



YAŞLI BAKICILARIN BAKIM DENEYİMİ: YAŞAM SEYRİNDE BAKIM YÖRÜNGELERİNİ ETKİLEYEN KOŞULLAR¹

CARING EXPERIENCES OF OLDER CARER: CONDITIONS OF LIFE COURSE AFFECTING THE CARE TRAJECTORIES

Aslı Gözde AKIŞ*

Özet

Aile üyeleri yaşlı bakımında çoğunlukla birincil bakım verenlerdir. Ancak nüfus yaşlandığı gibi aile bakıcıları da yaşlanmaktadır ve yaşlı bakıcılar giderek daha fazla aile bakım alanında yerini almaktadır. Bu çalışmanın konusu, yaşlı bakıcıların bakım deneyimlerini, bütüncül bir bakışa sahip yaşam seyri yaklaşımıyla açıklamaktır. Nitel yöntemle dayalı araştırmada yaşlısına bakım veren 24 yaşlı bakıcı ile yapılan derinlemesine görüşmelerde yaşlı bakıcıların biyografik yaşam seyri ve bakım deneyimleri bir arada değerlendirilmiş ve ortaya bakımın üstlenilmesinden bakımın bitmesinden sonraya da taşınan bakım yörüngeleri çıkmıştır. Araştırma bulguları yaşlı bakıcıların ebeveynlerine ve eşlerine olmak üzere iki şekilde yaşlılarının bakımını üstlendiğini, yaşlı bakıcıların yaşam seyrinde aynı anda veya sıralı birden fazla bakım bölümü geçirdiklerini ve ilerleyen yaşta yaşlı erkek bakıcıların da bakım alanında giderek daha fazla yer aldığını göstermektedir. Bu araştırma Türkiye’de yaşlı bakıcıları konu alan ilk çalışma olması nedeniyle araştırmancının bu alanda yapılacak diğer çalışmalar için bir kaynak olacak ve yaşlı bakıcıları da politika alanında görünür kılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı bakıcılar, bakım yörüngeleri, yaşam seyri yaklaşımı.

Abstract

Family members are the first source of older care. Family caregivers are aging similarly as the population ages so that older carers are taking the caregiver role more often in family care. This research aims to reveal the care

¹ Bu çalışma Aralık 2020 tarihinde Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü’nce kabul edilen “Yaşlısına Bakım Veren Yaşlılar: Antalya Örneği” adlı doktora tezinin bir kısmından uyarlanmıştır.

* Dr., Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji ABD, Antalya/TÜRKİYE asligzd@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0003-2141-2787

experience of older carers using the life course approach. A qualitative research design has been used whereby in-depth interviews have been carried out with 24 carers, caring for their older family member. The biographic life course and the caregiving experience were evaluated concordantly and care trajectories from the start of care until beyond the caring process have been emerged. Older carers were found to care for their parents and partner. They were found to experience multiple care steps either sequential or single. This research could be a resource for other research and could make older carers visible in social politics being the first research about older carers in Turkey.

Keywords: Older carers, caregiving trajectories, life course perspective.

GİRİŞ

Teknolojik ve ekonomik alanda yaşanan değişimlere yaşam beklentisinin ve yaşlı nüfusun hızlı bir şekilde artması ile sağlık, bakım, istihdam, aile yaşamı gibi toplumsal alanlarda yaşanan değişimler eşlik etmiştir (Kurtkapan, 2019, s. 34-41). Bu nedenle yaşlılık dönemi günümüzde insan yaşam seyrinin önemli bir yaşam aşaması olarak görülmektedir. 2020 yılında dünya genelinde 65 yaş ve üzeri nüfus 27 milyon kişi ile nüfusun %9,3'üne tekabül etmektedir. 2050 yılında ise yaşlı nüfusun %16'lık bir oranla 1,5 milyarın üzerine çıkacağı tahmin edilmektedir (United Nations, 2020). Türkiye nüfusunun ise 2019 yılında %9,1'i 65 yaş ve üzeri kişilerden oluşurken bu oranın 2040 yılında %16,3'e çıkacağı tahmin edilmektedir (TÜİK, 2020, s. 1).

Yaşlı nüfus artarken yaşlılık döneminin ihtiyaçları da artmaktadır. Gelir güvenliği, sağlığa erişim, sosyal destek gibi ihtiyaçların yanı sıra en temelde bakım ihtiyacı yer almaktadır (Duben, 2018, s. 75). Dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de yaşlıların bakımının büyük bir kısmı aile üyeleri tarafından karşılanmakta aynı zamanda aile üyeleri uzun vadeli bakım sistemlerinin de belirleyicisi olmaktadır. Türkiye Aile Yapısı Araştırmaları (TAYA), 2006 yılından 2016 yılına kadar geçen on yıllık sürede aile üyeleri tarafından bakıma muhtaç yaşlılara verilen gayri resmi desteğin %5'ten %14'e yükseldiğini göstermektedir (TAYA, 2019, s. 194). Aileler küçülmüş büyük aile yapısı yerini çekirdek aile yapısına bırakmış (Zeybekoğlu-Akbaş, 2019, s. 176); bu durum aile üyelerinin bakım alanına da yansımıştır. Bunlar dulluk, boşanma, az çocuk sahibi olma ya da çocuk sahibi olmama gibi aile üyelerinin sayısını azaltan, kadınların iş gücüne daha fazla dahil olması gibi bakım verecek potansiyel bakıcıların sayısını düşüren, istihdam için kırdan kente göç gibi genç aile üyelerinin hareketliliği nedeniyle yaşlıları yalnızlaştırarak bakım kaynaklarını azaltan sonuçlar içerebilmektedir. Aileler yaşlıların bakımında geleneksel aile ilişkilerini sürdürmekle beraber çoğunlukla gelinlerden oluşan geniş ailelerde

üstlenilen yaşlı bakımı, çekirdek ailelerde eşlere, dağılmış ailelerde kızlara doğru bir eğilim göstermektedir (TAYA, 2019, s. 196).

Türkiye’de ve dünya genelinde yaşlıların aile bakımı öncelikle kadınlar tarafından karşılanmaktayken bakım alıcıları da daha çok yaşlı kadınlar olmaktadır. Gayri resmi bakım verenlerin %58’ini 50-64 yaş aralığındaki sandviç nesil² kadınlar, bakım alıcılarının da %67’si yaşlı kadınlardan oluşmaktadır (Henwood ve diğ., 2017, s. 2). Türkiye’de de benzer eğilimler söz konusudur. TAYA 2016 verileri yaşlılarına bakım verenlerin (annesi, kızı, gelini, diğer kadın akrabası) %57,8’inin kadın olduğunu göstermektedir. Türkiye’de çoğunluğunun kadın olduğu demans hastalarına bakım verenlerin %51,4’ü 50 yaş ve üzeri kişilerden oluşmaktadır. Bakım verenlerin yaklaşık %80’i demans hastası eşine bakım vermektedir. Demans hastalarının (%57,7) ve bakım verenlerinin çoğunluğunu (%85) kadınlar oluşturmaktadır (Özbabalık ve Hussein, 2017, s. 27). Kadınların bakım alanındaki bu baskın konumu nedeniyle bakım, toplumsal cinsiyetli bir yapı kazanmaktadır (Artan ve Irmak, 2018; Kırışık ve Korkmaz-Yaylagül, 2020).

Aile yapıları ve bakım verenler değişirken ailelerin yaşlılarının bakımı konusundaki düşünceleri de değişmektedir. Türkiye’de aileler bakım konusunda geleneksel değerler ve modern düşünce ikileminin yarattığı bir çelişki yaşamaktadır. Bu çelişki bireysel hedeflerle saygı, sevgi, fedakârlık gibi geleneksel değerlerin çatışması ya da ikisinin bir arada yaşanmasıyla ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda toplumsal ve siyasal nedenlerle bakım konusunda kurumsallaşmanın da yeterince yaygın olmaması, bakım kurumlarına karşı güvensizlik yaratmaktadır. Bu iki neden ailelerin yaşlılarının bakımını sağlamasında en önemli sebepleri oluşturmaktadır. Aileler yaşlılarının bakımını üstlendiklerinde de bakım vermenin ekonomik, fiziksel ve zihinsel sonuçlarını yaşamaktadır (Doğanay ve Güven, 2019, s. 345-353).

Yaşlı bakımı ile ilgili çalışmalar genellikle bakımı orta yaşın sorumluluğunda ele alır ve çoğunlukla kadınların bakım deneyimlerine odaklanır (Kırışık ve Korkmaz-Yaylagül, 2020; Uçar Karcı ve diğ., 2018, s. 148). Ancak demografik veriler yaşlı nüfusun ve bakıma muhtaç yaşlıların artan oranlarının yanı sıra aile üyelerinin de yaşlandığını göstermektedir. Aile üyelerinin yaşlanması ise bakım verenlerin de yaşlanmasına yol açarak

²Sandviç nesil, kendi iş ve aile sorumluluklarının yanı sıra yaşlılarının bakım sorumluluğunu da üstlenen aile üyeleri için kullanılan bir tanımdır. İlk bakım çalışmalarında (Brody, 1981; Miller, 1981) sandviç nesil 30’lu veya 40’lı yaşlarında bir ebeveynine bakım veren kadınlar için kullanılmıştır. Bu nesil tanımı, nüfus yaşlandııkça 50’li yaşlardaki bir “orta yaşa” doğru ilerlemiştir. Günümüzde ise Abramson (2015) *panini sandviç nesil* ile Silverstein, Tur-Sinai ve Lewin-Epstein (2020) *olgun sandviç nesil* tanımlamalarıyla sandviç nesil içerisine yaşlı bakıcıları da dahil etmişlerdir.

yaşlı bakıcıları görünür kılmaktadır. Bakım çalışmalarında yaşlı bakıcılar için yaş eşiği 50'li yaşlardan 80'li yaşlara kadar uzayabilmekte (Milne ve Hatzidimitriadou, s. 6, 2002; Greenwood ve Smith, 2016, s. 162), genel olarak çalışmalarda 60 yaş kullanılmaktadır (Larkin ve Milne, 2017, s. 1398). Yaşlı bakıcılar ebeveynlerine ve eşlerine bakım verirken bazıları da aynı zamanda gelişimsel engeli olan yetişkin çocuklarına veya torunlarına bakım vermektedir. İngiltere'de yapılan bir çalışmada yaşlı bakıcıların %84'ünün 65 yaş ve üzeri birine bakım verdiği; 75 yaş ve üzerindeki bakıcıların %80'inin eşine veya partnerine bakım vermekte olduğu; yine bu yaştaki bakıcıların %45'inin demans hastası yakınlarının bakımını sağladığı bulunmuştur (Carers-UK ve Age-UK, 2015, s. 5). Yaşlı bakıcılar bakım verirken hem zorlayıcı bakım pratikleri hem de kendi yaşlanma süreçleri ile de baş etmek durumunda kalmaktadır. Yaşlıların sağlığı yaşlandıkça kötüleşmektedir ve bu durum yaşlı bakıcılar için de benzerdir. Sağlık Bakanlığı (2013) verileri yaşlıların en az %35'inin birden fazla kronik hastalığa sahip olduğunu gösterirken, Türkiye Sağlık Araştırması 2019 (2020), verileri de yaşlıların günlük yaşam aktivitelerinin bazılarının yerine getirmesinde de güçlük yaşadıklarını ve bu durumun yaşlılar arasında ilerleyen yaşla birlikte arttığını göstermektedir.

Yaşlı bakıcılar kötüleşen sağlıkları nedeniyle sosyal ilişkilerini sürdürmekte zorlanmaktadır (LaManna, ve diğ., 2020, s. 433). Bunun yanı sıra yaşlı bakıcılar yaşlı akrabalarının bakımını üstlenirken genellikle bakım kuruluşlarından ya da diğer aile üyelerinden sınırlı destek almaktadır (Oliveira ve diğ., 2019, s. 1003; Rheinhard ve diğ., 2019). Genellikle yaşlı bakıcılar yeterince tanınmazlar ve bu nedenle talepleri de çok fazla karşılanmamaktadır. Yaşlı bakıcılar kurumsal ve toplumsal yapılar tarafından yeterince desteklendiğinde geleceğin aile bakımında çoğunlukla yer alacak muhtemel kişilerdir (Milne ve Larkin, 2017).

Bakım verme benzersiz bir deneyimdir ve bakım deneyimleri kişiye özgüdür. Her bakım verenin yaşam seyri koşulları birbirinden farklı olacağından yaşlı bakıcılar aynı tarihsel-toplumsal koşullara sahip olsalar bile ortak bir bakım deneyimi saptamak oldukça güçtür. Bakımın üstlenildiği yaşa, bakım verenin cinsiyetine, iş ve aile sorumluluklarına, yaşanılan yere ve zamana, bakımda geçirilen süreye ve bakımdan ayrılma yaşına kadar birçok etmen bakıcıların bakım yörüngesini ve bakımın bireysel yaşamlar üzerindeki etkisini değiştirmekte; bakıcıların bakıma yükledikleri anlamı da etkilemektedir. Bu nedenle bakım verme deneyimlerini incelemenin en temel yollarından biri bakıcıların benzersiz yaşam seyri yollarını keşfetmeyi sağlayan çalışmalara ağırlık vermektir. Yaşam seyri yaklaşımı bu noktada yaşlı bakıcıların bakım deneyimlerine odaklanırken yaş, cinsiyet, aile içi roller, çalışma yaşamı gibi bireye özgü

özellikler ile yaşanan yer ve zamana, tarihsel ve toplumsal koşullara kadar daha geniş bir sosyal bağlamın içerisinde bu deneyimleri görmeyi hedefler.

Çalışma bu yönüyle yaşlı bakıcıların bireysel koşullarının yanı sıra toplumsal koşullarını da gözeterek bir anlayışla bakımı değerlendirmeyi amaçlarken, yaşlı bireylerin yaşlılık döneminde bakım ile ilgili deneyimlerini ele almaktadır. Bakım, bakım öncesi bir dönemden bakımın bitmesinden sonraya da taşınan bir süreç olarak ele alınmış ve bu bağlamda çalışmada yaşlıların yaşam seyri boyunca gerçekleşen bakım yörüngelerine odaklanılmıştır. Bu çalışmayı önemli ve özgün kılan nokta Türkiye’de yaşlı bakıcıları yaşam seyrinde bir bakım yörüngesinde konu alan şimdiye kadar yapılan ilk araştırma olmasıdır.

1.1. Yaşam Seyri Yaklaşımı ve Yaşlı Bakımı

Yaşam seyri yaklaşımı, bir kişinin yaşamı boyunca tecrübe ettiği tüm olayların veya durumların zamansal bir sıralamasına odaklanır (Elder, 2007, s. 2634). Sosyolojik açıdan yaşam seyri yaklaşımı insan yaşamında meydana gelen bu olayların ve durumların gerçekleştiği bireysel yaşamların toplumsal ve kurumsal değişimlerden nasıl etkilendiğini ve bu ikisi arasındaki etkileşimi ele alır. Bunu yaparken de ırk, sınıf, cinsiyet, ekonomik statü veya toplumsal yaşamın diğer yönleriyle ilgili faktörleri hesaba katarak tarihsel zaman ve yer bağlamında bireysel yaşamların nasıl değiştiği üzerinde durur (Bernardi ve diğ., 2018).

Yaşam seyri yaklaşımı kavramsal ve yöntemsel bir yönelime sahip olmasıyla bazı temel kavramlar ve ilkeleri içermektedir. Yaşam seyri yaklaşımında *kohort* aynı tarihsel zamanda doğan ve benzer özellikler taşıyan kişileri tanımlar; doğum yılına göre veya ortak bir olay ya da deneyimi paylaşan kişiler için kullanılır (Elder ve George, 2016, s. 60). 1946-64 yılları arasında doğan Baby boom kohortu, kohortlar için en bilinen örnektir. Yaşam seyri yaklaşımında kullanılan bir başka kavram insan yaşamıyla ilgili *geçişler*dir. Geçişler genellikle bireylerin yaşamında kademeli bir değişiklik ve toplumsal rolleri edinmeye veya sona erdirmeye bağlı bir olay olarak kavramsallaştırılır (Elder ve Johnson, 2003, s. 55). Okula başlama, evlenme, emekli olma gibi yaşamın değişen yönleri için atılan adımlar olarak örneklenebilir. Geçişler davranışlardaki değişiklikleri, toplumsal rollerin düzenlenmesi, sosyal ve kişilerarası ilişkiler gibi değişimleri kapsar. Geçiş deneyimleri, yaşamda ne zaman ortaya çıktıklarına bağlı olarak değişir. Örneğin beklenmedik şekilde gerçekleşen geçişler strese yol açabilir. Bununla ilgili olarak Aneshensel ve arkadaşları (1995), demans hastası yaşlıların aile üyelerinin bakım vermeye geçişlerini değerlendirdiklerinde, bakım vermenin bazıları için “beklenmedik bir kariyer” olduğunu ifade etmişlerdir. Diğer bir kavram *yörüngeler*dir. Yörüngeler birçok yaşam geçişinden oluşan ve belirli toplumsal rollerde

harcanan zamanı ifade eder. Sağlık yörüngeleri, eğitim yörüngeleri, bakım yörüngeleri ile örneklenebilir. Yörüngeleri belirleyen geçişler kısa sürelidir ancak yörüngeler uzun süre devam edebilirler. Bu nedenle yörüngenin kapsamı uzundur ve bireyin zaman içinde belirli yaşam alanlarındaki deneyimlerinin seyrini gösterir. Yörüngeler boyunca gerçekleşen olaylar başka bir yaşam yörüngesi üzerinde etkilere sahiptir (Settersten, 2003, s. 25). Örneğin bakım yörüngesi çalışma yörüngesini sonlandırabilir ya da kısıtlayabilir. Yaşam seyri yaklaşımında bir başka önemli kavram ise *dönüm noktaları*dır. Dönüm noktaları, bireylerin hayatlarında önemli ve köklü değişimler yaratan özel yaşam olaylarıdır (Elder ve diğ., 2003, s. 8). Bireylerin yaşamında yeni fırsatları ortaya çıkarabileceği gibi bazılarını erişimi kısıtlayabilir; bireyin inançlarını veya beklentilerini değiştirebilir. Bu nedenle dönüm noktaları bireylerin yaşamında gerçekleştikleri andan çok daha sonrasını etkiler ve etkisi çok sonra fark edilir.

Yaşam seyri yaklaşımı aynı zamanda bazı temel ilkeler üzerine de kuruludur. Elder ve Giele *Yaşam Seyri Çalışmaları* (2009, s. 1-24) adlı kitap bölümünde yaşam seyri yaklaşımının beş temel ilkesini tanımlar. Yaşam seyri yaklaşımında ele alınan ilkeler birbirleriyle bağlantıdır ve her ilke diğeriyle ilişkiseldir. Yaşam seyri yaklaşımı, bireylerin yaşamını doğumla başlayıp ölüme kadar devam eden bir gelişim ve yaşlanma süreci olarak ele alır. Bu tanım, yaşam seyrinde *yaşam boyu gelişim* ilkesine karşılık gelir (Elder ve Giele, 2009, s. 9). Bu ilke insanların yaşamında meydana gelen değişimlerin önceki yaşam koşullarına bağlı olduğunu vurgular. Geçmiş deneyimler ve gelecek beklentileri bir arada değerlendirilir; böylece yaşamlar bir bütün içerisinde ele alınır. Örneğin boylamsal çalışmalar çocukluk döneminde sosyo-ekonomik dezavantajın, orta yaşta daha yüksek fonksiyonel gerileme ve ileri yaşlarda fiziksel fonksiyonda daha hızlı düşüşlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Haas, 2008).

İnsanlar yaşamlarında -toplumsal ve tarihsel kısıtlamalarla- kendi seçimlerine ve kararlarına sahiptir. Bu, yaşam seyrinin *özne* ilkesini vurgular (Elder ve Giele, 2009, s. 13). Yaş, cinsiyet, ırk ve etnik köken gibi faktörler insanın yaşam seçeneklerini kısıtlayabilir ya da arttırabilir. Örneğin erken emeklilik düşük bir emekli maaşına yol açabileceği gibi erken yaşta evlilik eğitim yaşamının sonlanmasına neden olabilir.

İnsan yaşamında meydana gelen geçişlerin, önemli olayların etkisi ne zaman gerçekleştiğine bağlı olarak değişir. Bu da yaşam seyri yaklaşımında *zamanlama* ilkesini gösterir (Elder ve Giele, 2009, s. 10). Marshall (2006) zamanlama ilkesiyle ilişkili üç faktörden bahseder. Zaman hem sosyo-tarihsel hem de bireysel düzeyde etkilidir. Örneğin kohortlar, yaş ve tarihsel zamanı birbirine bağlar. Böylece tarihsel değişimler bireylerin yaşamlarını farklı şekilde etkileyebildiği gibi kendinden sonrakiler için de değişimleri

ortaya çıkaran bir kohort etkisi yaratabilir. Zamanlama ayrıca yaşamdaki geçişler için de önemlidir. Yaşam geçişleri hem yapısal koşullar hem de bireysel roller ve kişisel özelliklerden etkilenir. Üçüncü faktör normatif beklentilerdir. Yaşın toplumsal anlamları yaşam seyrini yaş beklentileri ve gayri resmi yaptırımlar yoluyla yapılandırabilir. Okula giriş, evlilik ve emeklilik gibi geçişler için uygun bir yaş vardır ve bu da nispeten “erken” ve “geç” geçişlere yol açar (Elder ve diğ., 2003). Zamanında gerçekleşmeyen geçişler, özellikle dezavantajlı geçmişlere sahip kişileri daha fazla etkileyebilir ve yaşamın erken dönemindeki dezavantajla sonraki yaşam zorluklarını birbirine bağlayan bir duruma neden olabilir (Carr, 2019, s. 37).

Bireylerin yaşamı, başkalarıyla olan ilişkilerine bağlıdır ve birbirlerine bağlı yaşam olaylarından meydana gelir. Bu yaşam seyrinde *bağlantılı yaşamlar* ilkesinde karşılık bulur (Elder ve Giele, 2009, s. 13). Bağlantılı yaşamlar ilkesi, ebeveynler, çocuklar, kardeşler gibi aile üyelerinin birbirine bağlı yaşamlarının yanı sıra arkadaşlar, iş arkadaşları ve başkaları ile birleşen daha geniş bir sosyal ilişkiler ağına dahil olmayı da içerebilir (Alwin, 2012). Kuşaklar arası aktarım yoluyla ebeveynler değerlerini, tutumlarını, sosyo-ekonomik ve entelektüel kaynaklarını çocuklarına aktarmaktadır. Örneğin büyük ebeveynler torunlarına bakım verme yoluyla kendi maddi ve manevi kaynaklarını aktarırlar (Özmete, 2017, s. 60).

Yaşam seyri yaklaşımının dayandığı son ilke ise *zaman ve mekan* ilkesidir (Elder ve Giele, 2009, s. 12). Bu ilke insanın yaşadığı yerin ve zamanın bireylerin yaşam koşullarını etkileyeceği görüşüne dayanır. Siyasi, teknolojik veya ekonomik değişimler, doğal felaketler, salgınlar gibi durumlar yaşam akışını etkiler, toplumsal ve bireysel yaşamları biçimlendirir. Örneğin Korona salgını, bireysel yaşamlardan başlayarak aileyi, toplumu ve tüm dünyayı etkilemiştir. Dünyanın, toplumların, ailelerin ya da bireylerin alışık olduğu yaşam düzeni sağlık, ekonomi, politika, eğitim gibi daha birçok alanda kısıtlamalara ve değişimlere maruz kalmıştır. Özellikle yaşlılar risk altında tanımlanan grupların başında gelirken çoğu ülkenin uyguladığı kısıtlama ve tedbirlerle bir taraftan yaşamları korunma altına alınmış olsa da diğer taraftan bunların yol açtığı/açacağı uzun vadede depresyon, yalnızlık, hareketsizlik gibi zihinsel ve fiziksel sonuçları yaşamaktadır (Sepúlveda-Loyola ve diğ., 2020).

Aile üyelerinin verdiği bakım yaşam seyri çalışmalarında ele alınan önemli konulardandır (Eifert ve diğ., 2016; Fast ve diğ., 2020). Yaşam seyri yaklaşımında aile bakımı, bakım deneyimlerinin yaşamları nasıl şekillendirdiği ve bakım vermenin bakıcıların geç yaşam sonuçlarını nasıl etkileyebileceğini anlamak adına önemli bir bakış açısı sağlar.

Yaşam seyri yaklaşımında, aile bakımı bir yörünge olarak ele alındığında; bakım verme bir geçiş, bakıcı olma ise bir rol olarak düşünülebilir (Keating ve diğ., 2019, s. 152-154). Bakıcı rolü, aileyi oluşturan ve uzun yıllar boyunca eş veya çocuk olarak geçirilen daha uzun süren bir aile yörüngesinin parçasıdır. Bakıcı rolü yeni bir rolden ziyade ilişkileri dönüştürür ve ilişkilerin yeniden sürdürülmesini sağlar.

Aile üyelerinin birbirine bağlı yaşamları vardır ve bir kişide yaşanan değişim diğer aile üyelerinin yaşamları üzerinde etkilidir (Settersten, 2015). Yaşam seyri yaklaşımı bu doğrultuda bakımı, alıcısı ve sağlayanın yanında bu ikisiyle bağlantılı olan diğer aile üyeleri ya da sosyal çevre ile paylaşılan ilişkiler dahilinde de değerlendirir. Bireyler bakım veren rolüne yaşam seyri boyunca birkaç kez girebilir veya çıkabilir (Eifert ve diğ., 2016). Yaşam seyri yaklaşımı, bireyin bakım deneyimini çoklu yörüngeler içerisinde görmeyi sağlar.

Bakım yörüngesi birçok geçiş ile tanımlanır ve bu geçişlerin zamanlaması ve gerçekleştiği süre önemlidir. Bakım verme zamanı orta yetişkinliğe denk geldiğinde genellikle bireyler bakım dışındaki iş, aile gibi diğer sorumluluklara da sahiptir. Bakım verme zamanı emekliliğin yaşandığı bir döneme de rastlayabilir. Bu dönemde eşlerin ya da daha yaşlı ebeveynlerin bakım sorumluluğu üstlenilir ve bu da “ertelenmiş emekliliğe” (Carers Trust, 2016) neden olabilir.

Bakımın gerçekleştiği tarihsel zaman, mekân ve kültürel koşullar da ailelerin bakım yörüngelerini etkilemektedir. Türkiye’de bakım aile üzerinden tanımlanırken toplumsal beklentiler ve bireysel tercihler de bunu destekler. Ancak bakımın kurumsallaşması yeterince gerçekleşmediğinden aileler kendini güvencesiz hissetmektedir. Özellikle kadın odaklı bakım, kadınların çalışma yaşamından dışlanması, sosyal ilişkilerini istikrarsız hale getirmesi, hayata yeniden katılımının sınırlanması gibi sonuçlarla psikolojik ve ekonomik olarak kadınların kayıplarını arttırır.

Yaşam seyri yaklaşımı, özne olarak bakıcının yaşam geçmişini, deneyimlerini, yaşam seçimlerini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alarak bakım deneyimini bağlamsal bir çerçevede ele alır. Bakıcıların bakıma ilişkin düşünceleri, inançları, bakım sağlama kapasitesi bakımın üstlenilmesinde ve sürdürülmesinde etkilidir.

Yaşam seyri yaklaşımında aile bireylerinin yaşamını toplumsal yapılarla bağlayan bu özellikler yaşlanmanın bireysel olduğu kadar kuşaklar için de önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Yaşlanma ve bakım sadece bireyin değil toplumun da ortak olgularıdır. Bu nedenle toplumsal koşullar, kültürel pratikler, bireysel tercihler, politika, ekonomi ve sağlıkla sıkı sıkıya bağlı olan yaşlanma ve bakım, önemli bir konu olarak yaşam seyri yaklaşımında yerini almaktadır.

2. YÖNTEM

Bu çalışmada nitel araştırma yönteminden yararlanılmıştır. Bireysel yaşamları ele alan nitel araştırmalar, deneyimlerin anlaşılmasında yardımcı olan hikâyeli bir bakış açısı ortaya çıkarmasıyla yaşanan kişilerin deneyimlerinin ve sorunlarının çeşitliliğini yakalamanın önemli bir aracıdır (Stephens ve diğ., 2018, s. 632). Araştırmada niteliksel araştırma deseni anlatı araştırması ile oluşturulmuştur. Anlatı araştırmalarında kişilerin yaşanmış ve anlatılmış deneyimleri ile ilgili hikâyeler toplanır ve bu onların kimliklerine ve kendilerini nasıl gördüklerine ilişkin bilgiler verir (Creswell, 2016, s. 71). Bu açıdan araştırma sürecine dahil olan katılımcıların yaşam hikâyelerinden yola çıkarak bu kişilerin bireysel, ailesel, toplumsal ve kültürel bağlarının yaşam seyrilerini ve bakım yörüngelerini nasıl yönlendirdiği değerlendirilmiştir.

Araştırma için Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (Ref: 21/03/2017-E.38212) araştırma izni alınmıştır. Araştırma izni alındıktan sonra araştırma verilerinin toplanmasına başlanmıştır.

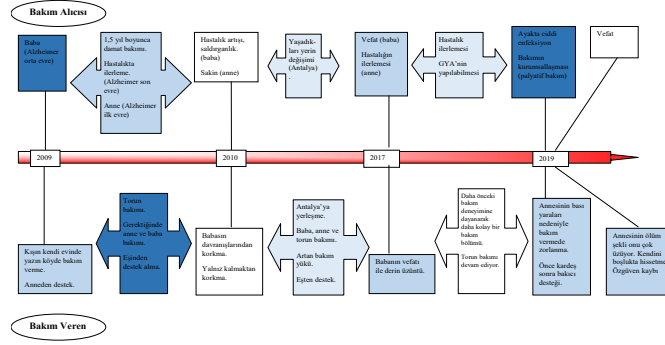
2.1. Verilerin Toplanması

Araştırma Antalya'da gerçekleşmiştir. Mayıs 2017 ve Mayıs 2019 tarihleri arasında verileri toplanan araştırmada 24 yaşlı bakıcı ile derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiş ve katılımcılara kartopu tekniği ile ulaşılmıştır. Katılımcılarla yapılacak görüşmeler öncesinde araştırma katılımcılarının aydınlatılmış onamı alınmıştır. Araştırmada yaşlı bakıcı; 60 yaş ve üzerinde, bakıma muhtaç yaşlısına en az iki yıl süreyle bakım veren kadın ve erkekleri tanımlamaktadır. Görüşmelerde yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yaşlı bakıcılarla yapılan görüşmeler yüz yüze ve telefon aracılığıyla olmak üzere iki farklı zamanda gerçekleşmiştir. İlk görüşmeler katılımcıların evlerinde yüz yüze yapılmış ve bu görüşme türü onları günlük yaşamlarında gözlemleyebilme fırsatı da vermiştir. Bu ilk görüşmeler 45 ile 150 dakika arasında sürmüştür. İkinci görüşmeler, ilk görüşme tarihlerinden bir yıllık bir süre sonunda telefon aracılığıyla yapılmıştır. Bu görüşmeler de ortalama 30 dakika sürmüştür. Katılımcılarla yapılan bu iki aşamalı görüşmeler, bakım veren kişilerin bakım verme sürecini belirli bir zaman içerisinde takip edilebilmesine fırsat sunarken aynı zamanda süreç içerisinde değişen bakıma ilişkin deneyimlerin de bilgisine ulaşmayı sağlamıştır.

Katılımcılarla yapılan yüz yüze görüşmeler esnasında, *bakım çizelgesi* adı verilen yardımcı araçlar kullanılmıştır. Bu çizelge bakım veren yörüngesinin ve bakımla ilgili bireysel deneyimlerin yatay ekseninde yıllara göre değişen görsel bir temsili sunmaktadır. Bu çizelgeler katılımcıların yaşamlarına geriye dönük olarak bakmalarını, meydana gelen değişiklikleri

düşüncelerini ve deneyimlerdeki değişiklikleri bakım alıcısı ile olan değişikliklerle ilişkilendirmelerini sağlamak amacıyla kullanılmıştır. Bu çizelgeler daha sonra bilgisayar ortamında Çizelge 1'deki gibi her bir katılımcı için ayrı ayrı düzenlenmiştir. Bakım çizelgeleri, bakım sürecindeki önemli yaşam olaylarını açık mavi renk, geçişleri mavi renk, dönüm noktalarını koyu mavi renk ile vurgulayan zamansal bir akışı içermektedir.

Çizelge 1: Bakım Çizelgesi Örneği



2.3. Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde görüşme kayıtlarına ait ses dosyaları bilgisayar ortamına aktarılmış ve metin haline dönüştürülmüştür. Daha sonra görüşme metinleri iki aşamalı bir veri analizi için ayrılmıştır. Buna göre ilk analiz anlatı analizini içerirken ikinci analiz tematiktir. Tematik analiz, araştırma verilerinin örnektörlerini ayrıntılı şekilde belirlenmesi ve derinlemesine betimlemesi için kullanılır (Braun ve Clarke, 2019, s. 875). Anlatı analizi de bireylerin deneyimlerine bağlı olarak, kimliklerini ve benlik duygularını oluşturma ve anlamlandırmaları hakkındaki verileri elde etmeyi amaçlar (Hollstein, 2018, s. 2). Anlatı analizi ile katılımcıların biyografik yaşam seyri ele alınmış ve her bir bakıcının yaşam hikayesi ve bakım sürecine ait deneyimleri analiz edilmiştir. Anlatılar, bakım veren kimliğinin ortak bir konu olduğu geçişler içindeki önemli olaylara dayanmaktadır. Bu nedenle çalışmadaki anlatı incelemesi hem bireysel hem de toplu olarak yaşanan belirli bakım olaylarına odaklanmıştır. Görüşmeler sırasında katılımcılar bireysel yaşam hikayelerini çoğunlukla kronolojik sıraya göre sunmadığından yaşam öyküleri yeniden hikayeleme ile düzenlenmiştir.

Araştırmanın ikinci analiz kısmı tematik analiz ile gerçekleşmiştir. Yaşam seyri yaklaşımının ilkeleri bağlamında önceden belirlenmiş temalar yaşlı bakıcıları bir bakım yörüngesinde ele almıştır. Bu temalar yaş gruplarına (60-69 yaş, 70-79 yaş, 80 yaş ve üzeri), cinsiyete ve bakım rolüne

(eş, çocuk) göre ayrılan yaşlı bakıcıların bakım sürecinin değerlendirmesini içermiştir. Özel hayatın gizliliği açısından araştırma katılımcılarına ait bulgularda *Çınar, 80* gibi takma isim ve yaş tanımlamalarıyla katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir.

2.4. Katılımcıların Özellikleri

Araştırmada 17'si kadın 7'si erkek olmak üzere toplam 24 yaşlı bakıcı bulunmaktadır. Araştırmada *ebeveyn bakımı veren* dokuz kadın ve üç erkek olmak üzere on iki kişi ile görüşülmüştür. Araştırmada ebeveyn bakımı verenlerin yaşları 60 ile 71 yaş arasında değişim göstermektedir. Ebeveynlerine bakım verenler, 2 ile 17 yıl arasında ve ortalama 6,75 yıldır bakım vermektedir. Ebeveynlerine bakım veren kadınlar ortalama 7,3 yıl, erkekler ise ortalama 5 yıldır ebeveynlerine bakım vermektedir. Ebeveyn bakımı veren kişilerin bakım alıcılarının yaş ortalaması 90'dır. 60-69 yaş grubunda bulunan kişilerin bakım verdikleri kişiler dul ve en yaşlı grupta yer almaktadır. Bakım verenlerin yaşı arttıkça baktıkları kişilerin de yaşı artmaktadır. Bakım alıcılarının dokuzu kadın, üçü erkektir ve erkek bakım alıcıları kadın bakım alıcılarından daha yaşlıdır. Ebeveyn bakımı veren yaşlılar genel olarak haftada 35 ile 45 saat arasında yaşlılarına bakım vermektedir. Bu gruptaki bazı bakıcılar birden fazla bakım bölümüne sahiptir; ebeveyn bakımı ile birlikte engelli yetişkin çocukları ya da torunlarının bakımını da üstlenmişlerdir. Eğitim seviyeleri ilkokuldan yüksek öğrenime kadar değişmektedir. Gelir durumları alt ve orta seviyede yer almaktadır.

Araştırmada *eş bakımı* veren sekiz kadın ve dört erkek olmak üzere on iki kişi ile görüşülmüştür. Eş bakımı verenler 65 ile 83 yaş arasında değişmiştir. Eş bakımı verenlerin yaşları arttıkça erkek bakım verenlerin de sayısı artmıştır. Eş bakımı veren kadınların kocaları kendilerinden daha yaşlıdır ve biri dışında kadınların hepsi Alzheimer hastası kocasına bakım vermektedir. Eş bakımı veren erkeklerden ikisi felçli eşine, diğer ikisi de Alzheimer hastası karısına bakım vermektedir. Eş bakımı alanların yaşı 65 ile 82 yaş arasında değişim göstermektedir. Bakım verenlerin bakım verme yılı 3 ile 14 yıl arasında değişmektedir ve ortalama bakım yılı 7,3 yıldır. Kadınların bakım verme yılı ortalama 7 yıl iken erkeklerin bakım verme ortalama yılı 8 yıldır. Eş bakımı veren yaşlılar haftada 35 ile 50 saat bakıma zaman ayırırken yaşları ilerledikçe bakıma ayırdıkları zaman da artmaktadır. Eş bakımı veren yaşlıların eğitim seviyesi ebeveyn bakıcılarına göre daha düşüktür. Yaşlı kadınların çoğu okuma yazma bilmekle beraber, ilkokul mezunu olanlar da vardır. Yaşlı erkeklerin ise kadınlara göre eğitim seviyesi daha yüksektir. Eş bakıcıların gelir durumu alt ve orta seviyede yer almaktadır.

3. BULGULAR

Bulguların tematik kısmını içeren birinci tema, yaşlı bakıcıların bakıma ilk geçişlerini içeren *bakım yörüngesine giriş* tir. İkinci tema artık yaşlı bakıcıları bakım sürecinin yaşamları üzerinde sayısız geçişi içerecek bir konumda gören *bakım deneyimi* teması bağlamında bakımın zamanlaması, yoğunluğu, süresi ve anlamına dair bir incelemedir. Son tema ise bakım alıcılarının hastalığının ilerlemesi ve artık evde bakılamayacak duruma geldiklerinde bakımın kurumsallaşması veya bakım alıcılarının vefatı gibi durumlarda evde gerçekleşen uzun bir bakım sürecinden sonra etkilerinin devam ettiğini gösteren bir geçiş ile *bakım yörüngesinin sonlanması* temasıdır.

3.1. Bakım Yörüngesine Giriş

Yaşlıların bakım yörüngesine ilk girişleri bakım kararı ile başlamaktadır. Yaşlı bakıcıların bakım kararı yaşına, cinsiyetine, aile içindeki rolüne, ekonomik koşullarına ve sağlık durumuna bağlı olarak değişim göstermiştir. Araştırmada yaşlı bakıcılar bakım kararının sebebi olarak karşılıklılık, evlilik taahhüdü, evlat sorumluluğu, sevgi, görev, dini inançlar, suçluluk duygusundan kaçınmak ve kurumsal bakımı tercih etmemelerini ifade etmişlerdir.

Araştırmada eş bakımı veren yaşlılar bakım alıcısıyla birlikte yaşamaktadır, bakım alıcısıyla birlikte yaşlanmışlardır, aralarında duygusal ve samimi bir bağ vardır. Bu nedenle bakım kararlarını evlilik ilişkileri içerisinde değerlendirmişlerdir.

“Eşime ölene kadar bakarım, ne yapacağım başka! Başka çaresi yok! Mecbur iyi günde kötü günde, bunu göz önüne almak lazım.”
(Hüsnü, 67)

“Gençliğimi bildiğim adam, o benim kocam, evlenirken söz verdik birbirimize.” (Canan,82)

Eşlerine bakan yaşlı kadın bakıcılar, bakım vermeyi toplumsal cinsiyetlerine atfedilen görevlerinin bir parçası olarak görmektedir. Eşlerine bakan yaşlı erkek bakıcılar da bakım kararını evlilik ilişkisi üzerinden tanımlamış ve bakımı eşe olan sevgi ve şefkat duygularını ifade etmenin bir yolu olarak görmüşlerdir.

“Allah’tan gelen her şey en güzeldir. Allah kimseye çekebileceğinden fazla yük vermez. Onun başında kaldığım için de çok çok memnunum, Ölene kadar da ona bakarım, hayatım bu benim.” (Çınar, 80)

“Zor olan hiçbir şey yok benim için. Hatta ben mesudum yani hanımına yardım ettiğim için. Kızmıyorum daha böyle şey, kırmamak üzmemek için elimden geleni yapıyorum.” (Mustafa, 83)

Ebeveyn bakımı veren yaşlılar bakım kararlarını diğer kardeşlerinin bakıma katılmama nedenleri üzerinden değerlendirmiş ve kendilerinin bakıcı olmalarını destekleyen haklı gerekçelerini belirtmişlerdir.

“Diğerleri çalışıyordu, çocuk bakıyordu. Evlerinin durumu müsait değildi, aileden yaşlılar vardı yanlarında. Babamın da sürekli bakıma ihtiyacı var o yüzden ben yanıma aldım. Ağabeyimin biri Burdur’daydı, diğeri çalışıyordu, diğer ablam Finike’deydi. Eve getirdim, bende kalmıştı. Sonra bakabilecek misin dediler, bakarım dedim, bende kaldı o yüzden.” (Nermin, 60)

Ebeveyn bakımında yaşlı kadın bakıcılar, bakım vermeyi *kadın olarak* kendi görevleri olarak görmektedirler.

“Ağabeyim bakım sürecine hiç katılmadı. O İstanbul’daydı. Biz kız kardeşler ona hiç teklif bile etmedik. Bizim görevimiz dedik. Kızların görevi dedik.” (Melike, 64)

Ebeveyn bakımı aynı zamanda kardeşler arası müzakereyi de içermektedir. Bu açıdan ebeveyn bakımı veren bazı yaşlı bakıcılar kardeşleri arasında bakımı paylaşmakta ve her bir kardeşe eşit veya yakın sorumluluk düşmektedir.

“Biz sekiz kardeşiz, Annem evde yalnız kalmadı bütün kardeşlerimiz arasında iki aylık üç aylık dönemler arasında gezmeye başladı. Kimse de evini kapatıp onun yanında gidip kalmak istemedi. Onun yerine annemi gezdirelim diye düşünüldü.” (Metin, 65)

Eşlerin ve yaşlı çocukların bakım kararı aile değerleri ile de yakından ilgilidir. Bu nedenle bakım kararı bir aile değerini yansıtır. Yaşlı bakıcıların bazıları bakım verme nedenlerini ailelerinin yaşlı bakımına ilişkin tutumları çerçevesinde değerlendirmişlerdir.

“Ben çocukluktan annemin bir zulüm yaşadığını çocuk beynimle görüp annemi koruma kollama içgüdüğü o zaman oluşmuş bende demek ki. Örnekler de önemli mesela. Babaannem hastalandı, annem babaanneme baktı. Ananem melek gibi bir kadındı, sokağında oturan biri doğum yapsa gider hemen ona bakardı. Kimin hastası olsa gider hemen çorbasını yapardı. Karadeniz kadınıydı ananem. Yardım etmeyi seven bir kadındı, çok hastaya baktı, para falan almazdı. Önünde böyle bir anneanne var bir de böyle bir anne var. Doğal olarak sen de yaşlı, müşkül birisine yardım etmenin kutsal bir şey olduğunu beynen kabul ediyorsun.

Mesela ben mahalleimde çok hastaya baktım yani bunu bilirsin senden istese yapmazsın belki ama kendi içimden geliyor, yani o isteğin önüne geçemiyorsun” (Sevgi, 65)

Bakım kararı bazı yaşlı bakıcıların bakım yörüngesini ilk kez başlatırken bazılarının da bakım yörüngesine yeni bir bakım bölümü eklemiştir. Yaşlı bakıcılar açısından bakım kararı genel olarak hem bir geçiş hem de dönüm noktası sayılabilecek bir yaşam olayı olarak değerlendirilmiştir.

3.2. Bakım Deneyimi

Yaşlı bakıcılar bakımı üstlendikleri ilk yaşa, bakımda geçirdikleri süreye ve bakım görevlerinin yoğunluğuna bağlı olarak farklı bakım deneyimlerine sahiptir.

3.2.1. Bakımın Zamanlaması

Araştırmada yaşlı bakıcıların bir kısmı bakım vermeye yaşlılık çağına ulaşmadan başlamıştır. Özellikle ebeveynlerinin ve engelli çocuklarının bakımını üstlenenler, bakıma daha erken giriş yapmışlardır. Bu durum yaşlı kadınlar arasında yaygındır. Ebeveyn bakımı veren yaşlı bakıcılar bu açıdan bakım alıcılarıyla birlikte yaşlanmışlardır. Ebeveyn bakımı böyle bir dönemde üstlenildiğinde iş, aile ve bakım sorumlukları birbiriyle çatışmıştır. Bu nedenle bakım vermenin zamanlaması yaşlı bakıcıların bakım deneyiminde etkili olmuştur.

“Ben Kıbrıs’ta yaşamayı düşünüyordum. Evimde emekli maaşımla yaşarım diyordum. İstedğim zaman kızıma, evime giderim diyordum. Anneme bakacağım aklımın ucundan geçmezdi. Benimki yani piyangodan çıktı!” (Hale, 61)

Beklenmedik zamanda gerçekleşen bakımda bakıcıların buna uyum sağlaması güçleşmekte ve birçok bakıcı için bu durum strese neden olabilmektedir (Pinquart ve Sorenson, 2006). Eşlerin birbirine bakım vermesi ise eşler arasında beklenen bir durumdur ve temeli evlenirken karşılıklı verilen sözlerle atılmaktadır. Araştırmada yaşlı bakıcılar eşleriyle sağlıklı ve daha uzun süre vakit geçirebilmişlerdir.

“Eşimle çok iyi anlaşırdık. Dünyanın şekeriymi o. Ben onu ya da o beni göremezse birbirimizi arardık, şimdi bulduk birbirimizi ama bir yanımız yıkıldı.” (Filiz, 65)

Bakım, yaşlılık döneminde gerçekleştiğinde yaşlı bakıcılar bakıma ara verebilecekleri bir mola zamanına ve bakımla ilgili bilgiye daha çok ihtiyaç duymaktadır. Yaşlı bakıcılar genelde bu konuda aile üyelerinden destek almakta, çevrimiçi ve kurumsal hizmetlerden yararlanmakta güçlük çekmektedirler. Hatta daha yaşlı bakıcılar genel olarak diğer hasta yakınları

ile konuşmada ve sağlık profesyonellerinden bilgi alma konusunda daha çekingen olabilmektedir.

“Alzheimer hastalarının bakıcılarının oluşturduğu bir grup var facebook’ta oradan da takip ediyorum. Facebook’ta üç tane grubum vardı. Hani benim bilmediğim şeyler mesela onlara bakıyordum. Son zamanlarda nasıl davranırım? Nasıl yaparım? Böyle bilgi almak amaçlı, Sevda Sarıkaya’nın da olduğu grup vardı. Onu takip ediyordum zaten.” (Melike, 64)

“Hastaneye gittiğimizde etrafıma hiç sormam başkalarına hastalıklarını sormam öyle muayene olup geri geliriz.” (Canan, 82)

Bakımın zamanlaması yaşlı bakıcıların bakıma daha erken veya geç giriş yapmaları yönünde değişmiştir. Ebeveyn bakıcıları görece eş bakımı verenlerden gençtir. Kendi aile sorumlulukları ve iş sorumlulukları ile bakım verme zamanlaması birlikte gerçekleşebilir. Öte yandan emekliliklerini sürdürmek, sosyal ilişki ve aktivitelerine yönelmek istedikleri bir zamanda bakım vermeye başlamaları ebeveyn bakıcıları için stres kaynağı olurken, eş bakıcıları için yaşlılıkta bakım verme daha olağan karşılanmıştır.

3.2.2. Bakımda Geçirilen Süre

Bakımda geçirilen süre de yaşlı bakıcıların bakım deneyimini etkilemiştir. Araştırmaya katılan yaşlı bakıcılardan dokuz kişi, 10 yıl ile 17 yıl arasında yaşlılarına bakım vermektedir. Bu süre bakım alıcılarının hastalığının türü ile de bağlantılıdır. Örneğin Alzheimer hastası yaşlılarına bakım verenlerin bakım verme süresi hastalık teşhisinden daha önceye dayanan belirtileri ile uzayabilmektedir. Yaşam seyrinde farklı bakım bölümlerine girip çıkılması bakımda geçirilen süreyi arttırmaktadır. Araştırmada beş katılımcı *aynı anda birden fazla kişiye* bakım vermektedir. Bazı katılımcılar eşlerinin ya da ebeveynlerinin bakımını üstlenirken torunlarının ya da engelli yetişkin çocuklarının bakımından da sorumlu olmuştur. Bu iki farklı bakım türü bakım sürecinin yönetimini etkilemiştir.

“Ali’m (torunu) farklı, o ilaç gibi geliyordu bana. Ali olunca sanki bana sabah güneş açıyor. Üçüne bir arada baktım, çok zor şeyler yaşadım. Hem çocuk 6 aylık hem iki yaşlı da kendilerinden haberleri yok. Ali’yi omzuma alıyordum hep. O uykusunu alıp uyanınca arabasına bindiriyordum, bir yanımdan babam tutardı bir yanımdan anam, dışarı hava almaya çıkartırdım.” (Yasemin, 68)

Bazı yaşlı bakıcılar da birden fazla kişiye *sıralı* olarak bakım vermiştir. Araştırma katılımcılarından Özlem, bakım yörüngesinde sıralı olarak dört bakım bölümü yaşamış, önceki bakım pratiklerini yeni bakım bölümlerine aktarmıştır.

“Anne baba boşandı, bir de kardeşlerime uzun süre annelik yapmak zorunda kaldım. Evlendim. Allah bana hasta bir evlat verdi, ona baktım 25 yıl. Onun üzerine 100 yaşın üzerinde kayınpederim ona da baktım. Diğeri benim yavrumdu zaten el bebek gül bebek baktım. Arkadan da eşim rahatsızlandı ona bakıyorum” (Özlem, 66)

Ebeveynlerinin bakımını kardeşleri arasında paylaşan yaşlılar ise bakımı *periyodik* olarak kendi yaşam düzenlemeleri dahilinde gerçekleştirmiştir. Zaman aralıklı bu bakım türü kardeşler arasında döngüsel bir şekilde ilerlemektedir.

“Önceden dört ayda bir bakıyorduk, şimdi 3 aya indi. Bazen iki buçuk ay oluyor falan öyle bakıyoruz. Kız kardeşim, onun çocukları var okula gidiyorlar ona biraz daha az yük veriyoruz. Şu anda ben bakıyorum ama kardeşim ayın dördünde gelip götürecektir, ona devredeceğim. Sonra da kardeşim Ayvalık'ta yaşıyor yazlığımız var alıp oraya götürecektir. Yani ben de gidiyorum baharda beraber bakıyoruz onlarla.” (Bircan, 63)

Araştırmada yaşlı bakıcıların bakımda geçirdikleri süre baktıkları kişi sayısına, bakım alıcısının hastalığına, bakım türüne, bakıcının cinsiyetine ve yaşına bağlı olarak değişmektedir. Bakımda geçirilen süre bakım verenlerin fiziksel, zihinsel sağlık sonuçlarını etkilerken, bakımda uzun süre kalanlar için bakım bir yaşam biçimi haline gelmiştir.

3.2.3. Bakımın Yoğunluğu

Yaşlıların bakım deneyimi bakımın yoğunluğuna bağlı olarak da değişmiştir. Bakımın yoğunluğu da bakım alıcısının ihtiyaçlarına bağlı olarak değişmektedir. Yaşlı bakım alıcılarının hastalığının ilerleyişi ile birlikte bakıcıların da bakım görevlerinde artış gözlenmiştir.

“3 senedir hasta ama ondan önce de bir 5 sene oldu. Hafif hafif başladı. O zamanlar yine araba kullanabiliyordu. Her yere gidebiliyorduk. Aynı şeyleri tekrar tekrar anlatıyordu. İlk zamanlar yine kendi giderdi bakkala gazete almaya, gelirdi. Sonraları gece kalkıp kalkıp gidiyordu koşa koşa. Kapıları kilitliyordum. Tuvalet diye gidiyordu. Evde otururken hadi bana müsaade diyip gidiyordu. Annemi getir annemi getir diyordu. Bazen de ben ölüyorum herkesi çağır diyip ört üstümü diyordu, örtüyordum biraz uyuyordu sonra kalkınca aaa, ben ölmemişim diyordu. İştah da yoktu baya zayıflamıştı.” (Veda, 74)

Araştırmada eşlerine bakım veren yaşlı kadınlar yemek hazırlama, temizlik gibi ev içi işlerle ilgili görevlerin yerine getirilmesinde dışarıdan çok yardım almazlarken eşlerine bakım veren yaşlı erkekler bu görevlerde başka birinin desteğine ihtiyaç duyduklarından bahsetmişlerdir.

“Yemek ihtiyacımız olur başka ne olacak ki! Günlük olarak sefer taşıyla bir lokanta var oradan temin ediyoruz” (Mustafa, 83)

Günlük aktivitelerde kocalar daha fazla sorumluluk aldıklarında aile içi roller değişmiştir.

“Önceden her işi hanım yapardı. Şimdi kirli çamaşırları makineye dolduruyorum, yıkıyorum. Bir sabah gidiyorum seriyorum, bir akşam toplayıp geliyorum. Oğlum da yardımcı olur. Olmadığında ben gidip yapıyorum. Zorlanmıyorum artık alıştım, yemek temizlik alıştık artık.” (Hüsnü, 67)

Yaşlı bakıcıların kendi yaş ilerlemelerine bağlı olarak geçirdiği rahatsızlıklar ve güçten düşmeleri başka birinin desteğine olan ihtiyacı arttırmıştır. Eşlerine bakım veren 60-69 yaş grubundaki kadın bakıcılar, bakımın fiziksel taleplerini daha rahat karşılarken 70-79 yaş ve 80 yaş ve üzeri grupta yer alan kadın bakıcılar bu işleri fiziksel açıdan sürdürmekte zorlanmaktadır.

“Yemekleri ben yapıyordum şimdi kadın geliyor yapıyor, yeğenim yapıyor. On beş güne bir de temizliğe kadın gelirdi. Şimdi aylıklı bir kadın tuttum” (Canan, 82)

Bakımın yoğunluğuna bağlı olarak daha uzun süre bakım verenlerin ruhsal sağlıkları da kötüleşmektedir.

“Çok kötü hissettim. Kendimi öldürmeyi düşündüm. Önce onu sonra kendimi diye. Çaresizdim.” (Veda, 74)

Bakım yoğunluğu bakıma ayrılan zamanla da ilgilidir. Bakıcılar yaşlandıkça bakıma ayırdıkları zaman artmaktadır. Özellikle de eş bakımı veren yaşlıların bakım için harcadıkları zaman ebeveyn bakımı verenlere göre daha fazladır. Bunun nedeni eşlerin ortak bir yaşam ve aynı evi paylaşmaları ve eş bakıcılarının bakımı genellikle tek başına üstlenmeleridir. Ebeveyn bakımı veren kişiler ise kendi aile sorumlulukları nedeniyle bakıma daha az zaman ayırabilmektedir. Ayrıca ebeveyn bakımında hem diğer kardeşler hem de diğer aile üyeleri bakıma katılabilmektedir.

“Yılın her günü sabah 9’dan 1’e kadar oradayım. Birden sonra kendim eve gidiyorum rutin hayatıma bakıyorum. Babamın temel ihtiyaçlarını karşılıyorum. Bu sırada babam yalnız kalıyor. Dışarı çıkıp gezmek istemiyor.” (Umut, 70)

Bakımın yoğunluğu bakıma ayrılan zaman ve bakım görevleri ile ilgilidir. Bakım yoğunluğu arttıkça yaşlı bakıcıların sağlığı kötüleşebilmektedir. Bakımın yoğunluğu bakım taleplerine bağlı olarak arttığında yaşlı bakıcıların bakım motivasyonları da değişmektedir.

3.2.4. Bakımın Anlamı

Bakıcıların bakım yörüngeleri boyunca gerçekleşen deneyimleri onlar için bakımın anlamını etkilemiştir. Yaşlı bakıcılar bakım vermelerinden dolayı kendilerini kötü hissetmektedir.

“Bir kere kalbimin altına bir yumruk sıkışıyor. O kolay geçmiyor. Kendimi... Ben ölmek istiyorum! Ama çocuğuma kocama kim bakar. Çocuğum bunu kaldırmaz. Prangaya bağlanmış gibiyim. Çünkü hep öyle yaşadım. Bir gün omzuma bir şey alıp yürüyemedim hayatta. Ben uyuyup bir daha uyanmamak istiyorum.” (Özlem, 66)

“Bu şekilde yaşlanmak istemiyorum. Bu insanların hep bir hayatı vardı, şimdi ağızlarına kaşık bile götüremiyorlar. Bence ölüm bizim için daha iyi diyorlardır” (Nermin, 60)

Kadınlar erkeklere göre bakım vermenin psikolojik yükünü daha fazla hissetmektedir. Duygusal açıdan zorlandıklarını belirten yaşlı erkekler genellikle çaresizlik hissetmişlerdir.

“Üzülüyorum, Neden böyle oldu diye... Hatta ayıptır söylemesi ağladığım zamanlar çok olmuştur. Ama hanımına bakmak zorundayım. Ona baktığım için de memnunum.” (Sami, 70)

Araştırmada eşlerine bakım veren yaşlı kocalar eşlerine onlardan başka bakacak kimseleri olmadığı düşüncesiyle daha güçlü olmaya çalışmakta, fiziksel problemlerini göz ardı etmekte ve bakım verdikleri için de memnuniyet duymaktadır. Ancak ebeveynlerine bakım veren yaşlılar bakım veremeyecek bir duruma geldiklerinde kardeşlerine veya diğer akrabalarına güvenmektedir.

“Benim sağlık problemim var, iki tane ameliyat geçirdim, böbrek ameliyatı oldum. Belim rahatsız. Allaha şükür kendime dikkat ediyorum ama bana bir şey olsa diğer kardeşim bakar.” (Arda, 71)

Eş bakımı veren yaşlı kadınlar bakım sürecinde eşleriyle ortak bir geleceğin kaybını yaşadıklarını anlamışlardır.

“Bu da benim şansımış ne yapabilirim? Ne umduk ne bulduk diyorum, ne yapabilirim. Eşimin bu haline de razıyım.” (Didem,66)

Yaşlı bakıcıların yaşı arttıkça bakımı kabul ettikleri ve bakım yönetiminde içsel motivasyonu önemli gördükleri anlaşılmıştır.

“Ama tek şey tatlı dilmiş. Ben çok kızıyordum. Ama şimdi tatlı dille söyleyince iyi oluyor. O bağırrsa da ben öyle yapıyorum.” (Veda, 74)

“Fiziksel açıdan zorluk yaşamıyorum ama hep psikolojik olarak zorluk yaşıyorum. Bununla başa çıkabilmek için geziyorum tozuyorum, ilacımı içiyorum, market dolaşıyorum. Benim de başa çıkma tavrım bu.” (Oya, 65)

Yaşlı bakıcıların kendi bakımlarına dair düşünceleri de değişmiştir. Yaşlı bakıcılar genel olarak çocuklarından bakım almayı istemese de kız çocuğu olan kadınlar bakım ihtiyacı olursa geleceğe daha güvenli bakmaktadır. Ancak yaşlı erkek bakıcılar çocuklarından aynı şeyi beklememektedir.

“Ee kızlar bakacak. Eve bir hanım tutacağız” (Nazlı, 71)

“En sonunda başımıza gelecek olan bir süreç. Bazen insan acaba diyorsun, hani bir de iki tane oğlum var benim kızım da yok diyorum. Ben anneme gösterdiğim bu ihtimamı ileride göremem” (Melike, 64)

“Ben bakım evine giderim. Bana kim bakacak. Çocuklarımın yanına gitmem. Rahat edemem” (Mustafa, 83)

Yaşlı bakıcılar bakım vermeye birlikte kendi yaşlılık dönemlerini daha olumsuz karşılamışlardır. Bunun nedeni kendi yaşlılıklarını bakım alıcıları üzerinden değerlendirmeleri ve yaşlılığı bakıma muhtaçlık ile ilişkilendirmeleridir.

3.3. Bakım Yörüngesinin Sonlanması

Yaşlıların bakım yörüngesinin son aşamalarından ikisi bakımının kurumsallaşması ve bakım alıcısının vefatından sonraki yas dönemidir. Bakıma muhtaç yaşlıların kurumsal bir alana taşınması hastalık yörüngesinde; bakım verenler için ise bakım yörüngesinde bir geçişi ifade eder. Bakımın kurumsallaşması bakıcıları, yaşlılarına daha iyi bakılması konusunda izleyici ve savunucu bir konuma taşır. Bu bakım geçişinde yoğun ilgi gerektiren ev ortamının aksine, kurumsal bakımda hastanın fiziksel ihtiyaçları giderilmekte ve bakıcılar büyük ölçüde duygusal bakımı üstlenirken bakımın duygusal boyutları üzerinde daha fazla düşünmeye başlamışlardır. Bu nedenle bazı bakıcılar yaşlılarının kurumsal desteğe ihtiyaç duymasını kendi başarısızlıkları olarak değerlendirmişlerdir.

“İki ay yattı annem palyatifte. Annem öldükten sonra çok üzuldüm, ona yeterince iyi bakamadığımı düşündüm. Çok acı çekiyordu ve artık daha fazla bu acıya katlanması hem onun için hem de benim için işkence gibiydi.” (Yasemin, 68).

Yaşlı bakıcılar bu süreçte bakım alıcılarının ölümüne yaklaştığını bildiklerini ancak ölümün ne zaman gerçekleşeceği konusunda belirsiz bir bekleme ile bu sürecin geçtiğini ifade etmişlerdir.

“Üç aydır burada bakıyorum. Gece kalıyorum, sabah gidiyorum. Dinlenebilirim dinleniyorum. Değişen bir şey yok durum bu, hayat böyle devam ediyor ama nereye kadar gider bilmem. Eşimin ölmesini istemiyorum ama onu bu şekilde görmek de çok zor.”
(Çınar, 80)

Yaşam sonu bakım deneyimi, kızgınlık, şefkat, utanç, suçluluk gibi yaşlı bakıcıların kendi içinde ahlaki kararsızlıklar yaşamasına neden olmuştur. Katılımcılar bir taraftan bakım verdikleri kişinin çektiği acıların son bulmasını isterken diğer taraftan baktıkları kişinin yaşamasını istemek arasındaki gerilimi yansıtmışlardır.

Bakım yörüngesi boyunca gerçekleşen son aşamalardan diğeri de bakım alıcısının vefatının ardından yaşanan yas sürecidir. Uzun süren bakım deneyimi bakıcıların bakımdan çıkışını önemli ölçüde etkilemektedir. Vefat ile birlikte bakıcılar bir rol kaybı yaşarlar; bakıcılar artık “bakıcı” olmaktan bir dula ya da anne veya babasız bir çocuğa dönüşür. Bakımdan sonraki yas süreci, bakıcıların kayıp öncesi bakım sürecini sorgulamalarına yol açmaktadır. Aynı zamanda bakımın ve bakıcı rollerinin sona ermesi bakıcıların kendi rahatsızlıklarının da açığa çıkmasını kolaylaştırmaktadır.

“Annem öldü. Eve geldik annemin odasını eşim değiştirmiş. Bir süre öylece kalakaldım, hiçbir şey yapamadım. Ağrılarım ortaya çıkmaya başladı, meğer çok yorulmuşum. Uzun süre kendimi boşluktaymış gibi hissettim. Sonra yavaş yavaş insan içine çıkmaya başladım ama yaptığım hiçbir şeyden zevk almıyordum. Kızım dedi anne seni kursa yazdıralım. Kendime güvenim yoktu ki nasıl gidecektim. Sonra sonra artık ben de iyileşmeye başladım, kendimi daha iyi hissetmeye. Alışmaya çalışıyordum annemin yokluğuna. Şimdi daha iyiyim, alışverişe gidiyorum, gezmeye gidiyorum, torunumla daha çok vakit geçiriyorum” (Yasemin, 68)

Bakım alıcılarının vefatının ardından bakıcılar, kendilerini boşlukta hissettikleri bir dönem ile bu yeni yaşamlarına alışmaya çalıştıkları bir geçiş süreci yaşamıştır. Sonrasında ise yaşadıkları çevreye tekrar katılmayı içeren aktivitelere yönelmiş ve aile, arkadaşlık ilişkilerine katılma gibi sosyal ilişkilerini sürdürebilecekleri bir toplumsal uyum sürecine girmişlerdir. Bu uyum süreci uzun bir zaman almış ve bakıcıların açığa çıkan fiziksel ve ruhsal sağlık problemleri de uzun süre devam etmiştir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada yaşlı bakıcıların bakım yörüngelerinin yaşam seyrinde önemli bir yeri olduğu anlaşılmıştır. Bakım alıcısının hastalık yörüngesiyle eş zamanlı olarak bakıcıların da bakım yörüngesi başlamıştır. Yaşlıların bakım yörüngeleri diğer aile üyelerinin sosyal yörüngeleri ile doğrudan

bağlantılıdır ve bu durum bakım verme koşullarını etkilemektedir. Araştırmanın en önemli sonuçlarından biri ebeveyn bakımı veren yaşlıların bakım sürecinde bakım desteği için kardeşlerinden beklenti içinde, eş bakımı verenlerin ise çocuklarından destek alma eğiliminde olmasıdır. Yaşlılıkta bir aileye sahip olmak bakım sürecini olumlu şekilde etkiler; bu Türkiye gibi geleneksel aile yönelimli ülkeler için arzu edilen gayri resmi desteği karşılamaktadır.

Bakım sürecinde yaşlı bakıcıların yaşa, cinsiyete, aile rolüne göre değişen çok çeşitli ihtiyaç ve beklentileri olduğu görülmüştür. Yetmiş yaşın altındaki yaşlı bakıcılar genellikle yaşlıların çocuklarıdır. Bakım verenler yaşlandıkça eş bakımı verenler artmaktadır. Araştırmada yer alan yaşlı bakıcıların neredeyse dörtte üçü kadındır ve bakım alıcısının kızı ya da eşidirler. Ancak bakım verenler yaşlandıkça erkek bakım verenlerin artışı söz konusudur. Yaşlı bakıcılara ilişkin yapılan çalışmalarda 65 yaşın üzerindeki bakıcıların kadın olma olasılığının daha yüksek olduğu (%52 kadın ve %48 erkek) ancak -75 yaş ve üzerinden başlayarak artan- 85 yaş ve üstü bakıcıların %59'unun erkek olduğu ortaya çıkmaktadır (Carers-UK ve Age-UK, 2015; Silverstein ve diğ., 2020). Yapılan bu araştırmada da benzer bir durum gözlenmiştir. Artan ömür, eşlerine bakım veren kocaların gelecekte daha fazla artacağını düşündürmektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli sonucu yaşlı bakıcıların yaş grupları ve cinsiyet ayrımında farklı bakım desteğine ihtiyaç duymasıdır. 60-69 yaş grubunda olan ebeveyn bakıcıları kendi aile yükümlülükleri ve bakım verme arasında yaşadıkları gerilim nedeniyle bakım vermenin psikolojik zorluklarıyla baş etmeye çalışırken, ebeveyn bakımı veren erkekler bakım vermenin fiziksel zorluklarından bahsetmişlerdir. Eş bakımı veren 70 yaş altındaki yaşlı kadın bakıcılar da bakım vermenin psikolojik zorluklarını vurgularken, daha yaşlı kadınlar bakımın hem fiziksel hem de psikolojik zorluklarını vurgulamaktadır. Eş bakımı veren yaşlı erkekler ise bakım vermenin fiziksel zorluklarının daha ağır bastığını belirtmişlerdir. Genel fiziksel sağlıkları giderek kötüleşen yaşlı bakıcılar, bakım vermenin stres, depresyon gibi olumsuz psikolojik sonuçlarına da maruz kalmaktadır. Yaşlı bakıcılar kendi sağlıkları kötüleşse bile bakım vermeye devam etmekte; kendilerini bakım vermeyen akranlarıyla kıyasladıklarında hasta, yorgun, mutsuz ve umutsuz olarak tanımlamaktadırlar. Yaşlı bakıcılarla yapılan çalışmalarda (Bertogg ve Strauss, 2020; Juntunen ve diğ., 2018) da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu doğrultuda yaşlı bakıcıların sosyal ve kurumsal destek ihtiyacının bakım vermeye birlikte arttığı söylenebilir. Ancak yaşlı bakıcıların bu tür desteklere erişimi sınırlıdır ve birçoğu çok az bir yardımla bakım vermeyi sürdürmektedir (Brodaty ve diğ., 2005, s. 542). Bazı çalışmalar, bakım verenlerin kişilik özelliklerinin hem yaşlanmaya hem de bakıma ilişkin düşüncelerini etkilediği, bakım sürecinde karşılaşılan zor

durumlarla başa çıkma konusunda bakıcıların sergiledikleri yeterlilik ile bakım sürecinin değişebileceğini göstermektedir (Loi ve diğ., 2015). Araştırmada yaşlı bakıcıların bazıları sabırlı, azimli, araştırmacı gibi kişilik özellikleri ile bakım sürecini yönetirken bakım vermenin yarattığı olumsuz durumlarla daha rahat başa çıkabildiklerini ve bu özelliklerinin bakım alıcılarının hastalık sürecine de katkı sağladığını belirtmişlerdir.

Bakım verenlerin yaşı ilerledikçe ebeveynlerinin bakımını üstlenecek çocukların yaşam koşulları (ölüm, başka birine bakma, kendisi de bakıma muhtaç olma, vb.) daha da önemli hale gelmiştir. Bu nedenle bakım verebilecek kardeş sayısının azalması ya da olmaması, ebeveyn bakımı veren yaşlı bakıcıların tek başına bakım vermelerine neden olabilmektedir. Bu eşler için de geçerlidir. Çocuğu olmayan ya da uzakta yaşayan yaşlı bakıcılar da benzer olarak bakımı tek başına üstlenmiştir. Yaşlılıkta dulluk ve çocuksuzluk, yoksulluk ve kötü sağlık açısından risk oluşturarak bireylerin bakım alma ve verme süreçlerini etkilemektedir. Böyle bir durumda bakımın yoğunluğu artmaktadır. Bakım yoğunluğu arttıkça bakıcı yaşlıların fiziksel ve zihinsel zorlukları artmakta ve belirgin olarak kadınların bu durumdan daha fazla etkilendiği ortaya çıkmaktadır. Bakım verenlerin artan bakım yükü öznel refahı etkilemekte ve yaşam kalitesini düşürmektedir (Oliveira ve diğ., 2019). Bu nedenle ihtiyacı olan yaşlıların çoğunluğu için erişilebilir hizmetler ve uzun vadeli bakım hizmetlerinin sürekliliği sağlanmalıdır.

Araştırmada yaşlı bakıcıların çoğunun yaşamları boyunca birden fazla kişiye bakım verdikleri ortaya çıkmıştır. Bakım yörüngesinde birden fazla bakım bölümüne sahip olmak bakımda geçirilen süre, bakımın yoğunluğu ve bakıma ayrılan zamanla yakından ilgilidir. Bu noktadaki artışlar bakım yükünü arttırmaktadır. Birden fazla bakım bölümü kadınlar arasında yaygındır ve bu durum aile beklentileri ve ailelerin bakım anlayışı ile yakın bağlantılıdır. Ebeveyn bakımı üzerine yapılan çalışmalarda (Swartz, 2009) da değinildiği gibi araştırmada da kadınların evlatlık yükümlülüklerini daha güçlü bir şekilde desteklediği ve ebeveynleriyle daha güçlü duygusal bağlara sahip olduğu görülmüştür.

Yaşlı bakıcılar yalnızlık, sosyal izolasyon riskiyle karşı karşıyadır ve çoğunun sosyal ilişkilerini devam ettirebilmesi ya da yeniden ilişki kurabilmesi daha zordur. Aile ve arkadaşlara uyum sağlamada zorluklar, mali kısıtlamalar, kötü sağlık, stres, bakım ve desteğe erişimdeki sorunlar, yaşlı bakıcıların yaşamlarını oldukça etkilemektedir. Yaşlı bakıcıların yaş gruplarına göre farklı tanımlanan bakım ihtiyaçları bakım verenlere yönelik politika, sosyal hizmet ve desteklerin önemini ortaya çıkarmaktadır. Erken ve zamanında müdahale bakımın neden olduğu yıkıcı etkileri hafifletmeyi sağlayabilir. Yaşlıların ailesel bakım yörüngelerinin yaşam seyri

yaklaşımının içerisinde değerlendirilmesi, yaşlı bakıcıların bakım yörüngelerinde daha savunmasız oldukları noktaların anlaşılması ve bakıcıların sahip oldukları birikimli avantajların/dezavantajların yakalanması ve bunlara zamanında müdahale edilebilmesi için bir fırsat yaratmaktadır.

Yaşlı bakıcılara ilişkin sosyal ve kurumsal destek birçok şekilde yapılabilir ancak araştırma sonucunda da ortaya çıktığı gibi yaşlı bakıcıların erişebileceği kaynakların basit, anlaşılır ve kolay ulaşılabilir olması önemlidir. Yaşlı bakıcılar için bakım sürecinde yaşanabilecek kriz anlarında, sağlıkla ilgili bilgi almak istediklerinde, sosyal hizmetlerden faydalanmak istediklerinde, bakıma mola vermek istediklerinde vb. birçok durum için onları bilgilendirecek ve yönlendirebilecek bir *bakım danışmanı* sağlanabilir. Bu bakım danışmanları yaşlı bakıcıların sıklıkla sorun yaşadıkları yeni teknolojilere uyum sağlama, yeni bilgileri edinme, kurumsal hizmetlerle bakıcılar arasında bir köprü görevi görerek yaşlı bakıcıların kurumsal kaynaklardan daha fazla ve etkili şekilde yararlanabilmelerini sağlama açısından önemli araçlar olabilirler. Böylece yaşlı bakıcıların da aile bakımında bakımın sürdürülebilirliğine daha fazla katkı sunmaları sağlanabilir.

Kaynaklar

- Abramson, T. A. (2015). Older Adults: The "Panini Sandwich" Generation". *Clinical Gerontologist*, 38(4), 251-267. doi: 10.1080/07317115.2015.1032466
- Alwin, D. F. (2012). Integrating Varieties of Life Course Concepts. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 67 (2), 206–220. doi: 10.1093/geronb/gbr146
- Brodaty, H., Thomson, C., Thompson, C. & Fine, M. (2005), Why caregivers of people with dementia and memory loss don't use services. *Int. J. Geriat. Psychiatry*, 20: 537-546. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/gps.1322>
- Brody, E. M. (1981). "Women in the Middle" and Family Help to Older People. *The Gerontologist*, 21(5), 471-480. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/geront/21.5.471>
- Carers Trust. (2016). *Retirement on Hold: Supporting Older Carers*. London: Carers Trust. Retrieved from <https://carers.org/resources/all-resources/93-retirement-on-hold>
- Carers-UK, & Age-UK. (2015). *Caring into later life: The growing pressure on older carers*. London: Carers UK.
- Carr, D. (2019). *Golden Years: Social Inequality in Later Life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Creswell, J. W. (2016). *Nitel Araştırma Yöntemleri Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni* (3 b.). (M. Bütün, & S. B. Demir, Der.) Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Doğanay, G. ve Güven, S. (2019). Ailede Yaşlı Bakımı Rolünü Üstlenen Kadınlar ve Görüşleri: Giresun İli Örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(21), 343-357.
- Duben, A. (2018). Türkiye'de ve Avrupa'da Nüfus Yaşlanmasında, Aile, Piyasa ve Devlet. A. Duben (Der.), *Yaşlanma ve Yaşlılık Disiplinlerarası Bakış Açuları* (s. 67-78). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Eifert, E. K., Adams, R., Morrison, S., & Strack, R. (2016). Emerging Trends in Family Caregiving Using the Life Course Perspective: Preparing Health Educators for an Aging Society. *American Journal of Health Education*, 47(3), 176-197. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/19325037.2016.1158674>
- Elder, G. H. (2007). Life Course Perspective. G. Ritzer (Der.), *The Blackwell Encyclopedia of Sociology* (s. 2634-2639). Oxford: Blackwell Publishing.

- Elder, G. H., & Johnson, M. K. (2003). The life course and aging: Challenges, lessons, and new directions. In R. A. Settersten (Ed.), *Invitation to the life course: Toward new understanding of later life* (pp. 49–81). Amityville, NY: Baywood.
- Elder, G. H., & Giele, J. Z. (2009). Life course studies: An evolving field. G. H. Elder içinde, *The craft of life course research* (s. 1-24). The Guilford Press.
- Fast, J., Keating, N., Eales, J., Kim, C., & Lee, Y. (2020). Trajectories of family care over the lifecourse: evidence from Canada. *Ageing and Society*, 1-18. doi:10.1017/S0144686X19001806
- Greenwood, N., & Smith, R. (2016). The oldest carers: A narrative review and synthesis of the experiences of carers aged over 75 years. *Maturitas*, 161-172. doi: 10.1016/j.maturitas.2016.10.001.
- Haas, S. A. (2008). Trajectories of functional health: The 'long arm' of childhood health and socioeconomic factors. *Social Science and Medicine*, 849–861. doi: 10.1016 / j.socscimed.2007.11.004.
- Hagestad, G. O. (2003). Interdependent lives and relationships in changing times: A life course view of families and aging. R. Settersten içinde, *Invitation to the life course: Toward new understandings of later life* (s. 135–160). Amityville, NY: Baywood.
- Henwood, M., Milne, M., & Alisoun, L. (2017). Seeing the Wood for the Trees Carer-related research and knowledge: Findings from a scoping review. Retrieved from <http://docs.scie-socialcareonline.org.uk/fulltext/058517.pdf>
- Keating, N., Eale, J., Funk, L., Fast, J., & Min, J. (2019). Life course trajectories of family care. *International Journal of Care and Caring*, 3 (2), 147-163. Retrieved from <https://doi.org/10.1332/239788219X15473079319309>
- Kırışık, H., & Korkmaz-Yaylagül, N. (2020). Yaşlı Bakımında Kadın Emeği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (38), 17 - 41.
- Kurtkapan, H. (2019). Türkiye’de Demografik Dönüşümün Sosyal Yansımaları ve Yaşlılık. *Sosyal Givence* (15), 27-46.
- LaManna, J. B., Unruh, L., Chisholm, L., Pericles, P., & Fotovvat, H. (2020). Perceptions of health and well-being among older adult caregivers: Comparisons of current caregivers with former and never caregivers. *Geriatric Nursing* (41), 429-435. doi: 10.1016/j.gerinurse.2020.01.015.
- Larkin, M., Henwood, M., & Milne, A. (2019). Carer-related research and knowledge: Findings from a scoping review. *Health Soc Care Community* (27), 55– 67. doi: 10.1111/hsc.12586.
- Larkin, M., & Milne, A. (2017). What do we know about older former carers? Key issues and themes. *Health & Social Care in the Community*, 25 (4), 1396–1403. doi: 10.1111/hsc.12437.
- Marshall, V. W. (2006). The Life Course Perspective: an overview in relation to the policy research initiative. *Commissioned plenary panel paper at conference of the Work and Family Consortium, Policy Research Initiative, Social Development Canada*. Ottawa, (1-52).
- Miller, D. A. (1981). The 'sandwich' generation: Adult children of the aging. *Social Work*, 26(5), 419–423. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/23712207>
- Milne, A., & Hatzidimitriadou, E. (2002). The Caring in Later Life Report: A Secondary Analysis of the 1995 General Household Survey. *Quality in Ageing*, 3 (3), 3-15. Retrieved from <https://doi.org/10.1108/14717794200200017>
- NAC, N. A. (2015). *Caregivers of Older Adults: A Focused Look at Those Caring for Someone Age 50+*. New York: NAC and AARP Public Policy Institute.
- Oliveira, D., Vass, C., & Aubeeluck, A. (2019). Quality of Life on the Views of Older Family Carers of People with Dementia. *Dementia*, 18 (3), 990–1009. doi: 10.1177/1471301217700741
- Özbalık, D. ve Hussein, S. (2017). *Demans Bakım Modeli Raporu*. Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı.
- Özmete, E. (2017). *Türkiye’de Kuşaklararası Dayanışmanın Değerlendirilmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Pinquart, M., & Sorenson, S. (2006). Gender differences in caregiver stressors, social resources, and health: An updated meta-analysis. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 33–45. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/geronb/61.1.P33>

- Rheinhard, S., Young, H., Levine, C., Kelly, K., Choula, R., & Accius, J. (2019). *Home Alone Revisited: Family Caregivers Providing Complex Care*. Washington, DC: AARP Public Policy Institute. Retrieved from <https://www.aarp.org/content/dam/aarp/ppi/2019/04/home-alone-revisited-family-caregivers-providing-complex-care.pdf>
- Sağlık Bakanlığı. (2013). *Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması*. (B. Ünal, & G. Ergör, Dü) Ankara.
- Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P., Ganz, F., Torralba, R., Oliveira, D. V., et al. (2020). Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 1-10. doi: 10.1007/s12603-020-1469-2
- Settersten, R. A., Jr. (2003). Propositions and Controversies in Life-Course Scholarship. J. Richard A. Settersten (Dü.) içinde, *Invitation to the Life Course: Towards new understandings of later life* (s. 15-45). New York: Bywood Publishing Company.
- Settersten, R. A., Jr. (2015). Relationships in Time and the Life Course: The Significance of Linked Lives. *Research in Human Development*, 217-223. doi: 10.1080/15427609.2015.1071944
- Silverstein, M., Tur-Sinai, A., & Lewin-Epstein, N. (2020). Intergenerational Support of Older Adults by the 'Mature' Sandwich Generation: The Relevance of National Policy Regimes. *Theoretical Inquiries in Law*, 21 (1), 55-76. doi: <https://doi.org/10.1515/til-2020-0004>
- Swartz, T. T. (2009). Intergenerational Family Relations in Adulthood: Patterns, Variations, and Implications in the Contemporary United States. *Annual Review of Sociology*, 191-212. Retrieved from <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.34.040507.134615>
- TAYA. (2019). *Türkiye Aile Yapısı Araştırması, 2016*. Ankara: T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- TÜİK. (2020). *İstatistiklerle Yaşlılar, 2019*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu.
- TÜİK. (2020). *Türkiye Sağlık Araştırması, 2019*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661> adresinden edinilmiştir.
- Uçar Karcı, G., Yoldaşcan, B. E. ve Okyay, R. A. (2018). Yaşlı Bireylere Bakım Veren Aile Bireylerinin Karşılaştığı Sorunların ve Bakım Yükünün Değerlendirilmesi. *Kocaeli Med. J.*, 7 (3), 146-153.
- United Nations. (2020). *World Population Ageing 2020 Highlights: Living arrangements of older persons*. (ST/ESA/SER.A/451). United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division. New York: United Nations.
- Zeybekoğlu Akbaş, Ö. (2019). Aile ve Yaşlılık. N. Avcı, & E. Aksoy (Der.), *Aile Sosyolojisi* (2.b., s. 163-194). İstanbul: Lisans Yayıncılık.