (Tıp Fak.),Sn.Prof.Dr.Serhat ÜNAL (Tıp Fak.), Sn.Prof.Dr.Günsel TERZİOĞLU (Eo Ekonomisi YO),Sn.Prof.Dr.Gözüll ŞAHİN(Eczacılık Fak.)ve Sn.Prof.Dr.Hacıoğlu NAZULİE(Dış Hekimliği Fak.)'e teşekkürlerimiz sunar. 2003-2006 döneminde görev yapmaları üzere aramızda katılan Sn.Prof.Dr.Nazmi BİLİR (Tıp Fak.),Sn.Prof.Dr.Nur HERSEK (Dış Hekimliği Fak.),Sn.Doç.Dr.Faruk ÜNAL (Tıp Fak.),Sn.Doç.Dr.Kaya YORGANCI (Tıp Fak.), Sn.Doç. Dr.Neslihan RAKICIOĞLU (Beslenme ve Diyetetik BSl.) ve Sn.Y.Doç.Dr.Terker BAYDAR (Eczacılık Fak.)'a başarılar dileriz."

Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi'nin etkinlikleri Tıp, Dişhekimliği, Eczacılık, Fen ve Edebiyat Fakülteleri ile Hemşirelik, Fizik Tedavi, Ev Ekonomisi, Sosyal Hizmetler ve Sağlık Teknolojisi Yüksek Okullarından "GERIATRİ ve GERONTOLOJİ" konularında birikim ve deneyime sahip öğretim üyelerinin gönüllü katılmaları ile gerçekleştirilmektedir.

**H.Ü. GEBAM, Hacettepe Rektörlüğüne bağlı olarak faaliyet gösteren akademik bir kuruluş olup, hasta bakım hizmeti vermemektedir. Bu anlamda hiçbir politiklik veya ünite ile ilgisi bulunmamaktadır.**

# GEBAM'ın araştırması

## GEBAM'ın araştırması

### GEBAM tarafından multidisipliner olarak yürütülen araştırma sonuçları. Araştırmanın planlanması, olgu seçim kriterleri, yöntem ve sonuçlara ilişkin kısa özeller aşağıda verilmiştir.

#### Araştırmanın Örnekleme Yöntemi

Prof. Dr. Ergun Karaağaoğlu  
HÜ.Tıp Fakültesi Biyoistatistik-Anabilim Dalı  
Ankara Büyükşehir Belediyesi sınırları içerisinde yaşayan 65 ve daha yaşı bireylerin değişik özelliklerinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmaya 1300 kişi, tabakalı – çok amaçlı küme örnekleme yöntemi ile alınmıştır. Ankara Büyükşehir Belediyesi sınırları içinde girilen Altındağ, Çankaya, Etimesgut, Gölbaşı, Keçiören, Mamak, Sincan ve Yenimahalle ilçelerindeki 65 ve daha yaşlı erkek ve kadın nüfus Devlet İstatistik Enstitüsü'nün 2000 yılı nüfus sayımı sonuçlarında elde edilmiş ve bu ilçelerdeki mahaller sosyal ve ekonomik gelişmişlik kriterlerine göre tabakalandırılarak, her ilçeden belirli oranlı olarak mahalleler seçilmiş ve örnekleme için mahallelerinden rasgele olarak kişiler (blok adından örnekleme yöntemi) belirlenmiş (blok olarak her blok) seçilerek, tabakalardan da rasgele olarak binler ve binler örnekleme alınmıştır. Her sokaktan yaklaşık 3 – 4 bina örnekleme, bir binadan en fazla iki hane (daire) ise seçilmiş, aynı

hanede birinden fazla 65 ve daha yaşlı olması durumunda sadece biri rasgele olarak seçilerek görüşmeye getirilmiştir.  
Nüfus sayımı sonuçlarına göre Büyükşehir Belediyesi sınırları içerisindeki toplam yaşayan yaşlı nüfusun %75'i kadın, %43'u erkek olduğu bilinirken, erkeklerin yaşları arasında, ziyaret etkinlikleri bakımından en çok koruyuculuk yapıldığı (kötü yaşlı olanları) görülmeye çalışılmış yapılmıştır.

#### Bireylerin İlçelere ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

İlçe	Kadın	Erkek		Toplam	
		Sayı	Yüzdeleri		
Çankaya	245	55,16	200	44,84	446
Keçiören	136	58,13	94	40,87	230
Yenimahalle	114	55,61	91	44,39	205
Altındağ	92	58,60	65	41,40	157
Mamak	96	63,58	55	36,42	151
Sincan	37	60,38	24	39,34	61
Etimesgut	25	90,98	18	39,92	41
Gölbaşı	5	55,56	4	44,44	9
<b>TOPLAM</b>	<b>751</b>	<b>57,77</b>	<b>548</b>	<b>42,23</b>	<b>1300</b>

#### Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Yaş Grubu	Sayı	%
65-69	451	34,69
70-74	302	23,15
75-79	244	18,77
80-84	126	9,69
85-89	47	3,62
90 ve daha yaşlı	31	2,37
<b>TOPLAM</b>	<b>1300</b>	<b>100,00</b>

#### Bireylerin Kendi Sağlık Durumları Hakkındaki Düşünceleri

Sağlık Durumu	Sayı	%
Gök sağlığı hissediyorum	249	19,2
Küçük sağlık sorunu olduğum için günlük yaşamda zorluk hissediyorum	383	29,5
Gök sağlıktan dolayı günlük yaşamda zorluk hissediyorum	472	36,3
Gök sağlığı hissediyorum	173	13,3
Yağlıyim	2	0,2
<b>TOPLAM</b>	<b>1300</b>	<b>100,0</b>



#### Yaşlılıkta Fiziksel Bağımsızlık ve Yaşam Kalitesi

Prof. Dr. Ayşe Karadamaz, Üzm. Fzt. Özgen Aras  
HÜ. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Üyesi olarak Dünya Sağlık Örgütü Hastalık Önleme ve Kontrol merkezlerine göre fiziksel aktivite durumu, sağlıklı yaşama stresini azaltmanın ve yaşam kalitesinin geliştirilmesini yardımcı olmaktadır. Fiziksel aktivite sağlıklı yaşamı destekler, kalbinizi güçlü tutar ve kilo almasını önler. Yaşlı bireyler fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir.

Yaşlı bireyler fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir. Yaşlı bireyler fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir. Yaşlı bireyler fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir.

% 75'in günlük yaşamında yardıma ihtiyaç duymadığı, % 18'in bazen ve % 7'sinin yardıma ihtiyacı olduğunu bildirmiştir. Kadınlar daha fazla yardıma ihtiyaç duyan 330 kişilik (% 63,4) birinci derece akababından, % 5,5'i babalardan, % 25,7'si diğer akrabalar ve komşularından yardım almaktadır.

Fiziksel bağımsızlık düzeyi ve günlük yaşam aktiviteleri arasında ilişki incelendiğinde; fiziksel bağımsız olan bireylerin günlük yaşam aktiviteleri konusunda yeterli düzeyde bilgiye sahip oldukları, yaşam tarzı ve davranışları, çevreleriyle uyumlu olduğu, sosyal yaşamı aktif olarak yaşadıkları ve sosyal yaşamı desteklediği görülmüştür. Yaşlı bireylerin fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir. Yaşlı bireyler fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir.

Yaşlı bireylerin fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir. Yaşlı bireyler fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir.

Yaşlı bireylerin fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir. Yaşlı bireyler fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir.

Yaşlı bireylerin fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir. Yaşlı bireyler fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir.

Yaşlı bireylerin fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir. Yaşlı bireyler fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir.

#### Beslenme Riski Taraması ve Yaşlı Beslenmesi

Prof. Dr. Perihan Arslan, Doç. Dr. Neşilşah Rakınoğlu  
H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Bu araştırmada yaşlı bireylerin beslenme riski açısından değerlendirildi. Yaşlı bireylerin beslenme riski açısından değerlendirildi. Yaşlı bireylerin beslenme riski açısından değerlendirildi. Yaşlı bireylerin beslenme riski açısından değerlendirildi.

#### Sonuç-Öneriler

Günümüzde yaşlı nüfusun oranı hızla artmaktadır. Bu nüfusun sağlığını desteklemek için toplumun dikkatini çeğrek çekmek gerekmektedir. Yaşlı bireylerin fiziksel olarak aktif yaşamı sürdürmek için adım adım ilerlemelidir.

#### Yaşlılığın Toplumsal Boyutu

Prof. Dr. Nazmi Baktır Uz. Dr. Gonca Koçoğlu  
H.Ü. Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Ankara'da yaşayan 65 yaş ve üzerindeki kişilerin araştırma kapsamına girer 1300 kişilik nüfustan oluşan çalışma (751 kişi, %57,6) kadınlardan oluşmaktadır, bu yaş grubundakilerin üçte ikisinin (843 kişi) 75 yaşından küçük olduğu görülmüştür. Her yaş grubu ayrı ayrı değerlendirildiğinde ise 78 kişi olup nüfus toplamında %6,1'ini karşılamaktadır.

bulünümü (%45,9) ılıksız mezuun olduğu, kadınların %70,7'sinin ilköğretim bitirmiş olduğu, toplamda toplam 894 kişinin SGK, Emekli Yaşlı ve Bağ-Kur kapsamında sosyal güvencesi sahip olduğunu bilindi. Her iki gruba da (%24,1) sosyal güvenliği olmayan kişiler, yaklaşık her üçten birinin (245 kişi) evde yalnız olarak, 521 yaşının ise (%40,1) evinde eşli ile birlikte yaşadığı bulundu. Yaşlıların %40'ı %70 arasında deşiryon bulınıyacağı hasta olarak, yalnız olarak, hayatını sona getirmek gibi olumsuz ifadelerle değeriştirilmiştir.

Araştırma kapsamındaki bireylerin çoğunluğu (%80) evli, kadınların ise çoğunluğu (%70) dul (eşi ölmüş) olduğu görüldü. Eğitim düzeyleri bakımından değerlendirildiğinde erkeklerin sayısının yakın bir

#### Araştırma Kapsamındaki Kişilerin Eğitim Durumları

Eğitim Durumu	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	Yüzdeleri	Sayı	Yüzdeleri	Sayı	Yüzdeleri
DiyD	73	13,3	435	58,0	508	39,1
DY	73	13,3	95	12,7	168	12,9
lk	252	43,9	146	19,5	398	30,6
Orta	52	9,5	28	3,7	80	6,2
Lise	48	8,4	20	2,7	68	5,2
Yüksek	10	1,8	35	4,7	45	3,5
Diger	76	2,9	16	2,1	32	2,5
<b>Toplam</b>	<b>549</b>	<b>42,3</b>	<b>750</b>	<b>57,7</b>	<b>1299</b>	<b>100,0</b>

#### Bireylerin Yaşlılık İlişkili Görüşleri

Olumlu görüşler	% 64,4		Olumsuz görüşler		% 71,7	
	Sayı	Yüzdeleri	Sayı	Yüzdeleri	Sayı	Yüzdeleri
Sayı görmek	41	2,9	142	10,2	183	13,1
Emeklilik	74	5,3	142	10,2	216	15,5
Dinlenmedir	63	4,5	142	10,2	205	15,0
Sevdiklerini kuybedirler	52	3,7	142	10,2	194	14,0
Herhangi bir çok zaman ayırmaz	50	3,5	142	10,2	192	14,0
Daha önce yapılamayan işleri için fırsatlar	30	2,1	142	10,2	172	12,0

#### Araştırma Kapsamındaki Kişilerin Medeni Durumları

Medeni Durumu	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	Yüzdeleri	Sayı	Yüzdeleri	Sayı	Yüzdeleri
Evlenmemiş	2	0,4	1	0,1	3	0,2
Evli	441	80,3	295	2,3	736	56,3
Eşi Ölmüş	103	18,8	523	69,6	626	48,2
Bağımsız	0,4	0,2	14	1,2	14	1,0
Ayrı yaşar	1	0,2	-	-	1	0,1
<b>Toplam</b>	<b>549</b>	<b>42,2</b>	<b>751</b>	<b>57,8</b>	<b>1300</b>	<b>100,0</b>

Araştırma kapsamındaki kişilerin üçte ikisi (835 kişi, %64,2) kendisini yaşlı hissettiğini belirtmiştir. Yaşlılık kavramı yukarıda ifade edilmiştir. Yaşlılık kavramı yukarıda ifade edilmiştir. Yaşlılık kavramı yukarıda ifade edilmiştir.

Araştırma kapsamındaki bireylerin çoğunluğu (%64,2) evli, kadınların ise çoğunluğu (%70) dul (eşi ölmüş) olduğu görüldü. Eğitim düzeyleri bakımından değerlendirildiğinde erkeklerin sayısının yakın bir

#### Bireylerin Sık Karşılaştıkları Yaşadıkları Yaş

Sıklıkla yaşanan yaş	Sayı	%
Kind evde yalnız	245	18,8
Kind evde yalnız	2	0,2
Kind evde eşli	521	40,1
Kind evde eşli	164	12,6
Kind evde eşli	11	0,8
Kind evde eşli	39	4,3
Kind evde eşli	246	18,9
Kind evde eşli	10	0,8
Diger	42	3,2
<b>Toplam</b>	<b>1300</b>	<b>100,0</b>



