

## VAHŞİ CANLI HAYVAN PAZARLARINDA CORONA VİRÜSÜ RİSKİ

Vahşi hayvan türlerinin bir arada olduğu canlı hayvan pazarlarında virüslerin yayılarak mutasyona uğrayabileceği ve daha tehlikeli türlere dönüşebileceği belirten Veteriner Hekim Dr. Başak Gökçe Çöl, “Yabani hayvanları avlayan, satan ve tüketen kişiler zoonotik hastalıklara yakalanmada risk altında” dedi.

Son yıllarda yüzlerce insanın ölümüne sebep olan şiddetli akut solunum sıkıntısı sendromu (SARS) ve Orta Doğu solunum sendromu (MERS) ile aynı virüs ailesinden gelen yeni tip Corona virüsünün (2019-nCoV) hava yoluyla bulaştığını ve özellikle memelilerin, kuşların üst solunum ve gastrointestinal sistemini enfekte ettiğini ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Veteriner Hekim Dr. Başak Gökçe Çöl, virüs hakkında önemli bilgiler verdi.

### TÜM DÜNYAYI TEHDİT EDİYOR

Hayvanlardan insanlara bulaşan zoonoz hastalıkların son zamanlarda tüm kıtaları etkileyen, dünya çapında yaygın önemli bir halk sağlığı sorunu haline geldiğini belirten Veteriner Hekim Dr. Başak Gökçe Çöl, “Yabani hayvan türleriyle insanların temas halinde olması bunların taşıdıkları zoonoz etkenleri insanlara bulaştırmada rol oynuyor. Özellikle yaban hayvanlarının (yarasa, yılan, fare, tilki vb.) besin olarak yoğun taleple tüketildiği, Uzakdoğu ülkeleri de vahşi hayvanlardan insanlara hastalık bulaşmasında riskli bölgeler. Başta Çin olmak üzere tüm dünyayı tehdit eden, Corona virüsü ölüm oranı ve bulaşıcılığı yüksek viral zoonoz etkenlerden biri” diye konuştu.

### “HASTALIĞIN TEDAVİSİ YOK”

Bir dizi genetik mutasyonlara uğrayan virüsün insanları enfekte etme özelliği kazandığını belirten Çöl, “Ne yazık ki, Corona virüs enfeksiyonu için onaylanmış bir aşı veya antiviral tedavisi henüz mevcut değil. Virüsün kaynağı ve nasıl bulaştığı hem hastalığın önlenmesi hem de tedavisinde 2019-nCoV’un yaşam döngüsünün daha iyi anlaşılması gerekiyor” dedi.

### “KEDİ VE KÖPEKLERDE GÖRÜLEN VİRÜS İNSANLARA GEÇMEZ”

Veteriner Hekim Dr. Başak Gökçe Çöl,

“Son zamanlarda sosyal medyada yapılan paylaşımlarda “insanlara kedi ve köpeklerden Corona virüsünün bulaşabileceği konusunda akıllarda soru işaretleri oluşturuyor. İnsanlarda özellikle solunum yollarını etkileyen Corona virüslerinin kedi ve köpeklerde görülen türleri çoğunlukla bağırsak enfeksiyonlarına (ishal-kanlı ishal) neden oluyor. Kedilerde görülen Corona virüs köpeklere geçmemekte, aynı şekilde köpeklerde görülen coronavirüs de sadece köpekler arasında bulaşıcı olup kedilere geçmemektedir. Kedi ve köpekler arasında görülen coronavirüsü zoonoz hastalıklardan değildir ve insanlara bulaşmaz.”

## “CANLI HAYVAN PAZARLARINDA TEHLİKE YÜKSEK”

Son derece bulaşıcı özellikte olan yeni tip coronavirüsün bulunduğu herhangi bir şeyle, enfekte nefes, öksürük, hapşırma ve temas yoluyla hastalığın yayıldığını belirten Çöl, “Asya’da, özellikle Çin’de vahşi hayvanlara olan talep, küresel salgın hastalıkların oluşumunu artırarak uzun yıllardır insan sağlığını tehdit ediyor. Vahşi hayvan türlerinin bir arada bulunduğu canlı hayvan pazarların virüslerin yayılarak mutasyona uğrayabileceği ve daha tehlikeli türlere dönüşebileceği bir gerçek. Yabani hayvanları avlayan, satan ve tüketen kişiler zoonotik hastalıklara yakalanmada risk altında. Halk sağlığının korunması için yabani hayvanlardan hastalık bulaşmasının engellenmesi amacıyla gerekli önlemler ivedilikle ele alınmalı” dedi.

## “MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIMLA İKTİSADİ KRİZ OLGUSU” KİTABININ 2’NCİ CİLDİ ÇIKTI

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden (İGÜ) Dr. Öğr. Üyesi Gülgün Çiğdem’in iktisadi krizleri disiplinler arası bir çalışma ile sorgulamaya başladığı çalışmanın ikinci kitabı yayınlandı.

Uzun çalışmaları içeren bir süreçte Çiğdem’in editörlüğünde farklı disiplinlerden bilim insanlarının krizleri ve etkilerini farklı perspektiflerden ele alarak sorguladığı çalışmalar halkın, öğrenci ve araştırmacıların kullanımına sunuldu. Dr. Öğr. Üyesi Gülgün Çiğdem ve Dr. Semra Boğa’nın editörlüğü ve Arş. Gör. Esra Sayın’ın editör yardımcılığında uluslararası bir yayınevi olan Akademisyen Yayınevi tarafından çıkarılan ikinci eserde Dr. Semra Boğa, Dr. Öğr. Üyesi İsmail Erkan Çelik, Dr. Öğr. Üyesi Kemal Erkişi, Dr. Öğr. Üyesi Onur Çelik, Dr. Öğr. Üyesi Hasan Hüseyin Yıldırım, Dr. Öğr. Üyesi Onur Özdemir, Öğr. Gör. Yakup Karakuş, Doç. Dr. Deniz Ünal, Begüm Çiğsar, Dr. Öğr. Üyesi Gülgün Çiğdem, Dr. Öğr. Üyesi Banu Yinal ve Seda Kuşçu Özbudak makroekonomi, finans, bankacılık, kalkınma, enerji piyasası, enerji firmaları, siyaset, cinsiyet özelinde kriz algısı, kültür, sanat ve sanatçılar ile çeviri sektörüne iktisadi krizlerin etkilerini sorguladı.

Ampirik çalışmaları da içeren değerli eser yayınevlerinde ve internette satışa sunuldu.

## PSİKİYATRİST DR. TAN: DEPREM TRAVMASI BULAŞICI

Deprem gibi doğal afetler sonucu insanların yüzde 75’inde travmaya bağlı duygusal tepkiler oluşabileceğini belirten Psikiyatrist Dr. Emre Tan, “Bu rahatsızlıkların başında travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gelmektedir. Travma bulaşıcıdır, travmaya direk maruz kalmasa da olaya tanık olanlar, medyada izleyenler ve özellikle kurtarma ekibinde yer alanlar da travmatize olabilirler” dedi.

Gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidinin ağır bir yaralanma veya cinsel saldırıya maruz kalınmasının kişide ruhsal travma oluşturabileceğine değinen İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Psikiyatrist Emre Tan, “Yaşanan duruma bağlı olarak olayın sürekli biçimde zihinde tekrarlanması, kabuslar, olayı anımsatan durumlardan kaçınma gibi fobik belirtiler, aşırı uyarılmışlık, etikte olma hali, huzursuzluk, kaygı, sinirlilik gibi ruhsal belirtiler eşlik ediyorsa ve bunlar bir ayı aşkın süredir meydana gelip kişinin hayatını yaşam kalitesini ve işlevselliğini ciddi derecede bozuyorsa travma sonrası stres bozukluğundan bahsedilebilir” diye konuştu.

Depremlerin çeşitli anksiyete bozuklukları, depresyon, kısa psikotik ataklar ve alkol-madde kullanım sorunları için de risk oluşturduğunu ifade eden Tan, riskli gruplar hakkında da bilgi verdi.

### KİMLER RİSK ALTINDA?

Travmadan herkesin aynı oranda etkilenmeyeceğinden bahseden Psikiyatrist Tan, “Olayın algılanış şiddeti en önemli risk göstergesidir. Enkaz altında kalanlar kalmayanlara göre, yakınına kaybedenler kaybetmeyenlere göre, evi hasar görenler görmeyenlere göre daha fazla risk taşır” dedi.

Tan konuşmasına şöyle devam etti:

“Daha önce travma yaşamış olanlar, fiziksel bir engeli ve hayatını ciddi derecede zorlaştıran kronik hastalığı olanlar, sosyal destek alamayanlar, duygusunu ifade etmekte güçlük çeken veya bastırılanlar, yaşanan olayla ilgili yoğun suçluluk duygusu hissedenler ileride hastalanmak için daha risklidirler.”

Erkeklerin hayatları boyunca daha çok travmatik stres etkenine maruz kaldığını fakat hastalanma oranlarına bakıldığında kadınların daha riskli grupta yer aldığına dikkat çeken Tan, kadınların en az 2 kat daha fazla hastalanma riski taşıdığını belirtti.

### “BASTIRILAN HER ŞEY GERİ DÖNER”

Yaşanan olayları konuşmaktan çekinmemek, olaylarla ilgili duyguları anlamaya çalışmak ve paylaşmak gerektiğini dile getiren Tan, şunları söyledi:

“İnsan olmak tek başına olunan bir durum değildir, ancak ötekinin varlığıyla mümkündür. Bu nedenle travmadan iyileşmek için de ötekine ihtiyaç duyar insan. Çevrenizden, arkadaşlarınızdan, akrabalarınızdan yardım almaktan çekinmeyin. İkna oluncaya kadar ve güven duygusu yeniden inşa edilinceye kadar sorular sorup cevap bulmaya çalışın. Kişi hayatta kaldığı için utanabilir, diğerlerine yardım edemediği veya olayla direkt kendini sorumlu gördüğü için suçluluk hissedebilir. Bu duygular bir ölçüde kabul edilebilirdir, fakat daha yoğun ve şiddetli hale geldiğinde hastalık için risk oluşturur. Kişi duygularından kaçınmaya, olanları ve hissettiklerini bastırmaya veya inkâr etmeye yönelebilir. Bastırılan her şey geri döner ve hatta bu geri dönüş olduğundan, ilk halinden daha kötü de olabilir. Travmadan hiç etkilenmemiş gibi görünüp 6 ay sonra hastalanan (geç başlangıçlı tip) vakalar bulunmaktadır ve bunların tedavisi çok daha güçtür.”

### “PSİKOLOJİK BİR DESTEK ALABİLİRSİNİZ”

Hastalanmanın güçle ve akılla bir ilgisi olmadığı, hemen herkesi etkileyebileceğini belirten Psikiyatrist Dr. Emre Tan, “Ruhsal durumunuzun gittikçe kötüye gittiğini, hayatınızın sekteye uğradığını fark ettiğinizde psikiyatrik-psikolojik yardım alın. Travma bulaşıcıdır. Travmaya direkt maruz kalmasa da olaya tanık olanlar, medyada izleyenler ve özellikle kurtarma ekibinde yer alanlar da travmatize olabilirler. Bu konuda bilgilendirme, eğitim ve koruyucu çalışmalar yapılmalıdır ve eğer gerekli ise tedavi sürecine dâhil edilmelidirler” ifadelerini kullandı.

## AMERİKALI PROFESÖR 112 ÜLKE GEZDİ TÜRKİYE'YE YERLEŞTİ

Amerika, Hindistan, Macaristan, Pakistan gibi ülkelerden gelip Türkiye'de öğretim üyesi olarak çalışan yabancılar, deneyimlerini, Türk öğrencileri, dersi nasıl işlediklerini ve Türkiye'yi anlattı. Amerikalı profesör, 112 ülkede görev yaptığını söyleyerek, kendisinde en çok Türkiye'nin iz bıraktığını dile getirdi.

Yükseköğretim Kurulu (YÖK), yabancı uyruklu öğretim elemanlarının istihdamıyla ilgili usul ve esasları güncelledi. Dil hazırlık sınıflarında görev alacak öğretim görevlilerinin istihdamında artık ana dil kriteri yeterli sayılmayacak, bununla ilgili akademik tecrübe, iş deneyimi ve uluslararası sertifikalara sahip olma gibi yeni kriterler aranacak. 20 Ocak'tan itibaren yapılacak tekliflerde geçerli olacak kriterleri farklı ülkelerden gelip Türkiye'de görev yapan öğretim görevlileri değerlendirdi.

YÖK'ün aldığı kararı doğru bulan öğretim görevlileri, kalite için akademisyenlerin sürekli kendilerini geliştirmesi gerektiğini vurguladı. Türk öğrencileri öğrenmeye açık ve çalışkan bulduklarını söyleyen yabancılar, Türkiye'yi özellikle İstanbul'u çok sevdikleri için burada olduklarını dile getirdi. Türkiye'deki akademik kültürün çok gelişmiş olduğunu aktaran öğretim elemanları, İngilizce bilmenin önemine vurgu yaptı.

## HEDEFLERİ GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN NİTELİKLİ İNSAN GÜCÜ ŞART

Yeni düzenlemenin gerekli olduğunu söyleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Akreditasyondan ve Kaliteden Sorumlu Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nail Öztaş, "Türkiye'nin 2023 yılı hedefi 500 bin uluslararası öğrenciye ulaşmak. Şu anda 190 bin öğrenciyi geçtik. Düzenleme Türkiye'nin çıkarları, hedeflediği vizyon, uluslararası coğrafyadaki rolümüz için gereklidir. Uluslararası öğrenciyi çekebilmek ve içeride hedeflediğimiz bilgi ve teknoloji üretimini gerçekleştirmek için nitelikli insan gücüne ihtiyacımız var" dedi.

## DOKTORALI İNSAN GÜCÜ AÇIĞI VAR

Yeni mesleklerin ortaya çıkacağını vurgulayan Prof. Dr. Öztaş, "YÖK'ün araştırmasına göre yıllık ihtiyacımız olan doktoralı insan gücünü henüz yetiştiremiyoruz. 207 üniversitemiz var ve bu üniversitelere doktoralı insan gücü gerekiyor. Reel sektörün de buna ihtiyacı var. Yıllık mezun olan doktoralı öğrenci sayımız 5 bin civarında ama bu sayının 12 bin olması lazım" diye konuştu.

## "GELECEĞİ ŞEKİLLENDİRECEK BİR YÜKSEKÖĞRETİM SİSTEMİNE İHTİYACIMIZ VAR"

Prof. Dr. Öztaş, "OECD'in raporuna göre dünyadaki mesleklerin yüzde 60'ı 15-20 yıl içinde değişecek, ortadan kalkacak. Yeni mesleklerin ortaya çıkacağı tahmin ediliyor. Reaksiyonel, pasif, izleyen bir yükseköğretim politikası yerine proaktif, şekillendiren, yeni meslekleri ortaya çıkartan, programlarını oluşturan, içeriklerini belirleyen, geleceği şekillendirecek bir yükseköğretim sistemine ihtiyacımız var" ifadelerini kullandı. ^

## 23 ÜLKEDEN 53 ÖĞRETİM GÖREVLİSİ

Çıtanın yukarıya çıkması için YÖK'ün belirlediği kriterlerin gelmesi gerektiğini anlatan Prof. Dr. Öztaş, “23 farklı ülkeden 53 yabancı öğretim üyemiz var. Öğretim üyesi alırken nitelikli okullardan mezun olup olmadığına bakıyoruz. Bünyemizdeki öğretim görevlilerinin birçoğu dünyanın ilk bin üniversitesinde eğitim görmüş veya hocalık yapmış meslektaşlarımız. İkinci olarak yayınlarına zaten bakıyorduk, bize geldiğinde de araştırma ve yayınlarına devam etmesini istiyoruz” dedi.

## PROF. DR. MOSIER: 50'DEN FAZLA YAYINIM VAR, 2 KİTAP ÇIKARDIM

Bilişsel gelişim, sinir bilimi ve psikoloji alanında İGÜ'de dersler veren Amerikalı Prof. Dr. William Mosier, yükseköğretimde kaliteyi artırmaya yönelik herhangi bir yeniliğe olumlu baktığını söyledi. Prof. Dr. Mosier, “Öğrencilere ders anlatan hocalarının kalitesi artarsa öğrencilerin kalitesini de etkileyecektir” dedi.

Güney California Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Danışmanlık Bölümü'nden mezun olduğunu aktaran Prof. Dr. Mosier, “Alanımla ilgili çeşitli dergilerde 50'den fazla yayınım var. İki kitap çıkardım. Özellikle aile dinamikleri, çocuk gelişimi, otizmlili ve engelli çocuklar üzerine çalışmalar yapıyorum” diye konuştu.

## “YAŞAMAK İÇİN ŞEHİR SEÇME ŞANSIM OLSA İSTANBUL'U SEÇERDİM”

Geçen yıl Türkiye'ye geldiğini söyleyen Prof. Dr. Mosier, “İstanbul çok güzel bir şehir olduğu için buradayım. Dünya üzerinde yaşamak için bir şehir seçme şansım olsaydı İstanbul'u seçerdim. 100'ün üzerinde ülkede görev yaptım. Oğlum harita üzerinden gittiğim ülkeleri işaretliyor, sayısını o bilir ama 112 ülke olabilir. Bende en çok iz bırakan ülke Türkiye'dir. Bence Türkiye ziyaret etmek için çok güzel bir ülke” ifadelerini kullandı.

## “DERSLERİMDE BÜTÜNCÜL YAKLAŞIMDAN YANAYIM”

Derslerinde bütüncül yaklaşımdan yana olduğunu aktaran Prof. Dr. Mosier, “Sadece ben konuşarak ders anlatmıyorum. Müzakere ortamı yaratıyorum. Dersi sunumlar üzerinden yapıyorum. Sunumlarda interaktif bir metot kullanıyorum. Öğrencilerin de ders katılmasını sağlıyorum” dedi.

## “TÜRKİYE'NİN AKADEMİK KÜLTÜRÜ ÇOK GELİŞMİŞ”

YÖK'ün yeni düzenlemesinin kendilerine de katkı sağlayacağını söyleyen Hindistanlı Asistan Profesör Ashifa K.M ise, daha fazla makale yayınlayıp, kitap yazacaklarını dile getirerek, “Düzenleme özellikle sosyal bilimler alanında çalışan öğretim görevlilerini daha çok yayın yapmaya ve geliştirmeye teşvik edecektir” diye konuştu.

Gandhigram Rural Institute'den mezun olan ve sosyal hizmet alanında eğitim veren Ashifa K.M, Türk öğrencilerin analitik düşündüğünü dile getirdi. Türkiye'nin akademik kültürünün çok gelişmiş olduğunu söyleyen Ashifa K.M, “3 aydır Türkiye'deyim. İş birlikçi metot üzerinden ders anlatıyorum. Derslerde sadece ben konuşmuyorum, tartışma ortamında kendini ifade eden öğrencilerin olmasını istiyorum” ifadelerini kullandı.

## “ÖĞRENİM YORUCU DEĞİL EĞLENCELİ OLMALI”

Yatırım analizi ve portföy yönetimi dersi veren Nijeryalı Dr. öğretim üyesi Festus Victor Bekun da, “Yakındoğu Üniversitesi’nden mezunum. 55’in üzerinde yayınlanmış makalem var. 35’i Bilimsel Bilgi Enstitüsü tarafından oluşturulan Web of Science’ta taranıyor. 15’i ise Scopus dergisinde yayınlandı. Öğrenimin iki taraflı olduğunu düşünüyorum. Öğrenciden iyi bir sonuç almak için iyi eğitim vermek zorundayız. Derslerimde etkileşim modelini kullanıyorum. Sunumlar, tartışmalarla kendilerini ortaya koymalarını sağlıyor. Aynı zamanda bir hoca öğrencilerini motive etmelidir. Motive etmek için ödevlerde grup çalışmalarını teşvik ediyorum. Eğitimin eğlenceli olması taraftarıyım. Öğrenim yorucu değil eğlenceli olmalı” diye konuştu.

## ERASMUS AKADEMİSYEN DEĞİŞİM PROGRAMIYLA TÜRKİYE’YE GELDİ

Erasmus Akademisyen Değişimi programı ile Macaristan Dunaújváros Üniversitesi, İletişim ve Medya Bilimleri Bölümü’nden İGÜ’ye geldiğini söyleyen Dr. Annamaria Csiszer ise, Türkiye ile ortak tarihsel köklerimiz var ama daha önce hiç bulunmamıştım o yüzden Türkiye’yi seçtim. Olumlu düşüncelerim olduğu için daha uzun süre kalmalıyım diye düşündüm. Eğitim bütün dünyada önemli bir olgu. Özellikle sosyal bilimler alanında sürekli gelişme olduğu için bu alanda çalışanlar kendini devamlı geliştirmek zorunda. Böylece gençlerin de gelişimine katkı sağlarız. Macaristan’da çok farklı etnik kökende öğrencilere ders verdim. Türkiye’de de kültürel farklılıkları gözlemliyorum ve çok önemli buluyorum” dedi.

## “TÜRKİYE ÇOK GÜZEL BİR ÜLKE”

Türk öğrencilerinin eğitime çok açık olduğunu belirten Dr. Annamaria Csiszer, “Genel olarak dış dünyada olup bitenlere ilişkin bilgileri de çok yüksek. Özellikle kendi alanımda iyi bir birikime sahipler. Avrupa araştırmaları ve kamu politikası üzerine çalışıyorum. Türkiye çok güzel bir ülke özellikle İstanbul çok güzel bir şehir. İleriye dönük Türkiye’nin diğer illerini de görmek istiyorum. Kültürü ve insanları çok güzel” diye konuştu.

## “PAKİSTAN’DA İLK 7 BİLİM İNSANI ARASINDAYIM”

Bilgisayar Mühendisliği Bölümü’nde ders veren Pakistanlı Doç. Dr. Shehzad Ashraf da “Makalelerdeki yazım kalitesinin yükselmesi için girişimi çok değerli buluyorum. Eğitimde kalite için araştırmak ve kendini geliştirmek çok önemli. Sürekli okumak gerekiyor. 80’den fazla makale yazdım. 60’ı Web of Science’ta taranan dergilerde yer aldı. Eserlerim 4 binden fazla atıf aldı. İşlevsel bilgisayar programcılığında Pakistan’da ilk 7 bilim insanı arasındayım” ifadelerini kullandı.

Sialkot Üniversitesi’nden mezun olan Ashraf, Türkiye’nin çok güzel bir ülke olduğunu söyleyerek, “Arkadaşlarım da burayı ziyaret etmişti. Türk insanını çok arkadaş canlısı ve yardımsever buluyorum. Çok zengin tarihi olan bir ülke. O yüzden buradayım ve kararım onur duyuyorum” diye konuştu.

## **DR. ÖĞR. ÜYESİ MURAT DOĞAN’IN “GIDA MÜHENDİSLİĞİNE GİRİŞ” KİTABI YAYINLANDI**

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden (İGÜ) Dr. Öğr. Üyesi Murat Doğan’ın, sağlıklı ve güvenli gıdaların en iyi kalite ve verimlilikte üretimini sağlamak için gerekli olan temel bilgileri sunduğu “Gıda Mühendisliğine Giriş” adlı kitabı yayınlandı.

Bir yıllık çalışma sonucu ortaya çıkan, yazarlığını ve editörlüğünü İstanbul Gelişim Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Murat Doğan’ın yaptığı, “Gıda Mühendisliğine Giriş” kitabı; gıda bilimi ve mühendisliğinin temel kavramlarının ve uygulamalarının ana özelliklerini açıklıyor.

Konularının gıda mühendislerinin, gastronomi uzmanlarının, diyetisyenlerin, gıda teknikerlerinin ve aşçıların çalışma alanları ile ilgili bir başucu kitabı niteliği taşıyan kitabın, önemli bir ders kaynağı olacağı düşünülüyor.

## **YAŞLILARDA DÜŞME KAYNAKLI KAZALARA DİKKAT**

Yaşlılık dönemindeki düşme kaynaklı kazalara dikkat çeken Gerontolog F. Sıla Ayan, kalça kırığı olan yaklaşık 5 yaşlı hastadan birinin yaralanmadan sonraki bir yıl içinde vefat ettiğini söyledi.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’ne göre ‘yaşlılık döneminde düşme ve kazalar’ yaşlılık döneminin 4 büyük sorunundan birisi olarak gösteriliyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi Gerontoloji Bölümü’nden Öğr. Gör. Gerontolog F. Sıla Ayan da yaşlılık dönemindeki kazalara dikkat çekti. Ayan, “Yaşlılar arasında düşme, kaza ölümlerinin başta gelen nedenidir. Ölümcül olmayan yaralanmaların ve travma nedeni ile hastaneye yatışların en sık nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır” dedi ve ekledi: “65 yaş ve üzeri nüfusta toplum içinde yaşayan, genel olarak sağlıklı olan kişilerin yaklaşık yüzde 35-40’ ı yılda bir kez düşer. İleri yaşlılarda (80 yaş ve üzeri) bu oran yüzde 50’ye tırmanır. Bunların yarısı tekrarlayan düşmelerdir. Hastanede yatanlarda ve bakım evlerinde kalanlarda oran 3 kat daha fazladır. Önlenabilir ve yönetilebilir bir problemin bu kadar üzücü sonuçlara yol açması hem akademik çalışmalar hem de pratik hizmetler açısından bir odak noktası olmalıdır.”

## **“DÜŞEN YAŞLILARIN YÜZDE 30’U AĞIR YARALANMALARLA MARUZ KALİYOR”**

Gerontolog F. Sıla Ayan şunları söyledi: “Düşen kişilerin yüzde 20-30’u eziklerden kalça kırıkları ya da kafa travmalarına kadar orta-ağır yaralanmaya maruz kalırlar. Bu yaralanmalar bağımsız yaşamı sınırlar, erken ölüm olasılığını artırır. 65 yaş ve üzeri yaşlı erişkinler arasında kalça kırıklarının yüzde 90’dan fazlası düşmeye bağlıdır.”

Düşme sonucu yaralanmaların sağlık sorunlarına, yaşam kalitesinde azalmaya ve erken ölüme neden olduğunu vurgulayan Ayan, kalça kırığı olan yaklaşık 5 yaşlı hastadan birinin yaralanmadan sonraki bir yıl içinde vefat ettiğini belirtti.

## “KALÇA KIRIĞI OLAN ÇOĞU HASTA YAKLAŞIK BİR HAFTA İÇİNDE HASTANEYE YA DA BAKIM EVLERİNE YATIRILMAKTADIR”

Acil servise gelen 10 yaşlıdan birinin düşmeye ilişkin yaralanma nedeni ile başvuruda bulunduğu dikkat çeken Ayan, “Düşmeye bağlı en sık yaralanmalar da kırıklar (yüzde 41), açık yaralar (yüzde 21), burkulmalar (yüzde 10), iç organ yaralanmaları (yüzde 5), çıkıklar (yüzde 1.5) olarak sıralanmaktadır. İç organ yaralanması olan yaşlıların yüzde 33’ü ve kırıkları olan hastaların yüzde 41’i de uzun süreli bakım gerektirmektedir. Bakım evlerinde kalmayı tercih eden yaşlıların önemli bir kısmında düşme sonrası gelişen komplikasyonlar nedeniyle bakıma muhtaçlık durumu ortaya çıkmaktadır” diye konuştu.

### “YARDIM GELMEZSE?”

İstanbul Gelişim Üniversitesi Gerontoloji Bölümü’nden Öğr. Gör. Gerontolog F. Sıla Ayan, “Bir yaralanmaya neden olmayan düşmeler, kişi düştüğü yerden kalkamaz ve yardım çağırılmazsa ölüme neden olabilir. On iki saatten daha fazla yerde yatmak bası yaraları, dehidratasyon, hipotermi, pnömoni ve ölüme yol açabilir. Düşen kişilerin hemen hemen yüzde 50’si en az bir düşmede yerden kalkabilmek için yardıma gereksinim duyar. Yapılan birçok görüşmede özellikle yalnız yaşayan birçok yaşlının en büyük korkusunun düşme sonrası yardım çağırılmamak ve yalnız başına vefat etmek olduğu belirtilmiştir” şeklinde konuştu.

### DÜŞME SONRASI ANKSİYETE AŞILMASI GEREKEN ÖNEMLİ BİR RİSK

Gerontolojinin en önemli ilkelerinden birinin her zaman gelişime açık olmak, soğukkanlılıkla değişim ve kayıpları sevk ve idare edebilmek olduğunu dile getiren Ayan, “Gerontologların asli sorumluluklarından birisinin hastalara bu konuda danışmanlık ve destek vermek olduğunu kaydetti. Düşmelerin ciddi bir yaralanma ile sonuçlanmadığında dahi yaşlılarda düşme korkusu ve düşme sonrası gelişen anksiyete (düşme sonrası anksiyete sendromu) yaratabildiğini hatırlatan Ayan, “Bu durum yaşlıda kendine güven duygusunun azalmasına ve günlük yaşam etkinliklerini kısıtlamasına, daha hareketsiz bir yaşam sürdürmesine neden olabilmektedir. Bu zincirleme reaksiyon ise yaşlının giderek hayattan geri çekilmesine ve izole olmasına yol açabilmektedir.” dedi.

### NE YAPABİLİRİZ?

Düşmeyi önlemenin sonuçlarını yönetmekten çok daha kolay, az maliyetli ve verimli olduğunu belirten Ayan, yaşlının durumunu saptayan kapsamlı geriatrik ve gerontolojik değerlendirmeye ve bu değerlendirme sonucunda yaşlılara uygun ev içi düzenlemelere, düzenli egzersiz ile güç ve dengeyi koruyan geriatrik rehabilitasyon müdahalelerine, akılcı ilaç kullanımına, düzenli beslenmeye, uygun ayakkabı seçimine ve gerektiği takdirde yardımcı alet kullanımına dikkat çekti.