

EDİTÖR
PROF. DR. VELİTTİN KALINKARA

YAŞLILIK

Disiplinlerarası Yaklaşım,
Sorunlar,
Çözümler

2

nobel



NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ.

Yayın No.: 1520
Sosyal Çalışmalar No.: 012
ISBN : 978-605-320-426-8
© 1. Basım, Mayıs 2016

YAŞLILIK: DİSİPLİNLERARASI YAKLAŞIM, SORUNLAR, ÇÖZÜMLER - 2

Editör: Prof. Dr. Velittin Kalıncara



Copyright 2016, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 20779
Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. ne aittir. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Dizi Editörü: Taliha Aslan -taliha@nobelyayin.com-

Redaksiyon: Setenay Sever -setenay@nobelyayin.com-
Sayfa Tasarım: Hamide Yalçın -hamide@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım: Mehtap Yürümez -mehtap@nobelyayin.com-
Baskı ve Cilt: Genç Offset Matbaa Kağıtçılık Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti. Sertifika No.: 32284
Süzdün Sok No.: 18 İskitler / ANKARA

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Kalıncara, Velittin

Yaşlılık: Disiplinlerarası Yaklaşım, Sorunlar, Çözümler - 2 / Editör: Velittin Kalıncara

1. Basım, VIII + 568 s., 135 x 215 mm

Kaynakça var, dizin yok.

ISBN 978-605-320-426-8

1. Yaşlılık, 2. Gerontoloji, 3. Sosyal Dışlanma, 4. Fiziksel Aktivite, 5. Aktif Yaşlanma,
6. Gerontokrasi, 7. Geronteknoloji, 8. Sosyal Hizmet

Genel Dağıtım: ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.

Sipariş: -siparis@nobelyayin.com-

Telefon: +90 312 278 50 77 - Faks: 0 312 278 21 65

e-satış: www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com

Bilgi: www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım: Alfa, Arasta, Final, Kıda ve Prefix



NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD ŞTİ.
Ankara Büro: Mithatpaşa Cad. No.: 74/4 Kızılay / ANKARA
Tel: 0312 418 20 10 **Faks:** 0312 418 30 20
Rasimpaşa Mah. Söğütöçayır Sok. No.: 16/21 Kat: 5
Kadıköy / İSTANBUL **Tel / Faks:** +90 (216) 449 20 01
nobel@nobelyayin.com - www.nobelyayin.com



www.nobelkitap.com

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM I:	Gerontokrasi: Yaşlılar Yönetimi.....	1
BÖLÜM II:	Siyasal Düşüncede ve Siyasal Pratikte Yurttaşlık-Yaşlılık İlişkisi.....	21
BÖLÜM III:	Yaşlılıkta Uyum Sorunları	43
BÖLÜM IV:	Yaşlılık ve Yalnızlık	79
BÖLÜM V:	Yaşlılıkta Sosyal Dışlanmanın Toplumsal Boyutu.....	105
BÖLÜM VI:	Yaşlılara İlişkin “Sosyal Dışlanma”yı Önleyici Politikaların Geliştirilmesi	127
BÖLÜM VII:	Yaşlılık ve Din: Dinbilimsel Yaklaşım	141
BÖLÜM VIII:	Yoksulluk ve Yaşlılık	165
BÖLÜM IX:	Yaşlı İstismarı ve İhmali	197
BÖLÜM X:	Yaşlılarda Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	213
BÖLÜM XI:	Yaşlılık ve Günlük Yaşam Aktiviteleri (GYA) ..	235
BÖLÜM XII:	Aktif Yaşlanma	263

BÖLÜM XIII:	Evde Bakım Hizmeti Verme	293
BÖLÜM XIV:	Yaşlılıkta Üretmek	325
BÖLÜM XV:	Yaşlı İşçi Sağlığı	345
BÖLÜM XVI:	Yaşlılıkta Çalışma Yaşamı ve Sosyal Dışlanma.....	387
BÖLÜM XVII:	Yerinde Yaşlanma.....	399
BÖLÜM XVIII:	“İnsan Dostu Kentler”den Söz Edebilir miyiz Lütfen?	423
BÖLÜM XIX:	Yaşlılık ve Kamusal Dış Mekân Tasarımı	453
BÖLÜM XX:	Yaşlılık, Yaşam Çevresi ve Evrensel Tasarım	489
BÖLÜM XXI:	Gero(n)teknoloji: Yaşlı ve Teknoloji.....	509
BÖLÜM XXII:	Yaşlı Bireylere Yönelik Medikal Aparat Tasarımı	541

BÖLÜM XIV

Yaşlılıkta Üretmek

Zeynep Erdoğan¹ - Ankara Üniversitesi
Nuran Kayabaşı¹ - Ankara Üniversitesi
Sema Özkan Tağı² - Gazi Üniversitesi
Feryal Söylemezoğlu¹ - Ankara Üniversitesi
Zeynep Tezel³ - Kırıkkale Üniversitesi
Hürrem Sinem Şanlı⁴ - Gazi Üniversitesi
Ayşem Yanar¹ - Ankara Üniversitesi
Habibe Kahvecioğlu Sarı⁵ - Pamukkale Üniversitesi

Özet

Yaşlılıkta günlük yaşam faaliyetlerine katılım ve boş zamanların değerlendirilmesi üretkenliğin sürdürülmesi bakımından önemlidir. Bulun-

¹ Prof. Dr., Prof. Dr., Yrd. Doç. Dr., Dr., Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Yüksekoku-
lu, El Sanatları Bölümü, Ankara, e-mail: zerdogan@ankara.edu.tr, kayaba-
si@ankara.edu.tr, fsoylemezoglu@ankara.edu.tr, ayanar@ankara.edu.tr.

² Doç. Dr., Gazi Üniversitesi, Sanat ve Tasarım Fakültesi, Tekstil Tasarımı Bölümü,
Ankara, e-mail: s.tagi@gazi.edu.tr.

³ Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü,
Kırıkkale, e-mail: ztezel@kku.edu.tr.

⁴ Doç. Dr., Gazi Üniversitesi, Sanat ve Tasarım Fakültesi, Geleneksel Türk Sanatları
Bölümü, Ankara, e-mail: hurrem@gazi.edu.tr.

⁵ Yrd. Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Denizli Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu,
El Sanatları Bölümü, Denizli e-mail: hkahveci@pau.edu.tr.



dukları ortam, ilgi alanları ve sağlık durumları yaşlıların faaliyet türünü belirleyen etmenlerdir. Kişisel bakım ve ev işleri yaşlılar tarafından gerçekleştirilen günlük aktivitelerdendir. Yaşlıların boş zamanlarını değerlendirme faaliyetlerinin fiziksel ve sosyal boyutları bulunmaktadır. Bu faaliyetlerin çoğu yaşlıların diğer bireylerle iletişim kurmalarını sağlar, boş zamanlarını değerlendirir ve hastalıkların terapisi için olanaklar yaratır, ayrıca yapılan ürünlerle ek gelir sağlar. Bu bölümde, yaşlıların faaliyetleri; gelir sağlama amaçlı, hobi amaçlı ve hastalıklarda rehabilite amaçlı uğraşlar olmak üzere üç başlık altında incelenmiştir. Ülkemizde bazı el sanatı ustaları ileri yaşlarına rağmen faaliyetlerini sürdürmeye devam etmektedirler. El sanatları dışında özellikle kırsal bölgelerde geleneksel gıda hazırlıkları yaşlılar tarafından da sürdürülen faaliyetlerdir. Örgü, dikiş, resim, bahçe işleri gibi evde bireysel olarak yapılan hobi çalışmaları, yaşlı ve hasta bireylerin fiziksel ve zihinsel kapasitesini artıran ve günlük yaşama uyum sağlamasına yardımcı olan uğraşılardır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, üretim

Abstract

Participation in daily life and leisure activities are important in the elderly for the continuation of productivity. Their living environment, interests, and diseases are some elements determining of activity types in the elderly. Personal care and house chores are among their daily activities. Leisure activities of the elderly have social and physical aspects, which create communication opportunities with others, hobbies, therapy for some disease and extra income. In this chapter, activities for elder people are reviewed in three headings; activities for income, hobbies, and occupational therapy. In Turkey, some craftsmen continue their crafts despite their older ages. In addition to handicrafts, the preparation of traditional foods is also the activities made by elder people particularly in rural area. Some hobbies such as hand knitting, gardening, sewing and painting are made individually by elderly people. Some physical activities for patients and elderly people help them increase physical and mental capacity, and adapt to daily life.

Key Words: Elderly, production

Bireylerin yaşlandıkça daha az çalıştıkları ve üretkenliklerinin azaldığı düşünülmeyle birlikte, yaşlanan bireylerin kişisel özellikleri ve tercihleri doğrultusunda üretkenliğini sürdürmeleri beklenmektedir. Yaşlıların yaptıkları aktiviteler üretkenlik göstergeleri olarak nitelendirilebilir.

Bu aktiviteler günlük yaşam, boş zaman, fiziksel, sosyal olarak sınıflandırılabilirler. Yaşlıların aktivite çeşitlerinin belirlenmesinde yaşadığı çevre, ilgi alanları, hastalık gibi etkenler belirleyici unsurlar arasındadır.

Yaşlılar için boş zaman aktiviteleri televizyon izlemek, müzik dinlemek, arkadaş ve aile ziyaretinde bulunmak, okumak, alışveriş yapmak, park gibi açık alanları ziyaret etmek ve el sanatları gibi faaliyetlere katılmak olarak özetlenebilir (Lee vd., 2014). Okuma, müzik aleti çalma, satranç ve dama gibi oyunlar oynama, bulmaca çözme, yazma, grup tartışmalarına katılma gibi aktiviteler boş zaman aktiviteleri; dans etme, ev işi yapma, yürüme, merdiven çıkma, bisiklete binme, yüzme, takım oyunlarına katılma, çocuk bakımı ise fiziksel aktiviteler olarak sınıflandırılmıştır (Vergheze vd., 2003). Yaşlı aktivitelerinde farklı sınıflandırmalar görülse de bunların tümü üretkenliğin devamlılığını sağlar. Bireyin özelliklerine göre kişisel bakım, yemek pişirme, çamaşır ve bulaşık yıkama, ev temizliği hem günlük hem de fiziksel aktiviteler arasında sayılabilir. Boş zaman aktiviteleri ise sosyal ve fiziksel olarak yapılan uğraşlardır.

Sarıoğlu ve Ertuğrul (2001) tarafından, Ankara'da SHÇK'ye bağlı dört huzurevinde 60 yaş üzerinde 92 birey ile yürütülen çalışmada (%88,5 kadın, %31,5 erkek) yaşlıların en çok ilgi gösterdiği etkinliğin %48,8'inin el sanatları olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada, el sanatları ile ilgilenmenin yaşlıların üzüntülerini unutmalarına, hayata bağlı kalmalarına, yalnızlıklarını unutmalarına yardımcı olduğu bildirilmiştir.

Taşı ve Yanar (2009), Ankara'da Türkiye Emlak Bankası Vakfı tarafından düzenlenen kurslara katılan emekli bireylerin (%93 kadın, %7 erkek) üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada emekli bireylerin emeklilik yaşamlarına dair kaygılandıkları konuları sağlıklı bir yaşam sürdürme (%86,9), boş zaman değerlendirme (%60,7), maddi güvence ve yatırım (%50,8) olarak belirlenmiştir. Boş vakitleri değerlendirmede %32,8 ile el sanatları ilk sırada yer almıştır. Meşgul olunan el sanatları ise dikiş, resim, mefruşat, kırkyama, kurdele nakış, örgü, tel kırma, takı yapımı, ahşap boyama olarak sıralanmıştır.

Kayabaşı vd. (2013), tarafından Ankara'da bir huzurevinde yapılan çalışmada ebru sanatının yaşlılarda anksiyete (kaygı) düzeyine etkisi incelenmiştir. Ön test ve son test deneysel desen kullanılan çalışmada, ebru uygulamaları sonrasında yaşlıların kaygı düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir.

Vergheze vd. (2003), boş zaman aktivitelerinden okuma, masa oyunları oynama, müzik aleti çalma, dans etmenin yaşlılarda demands riskini azalttığı şeklinde bir ilişki olduğunu bildirmektedirler.



Dupuis ve Smale (1995) tarafından yapılan bir araştırmada yaşlılarda psikolojik refah ile hobi/el sanatlarına katılım, arkadaş ziyareti, yüzme arasında önemli düzeyde pozitif ilişki bulunduğu, aynı durumun depresyon için de geçerli olduğu ifade edilmektedir. Araştırmada pasif aktivite olarak hobi/el sanatları, sosyal aktivite olarak arkadaş ziyareti, fiziksel aktivite olarak yüzmenin yüksek düzeyde psikolojik refah ve düşük düzeyde depresyon ile önemli düzeyde ilişkili olduğu bildirilmektedir.

Yaşlı bireylerin salt tüketici konuma girmemeleri, eğilimleri ve potansiyelleri doğrultusunda yaşamlarını aktif olarak sürdürmeleri için desteklenmeleri gerekmektedir. Geçmiş yaşantısında yaşam doyumu yüksek bireylerin, üretkenliklerini yaşlılık döneminde de sürdürmelerinin sağlanması önemlidir. Yaşlıların günlük yaşam aktivitelerini devam ettirmesi konusunda sosyal hizmetlerin geliştirilmesi, yaşlıların kendilerini meşgul edebilecekleri faaliyetlerin düzenlenmesi yaşlıların yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyecektir (Şener, 2009).

Yaşlılarda yaşam kalitesinin artırılması konusu üzerinde durulmasının en önemli nedeni yaşlı nüfusun giderek artmasıdır. Türkiye 2013 yılı yaş ve cinsiyet dağılımına bakıldığında 65-85+ yaş aralığında bulunan yaşlı nüfusun 5.878.603 (%7,67) olduğu, 2023 yılında bu nüfusun ise 8.417.442'e (%9,99) ulaşacağı öngörülmektedir (TÜİK, 2014).

Yaşlı nüfusun artışı bilim ve teknolojiye, özellikle tıp alanındaki ilerlemeler, çevre ve barınma koşullarının iyileşmesi, eğitim düzeyinin, sağlık hizmetlerinden yararlanmanın ve sosyoekonomik düzeyin artması gibi faktörlerle açıklanabilir (Kaya vd., 2008). Ayrıca ortalama yaşam süresinin uzaması ve doğurganlık hızının düşmesi nedenleri ile giderek yaşlanan toplumlar daha büyük oranda yaşlı nüfusla yüz yüze kalmaktadır (Öztop, 2006).

Psiko-sosyal değişikliklere yaşlıların gösterebilecekleri tepkiler açısından farklı kuramlar ortaya çıkmıştır. İlişki kesme kuramına göre birey etkin durumdan edilgen duruma geçer, bazen yalnızlığa mahkûm olur. İlişki kuramına tepki olarak gelişen etkinlik kuramına göre bireyin çeşitli faaliyetler ve yeni roller üstlenmesi yaşam doyumu üzerinde etkili bir rol oynar. Süreklilik kuramına göre ise birey tüm gelişim dönemlerinde sorunlarla nasıl baş ettiyse yaşlılıkta da benzer stratejiler kullanabilir. Fiziksel değişimlere rağmen asıl önemli olan yaşam doyumu, iyimser olma, düşük depresyon düzeyi ve algılanan kontrolün yüksek olmasıdır. Bu özellikler başarılı yaşlanmanın göstergesidir. Yaşamdan tatmin duyma, kişisel hedeflere ulaşma, yaşa bağlı olanakları olabildiğince etkin biçimde kullanma ve yaşa bağlı sınırlılıkları kabul etmenin başarılı yaşlanma ile bağlantılı olduğu ileri sürülmektedir (Bayraktar, 2004).

Sağlıklı bir yaşlanma sürecinde boş zaman aktiviteleri önem taşımaktadır. Bunlar geçmişten itibaren yapılan ya da yeni öğrenilecek uğraşlar olabilir. Geçmişten itibaren yapılanlar üretkenliğin sürdürülmesinde ve geliştirilmesinde, yeni uğraşlar da sosyal ilişkinin kurulmasında önem taşıyabilir.

El işi etkinliklerinin yaşlı bireyler üzerinde sağladığı yararlar şu şekilde sıralanmaktadır (MEB, 2014): bir şeyler yapabilmeyi görsel ve uygulamalı olarak fark etme; beraber ya da yalnız olarak iş yapabilme becerisini koruma; grup ile paylaşımın ortak bir şey çıkarabilmeyi fark etme; kendini (etkinlik başka yerde gerçekleştiriliyorsa) evinde gibi hissetme; bulunduğu ortam ve yaşamdan zevk alma, geçmiş ile bugün arasında bağlantı kurma; meşgul olmayı ve günün daha verimli geçmesini sağlama; günlük yaşam ile bağlantılarını güçlendirme; kendinin işe yarar olduğunu hissetme; sosyal yaşama aktif olarak katılma; var olan yetilerinin kaybolmasını engelleme ve destekleme.

El sanatları boş zaman uğraşları olmasının yanında gelir sağlama, yaşam düzeyini yükseltmesi, hasta ve sakat bireylerin iş güçlerini değerlendirmesi, özel bir mekân ve büyük sermayeye ihtiyaç olmaması gibi pek çok olumlu özellikleri nedeniyle yaşlı nüfusun uğraşabildiği ve iş gücüne katıldığı bir faaliyet alanıdır. Bu bölümde yaşlıların üretkenliği; gelir sağlama amaçlı uğraşlar, hobi amaçlı uğraşlar, hastalıklarda rehabilite amaçlı uğraşlar olmak üzere üç başlık altında incelenmiştir.

Gelir Elde Etmek Amacıyla Yapılan Uğraşlar

Ülkemizde nüfusun üçte birinden fazlasını oluşturan kırsal kesim yerleşmeleri, nüfus potansiyelimizin önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Endüstrileşmenin yoğunlaştığı İstanbul, İzmir, Bursa gibi birçok ilimizdeki istihdam olanaklarının fazlalaşması, özellikle genç nüfusun kırsal kesimlerden kentlere göçünü hızlandırmıştır. Çocukları kentlere göç eden ailelerin ebeveynlerinin yaşamlarını uzun yıllardır devam ettirdikleri sosyal çevreden uzaklaşmak istemediği ve kırsal kesimde yaşlı nüfusun yoğunlaştığı gözlenmektedir.

Türkiye’de kırsal kesimdeki sosyal kökenli sorunlar; sağlık hizmetlerinin yetersiz olması, eğitim sorunları, çağın gereklerine uygun iletişim araçları ve karayolları ulaşım ağındaki eksiklikler, ısınma ihtiyacı sonucu ormanların tahrip edilmesi ve bazı bölgelerdeki aydınlanma sorunları olarak ortaya çıkmaktadır. Kırsal kesimlerdeki tüm bireyleri olumsuz yönde etkileyen bu problemler, hiç kuşkusuz ki en çok yaşlıları sağlıksız koşullarda yaşam savaşı vermeye mecbur kılmaktadır. İstihdam olanaklarının çeşitlilik göstermediği kırsal kesim insanların genel uğraş alanı ve



geçim kaynağı tarım ve hayvancılıktır. Yılların verdiği yorgunluk ve ilerlemiş yaşın getirdiği yeti yetersizliği sonucu eski fiziksel gücünü kaybeden yaşlıların üretime katkıda bulunabilmesi için gerekli teknolojik tarım aletlerine ve üretime yönelik zirai destek kredilerine olan ihtiyacı her geçen gün artmaktadır (DPT, 2014).

Yaşlıların tarım ve hayvancılık yanında buldukları yöredeki ham maddeyi değerlendirmeye yönelik -yapağı ve tiftik ile halı, kilim dokumacılığı, örücülük; dallar ve hububat sapları gibi bitkisel atıklar ile bitkisel örücülük- el sanatı faaliyetlerine yönlendirilmeleri pek çok açıdan yararlı olacaktır. Bu yolla bitkisel atıklar değerlendirilecek, ihtiyaç olan ürünler üretilecek, satılarak ek gelir elde edilecek ve en önemlisi de yaşlıların üretime katılmaları sağlanarak kendilerini işe yarar hissedeceklerdir.

Yaşlılarda gelir elde etmek amacıyla yapılan uğraşlar kırsal/ kentsel yaşam koşulları göz önünde bulundurularak el sanatları ve diğer uğraşlar başlıkları altında incelenmiştir.

El Sanatları

Türkiye’de üretildikleri yöredeki ham madde olanaklarına bağlı olarak değişiklik gösteren birçok el sanatı bulunmaktadır. Bu el sanatları sanayi/teknolojideki gelişmeler ve ekonomik koşullara bağlı olarak, endüstriyel üretimle rekabet edememe, gençlerin ilgisini çekmeme, mesleği sürdürecektir çirak bulamama gibi nedenlerle gerilemiştir. Ustaların vefat etmesi durumunda ise bu sanatlar sonlanmakta ve gelecek kuşaklara aktarılamamaktadır.

Kültür ve Turizm Bakanlığı bu durumu önlemek için birçok proje yürütmektedir. Bakanlıklar dışında özel ve bazı kamu kuruluşları da sosyal sorumluluklarını yerine getirmek amacıyla projeler yapmaktadır. Örneğin İş Bankası Anadolu Emekliliğinin yapmış olduğu “Bir Usta Bin Usta” gibi projelerle ustalar desteklenmekte bu sanatların devamlılığı amaçlanarak gençlere meslek edindirilmektedir.

UNESCO tarafından 2003 yılında kabul edilen sözleşmede “*somut olmayan kültürel miras*”; toplulukların, grupların ve kimi durumlarda bireylerin, kültürel miraslarının bir parçası olarak tanımladıkları uygulamalar, temsiller, anlatımlar, bilgiler, beceriler ve bunlara ilişkin araçlar, gereçler ve kültürel mekânlar şeklinde tanımlanmıştır. Somut olmayan kültürel miras, taşıyıcı işlevi gören dille birlikte sözlü gelenekler ve anlatımlar, gösteri sanatları, toplumsal uygulamalar, ritüel ve şölenler, doğa ve evrenle ilgili bilgi ve uygulamalar, el sanatları geleneği ile belirlenmektedir (Alpaslan, 2014).

Diğer taraftan Kültür ve Turizm Müdürlükleri tarafından oluşturulan Somut Olmayan Kültürel Miras Tespit Komisyonlarınca il ve ilçelerde geleneksel değerleri belirlemek amacıyla çalışmalar yürütülmektedir. Geleneksel değerler ele alınırken kültürel değerlerin korunması açısından yeme içme kültürü, yörenin el sanatları, yaşayan insan hazineleri olarak el sanatları ustaları, sözlü kültürel miras (çocuk oyunları, halk oyunları, türkü, şiir, mani, tekerleme gibi) öğeleri belgelenmektedir.

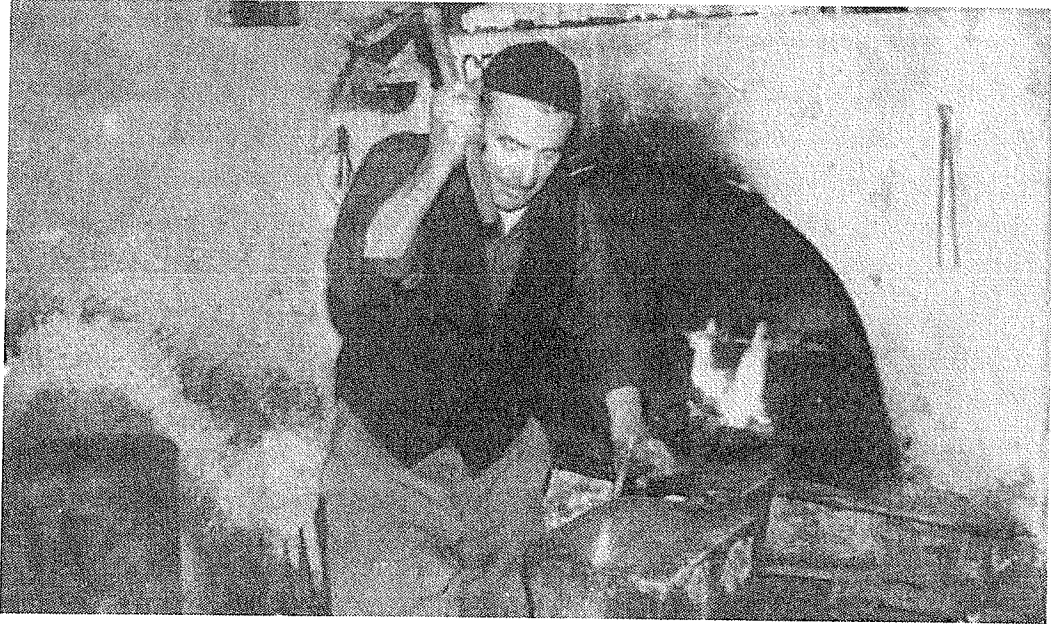
Geleneklerin ve tecrübelerin genç nesillere aktarılmasını sağlayan el sanatı ustalarının büyük bir kısmı çırak bulamamakta ve yaşlı ustaların ölmesiyle uğraştıkları el sanatları da tarihe karışmakta, unutulmaktadır. Bu nedenle Türkiye'deki el sanatları ustalarının envanterinin oluşturulması hedeflenmektedir. Öncelikle Kültür ve Turizm İl Müdürlükleri tarafından il, ilçe ve köylerde el sanatları ustaları belirlenmektedir. Ayrıca el sanatı ustaları hakkında sempozyum/kongreler düzenlenmektedir.

Kültür ve Turizm Bakanlığının son yıllarda “yaşayan kültür hazinelerini” belirleme çalışmasında yaklaşık yirmi adet usta kayıt altına alınmıştır. Bu listede yer alan kişiler yaşayan insan hazineleri ulusal envanterine girmeye hak kazanmış ustalardır. Bu yirmi ustanın on üçü el sanatları ile uğraşmaktadır. Örneğin çam düdüğü yapan bir usta, çini yapan iki usta, keçe yapan bir usta, bağlama yapan bir usta, iki hat sanatçısı, bir ebru sanatçısı, dokuma ve doğal boyama yapan bir usta, taş-kispet-ahşap baskı yapan üç usta, nazar boncuğu yapan bir usta kayıt altına alınmıştır. Bu ustaların çoğu 65 yaş ve üzerindedir. Bu listede yer almasa da Türkiye'nin her ilinde hatta her ilçesinde çok sayıda usta bulunmaktadır.

Ustaların bir kısmı ilerleyen yaşlarına rağmen el sanatları yolu ile gelir sağlamaktadırlar. Dövme bakırcılık, demircilik, çarık ve yemeni yapımı, semercilik, ağaç işleri (ağaç baskı, müzik aletleri yapımı, bastonculuk, oymacılık), çömlekçilik, bıçakçılık, deri işleri, gümüş işlemeciliği, bitkisel örücülük, çinicilik, keçecilik, cam işleri, bez-kilim dokumacılığı ileri yaşlarda da sürdürülen el sanatları arasındadır (Fotoğraf 14.1).

El sanatı ustalarının çoğunun iyi çalışma koşullarına sahip olmaması, iyi gelir elde edememesi, devlet tarafından güvencelerinin bulunmaması ve çalışma koşullarına bağlı olarak çeşitli sağlık sorunlarıyla karşılaşmaları uzun yıllar bu mesleği devam ettirmelerini güçleştirmektedir. Örneğin ilerleyen yaşla birlikte meydana gelen göz bozukluğu, sürekli aynı işleri yapmaktan dolayı vücutta deformasyonlar görülmektedir. Halı dokumacılarının parmaklarında eğrilik ve bel ağrısı olması, ip ve yün tozunun olduğu ortamlarda çalışanların astım gibi kronik hastalıklara yakalanmaları ise sıkça rastlanılan diğer sağlık sorunlarıdır. Tüm bu olumsuz koşullara rağmen ustalar, genç yaştan itibaren yaptıkları bu sa-

natları bırakmamakta, koşulları zorlayarak kısıtlı da olsa yaşlılıkta bu uğraşıya devam etmek istemektedirler.



Fotoğraf 14.1. Demir ustası, Çorum, 2005

Kırsal alanda, ilgili yörede üretilen ham maddeler (yün, tiftik, keten, pamuk gibi) özellikle yaşlılar tarafından eğrilip iplik hâline getirilmekte, şiş-tığ işleri ve dokuma yolu ile hırka, kazak, yelek, çorap, içlik, başlık, atkı, eldiven gibi giyim elemanları ve kuşak, çarşaf, kese, peşkir ve peştamal gibi kullanım amaçlı dokumalara dönüştürülmektedir. Diğer yandan bu el sanatları kentlerde yaşlılar tarafından hazır malzeme kullanılarak yapılmaktadır. Bu ürünler bireylerin ve ailelerinin kendi kullanımlarının yanında gelir elde etmek amacıyla el sanatları fuarlarında, otoyol kenarlarında, yerel pazarlarda pazarlanarak yaşlı nüfusun üretimi desteklemektedir.

Diğer Uğraşılar

Kırsal alanda yaşlılar tarafından uğraşılan el sanatları dışında yine el emeğine dayalı uğraşılar da bulunmaktadır. Her yörenin tarımsal ürün (bitkisel ve hayvansal) çeşidine göre el emeğine dayalı gıda ürünleri mevcuttur. Pekmez, reçel, tarhana, bulgur/yarma, salça, kurutulmuş sebze-meyve, konserve, zeytin, salamura yaprak, turşu, sirke, kavurma gibi kışlık yiyecek hazırlığı yapılmaktadır. Diğer yandan ekmek, yufka, peynir, tereyağı, yoğurt, kaymak daha sık aralıklar ile yapılan ürünlerdir. Üzüm yetişen bir yörede pestil, cevizli sucuk, üzüm köftesi, şarap, şıra

yaparak önce kendi ihtiyaçlarını üretirlerken, bir kısmını da satarak aile bütçesine katkı sağlamaktadırlar.

Gerek kendileri ve ailelerinin tüketimi gerekse doğal ve yöresel gıdalara olan ilgilerinin ve talebin artması nedeniyle yaşlılar yöresel ürünlerden oluşan kış hazırlıkları yapmayı sürdürmektedirler.

Kırsal alanda yaşayan yaşlıların ihtiyaçlarını karşılamak üzere yaptıkları bu tip uğraşlar, kentte yaşayan yaşlılar tarafından ise hobi olarak yapılan faaliyetlere dönüşebilmektedir.

Hobi Amaçlı Uğraşlar

Yaşlıların kendilerini üretken hissetmeleri için hobi amaçlı üretime katılmaları önemlidir. Özellikle çalışan bireylerin emekli olduktan sonra kendilerini meşgul edecek bir faaliyette bulunmaları emekli yaşamına uyum sağlamada yararlı olacaktır. Böylece toplumdan uzaklaşmadan işe yarama duygusunun devamlılığı da sağlanacaktır. Yaşlılar için hobi amaçlı pek çok faaliyet alanı bulunmaktadır. Bu faaliyet alanları kapsamında; yaşlıların üretime katılmalarında, yalnız kalma düşüncelerinden uzaklaşmalarında ve sosyal yaşamla iç içe olmalarında hobi kurslarının yararlı olduğu görülmektedir. Yaşlıların yaptığı hobi amaçlı üretim; kurslarda, evde ve doğada uğraşlar olarak gruplandırılabilir.

Kurslarda hobi çalışmaları

Millî Eğitim Bakanlığına bağlı halk eğitim merkezleri ile belediyeler, huzurevleri ve özel dernek ve vakıflar tarafından hobi amaçlı kurslar açılmaktadır.

Millî Eğitim Bakanlığı denetiminde resmî ve özel sektör tarafından yürütülmekte olan yaygın eğitim çalışmaları; halk eğitimi, çıraklık eğitimi, uzaktan eğitim, açık ilköğretim okulu, açık öğretim lisesi, mesleki ve teknik açık öğretim okulu, özel dershaneler, özel kurslar, özel meslek ve teknik kursları, özel motorlu taşıt sürücü kurslarıdır. Fakat bu etkinliklerde yaşlıların yararlandığı çalışmalar, konu ve süre bakımından yeterli düzeyde değildir. Bununla birlikte son dönemlerde belediyeler tarafından açılan çeşitli kurslarda (bilgisayar, İngilizce, el becerileriyle ilgili kurslar vb.) yaş sınırı gözetmeksizin isteyen bireylerin eğitim almaları sağlanmaktadır. Bunun yanı sıra Eğitim Öğretim Gönüllüleri “Eğitim Seferberliği” ile okuma yazma kursları gerçekleştirilmektedir (DPT, 2014).

Halk eğitim merkezlerinde; dekoratif ahşap süsleme, folklorik bebek yapımı, takı yapımı, tezhip, hat, çini, keçe, ebru, resim gibi konularda

kurslar düzenlenmektedir. Yaşlı birey isterse halk eğitim merkezlerindeki bu kurslara katılabilmektedir. Kurslar, haftada bir gün yapılmaktadır.

Belediyelerin açtığı kurslar; belediyeye ait bir merkezde düzenlenmekte ve yaşlılar o merkeze giderek faaliyetlere katılmaktadırlar. Bu kurslar genellikle; ahşap süsleme, takı yapımı, keçe, ebru, resim, yabancı dil (Arapça gibi), yapma bebek, çini vb. şeklindedir (Koçak vd., 2013). Kurs süreleri aktiviteye göre çeşitlilik göstermektedir. Halk eğitim merkezlerinde ve belediyelerin açtığı kurslarda kursiyerler kursta kullanacakları araç ve gereçleri kendileri temin etmektedirler. Kurs döneminin sonunda ise ürünler sergilenmekte ve satışı yapılmaktadır.



Fotoğraf 14.2 ve 14.3. Ebru çalışması yapan kadınlar, Ankara-Çankaya ilçesi Ümitköy Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi, 2013

Huzurevlerinde açılan kurslar ise; huzurevinde bir öğretici tarafından haftanın belirli gün ve saatlerinde yaşlıların gönüllü katılımı ile uygulanmaktadır. Yaşlıların kursta kullanacakları araç ve gereçler huzurevi tarafından alınmaktadır. Huzurevlerinde genellikle mum yapımı, ebru, resim, ahşap boyama gibi alanlarda kurslar açılmaktadır (Fotoğraf 14.2 ve 14.3).

Özel dernek, vakıf gibi kuruluşların düzenlediği kurslar ise, dernek ve vakfa ait bir mekânda haftanın belirli günlerinde açılmaktadır. Kursta kullanılan araç gereçler dernek veya vakıf tarafından karşılanmaktadır. Yaşlılar kurs yapılan mekâna gelerek hat, tezhip, resim, ebru, ahşap boyama, keçe, seramik, üfleme cam, cam süsleme sanatı gibi el sanatları ile uğraşmaktadırlar. Özel kurslara ise; belirli gün ve saatlerde kendi malzemelerini kendileri temin ederek katılmaktadırlar.

Evde hobi çalışmaları

El emeğine dayalı uğraşlar ile evcil hayvan beslemek yaşlıların evlerinde meşgul olabileceği hobi faaliyetleridir. Evcil hayvanın günlük

bakımını, temizliğini yapmak yaşlı için bir meşguliyet olacak ve bir canlının kendisine muhtaç olma duygusu onu mutlu edecek ve yaşamdan koparmayacaktır. Evinde köpek besleyen yaşlılar, köpeği gezdirmek amacıyla dışarı çıktığında hem köpeğin ihtiyacını giderecek hem de kendisi yürüyerek spor yapmış olacaklardır.



Fotoğraf 14.4 ve 14.5. Evinde örgü ören kadınlar, Ankara, 2014



Evde yapılan el emeğine dayalı çalışmalar, yaşlının ev içinde kendini üretken, işe yarar, bir işi başarma duygusunu hissedeceği uğraşılardır. Bu uğraşlar sonucunda elde ettikleri ürünleri hem kendi ihtiyaçları hem de çocukları, torunları, çevrelerindeki komşu ve akrabaları için yapmaktadırlar. Şiş ve tığ kullanarak tülbent kenarına oya yapmak, çorap, yelek, hırka, kazak, şal, patik, tutacak, kaşkol, bere, şapka, eldiven, banyo lifi gibi ürünler örmek yaygın olarak rastlanılan faaliyetlerdir (Fotoğraf 14.4). Dikiş bilenler evde yelek, elbise, etek, pantolon, şal, çeşitli dekoratif amaçlı örtüler dikmektedirler.

Refika Çakmak (Niğde-Bor 1927 doğumlu) (Fotoğraf 14.5), çeşitli sağlık sorunlarına rağmen ihtiyaçlarını karşılamak, vakit geçirmek, hatıra eşya bırakmak amacıyla yatak örtüsü, battaniye, patik, dantel örtüler ördüğünü ifade etmiştir (Çakmak 2014).

Doğada hobi çalışmaları

Yaşlıların doğayla baş başa olmaları onların yaşama sevinçlerini artırmaktadır. Kentte yaşayan yaşlıların doğa ile iç içe bulunmaları, çevre bilinçlerinin geliştirilmesi, mesleki ve teknik beceriler kazandırılması amacıyla belediyelerin bu konuda düzenledikleri çeşitli kursların ve özel hobi bahçelerinin önemli bir yeri bulunmaktadır.

Evlerinde bahçesi bulunan ya da hobi bahçelerinde domates, salatalık, biber gibi sebze ve çeşitli çiçekler yetiştirmek, bahçe işleriyle uğraşmak yaşlının üretken olmasına katkıda bulunmaktadır. Bu sebze ve meyveleri ekme, dikme, çapalama, sulama gibi faaliyetler yaşlının fiziksel olarak hareket etmesini sağlar. Ayrıca bu işleri yaparken tohumdan çiçeğin açtığını, yetiştirdiği bitkinin büyüdüğünü görmesi ve bitkiden ürün elde etmesi ve tüketmesi yaşlılar için mutluluk kaynağı olmaktadır. Evde tek başına kalan yaşlıların, saksıda çiçek yetiştirmesi ve çiçeklerle konuşması yalnızlık duygusunu azaltacaktır. Ayrıca her sabah kendisini bekleyen bir canlının olduğunu hissetmesi yatağından mutlu olarak kalkmasını sağlayacaktır (Fotoğraf 14.6).



Fotoğraf 14.6. Bahçede gül yetiştiren kadın, Çorum, 2011

Huzurevlerinde kalan yaşlıların bahçe ile uğraşmalarını sağlamak için huzurevlerinde hobi bahçelerinin bulunması önemlidir. Geniş ve düzenli bir bahçesi olan huzurevinde yaşlıların, istediği zaman bahçeye inerek bahçe aktivitelerinde bulunmaları mümkün olacaktır. Açık havada fiziksel faaliyette bulunmak yaşlının sağlıklı olmasına da katkıda bulunacaktır.

Bu bölüme kadar sağlıklı yaşlı bireylerin boş zaman aktiviteleri ile bunların etkileri hakkında bilgiler verilmiştir. Bu bölümde ise bazı uğraşların hasta bireyler üzerinde etkileri açıklanmaya çalışılacaktır.

Hastalıklarda Rehabilitasyon Amaçlı Uğraşlar

Yaşlı bireyler, hastalık durumlarında kendileri için yaşama anlam kazandıran günlük faaliyet ve uğraşları yerine getirmede zorluk yaşarlar ya da yerine getiremezler. Rehabilitasyon amaçlı uğraşlar; yaşlı bireylerin sağlığını iyileştirme ve sürdürmeyi, günlük faaliyetlerde performansını güçlendirme ve arttırmayı, günlük yaşama adaptasyonunu sağlama ve üretkenlik için gerekli olan becerilerini geliştirmeyi amaçlar. Rehabilitasyon



amaçlı uğraşların temel ilkesi; yaşlı ve hasta bireylerin kendisi ve çevresi açısından üretken bir yaşam sürdürebilmesi için, içinde bulunduğu şartlar itibarıyla mevcut olan fiziksel/zihinsel kapasitesini arttırmak, günlük yaşama adaptasyonunu sağlamak ve böylelikle olabildiğince bağımsız bir yaşam sürdürebilmesine yardım etmektir.

Yaşlıların hastalık durumlarında (özellikle demanslı yaşlılarda), hasta olan yaşlı ve kendisine bakım verenler için sağlık maliyetlerinin artışı, hastanın bağımsızlık, girişkenlik ve sosyal faaliyetlere katılımında yaşadığı kayıplar, aile üyeleri ve yakınları ile olan ilişkilerinde yaşadığı sosyal izolasyon ve buna bağlı olarak yaşam kalitesi seviyesindeki düşüş başlıca sorunlardır.

Sorunlar karşısında çoğu kez yaşlı hastaya bakım verenler ve/veya hasta yakınları kendilerini yalnız hissetmekte, çaresizliğe kapılmaktadır. Ne yazık ki ilaçların henüz hastalık bulgularını iyileştirmedeki etkisi çok güçlü olmadığından “uğraşı terapisi” alternatif bir tedavi yöntemi olarak hastalar üzerinde etkili olmaktadır (Graff vd., 2006) ve uğraşı terapisine en çok ihtiyaç duyan gruplar arasında hasta yaşlılar da yer almaktadır. (Reed vd., 1999).

Yaşlılığa özgü hastalıklar arasında en sık görüleni; güncel tedavilerin uygulanması, yakın hasta izlemi ve bakımı, yaşam süresi ve kalitesini olumlu olarak etkilese de (Bowie ve Takriti, 2004; Geldmacher, 2004; Dişçigil ve Tekin, 2007), ilerleyici bilişsel kayıp ve buna bağlı işlevsellikte bozulma ile seyreden bir hastalık olan demanstır (bunama). Bu hastalık yaşlı nüfusunun arttığı toplumlarda önemli bir sağlık problemi olarak görülmekte olup Türkiye’de yaklaşık olarak iki yüz elli bin demanslı hasta olduğu tahmin edilmektedir. (Şahin vd., 2005; Erden-Aki, 2010; Tekin vd., 2011; Kalınkara, 2011). Uğraşı terapisi, demansın (başlangıç/orta/ileri) evrelerine göre zihinsel, psiko-motor, sanat, hobi gibi aktiviteleri içerir (Karan vd., 2009a).

Zihinsel aktiviteler: Zihinsel süreçler demanslı hastalarda gerilemenin en fazla olduğu alan olup yaşlının düşünme, öğrenme, bilme ve yargılama gibi bilişsel süreçlerinde bozulmalara rastlanmaktadır. Zihinsel aktiviteler ile (çorap eşleştirme, meyveleri mevsimlerine göre gruplandırma, lego/puzzle parçaları ile bütün oluşturma, resimlerle hikâye anlatma, pirinç-nohut ayıklama, geometrik şekiller ile kompozisyon oluşturma vb.) bireyin zaman-mekân-kişi oryantasyonunun korunması ve iyileştirilmesi, dikkatini yoğunlaştırma kapasitesinin artırılması/devamının sağlanması, dolayısıyla yaşam kalitesinin iyileştirilmesi sağlanabilir. Aktivitelerin başarıya ulaşması için yaşlının kültürel özellikleri ve eğitim düzeyi göz önüne alınmalıdır (Kulaksızoğlu vd., 2009a).

Psiko-motor aktiviteler; yaşlıların geçmişte ilgilendikleri aktivitelerle uyum sağlayacak türde aktivitelerle (düğme dikme, ipe boncuk dizme, limon/patates baskısı yapma, kesme/yapıştırma, yırtma/yapıştırma, parmak boyama, kukaya iplik sarma, hamur yoğurma vb.) şekilleri ve nesnelere tanıma/hatırlama, beyin ve organlar (el, göz, kulak) arasında koordinasyonu sağlama amacını taşır. Psiko-motor aktiviteler ile aynı zamanda yaşlı ile diyalog kurmak, iletişimi güçlendirmek, el becerisi ve vücut esnekliğini sürdürdürebilmesini sağlamak ve olumsuz davranışlarını kontrol altına almak açısından da fayda sağlanmaktadır (Kulaksızoğlu vd., 2009b).

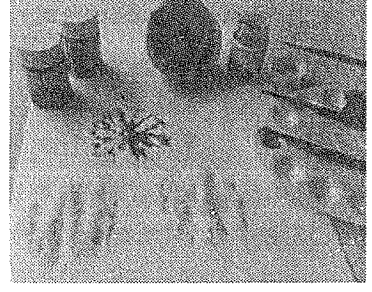
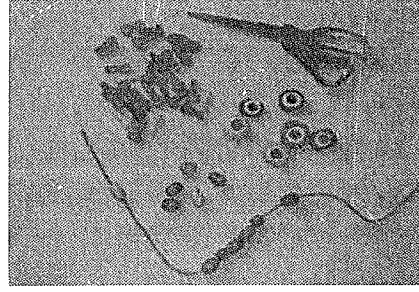
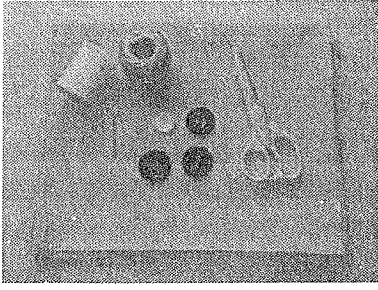
Sanatsal aktiviteler; demanslı yaşlı hem fiziksel hem de zihinsel olarak aktivitelere katılarak günlük yaşamdaki konsantrasyon yeteneğini kaybetmez ve böylece el, göz, kulak ve beyin koordinasyonlu çalışma kabiliyeti ve motor becerilerinin gerilememesi sağlanmış olur. Sanat aktiviteleriyle; yaşlının öz güvenini kaybetmemesine, sanata karşı ilgi ve merakını devam ettirmesine çalışılır. Hamur çiçek yapımı, kolye, nazarlık yapımı, ahşap işleri, çerçeve süsleme, polyester/kil/seramik çalışmaları, desenleme, karakalem/yağlıboya/suluboya çalışmaları sanatsal aktivitelere örnek olabilecek uğraşılardır (Yılmaz vd., 2009).

Hobi aktiviteleri; demanslı yaşlının bulunduğu ortamdan ve yaşamdan keyif almasını, günlük yaşam ile bağlarının güçlenmesini sağlar. Bu kategoride yer alan aktiviteler hastaların yakınlarıyla birlikte paylaşım içinde bulunarak yapabileceği; kek, kurabiye, menemen yapımı, limonata, salata hazırlama gibi yapımı kolay ve bilindik uygulamaları kapsar. Böylelikle var olan yetileri desteklenerek, kaybolması engellenerek yaşlının kendisini işe yarar bir birey olarak hissetmesine imkân sağlar (Karan vd., 2009b).

Hastalıklarda Rehabilitasyon Amaçlı Uğraşılara (Uğraşı Terapisi) Örnek Uygulamalar

Demanslı yaşlılar için hazırlanan aktivitelerin bazı örnekleri aşağıda sunulmuştur. Bu aktivitelerde ne amaçlandığı, hangi düzeydeki hastalara (hafif/orta/ileri) uygulanabileceği, ne tür malzemelere ihtiyaç olduğu ve uygulamanın ne şekilde yapılacağı yer almaktadır.

Bez üzerine düğme dikme: Demanslı yaşlının büyükçe kesilmiş kumaş üzerine farklı renk ve büyüklükteki üstten delikli düğmeleri dikmesi istenir. Düğmeler büyükten küçüğe doğru diktirilebilir. Ancak el ve parmaklarında şekil bozukluğu ya da titreme olan hastalar için uygun bir çalışma değildir (Kulaksızoğlu vd., 2009b) (Fotoğraf 14.7).



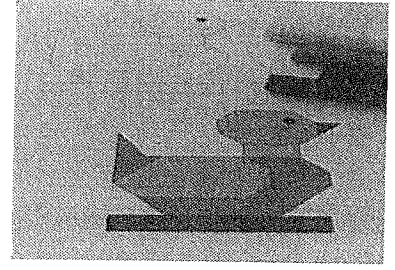
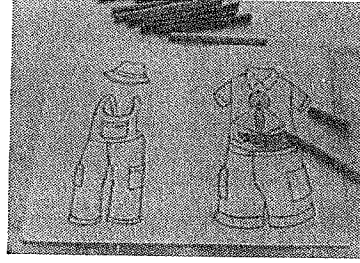
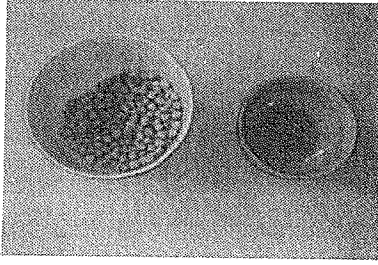
Fotoğraf 14.7, 14.8 ve 14.9. Demanslı yaşlılar için hazırlanan örnekler, Ankara, 2014

İpe boncuk dizme: Bir kap içine farklı renk ve büyüklüklerde iri delikli boncuklar konur. İğneye iplik geçirerek ya da belli uzunlukta ip kesilerek boncuklar 3'erli 5'erli renk grupları hâlinde dizilir. Boncukların renklerinin hangi çiçek ya da meyve renklerini çağrıştırdığı sorulur. İpe dizme işlemi bittikten sonra renk grupları saydırılır. Daha sonra hastanın isteğine bağlı olarak boncuk dizileri bilezik, kolye, tespih gibi ürünlere dönüştürülebilir (Kulaksızoğlu vd., 2009b) (Fotoğraf 14.8).

Sulu boya ile limon baskı: Bir adet orta boy limon ortadan kesilir ve limonun yüzeyi bir peçete ile kurulanır, istenen renkte boyanır. Beyaz dosya kâğıdına (kumaş da olabilir) bir kompozisyon oluşturacak şekilde baskı yapılır. Limon yerine patates de kullanılabilir. Uygulama sırasında limonun faydaları, nerelerde kullanıldığı vb. ve renkler hakkında konuşulur (Kulaksızoğlu vd., 2009b) (Fotoğraf 14.9).

Nohut-pirinç ayıklama: Derin bir kâse içinde nohut ve pirinç karıştırılır. Kâse içindeki nohutların pirinçten ayrılması, masaya koyması ve sayılması istenir. Bu arada nohut ve pirincin mutfakta kaç şekilde kullanıldığı hakkında konuşulur (Kulaksızoğlu vd., 2009a) (Fotoğraf 14.10).

Sınırlı boyama: Demanslı yaşlının önüne bir figür resmi konulur ve resmi tanımlaması istenir. Daha sonra uygun renklerde boyaması istenir. Uygulama sırasında boyanan nesne hakkında konuşulur, nesneden yola çıkılarak hikaye üretilebilir (Kulaksızoğlu vd., 2009b) (Fotoğraf 14.11, 14.12).



Fotoğraf 14.10, 14.11 ve 14.12. Demanslı yaşlılar için hazırlanan örnekler, Ankara, 2014

Hastalıklarda uğraşı terapisi, yaşlı hastalara psikolojik destek sağlayarak hastalık ve tedavi süreçleriyle daha etkin başa çıkmalarını, hastalığın yarattığı olumsuz duygu ve düşünceleri dışa vurmalarını sağlaması yanında (Kürtüncü vd., 2014) var olan kaygılarını gidererek çatışma çözücü bir rol oynar (Samurçay, 2008), hastalığın varlığından geçici de olsa uzaklaştırarak hastalıktan kaynaklanan düşük benlik saygısını yaratıcı faaliyetler aracılığıyla geliştirir ve kişisel güç sağlar (Aydın, 2012; Malchiodi, 2012). Uğraşı terapisi, aynı zamanda yaşlı hastalarda farkında olunmayan yetenekleri hastalığa rağmen ortaya çıkartmakta ve sosyal yaşantısında kullanılabilir hâle getirmektedir.

Sonuç

Artan yaş ile birlikte fiziksel olarak bazı sorunların baş göstermesi, bireylerin üretim sürecine katılımını azaltmaktadır. Yaşlıların fiziksel ve ekonomik olarak bağımlı hâle gelmeleri ise çeşitli sorunlara yol açmaktadır. Bu sorunların yaşanmaması ya da azaltılması için yaşlıların üretim sürecine dâhil edilmesi gerekmektedir. El sanatları uğraşları bu amaç için çok uygun faaliyetlerdir.

Aynı zamanda bazı rahatsızlığı olan yaşlılara uygulanan uğraşı terapilerinin de bireylerin fiziksel ve mental kapasitelerini geliştirmeleri ve günlük yaşama uyum sağlamalarına yardımcı olduğu bilinmektedir.

Zamanı iyi değerlendirmek adına sanatsal uğraşlar hem kişiye hem de çevreye olumlu katkılar sağlamaktadır. Özel sanat kursları, fotoğrafçılık, resim, seramik, makrome, örgü, kumaş ve cam boyama olabilir. Bunun yanı sıra drama, müzik kursları da zamanı daha iyi geçirmek için yararlı uğraşlardır. Yaşlıların özellikle sosyal ve kültürel yönlerini geliştirmek amacı ile bu kurslara devam ettikleri bilinmektedir. Resim, ebru, ahşap boyama, mum yapımı, keçe, takı yapımı, seramik yaşlılar tarafından en çok tercih edilen uğraşlar arasındadır. Bu uğraşların kişiye sağladığı pek çok yarar vardır.

Herhangi bir el sanatıyla uğraşmak kişinin yaratıcılıklarını destekler, hayal gücünü geliştirir, doğal malzemelerle uğraşmak negatif enerjisini alır, hem zihinsel hem fiziksel aktiviteyi artırır.

El sanatları ana geçim kaynağı olan yaşlı ustalar vefat ettiklerinde ise, bu sanatta onlarla birlikte yok olmaktadır. Bunun nedenlerinden biri de genç nüfusun el sanatlarına ilgi göstermemesidir. Yaşlı ustalar kültürlerin ve deneyimlerin aktarıcılarıdır. Hâlen el sanatları ile uğraşan zanaatkârların yaşları ilerlese de fazla gelir sağlamasalar da bu uğraşlardan mutluluk duymakta ve sürdürmek istemektedirler.

Yararlanılan Kaynaklar

- Alpaslan, İ. (2014). *Somut Olamayan Kültürel Miras*. UNESCO Türkiye Milli Komisyonu Sunum Planı. http://unesco.org.tr/dokumanlar/duyurular/iremalpaslan_sunum.pdf. Erişim Tarihi: 30.09.2014.
- Aydın, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1):69-83.
- Bayraktar, R. (2004). Orta yaş ve yaşlılıkta psiko-sosyal değişimler. *Sağlıklı ve Başarılı Yaşlanma Sempozyumu*, Hacettepe Üniversitesi GEBAM, Ankara.
- Bowie, P. and Takriti, Y. (2004). Epidemiology of dementia. *Practical Management of Dementia: a multiprofessional approach*. (Eds: Curran S., Wattis JP). Radcliffe Medical Press Ltd, Oxon, (pp.9-24).
- Çakmak, R. (2014). Karşılıklı görüşme. Batıkent- Ankara, 15.09.2014
- Dişçigil, G. ve Tekin, N. (2007). *Aile Hekimleri İçin Geriatri El Kitabı*. Adnan Menderes Üniversitesi Yayınları, Aydın.
- DPT, (2014). <http://ekutup.dpt.gov.tr/nufus/yaslilik/eylempla.pdf>. Erişim tarihi: 13. 10. 2014.
- Dupuis, S. and Smale, B. (1995). An examination of the relationship between psychological wellbeing and depression and leisure activity participation among older adults. *Society and Leisure*, 18:67-92.
- Erden-Aki, Ö. (2010). Yaşlı bireylerde demans ve depresyonun ayırıcı tanısı. *Turkish Journal of Geriatrics*, 13(Suppl 3):37-42.
- Geldmacher, D. (2004). *Alzheimer Demansının Güncel Tanı ve Tedavisi*. (Çev. Bakar M ve Erkol G.) And Danışmanlık Eğitim Organizasyon, (5-18).İstanbul.
- Graff, M. J., Vernooij-Dassen, M. J., Thijssen, M., Dekker, J., Hoefnagels, W. H. and Rikkert, M.G.M.O. (2006). Community based occupational therapy for patients with dementia and their care givers: randomised controlled trial.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693594/pdf/bmj-333-7580-res-01196-el.pdf>, Son erişim tarihi: 29.09.2014.

- Kalınkara, V. (2011). *Temel Gerontoloji: Yaşlılık Bilimi*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic.Ltd. Şti. Yayın No:145, Ankara.
- Karan, M.A., Kulaksızoğlu, I.B., Öztürk, G.B. (2009a). Giriş. *Demanslı Yıllara Değer Katan Aktiviteler*. Yücel N. (Ed). İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sağlık ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı İstanbul Darülaceze Müdürlüğü, İBB Basımevi, İstanbul (s.11-14).
- Karan, M.A., Öztürk, G.B., Çakır, F.N., Öncü, Y., Yelten, M. (2009b). Hobi aktiviteleri. *Demanslı Yıllara Değer Katan Aktiviteler*. Yücel N. (Ed). İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sağlık ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı İstanbul Darülaceze Müdürlüğü, İBB Basımevi, İstanbul (s.191-208).
- Kaya, M., Aslan, D., Acar Vaizozoğlu, S., Doruk, C., Dokur, U., Biçici, V., Gülen, T., Dursun, A., Eryaman, A. ve Ertekin Ö. (2008). Ankara Keçiören ilçesine bağlı bir mahallede yaşayan 65 yaş ve üzeri bireylerin yaşam kalitesi özellikleri ve etkileyen faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics*, 11(1):12-17.
- Kayabaşı, N., Şimşek, H.S., Şanlı, H.S. ve Aydın, R. (2013). Yaşlılarda ebru yapımının anksiyete düzeyine etkisinin incelenmesi. *7. Ulusal Yaşlılık Kongresi Bildirileri*, Karabük. (s.298-303).
- Koçak, S., Kayabaşı, N. ve Şanlı, H.S. (2013). Municipality of Keçiören Ankara handicrafts education at profession acquirement courses. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 89:692-701.
- Kulaksızoğlu, I.B., Ekşioğlu, Y., Dağıdır, F. Z., Tiryaki, M. (2009a). Zihinsel aktiviteler. *Demanslı Yıllara Değer Katan Aktiviteler*. Yücel N. (Ed). İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sağlık ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı İstanbul Darülaceze Müdürlüğü, İBB Basımevi, İstanbul, (s.15-45).
- Kulaksızoğlu, I.B., Camcı, Y., Polat, E., Karadağ, M. (2009b). Psikomotor aktiviteler. *Demanslı Yıllara Değer Katan Aktiviteler*. Yücel N. (Ed). İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sağlık ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı İstanbul Darülaceze Müdürlüğü, İBB Basımevi, İstanbul, (s.47-77).
- Kürtüncü, M., Utaş Akhan., L. ve Çelik, S. (2014). Geleneksel Türk ebru sanatının kronik hastalığı olan çocukların terapisi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(2):598-608.
- Lee, J.H., Lee, J.H. and Park, S.H. (2014). Leisure activity participation as predictor of quality of life in Korean urban-dwelling elderly. *Occupational International Therapy*, 3(21):124-132.
- Malchiodi, C.A. (2012). An integrated approach to psychosocial care with pediatric oncology patients. *Art Therapy and Health Care*, The Guild Ford Press, New York. (p.48-56).



- MEB, 2014. http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/. Erişim tarihi: 23.10.2014
- Öztop, H. (2006). Yaşlı kadınların ekonomik ve psiko-sosyal sorunları. *Türk Geriatri Dergisi*, 9(4):234-239.
- Reed, K.L., Nelson, S. and Sanderson, F. (1999). Defining occupational therapy. *Concepts of Occupational Therapy*. E. Johnson (Ed). Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia, (pp.3-14).
- Sarıoğlu, H. ve Ertuğrul, İ. (2001). Yaşlıların el sanatları faaliyetleri üzerinde bir araştırma. *I. Ulusal Yaşlılık Kongresi*, Ankara. (s.177-194).
- Samurçay, N. (2008). *Sanatta Psikanaliz*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. İstanbul.
- Şahin, E.M., Özer, C., Ölüç, F. ve Tunç, Z. (2005). Huzurevinde kalan yaşlılarda demans ve depresyon. *Türk Geriatri Dergisi*, 8(1):22-24.
- Şener, A. (2009). Yaşlılık, yaşam doyumu ve boş zaman faaliyetleri. *Çağın Polisi Dergisi*, 8(93):13-17.
- Tağı, S. ve Yanar, A. (2009). Ankara'da emeklilik sonrası bireylerin el sanatları kurslarına katılma durumları. *V. Ulusal Yaşlılık Kongresi*, Sivas. (s.398-402).
- Tekin, N., Dişçigil, G. ve Altunbaş, E. (2011). Demans hastalarının bakımı, toplumsal bakış açısı, davranış ve bilgi kaynakları. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(1):35-39.
- TÜİK, (2014). www.tuik.gov.tr. Erişim Tarihi: 20.09.2014.
- Vergese, J., Lipton, R., Katz, M.J., Hall, C.B., Derby, C.A., Kuslansky, G., Ambrose, A.F., Sliwinski, M. and Buschke, H. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *Journal of Medicine The New England*, 348(25):2508-2516.
- Yılmaz, R., Ekşioğlu, Y., Ünal, M., Akan, S., Kaşkaya, S. (2009). Sanat aktiviteleri. *Demanslı Yıllara Değer Katan Aktiviteler*. Yücel N. (Ed). İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sağlık ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı İstanbul Darülaceze Müdürlüğü, İBB Basımevi, İstanbul, (s.79-100).