



GERİATRİ DERNEĞİ

www.geriatri.org
geriatri@geriatri.org

19 TEMMUZ 2009'DAN İTİBAREN TÜRKİYE TÜTÜN DUMANSIZ !

GERİATRİ DERNEĞİ GÖRÜŞÜ

19 Temmuz 2009 tarihi itibarıyla TÜRKİYE'DE TÜTÜN DUMANSIZ uygulaması başlayacaktır. Dünyada ve Türkiye'de yaşlı bireylerin sayısı gün geçtikçe artmakta ve bu uygulama toplumda her bireyi ilgilendirdiği gibi 65 yaş ve üzeri grubu da yakından ilgilendirmektedir.

Sigara içme sıklığı 65 yaş ve üzeri grup için (yaşlılık dönemi) diğer yaş gruplarına göre daha azdır. Yapılan araştırmalar yaşlılar arasında sigara içme sıklığının %8-30 arasında değiştiğini ortaya koymaktadır.

SİGARA İÇMENİN HIZLANDIRDIĞI “yaşlanma” süreci, aynı zamanda bireylerin sigaraya bağlı sağlık sorunlarını yaşamaya başlayıp bu durumdan kurtulmak istedikleri bir dönemdir. Bununla birlikte Dünyada pek çok ülke ve bölgede doğuştan beklenen yaşam süresi sigara kullanımına bağlı meydana gelen hastalıklar yüzünden istenilen düzeyde değildir.

Gelişmekte olan ülkelerde de hem doğuştan beklenen yaşam süresi hem de sağlığa ayarlanmış yaşam beklentisi (bireylerin sağlıklı geçirdikleri yaşam süresi) düşüktür. Örneğin; Türkiye'de doğuştan beklenen yaşam süresi ile sağlıklı yaşanan ömür arasında 10 yıl fark vardır. Bu rakamların bir başka anlamı da kişiler yaşamlarının 10 yılı yakın bir bölümünü sağlıksız olarak geçirmektedirler. Örneğin, sigara içen yaşlılarda hiç içmeyenlere göre zihinsel işlevlerinde azalma riskinin 3.6-dört kez daha fazla olduğu bilinmektedir. Ayrıca ileri yaşlarda da sigarayı bırakmanın sağlık açısından önemli yararları kanıtlanmıştır.

Toplumda uzun yıllardan bu yana **sigara dumanından pasif etkilenim (pasif içicilik)** önemli bir sorun olmuştur. Yaşlılık dönemi bireylerin bu dumandan daha fazla rahatsız oldukları, üstelik de bu rahatsızlığın da farkında oldukları bir dönem olarak kabul edilebilir. Yaşlılık dönemi aynı zamanda bireylerin sağlıklı yaşam sürmeleri için pek çok önerinin gündeme geldiği, bu anlamda uygulamaların yapıldığı bir dönemdir. Yaşlı bireylerin özellikle zihinsel ve sosyal açıdan sağlıklı olabilmeleri için sosyal yaşamlarını geçirdikleri ve ürettikleri alanların sağlığa uygun olarak düzenlenmesi gerekir. Bunun gerçekleştirilebilmesi için de yaşanan ortam havasının TEMİZ olması bir önkoşuldur. Ortam havasının temizliği de özellikle en önemli kirleticiler arasında olan sigara/tütün dumanından arındırılmasına bağlıdır.

Sigara dumanından pasif etkilenim açısından risk altında olan gruplar arasında çocuklar, gebeler, yaşlılar ve özürllüler yer almaktadır. Yaşlıların ülkemizde bu güne kadar en çok bulundukları kahvehane, restoran gibi sosyalleştikleri ortamların havasının temiz olmadığı ve 19 TEMMUZ 2009'un bu anlamda bir dönüm noktası olduğu bir gerçektir. **19 TEMMUZ VE SONRASINDA TÜRKİYE'DE YAŞLI BİREYLER DE TAM DUMANSIZ ORTAMLARDA** diledikleri kadar zaman geçirebilecekler, **SAĞLIKLI ORTAMDA BULUNABİLME HAKLARINI sonuna kadar kullanabileceklerdir.**

Sigara içmeyi bırakmak isteyen yaşlılara yönelik ÜCRETSİZ sigara bırakma programlarının da süreklilik içerisinde yürütülmesi gerekmektedir.

Unutulmamalıdır ki; her birey, bulunduğu ortamda “sağlıklı olarak yaşlanabilme hakkına ve özgürlüğüne” sahip olmalıdır.

“Sağlıklı yaşlanma ilkeleri”nin benimsenmesini ve “yaşlıların sağlıklarının korunması”nı amaçlayan, **Geriatri Derneği** Yönetim Kurulu 19 TEMMUZ 2009'UN YAŞLI SAĞLIĞINI KORUMA VE GELİŞTİRME ADINA ÇOK ÖNEMLİ BİR TARİH OLDUĞUNU ve bu bağlamda yapılan çalışmalara destek vermeye devam edeceğini kamuoyu ile saygı ile paylaşmaktadır.

Yararlanılan başlıca kaynaklar

1. Houterman S, Boshuizen HC, Vershuren MM, Glampaoli S, Nissinen A, Menotti A, Kromhout D. Predicting cardiovascular risk in the elderly in different European Countries. European Heart Journal 2002; 23: 294-300.
2. Bilir N. Yaşlılık ve Halk Sağlığı. Yaşlılık Gerçeği. HÜ GEBAM, Ankara,2004; pp: 11-28.
3. Güleç M, Ceylan S, Hasde M, Ekerbiçer H. Ankara'da İkamet Eden Emekli Subayların Sigara-Alkol Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. [Türk Geriatri Dergisi 2001](http://geriatri.dergisi.org/pdf/pdf_TJG_52.pdf); 4(1): 7-10. http://geriatri.dergisi.org/pdf/pdf_TJG_52.pdf Erişim tarihi: 17 Temmuz 2009.
4. Bilir N, Özcebe H, Vaizoğlu H, Aslan D, Subaşı N. Van İli Kent Merkezinde Yaşayan 65 Yaş ve Üzeri Kişilerin Sigara İçme Durumları. [Türk Geriatri Dergisi 2001](http://geriatri.dergisi.org/summary.php3?id=206); 7(2): 74-77. <http://geriatri.dergisi.org/summary.php3?id=206>.