



www.geriatri.org

YAŞLININ EVİ VE ÇEVRESİ

YAŞLILIK DÖNEMİ İÇİN
UYGUN ÇEVRE KOŞULLARI
NASIL DÜZENLENMELİDİR?

Doç. Dr. Mualla ERKİLİÇ
Uzm. Dr. Ferda AYDOĞDU
Doç. Dr. Dilek ASLAN
Prof. Dr. Yeşim GÖKÇE KUTSAL

ANKARA
2006

YAŞLININ EVİ VE ÇEVRESİ
YAŞLILIK DÖNEMİ İÇİN UYGUN ÇEVRE KOŞULLARI
NASIL DÜZENLENMELİDİR?

Doç. Dr. Mualla ERKILIÇ

Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Mimarlık Bölümü Evrensel Tasarım Araştırma Grubu

Uzm. Dr. Ferda AYDOĞDU

MESA Hastanesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Kliniği

Doç. Dr. Dilek ASLAN

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Prof. Dr. Yeşim GÖKÇE KUTSAL

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı
Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi-GEBAM

GERİATRİ DERNEĞİ
TARAFINDAN “HALK EĞİTİMİ”
ETKİNLİKLERİ KAPSAMINDA HAZIRLANMIŞTIR

ISBN 975-92150-1-2

Ankara, 2006

www.geriatri.org

Yayın hakları Geriatri Derneği'ne aittir.

Giriş

Doğuşta beklenen yaşam süresinin uzaması ve doğum hızının azalması ile, dünya nüfusu bir önceki elli yıla göre daha hızlı yaşlanmaktadır. Dünyada yaşlı bireylerin nüfusu 1998'de 580 milyon iken bu rakamın 2050 yılında 1.97 milyara ulaşacağı öngörülmektedir.

1998 yılında ilk defa toplumdaki yaşlı nüfus yüzdesi (19.1) çocuk nüfusunun yüzdesini (18.8) geçmiştir. Yirminci yüzyılın sonunda yaşlı nüfusun yarısından çoğunun gelişmekte olan ülkelerde yaşadığı tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle gelişmekte olan ülkelerde yaşlı nüfusun artışı daha fazladır. Örneğin 60 yaş ve üzerindeki nüfusun 1998-2050 yılları arasında dokuz kattan daha fazla artacağı üzerinde durulmaktadır. Yaşlı nüfustaki bu artışın gelecek yıllarda özellikle Asya kıtasında belirgin olacağı ifade edilmektedir.

Yaşlı nüfus artışı Türkiye'de de dünya ile benzer bir eğilim göstermektedir. Ülke çapında yapılmış olan bir çalışmaya göre 65 yaş ve üzeri nüfusun, toplam nüfus içindeki payı 1998 yılı için %6 iken bu yüzde 2003 yılında %7'ye yükselmiştir.

Yaşlılık sadece sağlıkla ilgili bilimlerin değil; edebiyat ve sanat gibi diğer bilim alanlarının da oldukça ilgisini çekmiştir. Bu dönemde gençlik, erişkinlik dönemlerinden bir ayrılışın söz konusu olduğu ifade edilmektedir. Yaşın ilerlemesiyle fizyolojik bazı değişiklikler meydana gelir. Bu değişiklikler de kişinin

Giriş

çevreye uyumunu zorlaştırır ve yaşlı birey çevre koşullarından daha kolay örselenebilir hale gelebilir. Daha önceleri kolaylıkla yapılabilen aktiviteler yaşlılar için sorunların yaşandığı bir süreci beraberinde getirebilir.

Yaşlılık dönemi çoğunlukla edebiyatta genellikle “yalnız kalmak” olarak ifade edilirken sanatta da “hüzün” olarak ele alınmaktadır. Yaşlılık dönemi yaşanması gereken bir süreçtir. Bu nedenle bu dönemin de sağlıklı, mutlu ve üretken geçirilmesi çok önemlidir. Bireylerin 65 yaş ve üzeri dönemlerini bu bakış açısıyla geçirebilmeleri için bazı yaklaşımlara ihtiyaç vardır. Bazı yazarlar yaşlılığı “daha önce hiç gidilmemiş bir ülke” olarak tanımlamaktadırlar. Bu kapsamda bu ülke hakkında bilgi toplamak ve gerekli hazırlıkları yapmak orada geçirilen hayatın tadını çıkarabilmek açısından çok önemlidir.

Başta erken tanı ve tedavi yöntemlerinin gelişmesi ile tıp alanı olmak üzere, bilim ve teknoloji alanındaki olumlu gelişmeler son yüzyılda ivme kazanmış, genel eğitim düzeyinin yükselmesi, bilinçlenmenin artması, sosyal ve çalışma hayatına kazandırılan teknolojik olanaklar, yaşlanma sürecinin kontrol edilmesine ve yaşam süresinin uzamasına yardımcı olmuştur.

Yaşam süresi ve kalitesi tartışılırken üç temel kavram dikkati çekmektedir:

Giriş

- 1- Kalıtım:** Yakın ve uzak soyağacı, atalar ve ırksal özellikler; sağlık durumu ve yaşam süreleri için bir gösterge oluşturabilmektedir.
- 2- Yaşam tarzı :** Yeterli ve dengeli beslenme, stresten uzak ve hareketli bir yaşam, sağlığı olumlu yönde etkilerken sağlıklı yaşam prensiplerine uyulmaması, şeker ve kalp hastalıkları gibi süregen hastalıklara yakalanma riskini artırabilmekte, sigara içmek, aşırı alkol tüketmek yaşam süresini kısaltabilmektedir.
- 3- Çevre koşulları:** Fiziksel, biyolojik, sosyal, mimari koşullar ve diğer tüm özellikleri ile yaşanan çevre koşulları örneğin; doğrudan; çevre kirliliği, vb veya dolaylı olarak; sokaklarda yürüyememe, hastaneye ulaşımında güçlük, vb yaşam süresini etkilemektedir.

Yaşlı ve Çevre

Yaşlanma ve yaşlılık, her insanın yaşam sürecinin doğal bir bölümü olarak, çocukluk, gençlik, yetişkinlik evrelerinden geçerken karşılaştığı birçok yönüyle fiziksel, psikolojik vb değişimler evresi olarak görülebilir. Kontrol edilmesi kısmen mümkün olan ancak durdurulması mümkün olmayan bu evreler zincirinde bazı fizyolojik sorunlarının ortaya çıkması, bazı yeteneklerin azalması kaçınılmaz olabilmektedir. Yaşlanma sürecinde toplumsal yaşama aktif katılım ve uyum, içinde yaşanılan sosyal ve yapısal çevrenin kendilerine sunduğu imkanlardan doğrudan etkilenmektedir.

İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nin 25. maddesi yaşlıların sağlıklı yaşam çevrelerinde güvenli bir şekilde yaşama hakları olduğunu, Birleşmiş Milletler tarafından hazırlanan ve tüm ülkelerin onayladığı genelge de, yaşlı insanlara sunulması gereken koşulların özelliklerine dikkat çekerken yaşlı insanların en temel haklarının onlara sağlıklı bakım, bağımsız yaşam ve sosyal çevreye katılım hakları olduğunu ve her ülkenin kendi halkına bu tür imkanları sunması gerektiğini belirtmektedir. Ülkemiz tarafından da onaylanan bu haklar, çeşitli başlıklardaki kanun ve yönetmeliklerde yer almaktadır.

Yapılan çeşitli araştırmalar, biyolojik açıdan iyi durumda ve az sorun yaşayan birçok yaşlı insanın, uygun olmayan sosyal yaşam ve çevre koşulları içinde olduklarında sağlıklarının

Yaşlı ve Çevre

olumsuz yönde etkilendiğini ortaya koymuştur. Yaşlıların yaşam ile aralarındaki bağın dinamik ve aktif olması onlara sunulan sosyal ve fiziki yaşam çevrelerinin olanaklarına bağlıdır. Doğal yaşlanma ile bazı yeti kayıpları olabildiğinden; uzun mesafe yürüyememe, araba kullanamama, yeni teknolojileri öğrenmede zorluklar, çeşitli, korkular vb, yaşlılar, sosyal yaşam ve çevre koşullarına uyum sağlamakta zorlanabilmektedirler. Emeklilik, sosyal etkinliklerin azalması gibi birçok nedenle bir çeşit kimlik değişimi olabilen “sosyal yaşlanma” olgusu da, sosyal yaşama uyum için yaşam çevrelerinin yaşlıya uygun özellikler taşımasının önemini göstermektedir.

Yaşlanan bireyin yeni bir çevreye uyum sağlamada zorlandığı bilindiğinden, yaşlılar için yapılacak herhangi bir düzenlemenin “uzaklarda” değil yine yaşlının bulunduğu sosyal çevrede, alıştıkları mekânlarda yapılması gerekmektedir. “Yaşlının mekâna değil mekânın yaşlılara uyum sağlaması” ilkesi benimsenmelidir.

Her yeni doğanın, 60, 70’li ve 80’li yaşlarda da biyolojik olarak sağlıklı, üretken, mutlu yaşaması, sosyal yaşama uyumlu ve aktif katılımcı olabilmesi için tüm yapılı yani insan eliyle inşa edilmiş yaşam çevrelerinin belli bir duyarlılıkla oluşturulması gerekmektedir.

Fiziki yaşam çevreleri

Ev içi ve kentsel mekânlar gibi fiziki yaşam çevrelerinin niteliği önemli olduğundan bu mekânların hazırlanmasında bazı noktalara dikkat edilmesi vurgulanabilir:

- 1- Yapılı çevrelerin yaşlı insanlar üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılması onların çevreleri ile uyumlarını arttıracaktır. Rahatsız edici, işlevsiz, stres yaratan ve güvensiz mekânlar yaşlıların çevre ile uyumlarını bozabilmekte, psikolojik tedirginlik yaratan, algılanılması zor mekânlar kazalara neden olabilmektedir. İşaret, yönlendirme, bilgilendirme panoları ve süsleme amacı ile yapılan işlemlere de bu yaklaşımla özenilmesi gerekmektedir.
- 2- Yapılı çevrelerin, toplumsal ayrımcılık yapmadan, yaşlı veya genç tüm bireylerin sosyal yaşamda bağımsız olabilecekleri, erişilebilir mekânlar olarak planlanması, inşa edilmesi ve kamusal hizmete kazandırılması önemlidir. Yaşlılık döneminde bir çeşit engellilik sorunu yaşanmaması için sosyal alanlara kolaylıkla ulaşılabilmelidir.
- 3- Yapılı çevrelerde, özellikle yaşlılıkta ortaya çıkan belirgin fiziksel, fonksiyonel değişimler, hareket kabiliyetinde yetersizlikler dikkate alınarak yaşlılar için uygun mekânlar oluşturabilmek için mimari ölçülendirme ve detaylandırmaların yeniden yapılması gerekmektedir. Bu özelliklerin, imar planı gibi büyük ölçeklerden bina özelliklerine kadar yaptırımli olması ve çağdaş özellikler taşıması için sosyal bir dayanışma ve bilgi paylaşımı ortamı oluşturulmalıdır.

Ev içi ve kentsel düzeyde uygulanabilecek öneriler ve genel yaklaşımlar

A- EV İÇİ DÜZENLEMELER

Genel yaklaşımlar Konut Girişleri

- Apartman girişleri veya müstakil konut girişlerinde yer alan merdivenler yerine rahat yürünebilir rampalar yer alabilir.
- Konut girişlerinde kullanılacak malzemenin mutlaka kaymayan bir malzeme ile kaplanması gerekir. Ayrıca girişlere yaklaşım yolunda yerleştirilecek korkuluklar kullanıcılara (her yaştaki kullanıcıya) destek sağlayarak emniyetli bir şekilde örneğin karlı buzlu zamanlarda kaymalarını engelleyecektir.

Bu tür detaylar birçok gelişmiş ülkede eğimli sokaklarda, normal yollarda kullanılmaktadır.

- Konut giriş kapılarının genişliklerinin 1 m den az olmaması gerekir. Girişlerde yer alan eşiklerin yüksek olması zaman zaman yaşlı ve engelliler için sorun yaratabilmektedir.
- Konut giriş kapılarının kilit ve açma kollarının fazla güç sarf etmeden rahat kullanılan malzemelerden yapılması yaşlılara kolaylık sağlayacaktır. Örneğin, piyasada kullanılan birçok kapı kolu detayı tasarım ve malzeme kalitesi olarak yetersizlikler göstermektedir.

Ev içi ve kentsel düzeyde uygulanabilecek öneriler ve genel yaklaşımlar

- Konut giriş kapısının yeterli şekilde aydınlık ve algılanır olması görme yeti eksikliği olan yaşlılar ve her yaş grubu için önemlidir. Bunun için geliştirilen sensor aydınlatma armatürleri (kapıya yaklaşan insanları algılayarak kendiliğinden yanan) bir kullanım rahatlığı sağlamaktadır.

Konut içi düzenlemeler:

- Ev zemininde kaymaya neden olabilecek halı, kilim konmamalıdır. (veya ince halı ya da kilimlerin yere yapışmasını sağlayacak özel halı altı bantlardan kullanılabilir)
- Halıların ve kilimlerin kenarları kalkık ve kıvrık olmamalıdır.
- Yerde düşmeye neden olabilecek oyuncak, koli, kutu gibi objeler olmamalıdır.
- Takılmaya neden olabilecek eşikler kaldırılmalıdır.
- Konut içi düzenlemelerde ev kazalarını engellemek ve emniyetli kullanım imkanlarını sunmak duyarlı detaylar geliştirmekle mümkündür. Örneğin mekân içinde gerektiğinde tutunarak yürüme imkanı veren duvar tutamakları, trabzanlar, mutfak ve tuvaletlerde erişilebilir raf, çekmece donanımlarının rahat kullanımı yaşlı insanlar kadar herkesin tercih edeceği özelliklerdir. Raflara tabure, sandalye gibi herhangi bir yükseltiye ihtiyaç olmadan ulaşılmalıdır. Sandalye, tabureye çıkarak raflara ulaşmak düşme riskini artırmaktadır.

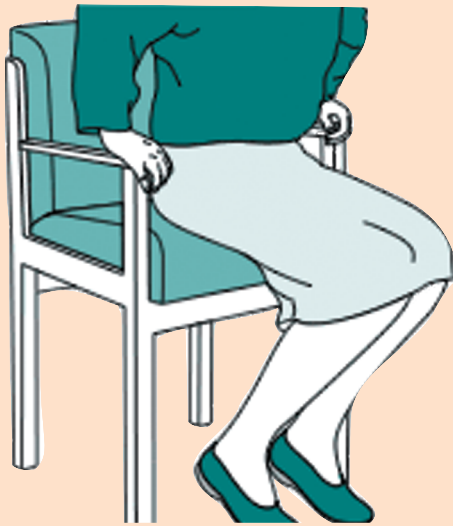
Ev içi ve kentsel düzeyde uygulanabilecek öneriler ve genel yaklaşımlar

- Yangın, deprem gibi bazı acil durumlarda ev ortamından hızlıca dışarı çıkmak gerekebilir. Bu durumlarda kapılar kolaylıkla içeriden aılabilmeli, önüne engel yaratan eşyalar konulmamalıdır.
- Ev ortamındaki pencereler kolaylıkla açılıp kapanabilmelidir. Pencere yükseklikleri erişilebilir konumda tasarlanmalıdır.
- Ev ortamında parlayıcı, patlayıcı maddeler kolay ulaşılabilir yerlerde olmamalıdır. Eğer bu tür maddeler ev ortamında var ise depolanmalıdır.
- Ev ortamında sigara kesinlikle içilmemelidir. Sigara, bireyin vücuduna verdiği zararların yanı sıra ev içi yangınlarının da önemli bir nedenidir.
- Telefon kolay ulaşılabilir bir yerde olmalıdır.
- nemli telefon numaraları kolay ulaşılabilecek bir yerde yazılı olmalıdır. Görme sorunu olan yaşlılar için telefon üzerine en sık aranan kişilerin resimleri yerleştirilebilir, telefon hafızasına gerekli kayıtlar yapılabilir.



Ev içi ve kentsel düzeyde uygulanabilecek öneriler ve genel yaklaşımlar

- Kullanılan ev eşyalarının rahat olmasına dikkat etmek gerekmektedir.
- Gece baş ucunda iyi aydınlatan ve kolay ulaşılabilir bir lamba bulundurulması uygundur. Veya gece genel koridor alanında yeterli bir gece aydınlatması bulunmalıdır.
- Evin gece ısısının en az 18.5°C olmasına dikkat etmek gerekmektedir. Uzun süre soğuk bir ortamda kalındığı zaman vücut ısısında ani bir düşmeye neden olabilir.
- Gündelik yaşamda kullanılan oturma düzenlemeleri yaşlı insanların sık yaşadığı sorunları gözeterek tasarlanmalı ve var olan kullanımlara pratik ozumler sunabilmelidir.



Örneğin bel hareketlerinde sorunlar yaşayan kişilerin kullanacağı koltukların biçimi,

Ev içi ve kentsel düzeyde uygulanabilecek öneriler ve genel yaklaşımlar

ergonomisi ve tasarımı bu kişilerin oturma ve kalkma sırasında yaşayacağı zorlukları dikkate alarak yapılmalıdır. Yeni teknolojilerin de yardımı ile hareketli hatta elektronik sistemler kullanım eşyalarına monte edilecek şekilde geliştirilmesi mümkündür.



- Gündelik yaşam sırasında karşılaşılan sorunlar sadece konutların içi ve dışındaki mekânların düzenlenmesinden ibaret değildir. Sağlıklı ve emniyetli bir yaşlılık dönemi için kullanılan her çeşit alet, araç gereç aslında tasarım açısında tam anlamı ile kullanışlı ve

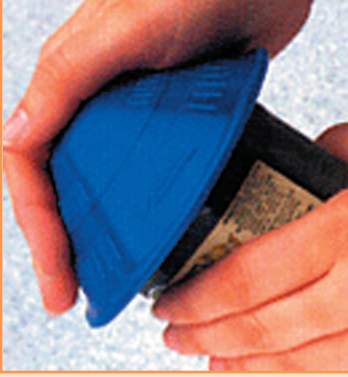


Ev içi ve kentsel düzeyde uygulanabilecek öneriler ve genel yaklaşımlar

güvenilir olmalıdır. Aılamayan kavanoz kapakları, zorlukla açılan çeşitli paketler, rahat görülemeyecek kadar ku rakamlarla yazılı telefonlar, ya da tutulması zor çay fincanları, kapanması zor kapılar, çevrilmesi zor anahtarlar yakın çevremizde sık rastladığımız kullanışsız eşyalardır. Gelişen rn tasarımı yaklaşımları ve yeni teknoloji yardımı ile a- dan z'ye tüm kullanım ürünlerinin duyarlı tasarımları sayesinde yaşam daha kolay olacaktır.



Ev içi ve kentsel düzeyde uygulanabilecek öneriler ve genel yaklaşımlar



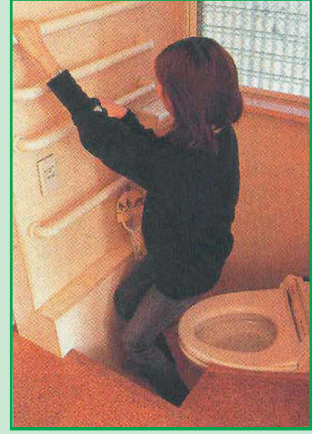
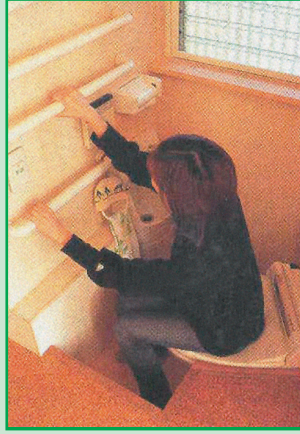
Ev içi ve kentsel düzeyde uygulanabilecek öneriler ve genel yaklaşımlar

Aşağıdaki bazı basit malzeme tercihleri önerilebilir:

- Koltuk, sandalye gibi oturma gruplarına yastıklar konması ile oturma rahatlığı ve güvenliği desteklenebilir,
- Yere eğilme ile oluşabilecek düşmeleri engelleyebilmek için, ayakkabı giymeyi kolaylaştıracak uzun saplı çekecekler, benzer yardımcı malzemeler veya tabure, kısa merdiven bulundurulabilir,
- Kayma ve takılmaları engellemek için ev içinde terlik yerine ayak bileğini kavrayan, kauçuk tabanlı ve alçak topluklu ayakkabılar giyilebilir.

Banyo-tuvalet

- Bu mekânlarda havalandırmaya dikkat edilmelidir.
- Bireylerin ihtiyaç duyduklarında tutunabilecekleri tasarımlar yapılabilir.



Banyo-tuvalet



Banyo-tuvalet

- Duş kullanımı sırasında kullanılacak oturak, klozet kullanımı sırasında sağlanacak dayanma ve tutunma imkanları yaşlı insanların daha emniyetli ve bağımsız yaşamasına imkan sağlayacaktır. Köşeleri keskin olmayan, kaymayan, korunabilmek için kolayca görülerek algılanan malzemelerin seçimi, yeterli aydınlatma düzeni ve renk seçiminin olması yaşam kalitesinin artmasına da olanak sağlayacaktır.



Banyo-tuvalet



Banyo-tuvalet

- Banyo ve tuvaletlerin mekânsal boyutları, içindeki kullanım gereçleri ve kaplama malzemeleri yaşlı insanlar için rahat ve emniyetli olmalıdır. Ergonomik özelliklerin olduğu kadar yaşlı insanların fizyolojik değişimlerinin, hareket kabiliyetlerinin, algısal becerilerinin dikkate alınması bu mekânların tasarımında önemli etmenlerdir.



Banyo-tuvalet



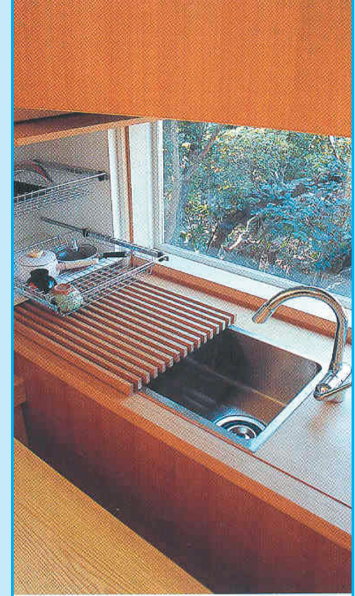
Banyo-tuvalet

- Islak zeminlerin her türlü güvenliği sağlanmalıdır. Zemin kaygan olmayan bir malzeme ile kaplanmalıdır. Varsa duş ve k¼vetlerde kaymayan bir tabure bulundurulabilir.

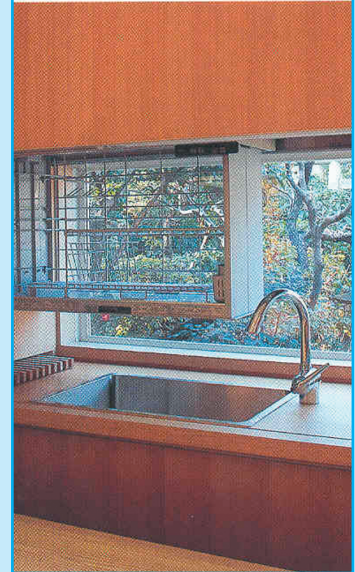


Mutfak

- Mutfakta çalışırken giyilen giysilere dikkat edilmelidir. Örneğin; giysilerin kol ağzları kısa ve dar olmalıdır. Mümkünse uzun kıyafetler giyilmemelidir. Ayrıca mutfakta çalışırken sandalyeye oturulması daha az yorulmayı sağlar.
- Çalışılan tezgahın yüksekliğinin kullanacak kişinin boyu ile orantılı ve uyumlu, iş yaparken eğilmeyi gerektirmeyecek yükseklikte, tercihen 80-85 cm. olması ve altında bacakların daha rahat hareket etmesi için boşlukların olması önerilmektedir.
- Kullanılan elektrikli araçların kabloları lavaboya yakın olmamalıdır.
- Yeterli aydınlanma sağlanmalıdır.
- Ocak veya fırının yanında kolay tutuşabilecek malzemeler bulunmamalıdır.

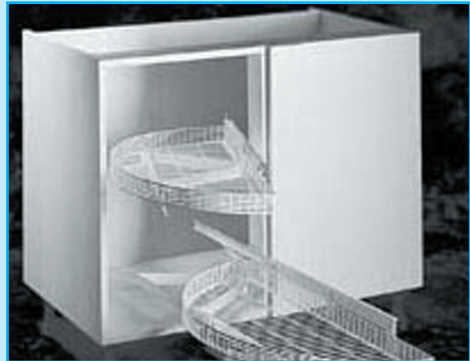


ライド式のステンレス籠に調理器具を入れる



Mutfak

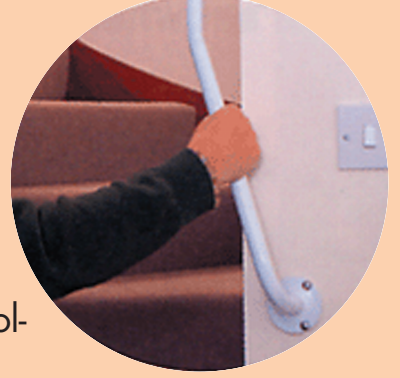
- Yere dökülen sıvılar kayma ve düşme riskini engellemek için hemen silinmeli, kurulanmalıdır.
- Lavaboların yanında ihtiyaç duyulduğunda tutunmak için özel yerler tasarlanabilir.



Merdiven

Merdivenler

- Merdivenlerin bulunduğu mekânlar aydınlık olmalıdır. Merdiven başlarına aydınlatma ve açıp kapama düğmeleri yerleştirilmelidir.
- Merdiven kenarlarında trabzanlar olmalıdır.
- Basamaklar uygun ve eşit genişlikte olmalıdır.
- Basamak kenarlarına zıt veya fosforlu ve kaymayı önleyen bant yapıştırılmalıdır.



Elektrikle ilgili konular

- Uyumadan önce elektrik ile ilgili kazaya sebep olabilecek aletlerin kapatılması gerekmektedir.
- Elektrik fiş ve prizleri kolayca görülebilecek şekilde ışıklı olmalıdır. Acil durumlarda ortam aydınlatılması sağlanmalıdır.
- Elektrik kabloları takılmaya neden olacak şekilde ortada bırakılmamalıdır. Kablolarda aşınma, zedelenme varsa değiştirilmelidir.

Şehir/kent Düzenlemeleri

B-ŞEHİR/KENT DÜZENLEMELERİ

Daha önce ifade edilen başlıklar daha çok yaşlı bireylerin ev içi koşullarının sağlıklı olması için dikkat edilmesi gereken temel konulardır. Oysa ev dışındaki koşulların da önemi büyüktür. Özellikle sosyal yaşamın sürdürüldüğü **kent mekânlarının** yaşlı insanların rahat kullanımına göre tasarlanması ve bu konudaki duyarlılıkların ve bilinçlenmelerin artması **kaliteli bir yaşlılık** döneminin ön koşullarındandır.

Gelişmiş birçok ülkedeki durumun tersine ülkemizde çeşitli kamusal alanlarda, örneğin, toplanma mekânlarında, alışveriş



Şehir/kent Düzenlemeleri

merkezlerinde, sokaklarda, dinlenme alanlarında yaşlı insanlara çok sık rastlanmaktadır. Bu gözlemin nedenlerinden birisi adı geçen kent mekânlarının bu kişiler için yeteri kadar **emniyetli, ulaşılabilir, kullanışlı**



ve rahat olmamasından kaynaklanıyor olabilir.

Kent mekânlarında iç ve dış alanlarda kullanılan merdivenler ile birlikte yerleştirilecek kullanışlı rampalar, eğimli yüzeyler, uygun kaplama malzemeleri yaşlı insanların olduğu kadar diğer tüm kullanıcı gruplara da kolaylık sağlayacaktır. Bu tür düzenlemeler yaşlıların, engellilerin, çocukluların da sosyal mekânları rahat kullanmalarına yardım edecek ve dolayısı ile toplumsal kaynaşmaya olanak sağlayacaktır.

Yaşlılık döneminde görme ve işitme kaybı, ortopedik sorunlar gibi bazı bedensel rahatsızlıklar görülebilir. Uygun olmayan

Şehir/kent Düzenlemeleri



fiziki çevre koşulları var olan bu sorunların onların sosyal yaşamlarını kısıtlamasına ve yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilenmesine neden olabilir. Örneğin bireylerdeki bedensel yetersizliklerin bir **engellilik** sorununa dönüşmesindeki asıl faktör bu kişilerin bedensel yetersizliğinden çok ulaşım açısından **engel yaratan mekânlar**, kullanışsız eşyalar ve gereçlerdir.

Ulaşılabilir, sağlıklı, emniyetli, kent mekânları yalnızca yaşlı insanlar değil tüm kullanıcı gruplar, örn. engelliler, çocuklar,

Şehir/kent Düzenlemeleri

hamile kadınlar, yük taşıyan insanlar, vb. için de aynı şekilde önemlidir.

Birçok yaşlı insanın sadece düşmekten korktuğu için sokağa çıkamaması, engellilerin kamusal alanları rahatlıkla kullanamaması, çeşitli kent mekânlarının çocuklar için emniyetli olmaması, kaliteli bir yaşamda **ulaşılabilir yaşam çevrelerinin** önemini daha da artırmaktadır.



Tasarım Yaklaşımları ve Sorunları

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yapıları çevreler belli yapısal norm ve standartlara göre tasarlanıp inşa edilmektedir. Bu standartların genelde kullanıcılar arasındaki farklılaşmaları gözlemeksizin ideal-standart insan modelini dikkate almış olmaları gündelik yaşamda bazı sorunları da beraberinde getirmektedir. Bugün, tasarım alanlarında, çoğunlukla sadece tek tip işlevselliği ön plana çıkartan bu genel yaklaşım birçok açıdan eleştirilmekte ve tek tipleştirilmenin aksine farklı yaş gruplarının davranış biçimlerini de gözeten tasarım yaklaşımlarının önemi artmaktadır. Çoğu zaman özel tasarım arayışlarını ve araştırmalarını gerektiren bu yaklaşım biçimi, özünde bireyi ve onun temel haklarını ön plana çıkaran bir anlayışı esas alır. Bağımsız yaşama özgürlüğünün her bireyin temel hakkı olduğu düşüncesi ile tüm kullanıcı grupların gündelik yaşamlarında kullanışlı, erişilebilir, emniyetli ve duyarlı mekânların oluşturulması yaşam kalitesinin artmasına ve sağlıklı yaşlanmaya destek verecektir.

Bu anlamda yeni kavramlarıyla **Evrensel – Kapsayıcı Tasarım**, belli bir duyarlılık ve bilinçlenmenin yansıması olarak tasarım alanlarında önemi hızla artan bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Amerika ve İngiltere’deki çeşitli eğitim, araştırma, uygulama, yönetim birimlerinin desteklediği ve farklı disiplinlerdeki (sağlık sektöründen tasarım ve mühendislik alanlarına ve sosyal bilimlere kadar) kişileri bir araya ge-

Tasarım Yaklaşımları ve Sorunları

tiren ayrıca **kullanıcılar** ve uygulayıcılarla buluşturan bu yaklaşım 'kaliteli yaşam' konusundaki bilinçlenmelerin artmasına yardımcı olmaktadır.

Evrensel Tasarım Yaklaşımı

Bu yaklaşım insan hakları ve eşitlik anlayışını temel alırken, insanların yaşam kalitesini yükseltmek üzere tüm kullanıcı gruplar (yaşlılar, çocuklar, engelliler, kadınlar, vb) arasında **yaş, cinsiyet, etnik yapı, kültür, sosyo-ekonomik düzey** ayırımı gözetmeden çevre koşullarıyla uyumlu, etik duyarlılıkları içeren, ulaşılabilir, kullanışlı, sağlıklı, emniyetli, ekonomik mekânları ve kullanım ürünlerini tasarlamayı öngörür.

Tasarım alanlarında, 'insan-çevre ilişkileri', 'toplum temelli tasarım' yaklaşımları 1960'lı yıllardan beri üzerinde çeşitli araştırmalar yapılan konulardır. Bu araştırma ve yaklaşımların bir devamı olarak **Evrensel Tasarım** anlayışı özellikle 1990'lı yıllarda aktivist bir strateji olarak gelişmiş ve yavaş yavaş kalıplaşmaya başlamış olan tasarım, araştırma, uygulama anlayışlarına alternatif duyarlı, gerçekçi, yaratıcı çözümler oluşturmak üzere disiplinler arası ve işbirliğine dayanan **katılımcı** bir tasarım modelini ön plana çıkarmıştır. Evrensel tasarım yaklaşımı yalnızca bir teknik kurgu ya da teknik şartname şeklinde algılanmamalıdır. Bu yaklaşım herşey-

Tasarım Yaklaşımları ve Sorunları

den önce **yaşam boyu** (çocukluktan-yaşlılığa) **sürdürülebilir** niteliği olan bir tasarım formasyonu ya da **stratejisi** olarak tanımlanabilir. Evrensel tasarım yaklaşımı bir yandan standartlaşmış ve klişeleşmiş tasarım yaklaşımlarını eleştirirken diğer yandan her kullanıcı için farklılaşan özel tasarım yaklaşımlarına **evrensel** geçerliliği olan tasarım tutumları ve ya prensipleriyle yaklaşmayı hedefler. Bu yaklaşımda **ulaşılabilirlik** (en geniş tanımı ile hem ilkesel, hem enformatik hem de fiziki anlamda) ve **kullanışlılık** kavramları özellikle ön plana çıkarken kullanıcıların tasarım sürecine aktif katılımı özellikle önemsenir. Evrensel tasarım anlayışı ile eş anlamlı olarak kullanılan diğer kavramlar: **kapsayıcı tasarım, yaşam boyu tasarım, kaynaşmış toplum için tasarım, engelsiz tasarım ve herkes için tasarım**dır.

Evrensel Tasarım prensipleri

Uluslararası bilim ortamında kabul edildiği şekliyle evrensel tasarım;

- 1- Herkes için alışılmış standartların ötesine gidebilen ve yaşam boyu –sürdürülebilir- olan bilinçli ve duyarlı,
- 2- Esnek kullanıma uygun,
- 3- Kolay ve sezgisel kullanım sunabilen,

Tasarım Yaklaşımları ve Sorunları

- 4- Kullanımda uyumlu, bilgilendiren, yönlendiren,
- 5- Emniyetli ve hatalı kullanımları tolere edebilen,
- 6- Zorlanmadan ve az güç sarf edilerek kullanım sunan,
- 7- Doğru ölçüleri (değişen kullanımlar için de uyumlu) olan tasarım olmalıdır.

Evrensel tasarım farklı ölçeklerdeki tasarım problemlerinin tümü ile ilgilidir. Bunlar:

- 1- Kentsel ölçekteki alanlar: kentler, kent parçaları, gelişme bölgeleri, mahalleler, vb.
- 2- Kamusal iç ve dış mekânlar- tüm kamusal binalar ve çevreleri: çarşı, pazar, istasyon, hastane, banka, parklar, bahçeler, sokaklar, caddeler, vb.
- 3- Yarı özel ve özel mekânlar ve yakın çevreleri: konutlar, konut çevreleri, bahçeler, vb.
- 4- Tüm özel mekânlar: konut girişi, banyo, mutfak, ve diğer alanlar,
- 5- Kullanılan her çeşit eşya, araç, gereç: WC üniteleri, banyo eşyaları, dolapları, lavabo, masa, sandalye, kapı, kapı kolları, anahtarlık, konserve açacağı vb.

Tüm yaşam alanlarının her kullanıcı gruba olduğu kadar yaşlı insanların da kullanımlarına uygun şekilde tasarlanıp uygu-

Tasarım Yaklaşımları ve Sorunları

lanması konusunda evrensel tasarım anlayışını destekleyen diğer bazı temel prensiplerden de bahsetmek mümkündür. Ancak, bu prensiplerin sağlıklı bir tasarıma dönüşmesi için **katılımcı** tasarım anlayışının işletilmesi gerekir. Bu yaklaşıma göre tasarım, farklı disiplinlerden kişilerin bilgi birikimlerini, kullanıcıları ve uygulama sektörünün işbirliğini gerektiren bir süreçtir. Örneğin yaşlı insanların kullanacağı bir banyo ünitesinin tasarımı için;

- a) *yaşlı insanların kullanıcı grup olarak davranış biçimlerinin çok iyi analiz edilmesi, gözlenmesi,*
- b) *tıbbi anlamda hareket güç, işitme, görme, vb., yeterliliklerinin tespitinin yapılması,*
- c) *psikolojik ve sosyal anlamda mekân kullanım rahatlığının irdelenmesi,*
- d) *kullanılacak yapı ve eşya malzemelerin nitelikleri ve kapasiteleri değerlendirilmesi ve uygulamaya uygunluklarının tespit edilmesi sağlıklı bir tasarım önerisi için önemli unsurlardır.*

Bu süreçte yaşlı insanların kullanıcı olarak aktif rolü, deneme testlerinin yapılması, onların eleştirilerinin değerlendirilmesi, uygulama sektörü ile kurulan ilişki, alternatiflerinin değerlendirilmesi ve prototip ürünlerin test edilmesi tasarım sürecinin sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilmesi için gereklidir.

Kaliteli Yaşlılık Dönemi, Fizikî Çevre ve Bazı Sorular

- Duyarlı ve bilinçli fiziki çevre tasarımı anlayışı nedir?
- Standart normların uygulamalarında yaşanan sorunlar nelerdir?
- Yaşlı insanlar yapılı çevreler ile ilgili yada kullandıkları eşyalar ile ilgili sorunlarını dile getiriyorlar mı?
- Ülkemizdeki yaşlı insanlar yasalarla kesinleşmiş evrensel nitelikli temel haklarından ne kadar haberdarlar?
- Özgür ve bağımsız yaşama için emniyetli konutlar oluşturulamaz mı?
- Yaşlıların yaşam çevre sorunları için çözüm üreten bir sistem var mıdır?
- Tek çözüm huzurevleri midir? Bağımsız yaşamayı destekleyen sağlıklı yaşam çevrelerini oluşturmak kimlerin yükümlüğüdür?
- Yerel yönetimler yönetmeliklerle tanımlanmış kaliteli yapı çevrelerinin oluşumunda sorumluluklarını yerine getiriyorlar mı?
- Yaşlı insanlar banyo ve tuvaletleri rahat kullanabiliyorlar mı?

Kaliteli Yaşlılık Dönemi, Fizikî Çevre ve Bazı Sorular

- Lavabo, kapı kolu, yer karosu, kapı anahtarı, gibi eşyaları rahat kullanabiliyorlar mı?
- Yaşlı insanlar korkmadan sokağa çıkabiliyorlar mı?
- Kaldırımlar, caddeler, yollar yeteri kadar emniyetli mi?
- Merdivenler, konut girişleri erişilebilir ve rahat mı?
- Kentsel kapalı alanlar yeteri kadar aydınlık mı?
- Kamusal alanlarda dolaşırken rahat bir şekilde yönlerini bulabiliyorlar mı?

Yukarıdaki sorular kaliteli yaşam anlayışını incelerken akla gelen sorulardan sadece bazılarıdır.

Sonuç

Dünyanın her yerinde yaşam süresinde uzama ve yaşlı nüfusun artış eğilimi, yeni gereksinim ve sorunların ipuçlarını verdiğinden, toplum adına her hangi bir adım atılırken bilim adamları, üreticiler, siyasetçiler ve toplumu temsil eden her kesim “yaşlıyı” ve “yaşlılık” gerçeğini daha fazla ve daha özenli ele almalıdır.

2002 yılındaki “Uluslararası Yaşlanma Asamblesi” tarafından yayınlanan “Yaşlanma 2002 Uluslararası Eylem Planı”nın amacı; “Her yerde insanların güvenli ve saygın şekilde yaşlanmalarını ve toplumlarında bütün haklara sahip birer vatandaş olarak yaşamaya devam etmelerini garanti etmek” şeklinde ifade edilmektedir.

Toplumsal boyutun yanı sıra kendimizin ve yakınlarımızın yaşlılık gerçeği ile bugün ilgilenilmeli, bu kitapta sunulan basit öneri, uyarı, farklı kavram ve yaklaşımları da dikkate alarak hem varolan hem de oluşturulacak mekânlarda değişim sağlanmalıdır.

Yararlanılan Kaynaklar

- 1- Clark GS, Siebens HC: Geriatric Rehabilitation. In : De Lisa J (Ed): Physical Medicine and Rehabilitation. Lippincott Williams Wilkins, USA, 2005, pp:1531-1560.
- 2- Gökçe Kutsal Y (Ed): Geriatri, Modern Tıp Seminerleri Serisi No: 30, Güneş Tıp Kitabevi, Ankara,2004.
- 3- Gökçe-Kutsal Y,Aydın E,Güç O,Güler Ç:Geriatri. Hacettepe Tıp Derg 2000;31 (1): 40-58.
- 4- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 2003. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Devlet Planlama Teşkilatı ve Avrupa Birliği, Ankara, Türkiye.
- 5- İnanıcı F, Gökçe-Kutsal Y: Geriatri. In: İliçin G, Biberoglu K, Süleymanlar G,Ünal S (Eds) İç hastalıkları,Cilt 1, Güneş Kitabevi, Ankara, 2003,s:215-236.
- 6- Sağlıklı Yaşlanma, Geriatri Derneği Yayını, Ankara, 2005.
- 7- Sürmen Ş. Yaşlılar ve Yaşlılık Üzerine Dağıntık Notlar. Nüans Yayınları, Şubat 2000.
- 8- Sürmen Ş. Tasarım Üzerine Söyleşiler. Nüans Yayınları, İstanbul, Ekim 2003.
- 9- Topbaş M, Güler Ç. Yaşlı ve Ergonomi. In: Güler Ç (Ed) Sağlık Boyutuyla Ergonomi, Hekim ve Mühendisler İçin. Palme Yayıncılık, Ankara, 2004: 475-482.
- 10- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 1998. Sağlık Bakanlığı-HÜNEE, Macro International Yayınları, Ankara, Ekim 1999.
- 11- Yaşam Kalitesi Rehberi, Hacettepe Üniversitesi GEBAM yayını, Ankara, 2003
- 12- Yaşlılık Gerçeği-H.Ü.GEBAM Araştırma Raporu,GEBAM Yayını,Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Basımevi, Ankara, 2004.

Görsel Dokümanlar

ODTÜ, Mimarlık Fakültesi, Mimarlık Bölümü Arch 201-202; Arch 505: sec 2 kodlu ders dokümanları, kişisel fotoğraf arşivi (Ankara, Londra, Edinburg) ve Stannah Design, Pressalitare Design, Hewi Design,Ricability Design, Adi Design, Rerc Universal Design (Ürün Geliştirme Merkezlerinin) arşivlerinden yararlanılmıştır.