**2030’da toplumun yaş ortalaması 80’e çıkabilir**

**//**

**65 yaş üstü sağlıklı kişiler, gençlerden daha verimli çalışabilir**

**//**

**Sağlıklı bir yaşlılık için aktif yaşam şart**

**//**

**Yaşlılık değil ikinci ergenlik**

**Araştırmalar, insanların artık geçmiş nesillerden daha uzun yaşayacağına işaret ederken, bu ekstra yıllar pek çok soruyu da beraberinde getiriyor: Nasıl sağlıklı kalabiliriz? Yaşlılığımızı nerede geçirmeliyiz? Bize kim bakacak?**

**Pfizer’in “Get Old” projesi kapsamında hazırladığı “Yaşlanmanın Geleceği” isimli raporda, daha uzun ve daha kaliteli yaşamamız için bilim ve teknolojinin neler sunduğuna dair bu soruların cevapları aranıyor ve önemli bilgiler veriliyor. Geniş çaplı araştırmalara ve tıp, psikoloji ve teknoloji alanlarında önde gelen düşünürlerin ileriye yönelik öngörülerine dayanan “Yaşlanmanın Geleceği”, insan hayatının kaçınılmaz evresi yaşlılığın gelecekte nasıl bir dönüşüm geçireceğine dair geniş kapsamlı bir içgörü sunuyor.**

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de daha ‘yaşlı’ bir topluma doğru yol alınırken, nasıl daha iyi ve daha kaliteli yaşayabileceğimize dair soruların yanıtları giderek daha çok önem kazanıyor. Sağlıklı yaşlanmak ve dolu dolu yaşamak hepimizin ortak beklentisi haline geliyor. Daha iyi bir yaşam ve yaşamın her döneminde sağlık için çalışan Pfizer, daha uzun ve sağlıklı yaşayan bir toplum hedefi etrafında, küresel ölçekte yürüttüğü “Get Old” projesi kapsamında önemli bir rapora imza attı. “Yaşlanmanın Geleceği” isimli raporda, daha uzun ve daha kaliteli yaşamamız için bilim ve teknolojinin neler sunduğuna dair önemli bilgiler verilirken; “Nasıl sağlıklı kalabiliriz?”, “Yaşlılığımızı nerede geçirmeliyiz?”, “Bize kim bakacak?” gibi temel sorulara da yanıt aranıyor.

**2030’da toplumun yaş ortalaması 80’e çıkabilir**

Günümüzde insanlar her zamankinden daha uzun yaşıyor. Amerikan Nüfus Bürosu’nun sağladığı verilere göre 2014-2015 arasında 65 yaş ve üstü nüfus 1 milyondan fazla arttı[[1]](#footnote-1) ve büyük ölçüde hastalıklara karşı koruma ve tedavi standartları sayesinde, düzenli bir hızda artmaya da devam ediyor. Bugün hayatta olan insanların büyük bölümünün 70’li yaşlarını görmesi bekleniyor.[[2]](#footnote-2) 2030’a gelindiğinde ulusal yaş ortalaması 80 olabilecek.[[3]](#footnote-3) Peki 80, hatta 100 yaşına kadar yaşamaya hazırlıklı mıyız? Kişisel olarak da, toplum olarak da bu fazladan 10, 20, hatta 30 yıllık yaşamın nasıl olabileceğini öngörmek için bir fırsatımız ve sorumluluğumuz bulunuyor.

**Yaşlanma nedir?**

Genel kanının aksine, “yaşlılıktan ölmeyiz”. Yaşlanma tek bir durumdan ziyade, sürekli çoğalan hücrelerimizdeki birbiriyle bağlantılı bozulmaların sonucudur. Vücutta zaman içinde bozulduğu bilinen dokuz süreç vardır. Bu “Yaşlanma Belirtileri” kalp hastalığı ve kanser gibi sistem çöküşlerinin yanı sıra, mobilitenin azalmasından bellek kaybına, bir dizi sağlık sorununun da yolunu açar. Araştırmacılar yaşlanmayı daha iyi anlamak için hücre ve moleküler düzeyde gerçekleşen belirli süreçleri incelediler. 2013’te yayınlanan sonuçlarda yaşlanmaya katkıda bulunan genetik ya da çevresel etkilerin olduğu dokuz özellik belirlendi.[[4]](#footnote-4)

**Yaşlanmanın dokuz belirtisi**

* Genom İnstabilitesi: Yıllar geçtikçe DNA zincirlerinin hasar görmesi
* Besin Algılamasının Bozulması: Zaman içinde gerçekleşen mutasyonların hücrelerin alınan besinleri tanıyıp yanıt verme yetisini etkilemesi
* Telomer Yıpranması: DNA’daki kromozomların ucunda yer alan moleküllerin aşınması
* Hücresel Yaşlanma: Normalde ikiye bölünüp büyümeye devam eden hücrelerin bölünmeyi bırakıp ölmesi
* Epigenetik Değişimler: DNA’dan genlerin işlevlerine yardımcı olan epigenetik yapıların hasar görmesi
* Kök Hücre Yetersizliği: Vücudun beyinde, karaciğerde, deride ve başka yerlerde önemli ve özelleşmiş hücrelere dönüşen proto-hücreleri yeterli miktarda üretmeyi bırakması
* Proteostaz Kaybı: Proteinlerin işlerini yapması için gereken süreçlerin bozulması
* Hücrelerarası İletişimin Değişmesi: Enflamasyon nedeniyle, hücrelerin birbirlerine gönderdikleri kimyasal sinyallerin engellenmesi
* Mitokondrilerin Düzgün Çalışmaması: Hücre içindeki enerji üreten bölüm olan mitokondrilerin bozulmaya başlaması

**Yaşlanma hızında genler mi, yoksa yaşam tarzı mı daha etkili?**

Hücrelerinizin yaşlanma belirtileri gösterip göstermediğini medikal bir tahlille anlayabilirsiniz. Duke Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Departmanından Doçent Dr. Daniel Belsky, yaşam tarzının da aynı derecede önemli bir gösterge olduğunu belirtiyor. Sıklıkla bazı faktörler yaşlanma sürecinin normalden daha hızlı ilerlemesine yol açabiliyor. Dr. Belsky, “Sonuçta genler yaşlanma hızını belirleyen pek çok faktörden yalnızca biri,” diyor. “Nasıl bir yaşam sürdüğünüz muhtemelen daha ağır basıyor.”

DNA zincirlerindeki kromozomların ucundaki moleküller olan telomerlerin, kişinin kalan ömrünün göstergesi olduğu kanıtlanmış durumda. Sağlığı kötü durumda olan, ya da hayatta kötü tercihler yapan kişilerin telomerleri çoğu zaman daha kısa oluyor. Öte yandan, bu kişilerin ileri yaşlarda sağlık problemleriyle karşılaşma olasılığı da daha yüksek. Neyse ki olumlu yaşam tarzı değişiklikleri yaşlanmayı yavaşlatabiliyor.

**Yaşlanmayı hızlandıran etkenler**

* SİGARA: 40 yıl boyunca günde bir paket içmek ömrünüzden yedi yıl götürebiliyor.
* STRES: Uzun süre stres etkenleriyle yaşamak erken yaşlanmaya yol açabiliyor.
* OBEZİTE: Vücutta fazla yağ, hücrelerin yaşlanma sürecini hızlandırabiliyor.
* HAREKETSİZLİK: Hareketsiz bir hayat sürenlerin hücresel düzeyde yaşlanma hızı artıyor.
* BESLENME: Kilonuz ne olursa olsun, yaşlanma sürecini yavaşlatmak için sağlıklı beslenme büyük önem taşıyor.
* TOKSİK ORTAMLAR: Örneğin, egzoz dumanları içinde çalışan trafik polislerinin telomerleri normalden daha kısa.

**Uzun yaşamın formülü de kişiye özel**

Hepimiz farklı hızda ve farklı şekillerde yaşlandığımızdan, yaşlanmanın işaret ve belirtilerinin yönetimi herkes için aynı olmayacaktır. Bugün bunu tıpta da görüyoruz: Bazı insanlar bazı ilaçların yan etkisini görürken, diğerleri görmüyor, ya da ilaçları farklı hızlarda metabolize ettiklerinden, daha yüksek veya daha düşük dozlarda kullanmaları gerekiyor.[[5]](#footnote-5) Aynı durum ömrümüzü uzatmaya yardımcı olmayı vadeden diğer tedavi ve uygulamalar için de geçerli. İşte bu noktada hastalıklara karşı korumada ve tedavide, kişinin genetik yapısına ve içinde yaşadığı çevreyle yaşam tarzına duyarlı ve yeni gelişen bir yaklaşım olan hassas tıp devreye giriyor.[[6]](#footnote-6) Tedaviler bu faktörleri göz önünde tutarak yalnızca belirli hasta gruplarına örneğin genetik yapısı benzer olanlara uygulanıyor, ancak daha etkili olabiliyor.

**Bağımsız yaşlanmak mümkün mü?**

Çoğumuz yaşlının “Artık eskisi gibi hareket edemiyorum” dediğini duymuşuzdur. Bu fiziksel sınırlamalar yaşlanma denen biyolojik sürecin doğrudan sonucudur ve çoğu insanın yaşlılıkla ilgili en korktuğu şey de budur. 2017’de yapılan bir ankette 30 yaş üstü Amerikalıların yüzde 63’ünün yaşlandıkça hareket kabiliyetleri ve bağımsızlıklarını kaybetmekten korktukları ortaya çıkmıştır.[[7]](#footnote-7)

Bu korkunun listenin en başında yer almasına şaşmamalı: Hastalık ya da düşme gibi travmatik bir olay herkesin başına gelmeyebilir ancak fiziksel yaşlanmadan kimse kaçamaz. Duyusal bozulmanın yanı sıra, kas ve kemik kütlesindeki kayıplar yataktan kalkmaktan torunlarla oynamaya kadar her şeyi zorlaştırabilir[[8]](#footnote-8). 65 yaş üstü yetişkinlerin yüzde 50’ye yakınında artrit gelişir ve bir şeyleri tutmayı, merdiven çıkmayı zorlaştırır.[[9]](#footnote-9) Araştırmalar mobilite azaldıkça kişilerin toplumdan uzaklaşma, kronik hastalıklara tutulma ve yaşam kalitesinin düşmesi olasılığının arttığını gösteriyor.[[10]](#footnote-10) Yaşlı yetişkinlerin yaklaşık yüzde 14’ü kendilerini sosyal açıdan soyutlanmış hissettiklerini bildiriyorlar.[[11]](#footnote-11)

Öte yandan, yaşlanma karşısında çaresiz de değiliz. Araştırmalar önlemler almanın hareket kabiliyetimizi sürdürmemize yardımcı olabileceğini gösteriyor. Örneğin güç arttırıcı egzersizler sarkopeni olarak bilinen kas kaybıyla mücadeleye yardımcı olabiliyor. Bir çalışmada doksan yaşın üstündekilerde sekiz haftalık direnç egzersizleri sonrasında kas gücünün yüzde 174 ve yürüme hızının da yüzde 48 arttığı görüldü.[[12]](#footnote-12) Kemik kaybı, osteopeni ve osteoporoz da doğru beslenme ve egzersizle yavaşlatılabiliyor ve hatta ilaçla bir ölçüde önlenebiliyor.[[13]](#footnote-13)

Yaşlılıkta hem rehabilitasyona, hem de hareket kaybının önlenmesine öncelik verilmesi iyi yaşlanmada kritik rol oynuyor. Hareket kaybı yaşansa bile, bunu tıpkı bir yaralanma gibi ele almamız gerekiyor. Tüm hareket kayıpları geri çevrilebilir olmasa da, bazıları belli bir ölçüde tedavi edilebiliyor: Engellilik nedeniyle (banyo yapmak, giyinmek veya yürümek gibi) temel işlevleri yerine getiremeyen 400’den fazla yaşlı üzerinde yapılan bir çalışmada, yüzde 80’inin rehabilitasyonla bir yıl içinde bu işlevleri geri kazandığı ortaya çıktı. Bu grubun yüzde 50’si bu bağımsızlığı en az altı ay daha korudular.[[14]](#footnote-14)

**Sağlıklı bir yaşlılık için aktif yaşam şart**

Sağlıklı bir yaşlılık için, yaşlılıkta da aktif kalmak şart ancak aktivite deyince akla spor salonları gelmemeli. Yaşlılıkta hareketlilik konusunda geçenlerde yapılan bir çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite olarak ev işi yaptıklarında ya da köpeği yürüyüşe çıkardıklarında da iyileşme yaşadığı görüldü.[[15]](#footnote-15) Aileyi ya da arkadaşları ziyaret gibi sosyal faaliyetler de hem fiziksel, hem de zihinsel açıdan yarar sağlıyor.[[16]](#footnote-16)

Hareketsiz bir yaşam süren yaşlılarda mobilite kaybı olasılığı üç misline çıkıyor.[[17]](#footnote-17) Öte yandan, çoğu kişi için yaşlılıkta aktif bir yaşam sürdürememenin nedeni ilgisizlik değil, ulaşım olanaklarının eksikliği. Araştırmalar araç kullanabilen yaşlı bireylerin çıkıp dolaşma olasılığının daha fazla olduğunu, ancak araç kullanmayanlarda sosyal hayata katılımın azaldığını gösteriyor.[[18]](#footnote-18) Bu nedenle toplum yaşamının, araç kullanmayı bu kadar gerektirmeyecek şekilde, daha iyi bir şekilde planlanması önemli. İstasyonların erişilebilirliğinden bilet almaya ve hatta aydınlatmaya, her şeyi iyileştirerek yaşlı nüfusun bu hizmetlerden yararlanmasını kolaylaştırabiliriz. Kentler ve kasabalar ayrıca doktor ziyaretlerine veya grup gezileri ve etkinliklerine özel ulaşım imkânı sağlayarak yaşlı nüfusun mobilitesini destekleyebilir.[[19]](#footnote-19) Her yaşta aktif kalmanın önündeki lojistik engelleri azaltmanın yolunu bulmak iyi yaşamanın temel bir unsurudur.

**Alzheimer ve demans konusunda ilerleme kaydediliyor**

Çoğu kişi fiziksel hareketliliğin kaybıyla ilgili endişelerin yanı sıra, yaşlılıkta zihinsel becerilerini kaybetmekten de büyük endişe duyuyor.[[20]](#footnote-20) Hafızanın ve net düşünebilme yetisinin bozulmasına neden olan ilerleyici beyin hastalığı demans, yaşlılıkla bağlantılı en yaygın kronik hastalıklar arasında yer alıyor.[[21]](#footnote-21) Ancak yaygınlığına rağmen, demans konusunda halkta bilgi ve bilinç eksikliği bulunuyor. Çoğu kimse en yaygın görülen demans türü olan Alzheimer’i[[22]](#footnote-22) bilse de, demansın başka pek çok türü daha var.

Günümüzde demansın tüm türleri geri çevrilemeyen ve semptomları zaman içinde kötüleşen bir seyir izliyor. Bilim demans türlerine karşı ilaçla tedavi arayışını sürdürürken, araştırmacılar hâlâ ilaçla neyi hedef alacaklarını tam olarak bilemiyor. Öte yandan, güncel çalışmalar ilerleme vadediyor. Son zamanlarda araştırmacılar demansla bağlantılı belirli inflamasyon türlerinin genetik nedenleri olduğunu ve bunlardan bazılarının doğumdan önce saptanabildiğini keşfetmişlerdir.

**Sigara, alkol, yetersiz beslenme ve hareketsizlik demans riskini artırıyor**

Bu gibi risk faktörlerinin anlaşılması koruma önlemlerinin geliştirilmesi açısından önem taşıyor. Genetik yatkınlığa ek olarak, yaşam tarzı da riski artırabiliyor. Bu konuda Dr. Belsky riski artıran faktörleri şöyle sıralıyor: **Sigara, aşırı alkol tüketimi, yetersiz beslenme, hareketsizlik**. Araştırmacılar daha fazla risk faktörü belirlemek ve başlangıcı olabildiğince erken öngörebilmek için makine öğrenmesi algoritmaları üzerinde çalışıyor. Bugün McGill Üniversitesi’ndeki bilim insanları, geliştirdikleri algoritma sayesinde demans başlangıcını yüzde 84 hassasiyetle öngörebiliyor.[[23]](#footnote-23) Bilişsel bozulma herkes için kaçınılmaz olmasa da, en yüksek ve engellenemez risk faktörü yaştır ve bugün ABD’de her 65 saniyede bir kişi Alzheimer olmaktadır.[[24]](#footnote-24) Bu hastalığın nasıl oluştuğu konusunda daha fazla araştırma yapıldıkça, demans hastalarına daha iyi hizmet verebilecek ve demansı önlemek için daha fazla şey yapabileceğiz.

**GPS teknolojisi demans hastalarının hayatını kolaylaştırıyor**

Bilişsel becerileri bozulan ve unutkanlaşan demans hastaları kafa karışıklığı yaşayabiliyor ve bir kısır döngü içine girebiliyorlar. Hayat akışları bozulan, yıkanma ve hatta yemek yeme gibi temel becerilerini bile yapamaz hale gelen hastaların içine girdiği bu kaos hali ise, onların durumla başa çıkmalarını daha da zorlaştırıyor. California Üniversitesi’nde yapılan bir araştırmaya göre, bu durumda salgılanan stres hormonları hastalığın seyrini hızlandırabiliyor.[[25]](#footnote-25)

Bu döngüyü kırmak için teknolojiden yardım alan araştırmacılar, özellikle de nerede olduklarını, hatta kim olduklarını unutan hastalara odaklanıyor. Hastalar kaybolursa, ya da kaybolduklarını düşünürse, GPS uygulamaları nerede olduklarını anlamalarına yardımcı olabiliyor veya bir aile üyesine ya da bakıcıya uyarı göndererek yardıma gelmelerini sağlayabiliyor. Yüz tanıma programları Alzheimer hastalarının arkadaşlarını ve ailelerini tanımalarına yardımcı olabiliyor.[[26]](#footnote-26) İnteraktif evde terapi robotları ise demans hastalarına yalnız olmadıklarını hissettiriyor ve yardımcı makineler, hastaların dağınık zihinleri karşısında insanüstü bir sabır gösteriyor.

**Alzheimer’ın ilk ipuçları hastanın konuşmasında ortaya çıkıyor**

Alzheimer hastalığının erken evrelerindeki kişilerin konuşmalarında, çoğu zaman sadece ailelerinin veya bir doktorun ya da konuşma tanıma programlarının anlayabileceği bazı üstü kapalı ipuçları olabiliyor. Hastalığın ilk evresinde basit sözcüklerin kullanımında bozulmalar ve cümle bozuklukları, konuşmanın yavaşlaması, söz diziminin bozulması ve karmaşık cümlelerin kurulamaması, konuşurken normalden uzun sürelerle duraklama ve belirli bir sözcük yerine kulağa benzer gelen başka sözcüklerin kullanılması gibi belirtiler ortaya çıkabiliyor. Toronto Üniversitesi’nde yapılan yeni bir çalışmaya göre[[27]](#footnote-27), geliştirilen otomatik konuşma analizi sistemleri, konuşma düzenlerindeki bu değişiklikleri algılamada uzmanlardan bile daha iyi performans gösterebiliyor.

**Alzheimer riskini artıran genetik mutasyon: ApoE4**

Alzheimer riskinin bir göstergesi de genlerde yer alıyor. İnsanların yüzde 10 ilâ 15’inde ApoE4 olarak bilinen bir genetik mutasyon bulunuyor. ApoE4’ün bir kopyasının bulunması Alzheimer olma riskinizi iki veya üç misli artırıyor. Yan yana iki kopyanın olması ise bu riski on iki kat artırıyor. ApoE4 taşıyıcılarında Alzheimer büyük olasılıkla hayatın daha erken evrelerinde ortaya çıkıyor. Bazı araştırmacılar bu genetik yatkınlık karşısında ApoE4 taşıyıcılarına Alzheimer’in başlangıcını erteleyecek nasıl beslenme değişiklikleri ve başka tedaviler sağlanabileceğini bulmak için çalışıyor.[[28]](#footnote-28)

**Yaşlılık değil ikinci ergenlik**

1935’te ABD’de emeklilik yaşı 65 olarak belirlendiğinde ABD’de ortalama ömür beklentisi yalnızca 61 yıldı.[[29]](#footnote-29) O zamandan bu yana ortalama ömür beklentisi dünya genelinde onlarca yıl uzamış olmasına rağmen, bizler emeklilik ve sonraki yaşamdan bahsederken hâlâ 80 yıl önceki aynı sözleri kullanıyoruz. Oysa Illinois Üniversitesi’nden Dr. Rick Gorvett, insanlar daha uzun yaşadıkça iş-yaşam döngüsüne olan yaklaşımımızın da değişebileceğini söylüyor. Gelecek planları yaparken kendinize şu soruyu sormanın zamanı gelmiş olabilir: Onlarca yıl uzayacak olan aktif yaşamınızda ne yapacaksınız?

Bu durumda bazı insanlar, kaçınılmaz olarak daha uzun çalışacaktır. ABD Çalışma İstatistikleri Bürosu’na göre, ABD’de bu eğilim daha şimdiden başladı.[[30]](#footnote-30) Uzun yaşam araştırmacısı Dr. Alex Kalache’ye göre, bazı kişiler de yepyeni hobilerin ve kişisel ilgi alanlarının peşine düşecek ve 50 ile 75 yaşları arasında “ikinci ergenliğini” yaşayacak. Dr. Kalache, “Tıpkı savaştan sonraki neslin çocuklukla yetişkinlik arasında yeni bir alan yaratması gibi, insanlar “yaşlanmak” yerine, katkıda bulunmanın yeni yollarını bulacaklar. Hayatın ileri evreleri en az öncekiler kadar, hatta daha da verimli olabilir. Yaşlanma dünya genelinde herkesin ortak paydasıdır. Daha uzun ve sağlıklı yaşamak yaygınlaştıkça, hepimiz insanlık tarihinde kaydedilen bu en büyük ilerlemelerden birinin sağladığı sevinçleri, zorlukları ve dersleri paylaşmanın yollarını bulacağız.”

**65 yaş üstü sağlıklı kişiler, gençlerden daha verimli çalışabilir**

Veriler 65 yaş ve üstü kişilerin kendileri için çalışmaları olasılığının, gençlere oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Günümüzde pek çok yaşlı daha şimdiden emeklilik sonrası çalışma seçenekleri bulmak üzere esnek istihdam olanaklarından yararlanmakta ve başarılı da olmaktadır. Esnek istihdam olanakları sunan popüler bir servis platformunun verilerine göre, bu sektördeki en iyi çalışanlar 60 yaş üstü kadınlardan oluşuyor.[[31]](#footnote-31) Bir köpek bakım şirketinin verilerine göre ise, en iyi köpek bakıcılarının yüzde 25’i, 50 yaş üstü kişilerden oluşuyor.[[32]](#footnote-32) Dahası, örneğin serbest yazar olarak çalışan yaşlılar çoğu zaman iş ilanlarında aranan deneyim ve ustalığa sahiptir. İleri yaştakiler çoğu zaman zihinsel yavaşlamayla damgalansa da, bizler genelde ileri yaşlarda bu yeni işleri üstlenmek üzere donanımlıyızdır. Çalışmalar beynin yaşla gelişebildiğini gösterirken[[33]](#footnote-33), sol ve sağ beyin fonksiyonlarının daha iyi senkronize olması duygusal kontrolü daha dengeli hale getiriyor. Bu da ergenlik ve erken yetişkinliğin eğitimle, orta yaşın evlenip çocuk sahibi olmakla ilişkilendirildiği ve 60’lı yaşlardan sonra çalışma hayatının bittiği temel sosyal şablonumuzun yeniden şekillendirilmesiyle sonuçlanabilir.

**Emeklilik sonrasında günlük amaçlar bulmak yaşam kalitesini artırıyor**

Tam zamanlı çalışan insanlar için hiçbir şey yapmamak harika bir fikir gibi görünebilir. Ancak emeklilik sonrasında ve yaşlandıkça, günlük bir amacın olması iyi yaşlanmanın temel bir unsurudur. 2017’de yayınlanan bir çalışmada kişinin fiziksel sağlığıyla bir amaç sahibi olması arasında doğrudan bir ilişki olduğu bulundu. Çalışmada 4.000’den fazla kişide fiziksel yaşlanmanın iki yaygın işareti ölçüldü. Zayıflayan kavrama ve daha yavaş yürüme hızı. Araştırmacılar bir amaç sahibi olanların kavramalarının zayıf olması olasılığının yüzde 13 ve daha yavaş yürüme olasılığının ise yüzde 14 azaldığını gördü.[[34]](#footnote-34) Bir amaç sahibi olma ve bununla bağlantılı pozitif etkiler kişiden kişiye büyük oranda değişiyor.

Southern California Üniversitesi’nden bilim adamı Paul Irving’in Milken Enstitüsü’ndeki ekibiyle 2016 yılında yayınladığı “Amaç Sahibi Olarak Yaşlanmanın Gücü” isimli raporda, amaç sahibi olmanın yararları vurgulanıyor ve yaşlılığı pozitif bir şekilde algılamanın (bir başka deyişle, iyi yaşlanacağına inanmanın) yaşamı en az yedi buçuk yıl uzatabileceği belirtiliyor. Araştırmacılar ayrıca belirli bir amacı olan kişilerin Alzheimer hastalığıyla daha etkin bir biçimde mücadele edebildiklerini görüyor.[[35]](#footnote-35)

**Yeni binyılda yaşlanma modeli**

1981 ile 1996 arasında doğan nesil[[36]](#footnote-36) savaş sonrası doğanlardan da, X kuşağından da çok farklıdır. Klişeler bir yana bu nesil, çocukluklarından beri internet kullanan ilk nesil olmasıyla önemli bir kültürel dönüm noktasını yansıtmaktadır. Sürekli bağlantıda olma ve bilgiye anında erişme özellikleri daha şimdiden yaşlılıktaki başarılarının zeminini hazırlayan, tanımlayıcı niteliklerdir. Bu nesildeki çoğu genç, aile ve dostlarıyla yakınlaşmak için teknolojiyi kullandıklarını bildirmektedir[[37]](#footnote-37) ve bu faaliyetler yaşlılıkta ortaya çıkabilen yalnızlık ve soyutlanma duygularıyla mücadelede yardımcı olabilecektir.

Ayrıca yeni binyılda gençlerin sağlık ve zindeliğe olan ilgisi yaşlanmayı hızlandırdığı bilinen yedi unsurdan ikisiyle mücadele etmekte, demanstan kaçınmaya yardımcı olduğu da bilinmektedir. Veriler yeni neslin gıda alışverişinde diğer nesillere oranla gıda maddelerinin sağlık üzerindeki etkilerine önem verdiğini[[38]](#footnote-38) ve bu nesildeki her beş kişiden dördünün haftada en az bir kez egzersiz yaptığını göstermektedir.[[39]](#footnote-39)

Yeni nesil ayrıca hayatlarının tümünü yeniden tasarlamak, daha uzun yaşama ve çalışma beklentisiyle erken yetişkinlikte kendilerine zaman ayırmak konusunda da öncülük etmiştir. 2016’da yapılan bir ankette 18-30 yaş arasındaki katılımcıların yüzde 26’sı okuldan sonra bir yıl tatil aldıklarını, almamış olanların yüzde 50’si ise bunu düşüneceklerini söylemişlerdir[[40]](#footnote-40). Başka anketlere göre ise eğitimin farklı dönemlerinde bir yıl ara veren öğrencilerin sayısı hâlâ artmaktadır[[41]](#footnote-41).

Bütün bunların anlamı yeni neslin çok iyi yaşlandığı değildir; onların da büyüklerinden öğrenecekleri çok şey vardır. Örneğin sabır, anında tatmine alışkın bir çağda büyüyen bir neslin zayıf noktasıdır[[42]](#footnote-42). Yine de yeni nesil, yaşamın ileri evrelerindeki en iyi uygulamalar konusunda iyi bir bilgi kaynağıdır.

**1990’larda doğan nesil yaşlılar sınıfına katılınca**

2050 yılında 90’lar neslinin büyük bir bölümü yaşlılığa adım atacak. Bu insanlar daha uzun yaşadıkları için, X kuşağının çoğu üyesi ve hatta savaş sonrası doğan nesil de toplumun bu kocaman ve büyüyen “yaşlılar” sınıfında olacak. İşte gelecekte neler olabileceğine kısa bir bakış:

* 2050’de dünyada 9,7 milyar insan olacak[[43]](#footnote-43)
* 2050’de hayatta olan her 6 kişiden 1’i 60 yaş veya üstünde olacak[[44]](#footnote-44)
* Önümüzdeki 50 yılda daha uzun ve daha sağlıklı yaşamların topluma olan tahmini yararı 7 trilyon $ olacak [[45]](#footnote-45)

**Pfizer Türkiye Medikal Direktörü Dr. Egemen Özbilgili, araştırma sonuçlarının ışığında şu yorumlarda bulundu:** “Global bir toplum olarak bir dönüm noktasına geldik: 2030’da 65 yaş ve üstü insanların sayısı 15 yaş ve altında olanları geçecek[[46]](#footnote-46). İster bugünün, ister yakın geleceğin yaşlısı olun, ya da yaşlılık henüz çok uzağınızda olsun, bu demografik kaymanın etkisini hepimiz hissetmeye başlayacağız. Artan yaşlı nüfusu desteklemek için ilerlemenin hızı büyük önem taşıyacak. Gen tedavisinden kişisel bakım robotlarına, tıpta ve teknolojide kaydedilen yenilikler ileri yaşlara kadar bağımsız yaşayabilir hale gelmemiz konusunda şimdiden umut veriyor. Öte yandan, bu erken evre fikirlerin pek çoğunu gerçeğe dönüştürmek için daha hâlâ yapılacak çok iş var.”

“Bazı sektörler şimdiden harekete geçti. Yaşlandıkça ağrıyan eklemlere ve bozulan hafızaya mahkum olmak yerine, hareketliliğimizi ve işlevselliğimizi korumamıza yardımcı olacak yeni teknolojiler ve tedaviler üretiliyor. Örneğin yapay zeka bir yandan genetiğin yaşlanmayı nasıl etkilediğini daha iyi anlamamıza yardımcı olurken, diğer yandan ileri yaşta tek başına yaşayanların daha güvenli ve rahat olmaları için evde bakım hizmetlerinin iyileştirilmesini sağlıyor. Ömürler onlarca yıl uzarken, tıp dünyası da yaşam kalitemizi arttırmak için kişiye özel, veriye dayalı stratejiler araştırmaya devam ediyor.”

“Birer birey olarak büyüklerimizinkinden onlarca yıl daha uzun bir ömür için hazırlık yapmamız çok önemli. İleri yaşlara kadar sağlıklı ve hareketli kalmak için hangi önlemleri alabiliriz? Yaşamımızın evrelerini nasıl yeniden düşünmemiz gerekiyor? Emeklilikten sonra hayattaki amacımız ne olacak? Bu sorular ve daha pek çoğu bizim yanıtlarımızı bekliyor. Yaşlanmayla ilgili hâlâ pek çok belirsizlik olsa da, yaşlılığın yalnızca uzun yaşamak değil, iyi yaşamak anlamına gelmesini sağlamak için şimdiden bazı adımlar atabiliriz.”

Pfizer, 160 yılı aşkın süredir “çığır açan yeniliklerle hastaların hayatlarını değiştirmek” amacıyla çalışmakta, bugünün ilaç endüstrisinde yenilikçi ve yüksek teknolojili yaklaşımlarla yeni tedavilere odaklanmaktadır. Pfizer, bir yandan dünyanın en yaygın kullanılan temel sağlık ürünlerini üretip ilaç ve aşılarıyla sağlığın korunmasına katkı sağlarken, diğer yandan geleceği şekillendirecek ve hastaların en yüksek faydayı sağlayabileceği tedaviler üzerinde araştırmalar yürütmektedir. Pfizer’de kanser, kardiyovasküler hastalıklar gibi evrensel sağlık sorunlarına karşı tedaviler geliştirilirken, çok nadir görülen hastalıklara karşı mücadele için çalışılmaktadır. Üniversiteler, dernekler ve kamu ile yaptığı ortak çalışmalarla iş, yatırım ve inovasyon ortamına katkı sağlayan Pfizer, 1957 yılından bu yana Türkiye’de kesintisiz üretim yapan ve ülkemize yüksek teknoloji transfer eden yerli üreticidir. Yıllar içinde geliştirdiği üretim kapasitesi ve devam eden ürün transferlerinin de tamamlanması ile birlikte aşı dahil ürünlerinin hacimde %90’ı, değerde %64’ü yerli üretilecektir.

[www.pfizer.com.tr](http://www.pfizer.com.tr)

<https://twitter.com/PfizerTurkiye>

<https://www.facebook.com/PfizerTurkiye/>

1. [www.census.gov/newsroom/facts-for-features/2017/cb17-ff08.html](http://www.census.gov/newsroom/facts-for-features/2017/cb17-ff08.html) [↑](#footnote-ref-1)
2. www.census.gov/newsroom/facts-for-features/2017/cb17-ff08.html2 Chart, P.1: [www.infoplease.com/life-expectancy-birth-race-and-sex-1930-2010](http://www.infoplease.com/life-expectancy-birth-race-and-sex-1930-2010) [↑](#footnote-ref-2)
3. Sentence 12: www.cnn.com/2017/02/21/health/life-expectancy-increase-globally-by-2030/index.html [↑](#footnote-ref-3)
4. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3836174/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3836174/) [↑](#footnote-ref-4)
5. theconversation.com/how-your-genes-influence-what-medicines-are-right-for-you-46904 [↑](#footnote-ref-5)
6. ghr.nlm.nih.gov/primer/precisionmedicine/definition [↑](#footnote-ref-6)
7. [www.norc.org/PDFs/WHI-NORC-Aging-Survey/Brief\_WestHealth\_A\_2017-03\_DTPv2.pdf](http://www.norc.org/PDFs/WHI-NORC-Aging-Survey/Brief_WestHealth_A_2017-03_DTPv2.pdf) [↑](#footnote-ref-7)
8. jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41254/mobility\_decline\_final.pdf?sequence=4 [↑](#footnote-ref-8)
9. www.arthritis.org/about-arthritis/understanding-arthritis/arthritis-statistics-facts.php [↑](#footnote-ref-9)
10. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3530168/#R5](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3530168/#R5) [↑](#footnote-ref-10)
11. www.aarp.org/content/dam/aarp/ppi/2017/10/medicare-spends-more-on-socially-isolated-older-adults.pdf [↑](#footnote-ref-11)
12. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4849483/ [↑](#footnote-ref-12)
13. www.nof.org/patients/treatment/ [↑](#footnote-ref-13)
14. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15069047](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15069047) [↑](#footnote-ref-14)
15. Paragraph 6, www.reuters.com/article/us-health-elderly-activity-mobility/sedentary-time-lack-of-activity-tied-to-seniors-loss-of-mobility-idUSKCN1BI2GI [↑](#footnote-ref-15)
16. Paragraph 4, www.reuters.com/article/us-health-seniors-driving/when-seniors-stop-driving-social-isolation-looms-idUSKCN0YM2E3 [↑](#footnote-ref-16)
17. Paragraph 3, www.reuters.com/article/us-health-elderly-activity-mobility/sedentary-time-lack-of-activity-tied-to-seniors-loss-of-mobility-idUSKCN1BI2GI [↑](#footnote-ref-17)
18. Paragraph 3, www.reuters.com/article/us-health-seniors-driving/when-seniors-stop-driving-social-isolation-looms-idUSKCN0YM2E3 [↑](#footnote-ref-18)
19. Page 2 Paragraph 2 (PDF Link) agelab.mit.edu/news/joe-coughlin-presents-testimony-new-york-city-council [↑](#footnote-ref-19)
20. www.nytimes.com/2011/05/22/opinion/22gullette.html [↑](#footnote-ref-20)
21. Chart, “10 Common Chronic Conditions for Adults 65+” www.ncoa.org/blog/10-common-chronic-diseases-prevention-tips/ [↑](#footnote-ref-21)
22. www.nia.nih.gov/health/what-alzheimers-disease [↑](#footnote-ref-22)
23. bigthink.com/stephen-johnson/scientists-use-machine-learning-to-spot-alzheimers-dementia-before-onset-of-symptoms [↑](#footnote-ref-23)
24. www.alz.org/mglc/in\_my\_community\_60862.asp [↑](#footnote-ref-24)
25. sciencedaily.com/releases/2006/08/060830005837.htm [↑](#footnote-ref-25)
26. fastcompany.com/40519094/a-14-year-old-made-an-app-to-help-alzheimers-patients-recognize-their-loved-ones [↑](#footnote-ref-26)
27. psychnews.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.pn.2016.1b4 [↑](#footnote-ref-27)
28. www.alzdiscovery.org/cognitive-vitality/blog/what-apoe-means-for-your-health [↑](#footnote-ref-28)
29. web.stanford.edu/class/e297c/poverty\_prejudice/soc\_sec/hsocialsec.htm [↑](#footnote-ref-29)
30. Chart 2, “Share of older Americans on the job has risen since 2000.”http://www.pewresearch.org/fact-tank/2016/06/20/more-older-americans-are-working-and-working-more-than-they-used-to/ [↑](#footnote-ref-30)
31. airbnbaction.com/wp-content/uploads/2016/03/Airbnb\_60\_Plus\_Women\_Report.pdf [↑](#footnote-ref-31)
32. cbsnews.com/news/the-gig-economy-is-a-boon-for-boomer-retirees/ [↑](#footnote-ref-32)
33. cnn.com/2012/06/19/health/enayati-aging-brain-innovation/index.html [↑](#footnote-ref-33)
34. jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2648692?redirect=true [↑](#footnote-ref-34)
35. assets1c.milkeninstitute.org/assets/Publication/ResearchReport/PDF/PAS-16.pdf [↑](#footnote-ref-35)
36. Chart 2, “The Generations Defined” www.pewresearch.org/fact-tank/2016/04/25/millennials-overtake-baby-boomers/ [↑](#footnote-ref-36)
37. www.nielsen.com/us/en/insights/news/2014/millennials-technology-social-connection.html [↑](#footnote-ref-37)
38. www.nielsen.com/us/en/insights/news/2015/younger-consumers-endorse-healthy-foods-with-a-willingness-to-pay.html [↑](#footnote-ref-38)
39. blog.globalwebindex.net/chart-of-the-day/76-percent-of-millennials-exercise-at-least-once-a-week/ [↑](#footnote-ref-39)
40. www.forbes.com/sites/tanyamohn/2016/11/11/gap-years-on-the-rise-and-not-just-for-college-students/#65225ab653f7 [↑](#footnote-ref-40)
41. www.nytimes.com/2016/05/03/us/malia-obamas-gap-year-is-part-of-a-growing-and-expensive-trend.html?\_r=0 [↑](#footnote-ref-41)
42. www.pewinternet.org/2012/02/29/millennials-will-benefit-and-suffer-due-to-their-hyperconnected-lives-2/ [↑](#footnote-ref-42)
43. www.un.org/en/development/desa/news/population/2015-report.html [↑](#footnote-ref-43)
44. www.un.org/esa/population/publications/worldageing19502050/pdf/80chapterii.pdf [↑](#footnote-ref-44)
45. www.npr.org/sections/health-shots/2013/10/08/230175345/delaying-aging-may-have-a-bigger-payoff-than-fighting-diseases [↑](#footnote-ref-45)
46. www.pewglobal.org/2014/01/30/chapter-4-population-change-in-the-u-s-and-the-world-from-1950-to-2050/ [↑](#footnote-ref-46)