

Araştırma Makalesi

Yaşlılarda Aktivite, Çevre ve Yaşam Memnuniyeti İlişkisi

Relationship Between Activity, Environment and Life Satisfaction in Older Adults

Sinem SALAR¹, Ayla GÜNAL², Serkan PEKÇETİN³, Meral HURİ⁴, Babak Kashefi MEHR⁵, Gülfer KATIRCIBAŞI⁶, Mine UYANIK⁷

¹ Uzm. Fzt., Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, Ankara.

² Yrd. Doç. Dr. Fzt., Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tokat Sağlık Yüksek Okulu Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Tokat.

³ Dr. Fzt., Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara.

⁴ Dr. Fzt., Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, Ankara.

⁵ Dr. Erg., Tabriz Üniversitesi, Tıbbi Bilimler Üniversitesi, Ergoterapi Bölümü, Tabriz, İran.

⁶ Uzm. Fzt., Ankara Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara.

⁷ Prof. Dr. Fzt., Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, Ankara.

ÖZ

Amaç: Bu çalışmanın amacı aile yaşam merkezine kayıtlı olan yaşlıların aktivite, çevre ve yaşam memnuniyeti ilişkisini belirlemektir. **Gereç ve Yöntemler:** Çalışmaya 60 yaş ve üzeri 55 kişi katıldı. Katılımcılara çalışmacılar tarafından oluşturulan aktivite analizi anketi uygulandı ve bu aktivitelerdeki performans ve tatmin Kanada Aktivite Performans Ölçümü (COPM) ile değerlendirildi. Bireylerin yaşadıkları çevrede karşılaştıkları problemler Craig Hastanesi Çevresel Faktörler Anketi ile incelenirken; yaşam memnuniyeti Yaşam Memnuniyet Skalası ile değerlendirildi. **Sonuçlar:** Katılımcıların yaşam memnuniyeti ve aktivitelerle katılma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı ($p>0,05$). Bununla birlikte aktivitelerin önem derecesi ile yaşam memnuniyeti arasında anlamlı ilişkilerin olduğu aktiviteler tespit edildi. Kendine bakım aktivitelerini bağımsız yapan, kültürel aktivitelerle katılan, akşam saatlerinde televizyon izleyen bireylerin yaşam memnuniyetleri yüksek olarak bulundu ($p<0,05$). Çevresel problemlere ilişkin olarak en fazla problemin politikalarda, en az problemin ise olumsuz tutumlarda olduğu saptandı. Yaşam memnuniyeti ile çevresel faktörler toplam puanı, çevresel faktörlerin alt grubu fiziksel çevre/ortam ve hizmetler arasında anlamlı ilişkiler bulundu. **Tartışma:** Yaşlıların önem verdikleri aktivitelerle katılımlarının, yaşam memnuniyetlerini etkileyebileceği görülmektedir. Bu çalışma yaşlı bireylerin yaptıkları aktivitelerle birlikte aktiviteye verdikleri önemin de değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, yaşlı bireylerin yaşam memnuniyetini arttırmak amacı ile aktiviteyi etkileyen çevresel faktörlerle ilgili ergoterapi değerlendirme ve müdahalelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı; Aktivite; Çevre.

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to determine the relationships between activities, environment and life satisfaction of older adults who were registered to a family life centre. **Materials and Methods:** Fifty-five older-adult aged sixty years and over were participated to the study. Activity Analysis Questionnaire was used which was developed by the researchers. The performance and the satisfaction from the given activities was assessed by Canadian Occupational Performance Measure. Craig Hospital Inventory of Environmental Factors was used to analyze the problems that older-adults encountered in their environment; the Life satisfaction was assessed with Life Satisfaction Scale. **Results:** No significant relationship between participants' life satisfaction scores and activity participant levels were found ($p>0.05$). However, significant correlation between level of activity importance and life satisfaction scores were found. The higher levels of life satisfaction were reported by older adults who were independent in self-care activities, participate in cultural activities and watch television in the evening ($p<0.05$). Political problems were most common in enviromental problems, as negative attitudes were least. Significant correlation were found between life satisfaction scores and total scores of physical environment and services. **Conclusion:** Participation to the meaningful activities for older adults may effect their life satisfaction. This study reveals requirement of the assessment activities which older adults did also with the activity importance for them. However, older adults' life satisfaction could be increased with occupational therapy assessments and interventions according to enviromental factors that may impact activities.

Key Words: Elderly; activity; environment.

Sorumlu Yazar (Corresponding Author): Sinem SALAR e-mail: sinemfzt@gmail.com

Geliş Tarihi (Received): 14.12.2015 ; Kabul Tarihi (Accepted): 16.05.2016

Bu çalışma, 25–29 Mayıs 2011 tarihleri arasında Antalya'da gerçekleştirilmiş olan "Akademik Geriatri Kongresi"nde poster olarak sunulmuştur.

Dünya Sağlık Örgütü aktif yaşlanmayı; “insanların yaşlandıkça yaşam kalitelerini iyileştirmek amacıyla bu kişilere yönelik sağlık, katılım ve güvenlik konusundaki fırsatların en üst düzeye çıkarılması süreci” olarak tanımlamakta ve tüm bireylere bu fırsatların sağlanmasını savunmaktadır. Tanımda yer alan aktif kelimesi sosyal, ekonomik, kültürel, manevi ve yurttaşlıkla ilgili konularda süreklilik gösteren bir katılımı ifade etmektedir (WHO, 2002). Gerek dünyada gerekse ülkemizde yaşlı nüfusun giderek artması, bu bireylerin topluma aktif ve üretken olarak katılmalarını sağlayacak hizmetleri ve politikaları daha da önemli kılmaktadır (Altuntaş ve Kayıhan, 2012).

Yaşlılıkta fiziksel olarak aktif yaşam tarzının; bağımsızlığın sürdürülmesine yardımcı olduğu, fiziksel ve mental sağlığa katkıda bulunduğu araştırmacılar tarafından gösterilmiştir (Penninx, Messier, Rejeski ve ark, 2001; Pahor, 2006; Singh, Clements ve Singh, 2001; Strawbridge, Deleger, Roberts ve ark, 2002). Stav, Hallenen, Lane ve ark (2012), yayınladıkları derlemede işe devam etme, gönüllü çalışma, fiziksel aktivite, serbest zaman aktiviteleri, sosyal ve dini aktivitelerin yaşlı bireylerin sağlığı ve yaşam kalitesi üzerine pozitif etkileri olduğu belirtmişlerdir. Ayrıca yaşlı bireylerin sosyal iletişimi destekleyen aktivitelere katılımı ile yaşam memnuniyeti ve hayata tutunma arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Warr, Butcher ve Robertson, 2004; Glass, Leon, Marottoli ve ark, 1999). Aktivitenin anlamının yaşam memnuniyeti açısından önemli olduğu; bir aktiviteye devam eden katılımın, yaşlı bireylerin bu aktiviteye ne kadar değer verdiği ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Stevens-Ratchford, 2011).

Bireylerin içinde yaşadığı fiziksel, sosyal ve tutumsal çevre, aktivitelere katılımı kolaylaştırıcı ya da zorlaştırıcı olarak etkileyebilmektedir (WHO, 2001). Yapılan çalışmalar yaşlı bireylerin sağlığı ve aktivite katılımlarını mimari, doğal ve sosyal çevrenin önemli derecede etkilediğini; özellikle iklim, sokak ışıklandırması, trafik, yayalara yönelik altyapı, hizmet ve kurumların ulaşılabilirliği ve uygunluğu, sosyo-ekonomik faktörler, anti-sosyal davranışlara maruz kalma durumlarının önemli çevresel bariyerler yaratabildiğini göstermektedir (Annear, Keeling, Wilkinson ve ark, 2014; Read, Muller ve Waters, 2013). Ülkemizde yapılan çalışmalar fiziksel (mimari) ve sosyal çevrenin (komşu

ve eş desteği) yaşlıların katılımını etkileyebildiğini gösterilmektedir (Çetin, Kara ve Kitiş, 2014; Altuntaş, Uyanık ve Kayıhan, 2013; Kayıhan, 2009). Bununla birlikte, yaşlı bireylerin aktivite katılımlarına çevrenin tüm yönleriyle (politikalar, fiziksel çevre, iş, tutumlar, hizmetler) etkisinin incelendiği bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Evlerinde bağımsız olarak yaşamlarını sürdürebilmekte olan yaşlı bireyler, ülkemizde 2005 yılından beri hizmet veren aile yaşam merkezlerine, sosyal katılımlarını arttırabilmek amacıyla gitmektedir. Literatür incelendiğinde aile yaşam merkezlerine devam eden yaşlı bireylerde aktivite, çevre ve yaşam memnuniyeti ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmamızın amaçları; toplumumuzda yaşayan sağlıklı yaşlı bireylerin katıldıkları aktivitelerin önem derecesi ile yaşam memnuniyetleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve çevresel faktörlerin aktivite katılımına etkisini ortaya koymaktır. Çalışma sonucunda elde edilecek bilgilerin; yaşlı bireylere yönelik sağlık, araştırma ve politika geliştirme konularına katkı vermesi; bu bireylerin bağımsız yaşama ve topluma dahil olmaları için kişi-merkezli rehabilitasyon programlarıyla aktivite eğitimleri yapan ve fiziksel, sosyal, kültürel ve politik çevre bariyerlerini kaldırmaya odaklanan ergoterapi uygulamalarına yol göstermesi beklenmektedir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmaya Şubat 2011- Nisan 2011 tarihleri arasında Ankara İlinde Aile Yaşam Merkezlerine giden sağlıklı yaşlılardan basit rastgele örneklem yöntemiyle seçilen 55 kişi dahil edildi. Çalışma lokal etik komite tarafından onaylandı ve Helsinki Deklarasyonuna uygun olarak yürütüldü. Çalışmaya katılanlara değerlendirmeler öncesinde çalışma hakkında bilgilendirme yapıldı ve aydınlatılmış onam formları imzalatıldı. Değerlendirmede sosyo-demografik bilgi anketi, araştırmacılar tarafından oluşturulan yaşlı bireylere özel aktivite analizi anketi, Kanada Aktivite Performans Ölçümü, Craig Hastanesi Çevresel Faktörler Anketi ve Yaşam Memnuniyet Skalası test bataryaları uygulandı.

Aktivite Analizi Anketi: Çalışmacılar tarafından, literatür incelenerek yaşlı bireylere yönelik hazırlanan aktivite formu; temel ve yardımcı kendine bakım aktiviteleri, üretkenlik ve iş aktiviteleri, sosyal aktiviteler, eğitim aktiviteleri ile hobiler

ve serbest zaman aktiviteleri başlıkları altında toplamda 73 aktiviteden oluşmaktadır. Kişilerden herbir aktivite için durumlarını "Hiç yapmadım", "Artık yapmıyorum", "Güçlülükle yapıyorum", "Kolaylıkla yapıyorum", "Gelecekte yapmak isterim" seçeneklerinden biri ile belirttikten sonra kendileri için olan önemini "Az", "Orta", "Yüksek" seçeneklerinden biri ile belirtmeleri istendi.

Kanada Aktivite Performans Ölçümü: Çalışmada bireylerin aktivitelere katılımını kendi bakış açılarına göre değerlendirmek için kişi merkezli bir değerlendirme olan Kanada Aktivite Performans Ölçümü (*Canadian Occupational Performance Measure-COPM*) kullanıldı. COPM aktivite performansındaki problemleri tanımlamaya yardım eden yarı-yapılandırılmış bir görüşmedir (Law, Steinwender ve Leclair, 1998). COPM; kendine bakım, üretkenlik ve serbest zaman alanlarındaki aktivite performansını ve bu performanstan tatmini kişinin algısı ile değerlendiren bir ölçümdür. COPM için yapılan görüşme, kişinin istediği, ihtiyaç duyduğu ya da ondan beklenen aktivitelere odaklanır. Önce kişinin algıladığı şekliyle her aktivitenin önemi 10 puanlık bir skalada değerlendirilir (1= hiç önemli değil, 10=çok önemli). Sonraki aşamada kişiden en önemli aktiviteleri seçmesi ve bu aktivitelerin performansını (1=hiç yapamıyorum, 10= çok iyi yapıyorum) ve tatminini (1= performansından hiç memnun değilim, 10= performansından çok memnunum) ayrı ayrı puanlaması istenir. Elde edilen performans ve tatmin puanları ayrı ayrı toplanıp, kişinin önemli olduğunu belirttiği aktivite sayısına bölünerek toplam performans ve tatmin puanları elde edilir (Carswell, McColl, Baptiste ve ark, 2004).

Craig Hastanesi Çevresel Faktörler Anketi- Kısa Formu: Çevresel faktörleri değerlendirmek için kullanılan Craig Hastanesi Çevresel Faktörler Anketi- Kısa Formu (Craig Hospital Inventory of Environmental Factors- Short Form - CHIEF-SF) engelli bireylerin karşılaştığı fiziksel, tutumsal ve politik engellerin boyutunu ve kişilerin yapmak istedikleri aktivitelerin ne sıklıkla engellendiğini kişinin bakış açısıyla değerlendirir (Law, Baum ve Dunn, 2005; Craig Hospital Research Department, 2001). CHIEF-SF çevreyi erişebilirlik, uyum, kaynakların ulaşılabilirliği, sosyal destek ve eşitlik konularında ele almaktadır. CHIEF-SF'in 5 alt grupta (politikalar, fiziksel/ yapısal çevre, iş/ okul,

tutumlar/ destek, hizmetler/ yardımlar) işyeri politikaları ve devlet politikaları; doğal çevre ve ortam; işte/okulda yardım ve iş/ okul tutumlar; evde tutumlar, dışlanma, ulaşım, bilgiye ulaşma; medikal bakım ve evde yardım maddeleri ile inceler. Çevresel faktörlerin kişilerin hayatını ne sıklıkla engellediği, ankette her bir madde için 0-4 arası puanla (0= hiç, 1= ayda birden az, 2= her ay, 3= her hafta, 4= her gün), karşılaşılan engellerin sorun boyutu ise 0-2 arası puanla derecelendirilmiştir (0= sorun yok, 1= küçük sorun, 2= büyük sorun). 12 maddeden elde edilen bilgi; engellerin sıklık puanı, sorun boyutu puanı ve bu iki puanın çarpımından elde edilen sonuç puanı alınarak gösterilir. Sonuç puanı (0-8 puan), engelin tüm etkisini ortaya koymaktadır. Alınan puanın artması engelin etkisinin büyük ve karşılaşıma sıklığının fazla olduğunu göstermektedir (Craig Hospital Research Department, 2001). Bu ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlik güvenirliği Dijkers ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Dijkers, Yavuzer, Ergin ve ark, 2002).

Yaşam Memnuniyeti Ölçeği: yaşam memnuniyeti düzeylerini değerlendirmek için Diener ve ark. tarafından geliştirilen Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale) kullanıldı (Diener, Emmons, Larsen ve ark, 1985). Ölçek hayattan memnuniyeti içeren beş ifadeden oluşur: 'Pek çok yönüyle idealimdeki hayatı yaşıyorum', 'Hayat şartlarım mükemmeldir', 'Hayatımdan memnunum', 'Şimdiye kadar hayatta istediğim çoğu şeyi elde ettim', 'Dünyaya yeniden gelseydim, hayatımda neredeyse hiçbir değişiklik yapmazdım'. Bireylerden her ifadenin kendilerine ne kadar uyup uymadığını işaretlemeleri istenmiştir. Seçenekler 'bana hiç uygun değil' ve 'bana çok uygun' şeklindedir. 1 ile 7 arasında değişen bir parametrede puanlama yapılmıştır. Buna göre ortalamanın 7'ye yaklaşması hayat memnuniyetinin arttığına, 1'e yaklaşması ise hayat memnuniyetinin düştüğüne işaret etmektedir. Ölçek Köker tarafından İngilizce'den tercüme edilmiş ve Türkçesi için güvenirlik geçerlilik çalışması yapılmıştır (Köker, 1991).

Verilerin SPSS 17.0 paket programı kullanılarak, sayı, yüzde ortalama değerleri alınmış aktivite performansları, çevresel faktörler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki Pearson testi kullanılarak değerlendirilmiştir (Aksakoğlu, 2001).

SONUÇLAR

Çalışmamızda katılımcıların yaş ortalaması 67,1 yıl idi. Katılımcılara ait demografik özellikler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Çalışmada değerlendirilen tüm aktiviteler için aktivitenin yapılma düzeyi incelendiğinde; sırasıyla hiç yapılmayan aktivitelerin, öykü yazma (%90,9), dernek çalışmaları (%65,5), hayvan bakımı (%1,7), kendi kendine öğrenme aktivitesi (%45,5), artık yapılmayan aktivitelerin, sinema, tiyatro, konser gibi kültürel aktivitelere katılma (%38,2), hayvan bakımı (%16,4), kahvehane/lokale gitme (%12,7), günlük yapılan aktivitelerin, ev işleri (%12,7), tatile gitme (%10,9), misafirliğe gitme (%7,3), kolaylıkla yapılan aktivitelerin, el yüz yıkama (%100), radyo dinleme, gece uyuma (%90,9), misafirliğe gitme (%76,4) olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların önem verdikleri aktivitelerin başında el yüz yıkama, makyaj yapma, alt ve üst giyinme, torunlarla vakit geçirme ile gece uyuma aktivitelerinin yer aldığı saptanmıştır.

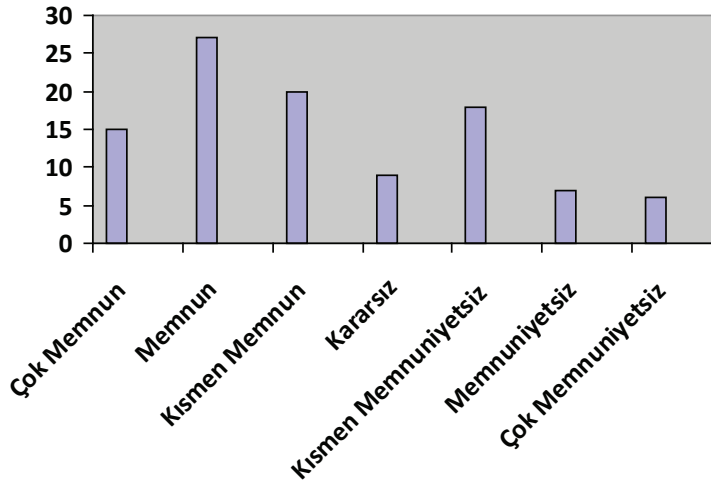
Katılımcıların yaşam memnuniyetinin 35 tam puan üzerinden ortalama $23,32 \pm 7,53$ olduğu

bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların %25,5'inin yaşamdan memnun oldukları saptanmıştır. Demografik bilgiler ile yaşam memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). İstatistiksel olarak anlamlı bir fark olmamasına rağmen yaşam memnuniyeti en yüksek grubun okuma yazma bilmeyen ve evli olan bireyler, en düşük yaşam memnuniyetinin ise lise mezunu olan ve boşanmış bireyler olduğu bulunmuştur.

Yaşam memnuniyeti sonuçları Şekil 1 'de gösterilmiştir. Yaşam memnuniyeti ve aktivitelere katılma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Bununla birlikte aktivitelerin önem derecesi ile yaşam memnuniyeti arasında anlamlı ilişkilerin olduğu aktiviteler bulunmuştur. Kendine bakım aktivitelerini yapan ($r:0,328$), kültürel aktivitelere katılan ($r:0,312$), akşam saatlerinde televizyon izleyen ($r:0,299$) bireylerin yaşam memnuniyetleri yüksek ($p<0,05$), öğlen uykusu alışkanlığı olan ($r:-0,417$) ve kağıt oyunları ve diğer oyunlarla ilgilenen bireylerin ($r:-0,425$) ise yaşam memnuniyetlerinin düşük olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur. Aktivitelerin önem derecesi ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Demografik Özellikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	12	22
	Erkek	43	78
Eğitim	Okuma Yazma bilmiyor	2	4
	İlkokul	13	24
	Ortaokul	8	14
	Lise	18	33
	Üniversite	14	25
Medeni durum	Evli	39	71
	Bekar	14	25
	Boşanmış	2	4
Yaşam alanı	Evinde yalnız	10	18
	Evinde ailesi ile birlikte	45	82
Sosyal güvence	Var	54	98
	Yok	1	2
Mali durum	Kendine yetiyor	55	100
	Kendine yetemiyor	0	
Güncel çalışma durumu	Ücretli işte çalışıyor	4	7
	Emekli	51	93



Şekil 1: Yaşam Memnuniyeti Ölçeği Yüzde (%) Sonuçları

Tablo 2. Aktivitelerin önem derecesi ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki

Aktivitelerin Önem Düzeyi	Yaşam Memnuniyeti r	p
Temel ve yardımcı kendine bakım aktiviteleri	0,328	0,019*
Tıraş olma		
Giyinme aktiviteleri	0,284	0,036
Sosyal aktiviteler	-0,279	0,039*
Kahvehane/Lokale gitme		
Eğitim aktiviteleri	-0,335	0,012*
Kendi kendine öğrenme		
Hobiler ve serbest zaman aktiviteleri	0,312	0,020*
Kültürel aktiviteler (sinema,tiyatro,konser)	0,299	0,026*
Akşam saatlerinde TV izlemek	-0,417	0,002**
Öğlen uyuma		
Oyun oynama	-0,425	0,001**

Çevresel problemlere ilişkin olarak tam engellilik durumunun 8 puan ile gösterildiği ankette katılımcıların ortalama puanı $0,66 \pm 0,83$ idi. En fazla problemin politikalarda ($X: 1,03 \pm 1,4$) en az problemin ise çevresel olumsuz tutumlarda ($X: 0,22 \pm 0,55$) olduğu saptanmıştır.

Yaşam memnuniyeti ile çevresel faktörler toplam puanı, çevresel faktörlerin alt grubu fiziksel çevre/ortam ve hizmetler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < 0,05$). Çevresel faktörler ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki Tablo 3'de gösterilmiştir.

TARTIŞMA

Sağlıklı yaşlı bireylerde yaşam memnuniyeti, aktivite katılımı ve çevresel faktörler arasındaki

ilişkiyi araştırdığımız çalışmamızda; yaşlı bireylerin önem verdikleri aktivitelerdeki performanslarından tatmin olmalarının yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilediği; bununla beraber yaşam memnuniyeti ile bireyin yaşadığı çevrede fiziksel engeller ile karşılaşma ve hizmet alımı kapsamında sağlık hizmetine ulaşma, bilgiye ulaşma, evde yardım alma ve ulaşım zorlukları arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu tespit edildi.

Gautam ve ark. (2007) bağımsız aktivite katılımı olan ve özellikle; kendine bakım aktivitelerini yerine getiren, dua eden, televizyon izleyen, radyo dinleyen ve fiziksel aktiviteye katılan yaşlı erkekler ile televizyon izleyen ve radyo dinleyen yaşlı kadınların depresyon düzeyinin düşük olduğunu bildirmiştir. Araştırmacılar yaşlı bireylerde

Tablo 3. Çevresel faktörler ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki

CHIEF-SF	SWLS	
	R	P
Politikalar	-0.239	0.079
Fiziksel çevre	-0.328	0.014*
İş-okul	-0.191	0.163
Tutumlar	-0.167	0.222
Hizmetler	-0.375	0.005**
Toplam	-0.527	0.000**

CHIEF-SF: Craig Hospital Inventory of Environmental Factors- Short Form- Craig Hastanesi Çevresel Faktörler Anketi

SWLS: Satisfaction With Life Scale- Yaşam Memnuniyet Skalası

aktivite yapmanın mental sağlığı anlamlı düzeyde geliştirdiğini, aktivite katılımının düşük düzey depresyon ve yüksek düzey yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir (Huri ve Kayıhan, 2014). Bununla beraber yaşlı bireylerde kendine bakım ve özellikle torunlar ile vakit geçirme ile ilişkili aktivitelerin bireyin yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini savunan çalışmalar mevcuttur (Altuntaş, Uyanık ve Kayıhan, 2013; Huri, Huri ve Kayıhan, 2013). Çalışmamızda literatür ile uyumlu olarak yaşlı bireylerin önem verdikleri aktivitelerin başında el yüz yıkama, makyaj yapma, alt ve üst giyinme gibi kendine bakım aktiviteleri ile torunlarla vakit geçirme ve gece uyuma aktivitelerinin ilk sıralarda yer aldığını tespit edidi. Bununla beraber literatürde özellikle gün içerisinde sıklıkla fiziksel uygunluk gerektirmeyen sedanter aktivitelere katılan ve uyku problemi yaşayan yaşlı bireylerde artmış depresif semptomların görülebileceğini savunan çalışmalar vardır (Altuntaş ve Kayıhan, 2015; Altuntaş ve Kayıhan, 2012). Bizde çalışmamızda en önem verdikleri aktivitelerin kahve/lokal benzeri yerlerde sedanter aktivitelere katılmak olduğunu belirten yaşlı bireylerde yaşam memnuniyetinin azalmış olduğunu tespit ettik. Bunun nedeninin kendine bakım, serbest zaman ve üretkenlik aktivitelerine dengeli şekilde katılım gösteren bireylerin yaşam memnuniyetinin diğerlerine göre daha iyi olması ve fiziksel fonksiyonel becerilerin de kullanıldığı aktivitelere katılımın birey üzerindeki olumlu terapatik ve psikomotor etkisinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Stevens-Ratchford ve ark. (2011) yaşlı bireylerde yaşamdaki anlamlılık hissinin katılınan aktivitenin güzellik, mutluluk ve eğlenceyi barındıran

bir yanının olması ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Nimrod ve Kleiber (2007) çok tatmin edici, anlamlı ve istek duyulan aktivitelerin zaman içinde sürdürülebildiğini savunmuş ve bu aktivitelere katılımın yaşam memnuniyetini arttırdığını belirtmişlerdir. Benzer çalışmalarda bireyin üretkenlik ve serbest zaman aktivitelerine katılımının yine yaşam memnuniyetinde artış ile sonuçlandığı belirtilir (Nimrod, 2007a; Nimrod, 2007b). Bizde çalışmamızda literatür ile uyumlu olarak yaşlı bireylerin yapmak istedikleri aktivitelerdeki tatmin seviyesinin yüksek olmasının yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilediğini tespit ettik. Bunun nedeninin bireyin yapmak istediği ve yapmaktan zevk aldığı aktivitelere katılabilecek performans becerisine sahip olmasının yaşam memnuniyeti için en önemli katalizatörlerden biri olmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Yaşam memnuniyetinin demografik özelliklere göre incelendiği birçok çalışmada düşük sosyo-kültürel seviyeli ve evli yaşlı bireylerin yaşamdan beklentilerinin daha sınırlı olduğu ve beklentilerin kültürel yapı ile doğrudan ilişkili olduğu belirtilir (Altuntaş ve Kayıhan, 2015; Altuntaş ve Kayıhan, 2012). Bizde çalışmamızda literatür ile uyumlu olarak istatistiksel olarak anlamlı olmasa da yaşam memnuniyeti en yüksek grubun okuma yazma bilmeyen ve evli olan bireyler, en düşük yaşam memnuniyetinin ise lise mezunu olan ve boşanmış bireyler olduğu tespit ettik. Bunun nedeninin eğitim seviyesi düşük yaşlı bireylerin sıklıkla hayattan beklentilerinin Türk kültürü ile uyumlu olarak toplumsal yaşam ile iç içe olmak değil de evde aile ve torunları ile vakit geçirmek gibi çevresel faktörlerden pek etkilenmeyen sedanter yaşam

tercihlerinin olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bununla beraber evli yaşlı bireylerin yaşam memnuniyetlerinin bekar yaşlılara göre daha yüksek olmasının da yine kültürel bir özellik aile içerisinde sorumlulukların paylaşılması alışkanlığından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Son yıllarda literatürde aktif yaşlanma süreçleri ve aktif yaşlanma sırasında bireylere sağlanacak destekler içerisinde karşılaşılan fiziksel/mimari engellerin azaltılması ve yaşlı bireye sunulan sağlık, sosyal, psikolojik ve toplumsal yaşam becerilerini destekleyici hizmetlerin artırılmasının aktif ve kaliteli yaşlanmanın en önemli öncelikleri olduğu belirtilir (Altuntaş ve Kayıhan, 2015; Altuntaş ve Kayıhan, 2012). Kalinkara (2010) yaşlılar ve özel ihtiyaçları olan bireyler için rahat, uygun, güvenli ve sağlıklı bir yaşam ortamının önemli olduğunu, yaşanılan konutun ve yakın çevrenin donanım ve düzenlenmesinin yaşlının sorunlarını çözecek biçimde düzenlenmiş olması gerektiğini saptamıştır. Yaşlılar için uygun yapının tasarımı iç ve dış çevre bağlantısı ve günlük yaşam aktivitelerine katılımı destekleyici yaklaşımların önemli olduğunu, destekleyici fiziksel ve sosyal çevrenin yalnızca sağlığın temel belirleyicisi değil, aynı zamanda sağlıklı yaşlanma için gerekli koşulları da sağlayacağını belirtilir (Altuntaş ve Kayıhan, 2015; Scharlach ve Lehning, 2013). Kayıhan (2009) yaşlı bir bireyin rehabilitasyon yaklaşımları ile kazandıklarını doğal çevresine döndüğünde kullanabilmesinin çoğu kez birçok engel nedeniyle kısıtlandığını, bu sorunlardan birinin de mimari engeller olduğunu belirtmiştir. Yaşlı bireyin evinde bulunan merdivenler, dar kapılar, eşikler nedeniyle kısıtlandığı bununla birlikte yaşadığı çevrede toplumsal yaşamın kolaylaştırıcıları olan hizmetlere ulaşamamanın bireyin toplumsal katılımını engelleyen en önemli faktörler olduğunu vurgulamış ve fiziksel engeller ve hizmetlere ulaşamama nedeni ile günlük yaşam aktivitelerine katılım kısıtlılığı yaşayan yaşlı bireylerin yaşam kalitesi ve memnuniyetlerinin olumsuz yönde etkilendiği belirtilir (Curl, Thompson ve Aspinall, 2015; Altuntaş ve Kayıhan, 2015). Bizde çalışmamızda literatür ile uyumlu olarak yaşlı bireyin yaşam memnuniyet seviyesinin fiziksel çevrede karşılaşılan zorluklar ve yaşlı bireye sunulan ulaşım, bilgiye ulaşma, medikal bakım ve evde bakım gibi hizmetlerden yeterli seviyede yararlanamama gibi çevresel faktörlerden olumsuz yönde etkilen-

diğini tespit ettik. Bunun nedeninin yaşlı bireylerin olumsuz çevresel olanaklar ve kendilerine sunulan hizmetlerin bireyin yapmak istedikleri ve/veya kendileri için anlamlı olan aktivitelere katılım performansını ve bu performanstan tatmin olma seviyesini doğrudan etkilemesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamıza dahil edilen yaşlı bireylerin sayısının kısıtlı olması, geniş yaş aralığı, katılımcıların büyük çoğunluğunun aynı semtte yaşayan, fiziksel fonksiyonel seviyeleri iyi ve yüksek-sosyo-kültürel özelliklere sahip erkekler olmasının çalışmamızın en önemli limitasyonları olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda; yaşlı bireylerin önem verdikleri ve kendileri için anlamlı aktivitelere katılımları genel yaşam memnuniyetlerini olumlu yönde etkileyeceği ve bununla beraber yaşanılan çevrenin yaşlı bireylerin aktivite katılımını önemli düzeyde etkilediği saptanmıştır. Ergoterapistler eşliğinde yapılacak aktivite analizleri, çevre ve yaşam alanı değerlendirmeleli ile bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda planlanacak aktivite katılımı ve çevresel düzenlemeler içerikli ergoterapi müdahalelerinin etkinliğinin incelendiği ileri çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aksakoğlu, G. (2001). *Sağlıkta araştırma teknikleri ve analiz yöntemleri*. Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları.
- Altuntaş, O., & Kayıhan, H. (2015). Ev düzenlemelerinin yaşlıların yaşam kalitesine etkisi. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 26(1), 1-13.
- Altuntaş, O., & Kayıhan, H. (2012). Ev düzenlemelerinin yaşlılarda günlük yaşam aktiviteleri, mobilite ve denge üzerine olan etkisi. *Akademik Geriatri Dergisi*, 4, 78-88.
- Altuntaş, O., Uyanık, M., & Kayıhan, H. (2013). Huzurevi sakinlerinde aktivite ve katılımın incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(2), 21-30.
- Anneer, M., Keeling, S., Wilkinson, T., Cushman, G., Gidlow, B., & Hopkins, H. (2014). Environmental influences on healthy and active ageing: A systematic review. *Ageing & Society*, 34(4), 590-622.
- Carswell, A., McColl, M. A., Baptiste, S., Law, M., Polatajko, H., & Pollock, N. (2004). The Canadian Occupational Performance Measure: A research and clinical literature review. *Can J Occup Ther*, 71(4), 210-222.
- Craig Hospital Research Department. (2001). *Craig Hospital Inventory of Environmental Factors (CHIEF) manual (Version 3.0)*. Englewood, CO: Craig Hospital.

- Curl, A., Thompson, C. W., & Aspinall, P. (2015). The effectiveness of 'shared space' residential street interventions on self-reported activity levels and quality of life for older people. *Landsc Urban Plan*, 139, 117-125.
- Çetin, S. Y., Kara İ. G., & Kitiş, A. (2014). Evde yaşayan yaşlılarda sosyal katılımı etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2(1) 2014, 11-20.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *J Pers Assess*, 49(1), 71-75.
- Dijkers, M. P., Yavuzer, G., Ergin, S., Weitzenkamp, D., & Whiteneck, G. G. (2002). A tale of two countries: environmental impacts on social participation after spinal cord injury. *Spinal Cord*, 40(7), 351-362.
- Gautam, R., Saito, T., & Kai, I. (2007). Leisure and religious activity participation and mental health: gender analysis of older adults in Nepal. *BMC Public Health*, 7(1), 1.
- Glass, T. A., de Leon, C. M., Marottoli, R. A., & Berkman, L. F. (1999). Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans. *BMJ*, 319(7208), 478-483.
- Huri, M., Huri, E., & Kayıhan, H. (2013). Metastatik prostat kanserli hastalarda aktivite tercihlerinin belirlenmesi ve ergoterapi'nin aktivite profili ve katılımına olan etkisinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(2), 1-10
- Huri, M., & Kayıhan, H. (2014). Geriatrik bireylerde günlük yaşam aktivitelerindeki bağımsızlık seviyesi ile kognitif fonksiyon değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2(1), 1-10.
- Kalınkara, V. (2010). Yaşlı bireyler için yaşam çevresinin ergonomik tasarımı. 1. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 3(1), 54-64.
- Kayıhan, H. (2009). Geriatrik fizyoterapi ve rehabilitasyon. *Akademik Geriatri Dergisi*, 1, 82-89.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Law, M., Baum, C., & Dunn, W. (2005). *Measuring Occupational Performance Supporting Best Practice in Occupational Therapy*. (2.ed). USA: Slack Incorporated.
- Law, M., Steinwender, S., & Leclair, L. (1998). Occupation, health and well-being. *Can J Occup Ther*, 65(2), 81-91.
- Nimrod, G. (2007a). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: Post retirement leisure behavior and life satisfaction. *Leisure Sciences*, 29(1), 91-111.
- Nimrod, G. (2007b). Retirees' leisure: *Activities*, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80.
- Nimrod, G., & Kleiber, D. A. (2007). Reconsidering change and continuity in later life: Toward an innovation theory of successful aging. *Int J Aging Hum Dev*, 65(1), 1-22.
- Pahor, M., Blair, S. N., Espeland, M., Fielding, R., Gill, T. M., Guralnik, J. M., et al. (2006). Effects of a physical activity intervention on measures of physical performance: Results of the Lifestyle Interventions and Independence for Elders Pilot (LIFE-P) study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 61(11), 1157-65.
- Penninx, B. W., Messier, S. P., Rejeski, W. J., Williamson, J. D., DiBari, M., Cavazzini, C., et al. (2001). Physical exercise and the prevention of disability in activities of daily living in older persons with osteoarthritis. *Arch Intern Med*, 161(19), 2309-2316.
- Read, J. M., Muller, J. J., & Waters, L. E. (2013). The importance of latent benefits and meaningful leisure activity in predicting quality of life in Australian retirees. *Australian Journal of Career Development*, 22(2), 63-71.
- Scharlach, A. E., & Lehning, A. J. (2013). Ageing-friendly communities and social inclusion in the United States of America. *Ageing Soc*, 33(1), 110-136.
- Singh, N. A., Clements, K. M., & Singh, M. A. F. (2001). The efficacy of exercise as a long-term antidepressant in elderly subjects a randomized, controlled trial. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 56(8), 497-504.
- Stav, W. B., Hallenen, T., Lane, J., & Arbesman, M. (2012). Systematic review of occupational engagement and health outcomes among community-dwelling older adults. *Am J Occup Ther*, 66(3), 301-310.
- Stevens-Ratchford, R. G. (2011). Longstanding occupation: The relation of the continuity and meaning of productive occupation to life satisfaction and successful aging. *Activities, Adaptation & Aging*, 35(2), 131-150.
- Strawbridge, W. J., Deleger, S., Roberts, R. E., & Kaplan, G. A. (2002). Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. *Am J Epidemiol*, 156(4), 328-334.
- Warr, P., Butcher, V., & Robertson, I. (2004). Activity and psychological well-being in older people. *Aging & Mental Health*, 8(2), 172-183.
- World Health Organization. (2001). *International classification of functioning, disability and health: ICF*. World Health Organization.
- World Health Organization. (April 2002). *World Health Organization, Active Ageing: A Policy Framework*. World Health Organization. Erişim tarihi: 4 Ocak 2016, http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf