

GEROBÜLTEN

OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ

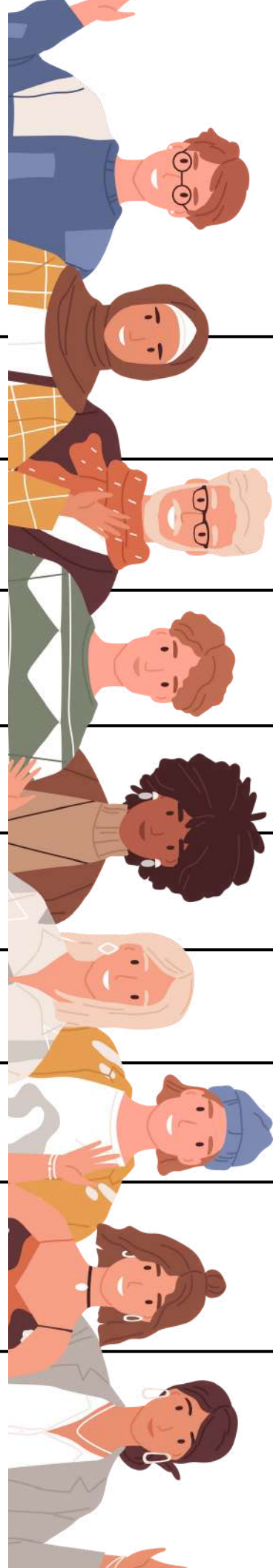
NİSAN 2025 I 2. SAYI

Sağlık Bilimleri Fakültesi
Gerontoloji Bölümü



İÇİNDEKİLER

2	TAZELENME ÖĞRENCİLERİ İLE RÖPORTAJ
3	HUZUREVİ PROGRAMI
5	SÖZ BÜYÜĞÜN ETKİNLİĞİ
7	KARAOKE ETKİNLİĞİ
9	KISIR GECESİ
10	TAZELENME İFTAR PROGRAMI
11	APOE2 GEN ARAŞTIRMASI
12	YAŞ AYRIMCALIĞI
13	NÜFUS YAŞLANIYOR HABERİ & EDİTÖR KÖŞESİ





TAZELENME RÖPORTAJ

Tazelenme Üniversitesi öğrencileri ile röportaj gerçekleştirdik. Kendilerine Tazelenme Üniversitesi'nin sizlere ne kattığını ve önceki ile şu anki hayatınız arasında ne gibi farklar sağladığını sorduk. En sevdikleri dersi ve gençken üniversite okumak isteseler hangi branşı seçeceklerini, sağlıklı yaşlanma hakkında öğrendikleri faydalı bilgileri sorarak çok güzel cevaplar aldık.

Öğrencilerimizin en çok severek katıldığı dersin müzik dersi ve beden eğitimi dersi ve el işi dersi olduğunu öğrendik. Eğitim gören öğrenciler farklı bilim dallarına da ilgi duyduklarını ifade ettiler. Eğitimleri sürecinde farklı bilim dallarından dersler alacakları için memnuniyet duyduklarını bildirdiler. "TEKRAR GENÇ olup üniversite okusalar" sorusuna ise hemşire öğretmen heykeltraş gibi cevaplar aldık. Kendilerini hep azimli öğrenmeye istekli, dışlanmalara karşı gelmeyi ve aktif yaşlanmayı severek yaptıklarını ifade ettiler.





18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası kapsamında, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Gerontoloji Bölümü öğrencileri ve bölüm hocaları ile birlikte Osmaniye Valiliği'ne bağlı huzurevinde bulunan yaşlı sakinlerini ziyaret ettik ve onlara çiçek takdiminde bulunduk. Bu ziyaret sırasında yaşlı bireylerle çok güzel vakit geçirdik. Bazı yaşlı bireyler yaşam hikayelerini anlattılar; anlatırken hem güldüler, hem güldürdüler, hem de eski günleri yâd edip hüznülandiler. Bu etkinlik, gençlerle yaşlılar arasında köprü kurarak kuşaklar arası anlayışı pekiştirdi. Ayrıca, öğrencilerimiz yaşlı bireylerden hayat tecrübeleri konusunda değerli bilgiler edindi.

Ziyaretin sonunda hep birlikte hatıra fotoğrafları çekildik. Etkinlik sonrası öğrencilerimiz, yaşlı bireylerle geçirdikleri zamanı unutulmaz olarak nitelendirdiler.

Yaşlı bireyler huzurevinde neler yaptıklarını, günlerinin nasıl geçtiğini, yaşam alanlarını anlattılar ve olmazsa olmaz yaşlı nasihatlarını da verdiler. Sohbet sırasında, gençlik yıllarına dair anılarını da bizlerle paylaştılar. Geçmişte yaşadıkları zorluklardan bahsederken, zamanın ne kadar hızlı geçtiğine dair düşüncelerini dile getirdiler. Bu mutlu günün son anlarında fotoğraf çekilmek isteyen yaşlı bireylerimizle birlikte fotoğraf çektirdik ve tekrar ziyaretlerine gitmemizi isteyen yaşlı bireylerimizle vedalaştık. Onlarla geçirdiğimiz süre, bizlere hayatın değerini bir kez daha hatırlattı. Son olarak bir yaşlı bireyin bizlere söylediği sözle cümlelerimizi bitireceğim: "GENÇLİĞİNDE BİLGİ AĞACI DİKMEYEN YAŞLILIKINDA RAHATLAYACAĞI BİR GÖLGE BULAMAZ..."





Gök, kabala
 Dura da Sabir
 Bugünü dñte, iadine-
 Annenize
 mi dñranın
 BU
 VATANIN
 KIYMETİNİ
 BİLİN
 Her şeyden
 önce kendine
 GÜVEN
 KİMSEYE
 SÖZ VERMEYİN
 OKULUNU
 BİTİRMEDEN
 EVLENME!
 BİRBİRİNİZİ
 SEVİN
 OKUYUN
 KİMSENİN
 ELİNE
 BAKMAYIN
 Allah Mut Bir
 Yuva Nasip Etsin





Kuşaklararası Etkileşimin Gücü: Tazelenme Üniversitesi Ziyareti

Gerontoloji Bölümü öğrencileri olarak, yaşlılıkla ilgili teorik bilgilerin yanı sıra yaşlı bireylerin deneyimlerinden de öğrenmenin önemine inanıyoruz. Bu kapsamda, bölümümüzde gerçekleşen anlamlı bir etkinlikte Tazelenme Üniversitesi'nin kıymetli yaşlı bireylerini sınıfımızda misafir ettik.

Etkinlik boyunca konuklarımız, geçmişten bugüne uzanan yaşam öykülerini büyük bir içtenlikle paylaştılar. Çocukluk yıllarından gençlik dönemlerine, aile yaşamlarından mesleki deneyimlerine, hayata dair bakış açılarına kadar pek çok konuda derinlikli anlatımlar dinledik.

Onların anlattıkları yalnızca bireysel hikâyeler değil; aynı zamanda bir dönemin toplumsal belleği, kültürel izleri ve yaşam biçimlerinin yansımasıydı.

Bu buluşma, yalnızca bilgi aktarımı değil; aynı zamanda kuşaklar arası bir etkileşim ve empati ortamı oluşturdu. Öğrenciler olarak yaşlı bireylerle yüz yüze iletişim kurmak, onların yaşam tarzlarını, değerlerini ve geçmişten bugüne nasıl bir değişim süreci yaşadıklarını birinci ağızdan dinlemek bizler için oldukça öğreticiydi. Bu tür etkinlikler, farklı kuşaklar arasında köprüler kurarak karşılıklı anlayışı pekiştirir ve toplumsal bağları güçlendirir.

Etkinlikte aktif olarak görev almak, hem mesleki gelişimimize hem de yaşlı bireylerle olan iletişim becerilerimizin güçlenmesine katkı sağladı. Bu tür buluşmaların, yaşlılığın sadece biyolojik değil; psikososyal ve kültürel yönleriyle de anlaşılmasına olanak sunduğunu bir kez daha gözlemledik. Ayrıca, bu deneyim sayesinde yaşlı bireylerin yaşamlarına dair empati yeteneğimizin de geliştiğini fark ettik.

Gerontoloji alanında öğrenmenin ve anlamamanın çok boyutlu bir süreç olduğunu hatırlatan bu etkinlik için Tazelenme Üniversitesi'nden gelen değerli katılımcılarımıza ve bu organizasyonda emeği geçen herkese teşekkür ederiz.







Final sınavları öncesinde stres atma adı altında Karaoke etkinliği coşkusu 26 Aralık tarihinde üniversitemizin en neşeli anlarından biri daha yaşandı! Aktif Yaşlanma kulübünün organize ettiği Karaoke Etkinliği, öğrencilerimizin hem eğlenip hem de sahne tozunu yuttuğu harika bir etkinlik olarak hafızalara kazındı. Etkinlik, 15 Temmuz Şehitler Amfisinin sıcak atmosferinde düzenlendi. Enerjik müzikler eşliğinde salon adeta mini bir konser alanına dönüştü. Katılımcılar, birbirinden farklı şarkılarla keyifli anlar yaşadı.

Katılımcılar kendi şarkılarını seçip sahneye çıkarken, izleyiciler de alkışları ve danslarıyla arkadaşlarına destek oldu.

Pop, rock, arabesk ve nostalji... Her türden şarkının yankılandığı etkinlikte zaman zaman kahkahalar yükseldi, zaman zaman da duygusal anlar yaşandı. “Bu benim ilk sahnemdi” diyenler, alkışlar eşliğinde sahneden inerken yüzlerindeki gülümseme her şeyi anlatıyordu. Sahneden inenlerin heyecanı, salondaki enerjiyi daha da artırdı. Akşamın sonunda herkes, unutulmaz anılarla dolu bir gece geçirdiğini söyledi.



Kulüp başkanı, etkinliğin amacının eğlence değil, öğrencilerin sosyal bağlarını güçlendirmek ve sahne korkusunu aşmalarına yardımcı olmak olduğunu vurguladı. Katılımcılar, farklı müzik türlerinde şarkılar söyleyerek sahne aldılar; performansları alkışlarla desteklendi ve bu, güvenlerini artırdı. Kulüp üyeleri, yeteneklerini keşfederken yeni arkadaşlıklar da kurdular. Bu samimi ortam, gelecekteki etkinlikler için ilham kaynağı oldu.



Karaoke Etkinliği, katılım yoğunluğuyla başarılı bir şekilde gerçekleştirildi. Müzik birleştirir ve sahne herkese açıktır. Etkinlik, dostlukları pekiştirip eğlencenin doruğa ulaştığı bir gün olarak kaydedildi. Katılımcılar, etkinliğin eğlenceli olmasının yanı sıra kendilerini ifade etme fırsatı sunduğunu belirtti. Kulüp üyeleri, bir sonraki etkinlik için heyecanlı ve daha fazla öğrenci katılımını teşvik etmek için planlar yapmaya başladı. Bu özel gece, unutulmaz anılarla dolu bir hatıra olarak herkesin gönlünde yer etti.





Gerontoloji öğrencileri, 1. ve 2. sınıf, akşam yemeği etkinliği düzenleyerek sosyalleşti. Kısır yapıp türkü söyleyerek ve halay çekerek eğlenceli bir gece geçirdiler. Dostluk bağları güçlenirken, yeni arkadaşlıklar da kuruldu. Yemeklerin lezzeti ve birlikte geçirilen zamanın keyfi, etkinliği unutulmaz kıldı. Etkinlik sonunda, tüm katılımcılar bir sonraki buluşmayı sabırsızlıkla beklediklerini belirttiler. Bu tür etkinlikler, öğrencilerin hem sosyal becerilerini geliştirmelerine hem de akademik streslerinden bir süreliğine uzaklaşmalarına yardımcı oluyor.



İftar programı, üniversitemiz ve Osmaniye Belediyesi iş birliğiyle gerçekleştirildi. Üniversitemiz, Osmaniye Belediyesi tarafından organize edilen Ramazan buluşmasına ev sahipliği yaptı. Üniversitemiz Merkez Kütüphane binasında düzenlenen iftar programına Osmaniye Korkutata 60+ Tazelenme Üniversitesi öğrencileri ve Gerontoloji lisans öğrencilerimizle birlikte iftar gerçekleştirildi. Osmaniye Belediye Başkanı İbrahim Çenet ve rektörümüz Prof. Dr. Turgay Uzun, öğrencilerle bir araya gelerek iftar yaptı ve sohbet etti. Program, katılımcılar arasında sıcak ve samimi bir atmosfer yarattı.



APOE2 GEN HABERİ



C
E
N

OSMANIYE KORKUT ATIL UNIVERSITESI

11

Apolipoprotein E (APOE), lipidlerin kanda taşınması için lipoprotein yapısına katılan küçük bir proteindir. APOE, hem çevresel hem de merkezi sinir sistemlerinde (CNS) lipid homeostazını korumak için çok önemlidir. Hücreler ve dokular arasında lipidleri taşımak ve dağıtmaktan sorumlu bir lipid taşıyıcısıdır. Ayrıca inflamasyon kontrolü, sinaptik fonksiyonlar ve APP ile amiloid β metabolizmasında da rol oynamaktadır.

İnsanlarda, APOE proteini 19. kromozomdaki APOE geni tarafından kodlanır. Bu genin üç yaygın alel varyasyonu vardır: APOE ϵ 2, APOE ϵ 3 ve APOE ϵ 4. Bu aleller, 112 ve 158. pozisyonlardaki amino asit değişimleriyle farklılaşan üç protein izoformunu kodlar. APOE geni, Alzheimer hastalığı (AD) dahil olmak üzere çeşitli nörodejeneratif hastalıklar için önemli bir genetik risk faktörüdür. APOE, geç başlangıçlı AD (LOAD) için majör genetik risk değiştiricisidir. Üç alel arasında, APOE ϵ 4 araştırmalarla AD riskini artırırken, APOE ϵ 2'nin APOE ϵ 3'e kıyasla geç başlangıçlı AD riskini azalttığı görülmüştür. APOE ϵ 4, LOAD için en güçlü genetik risk faktörüdür; APOE ϵ 2 aleli ise AD demansının en düşük riskiyle ilişkilidir. APOE ϵ 4 alleli hastalığın başlangıç yaşını da düşürmektedir. Türkiye'de APOE ϵ 4 alel sıklığı yaklaşık %8, ϵ 2 sıklığı ise yaklaşık %11 olarak bildirilmiştir.

Geç başlangıçlı Alzheimer hastalığının genetik bileşeni %60-80 kadardır. Yapılan çalışmalarda, kolesterol metabolizmasında rol alan APOE gibi genler, endositoz regülasyonunda rol oynayan genler ve nöroinflamasyonda rol oynayan CR1, CD33, TREM2 gibi genler ön plana çıkmaktadır. APOE ϵ 4'ün zararlı etkisi daha iyi anlaşılrsa da, APOE ϵ 2'nin AD'ye karşı nasıl koruma sağladığı hala belirsizliğini korumaktadır. Ancak, birikmekte olan kanıtlar, APOE ϵ 2'nin hem amiloid- β (A β) bağımlı hem de bağımsız mekanizmalar yoluyla koruma sağladığını göstermektedir. Ek olarak, APOE ϵ 2 bir uzun ömür geni olarak tanımlanmıştır. Çalışmalar, yaşlılarda APOE ϵ 2 alel sıklığının daha yüksek, APOE ϵ 4 alel sıklığının ise daha düşük olduğunu göstermiştir. APOE gen lokusu ile uzun ömür arasındaki ilişki genom çapında yapılan ilişki çalışmalarıyla doğrulanmıştır. APOE ϵ 2, AD'ye karşı koruma sağlayarak uzun ömrü artırabilse de, bilişsel olarak normal bireylerde de hayatta kalma üzerinde yararlı bir etkiye sahip olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır. Buna karşılık, APOE ϵ 4 taşıyıcılarında yaşlılarda ölüm nedeni olarak demansın öne çıktığı ve demans olmayan yaşlılarda bile hayatta kalma üzerinde zararlı bir etki gösterdiği belirtilmiştir.

Ancak, APOE ϵ 2 tamamen iyi huylu değildir. APOE ϵ 2 taşıyıcıları belirli serebrovasküler hastalıklar ve nörolojik bozukluklar için artmış risk gösterebilmektedir. APOE ϵ 2'nin bir uzun ömür geni olarak tanımlanması, gelecekte gen terapisi yöntemi olarak kullanılma potansiyelini gündeme getirmiştir. Bu konu bilim dünyasında yeni bir araştırma alanı olarak literatüre eklenmiştir.

APOE ϵ 2'nin bir uzun ömür geni olarak tanımlanması sonucu ileriki süreçlerde uzun yaşam sırlarının arandığı günümüz dünyasında APOE ϵ 2'nin gen terapisi tedavi yöntemi şeklinde kullanılması gündeme gelmektedir. Bilim dünyasında araştırmalara yeni bir konu olarak literatüre eklenmiştir.

YAŞ AYRIMCILIĞI

LYaş ayrımcılığı stereotipler

Yaş ayrımcılığı, yaşlıları inatla ve ısrarla olumsuz olarak nitelendiren dil olarak tanımlanabilir. “Yaşlarına göre insanlara karşı ayrımcılığa öncülük eden stereotip ve önyargıdır. Yaş ayrımcılığı, yaşlıları topluluk içinde ötekileştirir ve dışlar ve yaşlı yetişkinlerin sağlığı üzerinde zararlı etkileri olan yaygın bir uygulama olmasının nedeni budur. Yaş ayrımcılığı genellikle yaşlı bireylere karşı geliştirilen yaş odaklı tutumlardır. Toplum içerisindeki kalıp yargılar, önyargılar ve tutumları ifade etmektedir. Bu tutumlar çoğu zaman olumsuzdur. Yaş ile ilgili ayrımcılık tutumları çocukluktan itibaren içselleştirilmektedir. Ayrımcı tutumlar, yaşlı bireylerin yaşama dair motivasyonlarını zayıflatabilir. Sağlıklı yaşlanma için büyük bir zorluk oluşturabilir. Olumsuz tutumların yaşlı bireylerin fiziksel, sosyal ve ruhsal olarak olumsuz etkilediği bilinmektedir. Böylelikle yaş ayrımcı stereotipler ortaya çıkmaktadır. Yaş ayrımcılığı stereotipleri, bireylerin yalnızca yaşlarına dayanarak belirli özelliklere sahip olduklarının varsayılmasıdır. Bu stereotipler hem yaşlılara hem gençlere yönelik olabilir fakat medya da veya istihdam örneklerinden gördüğümüz kadarıyla yaşlılarda daha yaygındır. Bu yaş ayrımcı stereotipler medyada “yaşlılar teknolojiye anlamaz, yaşlılar değişime ayak uyduramaz” gibi kalıplar bulunmaktadır.

İstihdam yönünden yaş ayrımcılığı ise, Türkiye’de iş ilanlarında sıklıkla “35 yaş altı”, “genç ve dinamik ekip arkadaşları arıyoruz” gibi ifadeler kullanılmakta, bu durum yaşlı bireylerin istihdamda sistematik olarak dışlanmasına yol açmaktadır. Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu’nun (TİHEK) 2021 raporuna göre, yaş temelli ayrımcılık şikayetleri artış göstermektedir.

Bunun dışında sadece yaşlılara değil, gençler için de yaş ayrımcılığı söz konusudur. Örneğin gençler hakkında “tecrübesiz”, “hazırcı” veya “saygısız” olarak etiketlenilmekte; özellikle karar alma süreçlerinde gençlerin görüşlerine yeterince değer verilmemektedir. 2020 yılında gerçekleştirilen “Türkiye Gençlik Araştırması” sonuçları, gençlerin önemli bir bölümünün “görüşlerinin dikkate alınmadığını” düşündüğünü ortaya koymuştur. Bu söylemlerle birlikte gençler de yaş ayrımcılığına maruz kalmaktadır. Böylelikle kişilerin gençlerin veya yaşlıların kendisine özgüveni kalmadan, dışlanmış hissederek yaşamlarını etkiliyor.

Yaşlının veya gencin yaş ayrımcı stereotiplerden kurtulmak için “Eğitim ve bilinçlendirme programları yoluyla yaşla ilgili önyargılar azaltılabilir.” “Medyada yaşlı ve genç bireylerin daha çeşitli ve olumlu temsillerine yer verilmelidir.” “İstihdamda yaşa dayalı ayrımcılığı önlemek için yasal düzenlemeler güçlendirilmeli, yaş çeşitliliğine dayalı pozitif uygulamalar teşvik edilmelidir.” gibi pozitif uygulamalar yaş ayrımcılığını ve stereotipleri önlemeye yönelik çalışmalar olabilir.

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Gerontoloji Lisans Programımızda Yaşlılık ve Eşitsizlik dersinde de bu konuda eğitim verilmektedir



NÜFUS YAŞLANIYOR

Türkiye'de yaşlı nüfus oranındaki artış, demografik yapının dönüşümünü gözler önüne sermektedir. Bu çalışmada, kamuya açık bir sosyal medya paylaşımından yola çıkılarak yaşlanma olgusu, sosyal güvenlik sistemi üzerindeki etkileri ve bireysel yatırım farkındalığı çerçevesinde ele alınmıştır. İris Cibre'nin 13 Mart 2025 tarihinde X (eski adıyla Twitter) üzerinden yaptığı paylaşım, bu konuda yapılan kamuoyu bilgilendirmesine örnek teşkil etmektedir. Yaşlanma, 21. yüzyılın en belirgin demografik eğilimlerinden biridir. Türkiye, genç nüfusa sahip bir ülke olarak tanımlanmasına rağmen, son yıllarda yaşlı nüfus oranında gözle görülür bir artış yaşanmıştır. Bu değişim, ekonomik sistemleri ve sosyal güvenlik yapılarını doğrudan etkilemektedir. Sosyal medya platformları ise bu tür sosyo-demografik bilgilerin yaygınlaşmasında önemli bir rol üstlenmektedir. Bu bağlamda, İris Cibre tarafından yapılan bir sosyal medya paylaşımı incelemeye alınmıştır.1. Yaşlı Nüfusun Artışı ve Nüfus Piramitleri Cibre'nin paylaşımında vurguladığı üzere, Türkiye'de yaşlı nüfus oranı son beş yılda %9.1'den %10.6'ya yükselmiştir. Ayrıca, önümüzdeki 50 yıl içerisinde bu oranın %27'ye ulaşması beklenmektedir. Paylaşımında sunulan 1975 ve 2024 yıllarına ait nüfus piramitleri, genç nüfustan yaşlı nüfusa geçişin görsel bir karşılaştırmasını sunmaktadır. 1975 yılına ait piramitte geniş bir taban göze çarparken, 2024 yapısı daha dar ve üst yaş gruplarında yoğunlaşan bir şekle dönüşmüştür.

2. Sosyal Güvenlik Sistemine Yönelik Yansımalar

Yaşlanan nüfus, sosyal güvenlik sistemleri üzerinde önemli bir baskı oluşturmaktadır. Emeklilik sistemleri, genç nüfusun katkılarıyla finanse edilirken, yaşlı nüfusun artışı bu yapıyı sürdürülemez hale getirebilmektedir. Cibre'nin ifadesiyle "emekli ödemelerini bu yüzden bilinçli eritiyorlar" ifadesi, sürdürülebilirlik açısından alınan tedbirlere dikkat çekmektedir. SGK'ya olan güvenin yanında bireysel finansal bilinç ve yatırım farkındalığı ön plana çıkmaktadır.3. Bireysel Yatırımın Önemi

Paylaşımında genç bireylerin yalnızca SGK sistemine güvenmemesi gerektiği ve ek yatırımlar yapmaları gerektiği vurgulanmaktadır. Bu ifade, bireysel emeklilik sistemleri (BES), gayrimenkul, dijital varlıklar ve özel sigorta gibi araçların kullanımını gündeme getirmektedir. Bu tür alternatiflerin desteklenmesi, sosyal güvenlik sistemini tamamlayıcı bir rol üstlenebilir.

Türkiye'nin demografik yapısındaki yaşlanma eğilimi, sadece bir istatistiksel dönüşüm değil; aynı zamanda ekonomik ve toplumsal yapıların yeniden şekillenmesini gerektiren bir olgudur. İris Cibre'nin sosyal medya paylaşımı, bu sürece dair farkındalığın yaygınlaştırılması açısından örnek teşkil etmektedir. Gerek bireysel yatırım bilincinin artırılması gerekse sosyal güvenlik sistemlerinin güncel ihtiyaçlara göre yeniden düzenlenmesi gereklidir.

EDİTÖR KÖŞESİ

Bir gerontoloji öğrencisi olarak 2. Sayıda bülten editörlüğünü yapmaktan sevinç duyuyorum. Bu konuda gönüllülük esasıyla içerik üreten ekip arkadaşlarıma ve bülten çıkarmayı teklif eden bölüm başkanımıza desteği geçen herkese teşekkürlerimi sunarım. Bir sonraki Gerobülten sayımızda görüşmek üzere...





HAZIRLAYANLAR:

GERONTOLOJİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİ

MEHMET NAZIM GÖKALP

BUSE AVAR

KÜBRA KONYALI

GANİMET HİLAL KUZGUN

FERHAT KARAKUŞ

ÜLKÜ MERYEM KUZGUN

FATMA TOPCU

DURDU KURT

EREN BEKMEZ

AYŞE EKİNCİ

