



NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEK OKULU YAŞLI BAKIMI PROGRAMI

Yaşlı Bakımı Programı 2010-2011 Eğitim- Öğretim yılında Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu bünyesinde 25 öğrencisiyle eğitim- öğretime başlamıştır. 2013-2014 Eğitim- Öğretim yılında 55 öğrenciyle eğitime devam etmektedir.

Programın amacı öğrencilerin, bakım hizmeti konusunda gerekli bilgi, beceri ve değerleri bütünleştirip, özümseyerek; kamu alanı, özel alan ve sivil toplum örgütlerinde yaşlı bakım hizmetini uygulayıcı ve geliştirici niteliğe sahip yetkin birer sağlık teknikeri olmalarını sağlamaktır.



Yaşlı Bakımı Programının eğitim esaslarını, yaşlıların temel özelliklerini ve gereksinimlerini bilme ve bu doğrultuda yaşlıların ihtiyaçlarını karşılama becerisi kazanma, aynı zamanda da yaşlılara bütüncül yaklaşabilme yetisi oluşturmaktadır. Teorik derslerin uygulamaları, Namık Kemal Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Tekirdağ Devlet Hastanesi, Zübeyde Hanım Huzur Evinde sürdürülmektedir. Öğrencilerimiz, II. ve IV. Dönem sonunda hastane, huzurevi ve yaşlı bakım rehabilitasyon merkezleri, yaşlı gündüz bakım evi ve evde bakım hizmeti veren kuruluşlarda toplamda 40 iş günü zorunlu stajlarını yapmaktadırlar.



Yaşlı Bakımı Programı
1. Sınıf

Yaşlı Bakım Programı öğrencilerimiz 2012- 2013 eğitim-öğretim yılında yaşlılara saygı haftasında Çorlu Huzurevinde düzenlenen bilgilendirme toplantısına ve 3. Ulusal Alzheimer Kongresinde "Hasta yakınları için bilgilendirme ve bakım kursuna" katılmışlardır. Çorlu ve Tekirdağ Huzur evi sakinlerinin katılımıyla "Gönül Elçiliği Bahara Merhaba Etkinliği" düzenlenmiştir.



2013-2014 yılında öğrencilerimiz Çorlu Huzurevi Sakinlerinin Üniversitemizde canlandırdığı Kibarlık budalası adlı oyunlarına katılmışlardır. Tekirdağ Zübeyde Hanım Huzurevi ziyareti gerçekleştirmişler ve huzurevi sakinleri ile birlikte sinema etkinliği düzenlemişlerdir ayrıca huzurevi sakinlerinin yeteneklerinin sergilendiği etkinliğe katılmışlardır. Çorlu ve Tekirdağ Zübeyde Hanım Huzurevi sakinleri için kişisel yıl başı tebrik kartları oluşturarak kurumlarına gönderdiler. Yükseköğül Müdürümüz Prof. Dr. Aysun ÜNAL moderatörlüğünde Demans kavramı, Alzheimer Hastalığı Bilgi Toplantısına katılmışlardır. NKÜ Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu -NKÜ Dağcılık ve Kampçılık Topluluğu ve TAKDER in birlikte düzenlediği "Sağlıklı Yaşama Davet" Yeniköy- Uçmaktara günübirlik doğa yürüşüne katılmışlardır.



Programdan mezun olanlar, yaşlı bakım hizmetlerinin sürdürüldüğü, Belediyeler, Hastaneler, Sivil Toplum Kuruluşları ve özel Kurumların bünyesinde faaliyet gösteren; huzurevleri, yaşlı bakımevleri, güçsüzler yurdu, yaşlı için gündüz merkezleri, evde bakım hizmetleri, yaşlinin evini düzenleme, korumalı meskenler v.b. uzman gözetiminde çalışabilmektedirler

YAŞLILIK VE BOŞ ZAMAN

Kübra UÇAR
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
Yaşlı Bakımı Programı

Boş zaman; bireyin özgürce istediği gibi kullanabildiği ve seçeceği bir faaliyetle uğraştığı zaman olarak tanımlanır. Emeklilik, yani çalışmanın sona ermesi, insanın önünde yapmaktan keyif alacağı şeyler yeterli zamanın doğması anlamına da gelmektedir.

Yaşlıların bireylerin sosyal hayattan koptukları bu dönemde, kendilerine mutluluk veren ve alabilecekleri faaliyetlerde bulunmaları oldukça önemlidir.

Emeklilikten sonra, yaşlıların bu dönemi, ilgi gösterdikleri konularda potansiyellerini geliştirecek şekilde kullanmaları, bu noktada hayati önem taşımaktadır.

Yaşlılık durumu, sosyal-ekonomik düzey ve eğitim düzeyi gibi etkenler yaşlı bireyin bu zamanı nasıl geçirebileceği konusunda koşullarını oluşturmaktadır.

Yaşlıya yapılan aktivitelerin birçoğu pasif ve ev merkezlidir. Kültürel faaliyetlere harcanan zaman azdır. Yaşlılar daha sıklıkla zamanlarını, televizyon izleyerek, arkadaş ziyaretleri yaparak ve yürüyerek geçirmektedirler.

Özellikle ülkemizde, yaşlı bireyin fiziksel aktivitelere katılma alışkanlığı oldukça düşüktür. Yaşla birlikte, fiziksel ve sosyal çevredeki değişiklikler de bu durumu etkileyen faktörlerdir.

Yaşlılık döneminde aktivite ve hobilere zaman ayırmak, bir yandan yaşam kalitesini yükseltirken, diğer yandan geri kalan yaşamlarında daha dinamik olmalarını sağlayacaktır.

Yaşlılık döneminde, hiçbir aktiviteye zaman ayırmadan tüm vakti amaçsız ve işlevsiz olarak geçirmenin, psikolojik olarak risk oluşturduğu gibi, kişiyi zararlı alkol, kumar gibi alışkanlıklara teşvik ettiği de düşünülmüştür. Bu bağlamda, boş zaman aktivitelerinin kişiyi stresten uzak tutarak, psikolojik olarak rahatlama ve huzurlanmasına da sebep olacağı açıktır.

Yaşlılık döneminde, evlerinde vakit geçiren yaşlı bireyler için gerek açık gerekse kapalı alanlarda, boş zamanlarını değerlendirilmeleri için, etkinlikler düzenlemek gerekmektedir. Onların ilgilerine ve fiziksel güçlerine göre farklılık gösterecek bu etkinlikler, daha çok dinlendirici ve seyirlik şeklinde olmaktadır. Müzik, tiyatro, dans gibi etkinliklere devam etmek, izlemek şeklindedir.

Balık, kuş, kedi gibi evcil hayvanlarla uğraşmak onların duygusal katılımına yol açmaktadır. Bu tür etkinlikler, fiziksel kapasitesi güçlü olanlar için daha üretici ve etken olabilmektedir. El işleri ve bazı mesleki becerilere yer veren hobiler gibi...

Yaşlıların sosyal hayatını giderebilecek toplumsal etkinliklerde önem taşımaktadır. Örneğin, çocuk yuvası, anaokulu gibi kurumları ziyaret etmek duygusal katılımlarını sağlamaktadır.

Sanat galerisi gezisi, Konferanslar, şiir yazmak konsere gitmek, enstrüman çalmak, parka gitmek, piknik, kültürel gezilerde bulunmak, doğum günleri ve özel toplantılar da yaşlıların boş vakitlerinde yapmaktan keyif aldığı etkinliklerdir.

Bu noktada, yaşlılık döneminde, kişi toplumsal ilişkilerini devam ettirmeli ve zevk alacağı faaliyetlerle yaşamını renklendirmelidir. Hayatın her döneminin ayrı bir tat, ayrı bir keyif ve heyecan barındırabileceğini keşfetmeleri ve yaşlıların bu dönemi daha sağlıklı ve aktif olarak geçirmeleri için öncelikle aileye ve sonra topluma büyük sorumluluklar düşmektedir.

KAYNAKÇA

1. dergiler.ankara.edu.tr\dergiler\2014





NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEK OKULU
YAŞLI BAKIMI PROGRAMI
GÜL BAŞARAN
YAŞLILIKTA EGZERSİZ

Yaşlanmayla birlikte bedenin fizyolojik özelliklerine uygun egzersiz programları geliştirilerek hem yaşlanmayla ve hareketsizlikle kişinin gündelik yaşamına etki eden engelleyici faktörleri ortadan kaldırmak hem de vücudun daha sağlıklı, hastalıklara karşı daha dirençli olmasını sağlamak bilimsel bakımdan mümkün görülmektedir. Bu nedenle hayatın her safhasında olduğu kadar yaşlılıkta da egzersiz önerilmektedir.

Yaşlılıkta Kas Tonusu

Yaşla beraber kas lifi ve boyutu ile toplam kas lif sayısının azalmasından dolayı kas gücü ve fonksiyonunda %40 azalma görülür. Buna hareketsizlik ve birtakım hastalıklar da eklenince en küçük fiziksel güç gerektiren hareketlerde bile başarısızlık ortaya çıkabilmektedir. Ancak uzman kontrolünde yapılacak egzersizlerle birlikte kas gücü ve fonksiyonundaki azalma yavaşlatılabilir hatta geriye çekilebilir. Yapılan araştırmalar egzersiz yapan yaşlı insanların kas gücü ve fonksiyonunun egzersiz yapmayan gençlerden daha yüksek olabildiğini göstermektedir.

Egzersizin Yaşlı Üzerindeki Etkileri

Yaşlıların her türlü egzersizi yapması genellikle önerilir.

Reaksiyon zamanını azaltır

Kas kitlesini arttırır

Kemik kitlesini arttırır

Mental zindelik sağlar

İmmün fonksiyonları düzeltir

Ağrının azalmasına yardımcıdır

Kırık riskini azaltır

Obezite, diyabet, hipertansiyon ve hiperlipidemiye olumlu olarak etkiler





NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK HİZMETLERİ YÜKSEK OKULU YAŞLI BAKIMI PROGRAMI YEŞİM ÖZKAN YAŞLILIK VE ÇOCUKLUK

insan için değişik anlam ve önem ifade eden yaşlılık, atın çok özel bir dönemidir. Yaşlılarımız dün ile bugün arasında köprü kuran, kültürümüzü ve değerlerimizi günlere taşımamızı sağlayan en değerli varlıklarımızdır.

çocuklarımız ise bu değerleri yarınlar taşıyacak olan en değerli varlıklarımız... Bu nedenle yaşlıların ve çocukların birlikte olmaları, beraberce bir şeyler paylaşmaları çok önemli. Biz bunu başarabiliyor muyuz peki?

Ekim'in farkında mıyız?

leşmiş Milletler Genel Kurulu'nca 1982'de Viyana'da yapılan ilk Dünya Yaşlanma Asamblesi'nde yaşlanma süreci özellikleri sorunları ile ele alınmıştır ve yaşlanma sorununun küresel düzeyde fark edilmesini sağlama amacı ile 1 Ekim Dünya Yaşlılar Günü olarak ilan edilmiştir. Dünya Yaşlılar Günü 1983 yılından bu yana ülkemizde de kutlanmaktadır.

Yaşlıların evlatlarından beklentileri

Yaşlıların ihtiyaç duyduğu bir insan olmak ve kişinin kendi ailesine veya topluma katkıda bulunması, o şahsın kendini değerli hissetmesi için önemlidir. Bunda da öncelikli görev yaşlının çocuklarına düşmektedir:

Yaşlıların tecrübe ve birikimlerinden yararlanabiliriz. Böylelikle kendilerinin işe yaradıklarını görecekları gibi bize de rehber olacaklardır.

Torunlarıyla meşgul olan yaşlılarda fiziksel ve ruhsal açıdan geriye gidiş engellenebilir. Torunlar sevgi ve ilgiye doyarken tecrübe de kazanabilirler.

Yaşlı ile görüşmek evlatlara da moral verebilir, karşılıksız sevgi onlara zorluklara karşı güç ve strese karşı dayanıklılık sağlamasında yardımcı olabilir.

Aile içindeki problemler de yaşlıların hakemliğinde daha kolay çözülebilir.

Şu bi hakikat ki ; yaşlısı ile ilgilenen evlatlar kendi çocuklarından da yaşlanınca ilgi, sevgi ve yakınlık göreceklardır.

Çocukları tarafından sahiplenilen, aranan ve sevilen yaşlılar daha sağlıklı ve mutlu olabilmelerinde yardımcı olurlar.



KAYNAKÇA: Seefeldt, C., B. Warman, R.K. Jantz & A. Galper. 1990. Young and old together. Washington, DC: NAEYC.
[http://www.yaslilikrehberi.org/ay%C4%B1n-dosyalar%C4%B1/ya%C4%B1lar-ve-%C4%B1n-dosyalar%C4%B1](http://www.yaslilikrehberi.org/ay%C4%B1n-dosyalar%C4%B1/ya%C4%B1lar-ve-%C4%B1n-dosyalar%C4%B1/ya%C4%B1lar-ve-%C4%B1n-dosyalar%C4%B1)
https://www.google.com.tr/search?q=ya%C5%9Fl%C4%B1l%C4%B1k+ve+%C3%A7ocukluk+pdf&hl=tr&gws_rd=ssl



YAŞLILIK VE RUH SAĞLIĞI

MERCAN UZEKEN

SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEK OKULU

YAŞLI BAKIM PROGRAMI

Yaşlılık, doğumdan başlayarak hayatın her döneminde olduğu gibi eksilmeler ve artmaların bir arada olduğu bir devredir. Yaşlılık sanılanın aksine hayatın son dönemine girildiğinin habercisi ve işlev ve yeteneklerin sürekli kaybedildiği, eksildiği, zayıfladığı bir dönem değildir. Yaşlanırken bazı özellik, beceri ve yeteneklerimiz azalıp kaybolurken, daha önce sahip olmadığımız yeni özellikleri de kazanırız.

İnsan hayatının başlangıcından itibaren aslında sürekli bir şeyleri kaybederken başka şeyleri kazanarak yaşar. Yürüyebilmeyi başaran bir bebek, özerkliğini kazanırken, bir yandan da annesiyle olan koşulsuz bağlılığını yitirir. Okula başlamak, yeni bilgiler öğrenmek ve daha özgür olabilmeyi kazandırırken, evin rahat ve huzurunu, sorumsuzca tüm gün oyun oynayabilme özgürlüğünün yitirilmesini de içinde taşır.

Yaşlılığın yalnızca kayıpların arttığı ve kazançların artık olmadığı bir “sona yaklaşma” olarak görülmesi son yüzyılın bir özelliğidir. Yüzyıl öncesinde tüm dünyada ve halen bir çok kültürde yaşlanma, toplumsal yapı içinde kazanılan prestijli bir statü olarak görülmekteydi. Özellikle sanayileşmiş toplumlarda giderek “genç” olmak bir prestij unsuru olarak görülmeye başlanmıştır.

Kime yaşlı denileceği son derece tartışmalı bir konudur. Yaşlılık için sınır kabul edilen 65 yaş yalnızca istatistiki bir sınırdır. Biyolojik yapıda özellikle o yaşta başlayan özgül bir değişim ya da gerileme saptanmış değildir. Yaşlıların başta bedensel işlevler olmak üzere bazı becerileri eskisine ya da kendilerinden daha genç olanlara göre daha çok kaybettikleri bilinmektedir. Ancak bu işlev ve yapı kaybının kesin olarak belli bir yaşta başladığını söylemek mümkün değildir. Dahası bazı kayıpların başlangıcı tersine takvim yaşının çok düşük olduğu dönemlerden itibaren başlamaktadır. Örneğin çizgili kas kitlesindeki azalma yaklaşık 20 yaşlarında başlar. İnsanın yeni bir dili öğrenme becerisinin 10 yaşından itibaren azalmaya başladığı bilinmektedir. Bu bilgiler bize yaşlanmanın herhangi bir yaştan daha yaşlı olmak dışında bir anlamı olmadığını göstermektedir.

Yaşlanmanın korkutucu, sona doğru, ölüme daha yakın bir dönem olarak görülmesindeki en önemli etken, bu dönemin zihinsel işlev ve yeteneklerin kaybıyla eşleştirilmesinden kaynaklanmaktadır. Yaşlanmanın hem akıl sağlığını gerileteceği, hem de ağır ruhsal hastalıkların ortaya çıkabileceği bir dönem olarak görülmesi en sık karşılaşılan yanlış inançlardan biridir.

Yaşlanma tek başına kişinin akli yeteneklerinin mutlaka bozulması anlamına gelmez.

Yaşlandıkça bunamanın kaçınılmaz olduğu düşüncesi yanlıştır. Zihinsel becerilerin zayıflaması, yeni bilgileri kendisinden genç olanlara göre biraz daha zor öğrenmesi yaşlı kişinin bunadığını göstermez. Sadece bazı işlev ve becerilerin eskisine göre daha yavaş, daha zayıf ya da daha az güçlü olduğunu gösterir.

Yaşlılık dönemindeki kişiler hiçbir zaman birbirine benzeyen ve ortak özellikleri daha fazla olan bir grup oluşturmazlar. Tersine oldukça ileri yaşlarda olmalarına karşın zihinsel yetenek ve becerileri, kendisinden çok genç insanlardan ve yaşlılarından çok daha iyi olan çok fazla yaşlı vardır. Seksen, doksan gibi bu gün bile ileri yaş kabul edilen yaşlarda hayatlarının en önemli eserlerini üretmiş çok sayıda insan vardır.



YAŞLILIK VE BESLENME

Nihat ÖZKAN
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
Yaşlı Bakımı Programı

Beslenme, anne karnından itibaren yaşamın sonlanmasına kadar geçen her süreçte hayatın vazgeçilmezi olarak yer alan bir ihtiyaçtır. Bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmesi; doğru beslenme alışkanlıkları kazanması, toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, kanser vb. hastalıkların görülme riskinin azalması, vitamin-mineral yetersizliklerinin önlenmesi vb. beslenme ile ilgili sağlık sorunlarının en aza indirilmesinde rol oynayan koruyucu etmenlerden biridir.

Yaşamın her döneminde olduğu gibi yaşlılık döneminde de yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması, hastalıklardan korunma, sağlığın iyileştirilmesi ve geliştirilmesinde, dolayısıyla yaşam kalitesinin arttırılması ve devamlılığının sağlanmasında beslenmenin önemi büyüktür.

Sağlıklı yaşam kişilerin ciddi ve tedavisi zor hastalıklara yakalanmadan, hem bedensel hem de duygusal ve ruhsal yönlerden üstün durumda uzun yıllar zevk alarak yaşamlarını sürdürmeleri demektir. Çok küçük yaşlardan başlayarak oluşan beslenme alışkanlıkları kişilerin sağlığını belirleyen en önemli etmenlerden biridir.

Yağ içeriği yüksek besinlerin tüketimindeki artış, hareketsizlik, çevre kirliliği gibi nedenlerden kaynaklanan kronik hastalıklar aşırı ve hatalı beslenmeyle ilgili sağlık sorunlarına neden olur. Bu hastalıkların başında kardiyovasküler hastalıklar, kanser, şişmanlık, diyabet, safra kesesi taşları, diş çürükleri ve osteoporoz bulunmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), beslenmeyle bağlantılı tüm hastalıkların önlenmesi amacıyla besin ögesi alımlarını düzenleyen bir grup evrensel ilkeler geliştirmiştir. Bu ilkelere ana besin ögesi grupları için alt ve üst sınırlar belirlenmiştir. Toplam enerji alımının yüzdesi olarak tanımlanan bu önerilerde besin ögesi yetersizliğinde alt sınır, hastalıkları oluşturmayacak en düşük alım miktarlarını; üst sınır ise kronik hastalıkların önlenmesinde aşılmaması gereken en yüksek alım miktarlarını ifade etmektedir.

YAŞLILIK VE KİTAP

ZELİHA BAYTORUN

SAĞLIK HİZMETLERİ YÜKSEK MESLEK OKULU

YAŞLI BAKIMI

Türkçede yaşlılık adından da anlaşıldığı gibi yaş ile ilgilidir. Yaşlılık kişinin de hoşuna giden bir adlandırma olmadığı için onlara yaş-lı derler; yani sadece yaşı artmış gibi bir anlamı vardır. Bunun da yeterli olmadığını düşünen toplum, yaşılanan kişilere "olgunlaşıyorsun" der. Bu da bir gerçektir; somut olguyu daha hoşna giden terimlerle ifade etmektedir. Eski karşılığı *ihhtiyar* kelimesi hala yaşlılar tarafından (bile) kullanılmaktadır; çünkü *ihhtiyar* "seçim yapabilen" demektir. O kendi seçimlerini yapabilir. *Ihhtiyar heyeti* seçim kurulu olarak karşılanmaktadır, ama bir miktar mahalle muhtariyetinin (özerkliğinin) ihtiyarlarıdır. Yani *ihhtiyar* seçim yapabilendir ve seçimlerinde iyi tercihlerde bulunduğu düşünülür: *hayır* kelimesi ile ilişkilidir, yani ihtiyarlar "hayır" tercih ederler.

*Ihhtiyar*ın seçim yapabilen olması ilginçtir; çünkü "bu toplumda insanlar *ihhtiyar* olmadan önce pek tercih yapamazlar" anlamını taşımaktadır. Yani kişi hayatı boyunca birtakım kuralların ve kurumların baskısı altındadır. Bilinen örnekleri burada sıralamaya gerek yoktur. Bir atıfta bulunmak yeterli sayılabilir: Yanınızda sizden büyük biri varsa, bazı yerlerde çocuğunuzu bile sevebilirsiniz. İşte *ihhtiyarlık* bu noktada devreye girmektedir. *Ihhtiyarlar*, istediklerini yapabilecek olgunluğa gelmişler demektir.

Günümüzde yaşlılık hem kişinin kendisi hem de toplum için sorun haline gelmiştir. Bunun nedeni yaşlıların artık ekonomik hayata aktif katılamamaları (her ne kadar onlar *ihhtiyar* iseler de), kendi işlerini kendilerinin görmelerinin zorlaşmasıdır. Derler ki, "gençler bilebilse, *ihhtiyarlar* yapabilseydi..." Yani gençler yapabilir ama bilemezler, *ihhtiyarlar* ise bilir ama yapamazlar. Sonuç olarak yaşlılık günümüzde anlaşılması ve gerekli tedbirlerin alınması gereken bir dönem haline gelmiştir.

Yaşamın kaçınılmaz gerçeklerinden biri yaşlılıktır. İnsan ömrü boyunca yaptığı manevi ve maddi yatırımlarının çoğunu gelecek için bir anlamda yaşlılığı için yapar. Yaşlılık, "genel anlamda bireyin fiziksel ve bilişsel fonksiyonlarında bir gerileme, sağlığın, gelir düzeyinin, saygınlığının, rol ve statünün, bağımsızlığının, sosyal yaşantısının ve sosyal desteklerin azalması ve kaybı gibi pek çok sorunun yaşandığı bir kayıplar dönemi" olarak tanımlanmaktadır (Konak ve Çiğdem, 2005). Bu döneme ne kadar hazır girilirse, yani ne ölçüde sağlıklı ve donanımlı girilirse, o kadar mutlu ve huzurlu bir yaşlılık dönemi geçirme ihtimali söz konusu olur. Bu nedenle maddi yatırımların yanı sıra, manevi yatırımların, özellikle bireyin kişisel anlamda kendi kendisini geliştirmesi oldukça önemlidir. Boş zaman; Parker'e göre, bireyin hem kendisi, hem de başkaları için bütün zorluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu, kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraştığı zamandır. Bireyin özgürce istediği gibi kullanabildiği zamandır (Godbey, Stanley 1976). Başka bir ifadeyle, boş zaman yaratıcı ve manevi değerlerin bir kaynağı olarak da görülebilmektedir.

Toplumlar boş zamanlarını kültürel özelliklerine göre değerlendirirler. Gerçekten de gruplar bile seçimlerini bu özellik ve imkânlarına göre yapmaktadır. Günümüzde toplumlarda en belirgin boş zaman kurumları; spor, sinema, tiyatro ve televizyon, müzik dinleme, el sanatları ve okuma olarak sıralanabilir.

Yaşlılık döneminde kitap okuma alışkanlığı pek azdır. Kimileri okuma yazma bilmediği için kimileri sıkıcı buldukları için kitap okumazlar. Yaşlıların kitapla arası pek iyi sayılmaz. Kitap okumak yerine tv izlemek, gezmek, yemek yapmak gibi faaliyetlerle ilgilenirler.

Almanya'nın Mainz kentinde bulunan Johannes **Gutenberg** Üniversitesi'nden uzmanlar 21-34 yaş arası 36 genç ve 60 yaş üzeri 21 kişinin basılı kitap, tablet bilgisayar ve elektronik okuyuculardaki metinleri okurken göz hareketlerini ve beyin aktivitelerini ölçtü.

Her katılımcıya basılı kitap, tablet bilgisayar ve elektronik okuyucudan, hikayeden bilimsel makaleye, zorluk derecesine göre dokuz metin okutturuldu. Gençler arasında okuma zamanıyla ilgili bir değişiklik gözlemlenmedi. Ancak yaşlılarda durum farklı çıktı. Yaşlı insanların basılı kitapları okuması için daha fazla zaman ve emek harcadıkları görüldü.

Yaşlı insanların elektronik kitapları okuması ortalama üç ve dört saniye daha hızlı olduğu beyin aktiviteleri ölçüldükten sonra anlaşıldı.



YAŞLI DOSTU ŞEHİR

KÜBRA NUR YEŞİLDERE*

*Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
Yaşlı Bakımı Programı

Yaşam standartlarının yükselmesi ve doğurganlığın azalması ile birlikte dünya nüfusu hızla yaşlanmaya başlamıştır. Bu bağlamda, Yaşlı Dostu Toplum ve Yaşlı Dostu Şehir gibi kavramlar önem kazanmaktadır.

Yaşlı Dostu Şehir kavramının ortaya çıkış sebepleri; dünya nüfusu içinde yaşlılık oranının ve yaşlı nüfusun artış göstermesi, yaşlı insanların toplumlarda önemli roller oynaması, demografik yaşlanmaya bağlı olarak en etkin politika yaklaşımı olarak yaşlı dostu kentlerin oluşturulması olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yaşlı Dostu Şehir, aktif yaşlanmayı destekleyen kapsamlı ve erişilebilir kentsel çevreyi ifade etmektedir. "Yaşlı Dostu Şehir", 2006 yılında kabul edilen "Yaşlı Dostu Çevreler Programı" toplumlarda aktif ve sağlıklı yaşlanmayı sağlayabilmek için çevresel ve sosyal faktörlerin değerlendirildiği ve Dünya Sağlık Örgütü (D.S.Ö.) tarafından organize edilen uluslararası bir çabadır. 2006 yılında 24 ülkeden 33 şehir aktif ve sağlıklı yaşlanmayı sağlayacak temel kentsel elemanları belirlemek için bir araya gelmiş ve sonuçta Küresel Yaşlı Dostlu Kentler Rehberi oluşturulmuştur. Bu programı geliştirmek için D.S.Ö., Yaşlı Dostu Kent Küresel Ağını oluşturmuştur.

Örneğin hastanelerimizde uygulanan yaşlılara öncelikli sıra uygulamaları yada toplu taşıma araçlarındaki yaşlılara ücretsiz ulaşım imkanları Büyük Şehir Belediyemizin kısıtlıda olsa evde yaşlı bakım hizmetleri olumlu örnek olarak buraya alınabilir. Bunu yanında tüm hayatı şehrin karmaşasında geçmiş yaşlı bireyin köy hayatına uyum sağlamasında sıkıntılara sebebiyet verirken diğer açıdan köy hayatına alışmış yaşlı bireyi şehrin kalabalık ve yoğunluğu istediği huzur ortamının tersine rahatsız edebilir. *Unutmayalım onurlu saygın ve kaliteli yaşamak yaşlılarımızın haklarıdır.*

kaynakça

1. <http://dunyayaslilikdernegi.org/?action=goster&id=214>
2. http://www.turkgeriatri.org/pdf/Yasli_Dostu_Sehirler_Baski11_11_2013
3. <http://www.oka.org.tr/Documents/YaslikentDostuAmasya.pdf>
4. <http://blog.milliyet.com.tr/yasli-dostu-kent--amasya/Blog/?BlogNo=347644>

Ne kadar yaşlı olursanız
olun,
bir daha olamayacağınız kadar
gençsiniz...



YAŞLILIK ve GELECEK

Büşra ATLIHAN
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
Yaşlı Bakımı Programı

Yaşlanma,organizmada,molekül,hücre,doku,organ ve sistemler düzeyinde zamanın ilerlemesi ile orta geriyeye dönüşü olmayan,yapısal ve işlevsel değişikliklerin tümüdür. İnsanın kendine fiziksel,duygusal,sosyal,ruhsal ve ekonomik açıdan daha iyi bakabilmeye çalışması,emeklilik döneminde yaşamını yeniden düzene koyması,bu aşamada önüne gelenakları değerlendirmesi ve **yaşamının son dekatlarını heyecanlı bir hale getirmesi,yaşamına yıllar katarken yıllara katması temel hareket noktaları olmalıdır.** Yaşınız 20 ya da 60 fark etmez,çocuklukta yaşadığınız şeyler şekil değiştirir ve hayatınızda yer almaya devam eder. Her yaşın kendine özgü özellikleri olduğu unutulmadan, yaşlı bireylerin bağımlı, salt tüketici olmaması, yaşlanma girmeleri engellenerek, güçleri, eğilimleri ve potansiyelleri doğrultusunda yaşamlarını sağlıklı ve aktif olarak sürdüremelerinin desteklenmesi gerekir. Geçmiş yaşantısında yaşam doyumu yüksek bireylerin üretkenliklerini yaşlılık döneminde sürdürmelerinin sağlanması önemlidir.

1999 yılı dünya sağlık Örgütü tarafından “Uluslararası Yaşlılar Yılı” olarak ilan edilmiş, yaşlıların ailelerine ve topluma katkıda bulunmayan insanlar olarak görülmemelerinin yanlış olduğu vurgulanarak aktif ve üretken bir yaşlılık sürecinin önemi üzerinde durulmuştur. Ailesel, sosyal ve çevresel faktörleri kapsayan doğru bir yaşam tarzı ve yaşamında sosyal eşitsizlik ve yoksulluğun azaltılmasına yönelik politikalar da yaşlılık sürecinin iyileştirilmesinde iyi şekilde yaşanabilmesine destek olacaktır. Pek çok platformda gündeme getirilen 1982 “Word Assembly on Ageing raporundaki önemli noktaları tekrar anımsatmakta yarar vardır; yaşlılar fiziksel ve mental olarak kötüye kullanılmamalı, toplumun sosyal, eğitsel ve kültürel kaynaklarını kullanabilmeli, yaşlı birey potansiyelini geliştirme şansına sahip olabilmeli, nerde yaşarsa yaşasın temel özgürlük ve insan haklarına sahip olmalı, hastalıklardan korunmak için sağlık hizmetlerinden rahatlıkla yararlanabilmeli, olabildiğince uzun süre kendi ortamında yaşayabilmeli, yeterli gelire sahip olmalı, güvenli bir çevrede yaşayabilmeli, kapasite ve ilgi alanına göre hizmet verebilmeli, iş gücüne katılabilmeli, bilgi ve deneyimlerini genç kuşaklara aktarabilmek için kendi ile ilgili politikaların saptanmasında aktif rol oynayabilmelidir.

Geçmiş değişmeyeceğine göre gelecekte”aynı hataları”yapmamak önemlidir.Annemiz,babamız ve tüm yaşlı bireyler için hayattan beklediğimiz tek şey onların bundan sonra da yaşamlarını “kaliteli”olarak sürdürebilmesidir. Sorunlarıyla değil sorunlarıyla keyifli zaman geçirebilmeli. Onların artık orta yaşın üzerinde olduklarının ve her zamankinden daha fazla bize ihtiyaçları olduklarının bilincinde olup yaşamlarını daha iyi,kaliteli ve huzurlu bir şekilde sunmalıyız.Tüm yaşamları boyunca kendilerini çevrelerindeki insanların iyiliğine adanmış,başkalarını mutlu etmenin kendi mutluluklarına giden en kestirme yol olduğunu düşünen,sahip oldukları ile yetinen,fazlası için çalışan,dürüstlüğün en önemli erdem olduğunu bize öğreten,kimseye zararı dokunmayan,insanları sahip olduklarıyla değil sadece kendileri olduğu için seven,paylaşmaktan büyük keyif alan,küçük değil küçücük şeylerden mutlu olan tüm yaşlı bireylerimize daha sağlam,mutlu,umutlu ve huzurlu bir gelecek sağlamalıyız. Her daim yaşamlarımızda önemli bir konumda olduklarını vurgulamalı,onları asla yalnızlığa mahkum bırakmamalıyız.

KAYNAKÇA

Prof.Dr.Yeşim Gökçe KUTSAL Hacettepe üniversitesi GEBAM Müdürü, Antropoloji ve Yaşlılık – Prof.Dr.Vedia Emiroğlu’na Armağan”, HÜ. Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu. Ankara, 2000.





YAŞLILIK VE ARKADAŞLIK

Melis Dilan AKDEMİR
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
Yaşlı Bakımı Programı

Aslında nasıl tanımlasam diye düşündüğüm fakat en kısa ve öz biçimde toparlayabildiğim bir durum bu. Genç insanların kendilerinden çok daha yaşlı insanlarla arkadaşlık etmeleri , çok rastlanan bir şey değil elbet. Fakat yaşlı insanların yaşam deneyimleri oldukça yoğundur ve bu nedenle onlardan çok şey öğrenebilir insan . Tabi bu durum kuşak farklılığı arasındaki lisanı da etkiler .

Marjinal bir yanı vardır muhakkak bu arkadaşlıkların , düzenli olarak almaları gereken ilaçları vardır, yanlarında taşırlar , uzun yürüyüşlerden ve oturmalarından yorulurlar ; gözleri bazı yazıları iyi seçemez , iyi işitemezler yardımcı olursunuz bu yanı da güzeldir.Samimi bir dostluğun tadı vardır. Fakat bazı yanları acı verir, örneğin onunla uzun bir arkadaşlığın hesabını yapamazsınız , sizin için bahar günleri yaşanırken onlar yılın son mevsimindedirler ve hayatın gerçekten son demlerini yaşarlar , bu rahatsızlıklarını da yaşama olanağı bulursunuz.

Yaşlı için arkadaşlık çok önemlidir. Özellikle çok şeyini paylaştığı ve sayısı sınırlı olan "yakın arkadaş"lar ile birlikte olmak yaşlının yaşam doyumunda belirleyici rol oynar.

Yaşlılıkta aile ilişkilerinden daha çok arkadaş grupları önem kazanmaktadır. Çünkü ileri yaşlarda aile üyeleri ile her zaman birlikte bulunulmayabilir. Bu durumda daha çok arkadaşlık ve komşuluk ilişkileri önem kazanır.

Yaşlı erişkinlerden çoğunun, hatta orta yaştakilerin kendilerinden en az on yaş daha genç olan arkadaşları ya pek azdır ya da hiç yoktur. Yıllar geçtikçe yakın yaştaki arkadaşların birçoğu başka yerlere taşınmaları, hastalanmaları veya ölmeleri yüzünden yitirilir.

Çok değişik yaştaki arkadaşlardan ve tanıdıklardan oluşan bir dostluk çevresi böyle bir kayba karşı koruyucu bir tampon işlevi görür. Yaşam görüşleri ve ilgileri farklı olan daha genç yaştakilerle arkadaşlık etmenin insanı dinçleştiren ve uyaran bir yanı olabileceğini anlarlar.

Aile yaşamı en fazla araştırılan konulardan biri olmakla birlikte, yaşlıların yaşamında arkadaşlık ilişkileri de çok önemlidir. Ancak, bazı araştırmalar uzun süreli arkadaşlıkların korunduğunu gösterirken, bazıları da yaşta birlikte ilişkilerin zayıfladığını ortaya koymaktadır.Birçok araştırmacı kadınların erkeklerden daha anlamlı ve derin arkadaşlıklar kurabildiklerini belirtmektedir. Erkeklerin daha geniş bir arkadaş çevresi oluyor. Orta sınıf arkadaşlıklarını korur ve çoğaltırken, işçi sınıfı komşuları yeğliyor.

Ayrıca, yaşam doyumu da arkadaşlıkla ilişkili bulunmaktadır. Yaşlılıkta yeni bunalım ve rol değişimleriyle başa çıkmada arkadaşlığın önemi vurgulanmaktadır.

Bununla birlikte, arkadaşlık aile ilişkilerinin yerini dolduramamaktadır. Doğrudan bakım olmasa bile, kurumlardaki yaşlılarla daha çok aileleri ilgilenmektedir. Kuruma gitmek çocuklarla ilişkiyi bozmamakta, hatta bazen güçlendirmektedir

Kaynakçalar:

1- yaslibakicisi.net

2-eksisözlük.com

3-gebam.hacettepe.edu.tr

YAŞLILIK ve ÇALIŞMA HAYATI

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokul
Yaşlı Bakım Programı
GÜMÜŞ BASUT



Nüfusun yaşlanması, 21. yüzyılda ön plana çıkan en önemli demografik olgulardan biridir. Bütün dünyada insanlar daha uzun yaşamakta, doğum oranları azalmakta ve dolayısıyla yaşlı nüfus sayısal ve oransal olarak artmaktadır. Nüfus yaşlanması, sağlıktan sosyal güvenliğe, çevre ile ilgili konulardan eğitime, iş olanaklarına, sosyal kültürel faaliyetlere ve aile hayatına kadar toplumun bütün yönlerini etkilemektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşlılık dönemi olarak 65 yaş ve üzeri grubu almaktadır. DSÖ' nün yaşa ilişkin sınıflama sisteminde; 65–74 yaş arası genç yaşlılık, 75–84 yaş arası ileri yaşlılık ve 85 ve üzeri çok ileri yaşlılık olarak sınıflandırılmıştır.

Yaşlı insanlardan çalışma yeteneklerini tam olarak yitirmemiş olanlar olabilmektedir. Kendi arzuları dışında çeşitli nedenlerle çalışma hayatı dışında kalan bu tip yaşlıların, çalışma hayatına dönmeleri konusunda yardım edilmektedir. Fakat bu tip yaşlılar, çalışma hayatına dönmek istemelerine rağmen, görelî olarak meslekî formasyon noksanlığından kaynaklanan engelden dolayı dönememektedirler.

İkinci husus, yaşlıların çalışma hayatında “yaş ayrımcılığı”na maruz kalabilmeleri ile ilgilidir. Yaş ayrımcılığı, kişinin kronolojik yaşından dolayı farklı muamelelere muhatap kalmasından ileri gelmektedir. Araştırmalar birçok ülkede özellikle işe alınmada bu tarz ayrımcılığın varlığını haber vermektedir. Ayrıca son yıllarda sağlık bakım alanlarında da yaşa dönük ayrımcılık göze çarpmaktadır. Diğer taraftan yaşlılık dönemi, insanın elinde olmayan nedenlerle risklerin olduğu bir dönem olarak bilinmektedir. Bu riskler, beraberinde başkalarına “bağımlı” olmayı getirebilmektedir. Yaşlılık dönemi, bu duruma açık bir örnek olarak görülebilir. BM de, II. Dünya Yaşlılık Asamblesi’ndeki hedeflerin arasında “yaşlıların ekonomik yoksulluğunu ortadan kaldıracak sosyal politikaları desteklemek” suretiyle, yaşlıların yoksulluktan kaynaklanabilecek sosyal dışlanmalarının önüne geçmek istemiştir. Gerek yaşlıların çalışma hayatında desteklenmesi, gerek çalışma hayatı ve diğer alanlarda yaş ayrımcılığına uğramalarının önüne geçilmesi ve gerekse sosyal dışlanma karşısında korunmaları, yaşlılara dönük sosyal politikanın önemli yönlerinden olmaktadır. Sonuç olarak Kapitalist üretim ilişkileri içinde, yaşlı işçiler, kadın ve çocuk işçilerde olduğu gibi emek sömürsünün yoğun yaşandığı grubu oluşturmaktadır.

Sosyal Güvenlik sistemlerinin özelleştirilmesi amacıyla toplumların yaşlanması gerekçe gösterilerek ve emeklilik süreleri uzatılarak bir yandan çalışma yaşamı içinde tutulmaya çalışılan yaşlanan işçiler, diğer yandan ucuz emek, işsizlik ve sosyal güvence kaybı, yoksulluk gibi sorunlarla karşılaşmakta ve bu sistem içerisinde çözüm “ayrımcılığın önlenmesi” mevzuatında aranmaktadır. Öte yandan gençlerdeki işsizlik boyutlarının artışı, esnek ve güvencesiz çalışma gelecekte yaşlılık dönemlerinin daha sorunlu geçeceğini düşündürmektedir. SGK istatistiklerinde ortaya konduğu gibi her ne kadar iş kazaları 45 yaş ve üzerinde orantısal olarak daha az görülse de ölümlü iş kazalarının ve meslek hastalıklarının önemli bir kısmı bu yaş grubunda görülmektedir. Bu da işçi sağlığı hizmetlerinin yetersizliği ve çalışanları korumaktan uzak olduğunun bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

KAYNAKÇA: Türkiye yaşlıların durumu ve yaşlanma ulusal eylem planı DPT yayınları (2006)

Doç. Dr. Çiğdem çağlayan yaşlı işçiler makalesi 24/26 mayıs 2013

Çalışma ve toplum yaşlılara yönelik sosyal politikalar makale Faruk taşçı



YAŞLILIK VE SORUNLARI

Sağlık Hizmetler Meslek Yüksekokulu
Yaşlı Bakım Programı

Büşra GÜLTEKİN

Tıp dünyasında yaşanan ilerlemeler insanların yaşam sürelerini epeyce uzattı. 1700'lerde yaşlıların % 10'u 65 yaşına kadar yaşarken, 2000'li yıllarda bu oran % 75'e yaklaştı. Yaşlı nüfus çoğalınca, yaşlanmayla ilgili sorunlar da doğal olarak arttı. Zaten günümüzde de gözlemlenen olgu yaşlılığın bireysel bir sorun olmaktan çıktığı ve daha ziyade toplumun sorunu olduğu gerçeğidir. Ülkelerin uygulamış oldukları sosyal politikalar, sosyal güvenlik yasaları kısaca sosyal devlet anlayışları yaşlıların yaşlanma döneminde karşılaşmış oldukları sorunları azaltır ya da artırır.

Yaşlılar yaşlılık döneminde daha sık hastalanmakta, daha fazla kronik hastalık veya sorun ile yaşamak zorunda kalmaktadırlar. Bu hastalıklar veya sağlık sorunları doğal olarak yaşının yaşam memnuniyetini ve yaşam kalitesini etkilemektedir. Yaşlılarda görülen bu hastalıkların başında demans, alzheimer, idrar kaçırma, görme bozuklukları, işitme bozuklukları, malnütrisyon, osteoporoz, yürüme bozuklukları ve sık düşme, bası yaraları, uyku bozuklukları, osteoartroz gelmektedir. Yaşlıların, yaşlılık döneminde karşılaşmış oldukları önemli sorunlardan biri de hiç kuşkusuz ekonomik sorunlardır. Yaşlılar yaşlılık döneminde kötü ekonomik koşullardan dolayı sosyal ve psikolojik sorunla karşılaşmaktadırlar. Yaşanılan ülkenin ekonomik düzenine bağlı olarak hayatın giderek pahalılaştığı, emeklilik ya da ailede para sağlayan kişinin ölümü gibi durumlarda gelirin azalması nedeniyle yaşlıların kendi geçimlerini sağlamaları zorlaşacaktır. Toplumsal yapıda meydana gelen hızlı değişme sürecine ayak uyduramayan bir grup da yaşlılar olmuştur. Bu yüzden yaşlı, yaşlılık döneminde yoğun şekilde izolasyona maruz kalmakta ve bunun sonucu yalnızlık duygusu yaşamaktadır. Sosyal yalnızlaşma süreci, doğrudan yaşının yaşam doyumunu ve yaşlı bireyin yaşantısını çekilmez hale getirmektedir. Kuşaklararası mesafe ve çatışma sorunu günümüzün en önemli sorunlarından biridir. Hızlı toplumsal değişme ve kentleşme süreci; yaşlı-genç görüşleri ve değer yargıları arasında büyük farklar yaratmıştır. Yalnız giyim kuşam ve şekil yönünden değil din, inanç, değer yargıları ve manevi gereksinimler bakımından da farklılık görülür. Emeklilik dönemi ile çalışmanın sona ermesi ve boş zaman öneminin başlaması, boş zamanın değerlendirilmesi sorununu belirler. Bu dönemin başarı ile geçirilmemesi yaşlı birey üzerinde olumsuz birtakım davranışlara kaynaklık edebilir. Örneğin, kendi kendilerini düşünerek kuruntu ve sıkıntı içine girebilmektedirler.

Ülkemizdeki yaşlı ve emekli nüfustaki hızla artışa paralel olarak bu insanların ihtiyaçlarına, yaşlılığa ve emekliliğe uyum süreçlerinde yaşadıkları problemlere, karşılaştıkları sosyal, ve ekonomik güçlüklerle daha kesin çözümler üretecek "yaşlılık politikalarına" önemle ihtiyaç duyulmaktadır. Yaşlıların topluma daha aktif katılacakları çözüm yollarının, hem yerel politikalar hem de ulusal yaşlılık politikaları çerçevesinde düzenlenmesi gerekmektedir.



Kaynakça :

www.journalagent.com/adlitip/pdfs/ADLITIP_24_2_32_39,
www.psikorehber.com/soru-cevaplar/y/yaslilik-ve-sorunlari/



YAŞLILIK VE HASTALIKLARI

Yaşlı Bakımı Programı
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
Ercan GÜNERİ

Hastalık : İnsan organizmasının çeşitli nedenlerden ruhsal, bedensel ve sosyal dengesinin bozulmasına hastalık denir. Hastalığın başlıca nedeni mikroplardır. Ancak dengesiz beslenme, ruhsal sorunlar, vb. gibi durumlar hastalık için ortam hazırlar.

Belirtiler : Her hastalığın farklı belirtileri vardır ancak genelleme yapmak gerekirse, halsizlik, ateş, titreme, iştahsızlık, ağrılar ve huysuzluk gibi durumları sayabiliriz . Yaşlanmaya bağlı olarak fiziksel aktivitede bazı değişiklikler görülür. Genel olarak kas dokusunda bir azalma olur. Kadınlarda özellikle menopozdan sonraki dönemde yoğun bir şekilde kemik kayıpları ortaya çıkar. Bu kayıplara bağlı olarak boy kısaltmaları, omurlarda çökmeler, hatta kırıklar olabilir

Yaşlanmayla birlikte zihinsel değişiklikler de ortaya çıkar. Algılamada ve yaratıcı yeteneklerde yaşlanmayla birlikte bir azalma, dikkatsizlik ve düşünme hızında yavaşlama görülebilir. Öğrenme yeteneğindeki azalmaya, hareketlerdeki yavaşlama da eşlik edebilir. Yaşlılarda daha önce edinilen bilgiler sağlam kalır ve yeni öğrenilen bilgiler çabuk unutulur. Yaşlılıkta görülen genel hastalıklar, Ateroskleroz(damar sertliği), Kanser, Diyabet, Demans (bunama), İdrar tutmada zorlanma, Görme bozuklukları, İşitme bozuklukları, Malnutrisyon (yetersiz beslenme), Osteoporoz (kemik erimesi), Yürüme bozuklukları ve sık düşme, Bası yaraları, Uyku bozuklukları, Osteoartroz (eklem kireçlenmesi;kıkırdak harabiyeti) gibidir

Hasta yaşlı bireyler için, Mineral, vitamin ve posadan zengin olan sebze ve meyve ağırlıklı bir diyet tercih edilmelidir, Öğün atlamaktan kaçınılmalı ve sık aralıklarla azar azar beslenmeye özen gösterilmelidir, Tuz alımı azaltılmalıdır, Yiyeceklerin taze olarak tüketilmesi tercih edilmelidir, Günde en az 2 litre su içilmelidir.

Yaşlanma, organizmanın daha kolay ve şiddetli hastalanmasına neden olan bir etkidir. Yaşla birlikte hücrelerin değişen çevre şartlarına adaptasyon yanıtında azalma görülür. Bağışıklık sistemi zayıflar, bu da hastalıklara meyli arttırır.

Yaşlı kişilerde antioksidan vitamin takviyeleri bağışıklık sistemini güçlendirir. Bakır mineralinin bağışıklık sistemini uyarıcı etkisi olduğu düşünülmektedir. Çinko ve selenyumun da bağışıklık sistemini güçlendirici etkisi vardır. Düzenli yapılan günlük 30 dakikalık fiziksel egzersiz de yine bağışıklık sistemini güçlendirir; kişiyi genel soğuk algınlığından, diğer solunum yolu enfeksiyonlarından korur. Yaşla birlikte enfeksiyonlara yakalanma riskinin artmasına karşı koruyucu bir diğer yol da aşılama

Kaynakça : Hastane/Yaşlanma ve Sağlık Ailece Sağlık/Yaşlı Hastalıkları Belirtileri
Türkçe Bilgi/Hastalık Nedir

Yaşlılık ve Hayat

İNSANIN DÜNYA SERÜVENİ

- *Yaz mevsimi yerini sonbahar ve kışa bırakır.
- *Gündüz biter, akşama ve geceye dönüşür.
- *İnsanın da dünya serüveni çocuklukla başlar, gençlikle devam eder, ihtiyarlık ve ölümle son bulur.

YAŞLILIK GERİ DÖNÜLMEZ BİR SÜREÇTİR

- Yaşlılık kaçınılmaz ve geri dönülmez bir süreçtir.
- Tüm canlılar yaşamlarının sonuna doğru yaşlanırlar ve ömürlerini tamamlar.
- Yaşlılık yaşam konusunda kayıpların ve çöküşün görüldüğü bir dönemdir.
- Yaşlanan insanlar değişim geçirerek fiziksel ve ruhsal yönden geriler.

Yaşlanma sadece biyolojik bir olay değildir.

Yaşlılığa bakış tarzı...

- Yaşlılık karmaşık yönleri olan bir olgudur.
- Kimi yaşlılığı bir problem olarak algılamakta, kimi yaşlılığa karşı olumlu tutumlar benimsemektedir.
- Yaşlılığa karşı olumsuz yaklaşımı olan Cato 'benim görüşüme göre, yaşlı olmadan önce zamanımı tamamlamayı tercih ederim" diyor.

Yaşlılık altın bir çağdır ...

- Yaşlılığı bir altın çağ olarak algılayanlardan Joseph Choate 70-80 yaş arasını gerçek mutluluğun yaşandığı bir dönem olarak görüyor, "bir an önce oraya varmalı" görüşünü ileri sürüyor.
- Antik düşüncede yaşlılığın tanımlarından birini yapan Demokritos yaşlılığı muhtaçlık olarak algılamaktadır. "Yaşlılık hiç bir şey eksilmeden vücudun organlarının kesilmesi demektir; her şey vardır, hepsi muhtaçtır."

Yaşlılık ve değişim...

- İnsanlar yaşlandıkça fiziksel ve ruhsal değişimlere uğrarlar İnsanın gelişim sürecinde birbirini izleyen yıllarda orgânlarda yenilenmenin yavaşlaması, durması ve yıpranma olayının başlaması ile fiziksel değişimler ortaya çıkmaktadır.
- Yaş ilerledikçe kronik hastalıklar düzenli bir biçimde artmaktadır.

Yaşlılıkta hastalıklar da artar...

- Ayrıca kalp ve damar hastalıkları artmakta, duyu organlarında, fiziksel hareketlerde gerilemeler, davranış ve reflekslerde, yavaşlamalar, kemiklerde erime, kireçlenmeler görülmektedir.
- Bazılarına göre, yaşla ilgili her fiziksel değişimi hastalık olarak kabul etmek doğru değildir.

Yalnızlık...

- Öte yandan, yaşlılar psikolojik olarak yalnızlık ve çevreye uyumda güçlük çekmektedirler.
- Yaşlının fiziksel gücünü, işini kaybetmesi, rol değişimi vb. yaşlıyı karamsarlığa itmektir.
- Ayrıca yaşlanma belirtisi olarak eskiye özlem duyma, yeniliğe karşı isteksizlik; kuşaklar arası ayırımı artırmaktadır.

Yaşlılıkta uyum...

- Yaşlılığa uyum sağlamada kişilik sisteminin uyumla ilgili ihtiyaçları sadece içsel istekler değildir. Bunun yanında toplumun isteklerine uyma derecesi de önemlidir. Yaşlılığa ve geç yetişkinlik dönemine uyum sağlayıcı psikolojik görevler şunlardır:
- Yaşlılığı kabullenme ve sınırlarını tanımlama,
- Toplumsal ve fiziksel yaşamı yeniden tanımlama
- Doyum sağlayıcı ihtiyaç kaynaklarının sıra ile değişmesini kabul etme
- Kendisinin değişmesini değerlendirmek,
- Yaşamın amacını ve değerlerini yeniden bütünleştirme.

yaşlanma önlenemez

-- İnsanlık tarihi boyunca yaşlanmayı durdurma ve engellemeyi sağlayacak çalışmalar, yapılmışsa da bu biyolojik süreci geri döndürmek mümkün olamamıştır. Yaşlanma canlı varlıkların bir işlevi sayıldığına göre, yaşlanmanın durdurulması, ebedi gençliğin sürdürülmesi demek yaşamın ortadan kaldırılması anlamına gelmektedir.

- Hepimiz bir gün yaşlanacağımızın bilincinde olarak dedelerimize ve ninelerimize karşı hoşgörülü olmalıyız....
- [Http://www.yasli.com.tr](http://www.yasli.com.tr)
- <http://www.yaslibakimi.com>
- <http://www.saglikhizmetleri.com>



NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEK OKULU
YAŞLI BAKIMI PROGRAMI
ZEYNEP HAPANCI
YAŞLILIKTA EVLİLİK

Bir erkeğin ve bir kadının aynı ortam da veya farklı yerlerde resmi sözleşme imzalayarak hayatlarını sürdürmelerine evlilik denir. Sizce yaşlılıkta evliliğin önemi nedir ? Yaşlılıkta evlilik ,evlilik döneminin en önemli noktasıdır. Çünkü insan yaşlandıkça vücudunda eskimeler, yıpranmalar , kırıksıklıklar, bazı metabolizmatik sorunlar ortaya çıkar . Bu sorunlar ortaya çıktıkça kişi de psikolojik ,ruhsal , sosyal hayatında önemli değişikliklere yol açar. Bu durumda eşler devreye girer . Ne kadar profesyonel kişiler tarafından bakım yapılsalar bile eşlerinin yerlerini tutamazlar. Çünkü eşleri yani hayat arkadaşları o zamana kadar bütün iyi , kötü sorunlara birlikte göğüs gererek gelmişlerdir. O yüzden hal ve durumlarını en iyi eşleri anlar. İşte bu yüzden yaşlılıkta evlilik çok önemlidir. Bazen gençken birlikte yaptıkları aktiviteleri bu dönemde daha pasif veya hiç yapamazlar. Bu dönem de birbirlerine yardım ederek geçirirler . Çünkü eskiden kolaylıkla yaptıkları işleri bu dönem de tek başlarına yapmaları zorlaşır. Eşler o zaman birbirlerine yardım ederler . Birbirlerine yardım etikçe mutlu olurlar mutlu oldukça birbirlerine olan sevgileri artar sevgi arttıkça biraz daha olsun yaşama sevinci doğar. Evlilik gerçekten zor ve emek isteyen sevgi işidir. Hele de yaşlılıkta çok önemli bir noktadır . En çok o dönem de insan hassaslaşır bir yanda ölüm korkusu bir yanda hastalıklar ve en önemlisi sevdiği kişinin acı çekmesi . Sevdiği kişinin yada bütün hayatını adadığı insanın daha az acı çekmesini ister bu yüzden elinden gelen herşeyi yapmak ister. Bizi en iyi anlayanlar annemiz , babamız ve eşimiz anlar . O dönemde muhtemelen anne ve babamız olmayacağı için eşimiz anlar. Yaşlılıkta evlilik bazen tatlı atışmalara da neden olur . Mesela duyma problemi olan çiftlerde anlama problemleri görülebilir. Bunun dışında görme problemleri unutkanlıklar görülebilir. Bazen hala kendilerini genç sanabilirler ve bazı geçmişte yaşanan olayları canlandırabilirler. Eşleri dur yapma sakatlancağsın dediklerinde bana karışma yaşlı mıyım sanki gencim der ama aslında geçmişteki olan olayı sanki o anda yaşıyormuş gibi hisseder. O zaman unutma problemi olan yaşlıların eşleri çok dikkatli olur. Bazen yaşlılıkta ikincikez de evlenenler oluyor. Bunlar ikinci evlilikleri için ikinci baharım diye de söyler . Önce ki evlilikleri yanlış bir evlilik ya da eşlerini kaybettiklerinden evlenmiş olabilirler. Yaşlılıkta evlilik çok önemlidir çünkü insan sığınacak bir liman ister en çokta bu liman yaşlanınca ortaya çıkar.

YAŞLILIK VE YARATICILIK

Alparslan Karaca
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
Yaşlı Bakımı Programı

Yaratıcılık, kisinin kendini anlatmasının değişik yollarından biridir. Yaratıcılığı arttırmak için çeşitli yöntemler önerilmiştir ve yaratıcılığın müzikte, tiyatrodan, yazarlıkta farklı görünümleri bulunmaktadır. Bu nedenle örneğin yaratıcı yazma artık farklı bir disiplin olarak kabul edilmektedir.

Yaşlılığı 'çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması' olarak tanımlayan Dünya Sağlık Örgütü; 21inci yüzyılda yaşla sağlığın önem kazandığından hareketle '65 yaşında sakatlık olmadan yaşam beklentisinde %20'lik bir artışın sağlanması' ve 'Özerklik, öz saygı ve toplumdaki yerlerini sürdürebilmelerine olanak sağlayan, ev ortamında sağlıklı bir düzeyde yaşayabilen seksenli yaşlardaki insanların oranının en az %50 arttırılması'ni herkes için sağlık hedefleri' arasına almıştır.

On yıl önce, Ulusal Sanat Vakfı adlı federal daire, yaratıcılıkla- yaşlılık arasındaki bağlantıyı inceleyen bir araştırma başlattı. Profesyonel bir şefi olan üç koro grubunun katıldığı araştırma birkaç yıl önce sona erdi ama çalışmaya katılan korolar çalışmalarına devam etti ve büyük başarı kazandı. Washington bölgesindeki 11 koro, "Encore", Yaşlı Yetişkinler İçin Yaratıcılık Korosu adı altında faaliyet gösteriyor. Korolara katılmak için elemeye katılmak gerekmediği gibi, deneyim de aranmıyor.

Programın kurucusu ve yönetmeni Jeanne Kelly, "Üyelerimizden bazıları hayatları boyunca şarkı söylemiş. Bazıları, mesleklerini yaptıkları veya çocuk yetiştirdikleri için 40 yıl hiç şarkı söylememiş. Bazılarıysa hayatında şarkı söylemeyi hiç denememiş," şeklinde konuşuyor.

Kelly, aynı zamanda Maryland eyaletindeki St. Mary's Yüksek Okulu'nda yaz programının başkanı. Programa katılan 60 şarkıcı dört gün içinde beş şarkı öğrenmiş. Jeanne Heather beş yıl önce başlayan yaz kurslarına her yıl katılıyor: "Burada bize sadece müzik değil, şarkı söylemeyi ve daha iyi söylemeyi öğretiyorlar. Müziğe yanlış yerde girdiğiniz zaman kimse size kızmıyor." Son konser öncesi saatlerce prova yapılıyor. Ancak başka faaliyetler de var. Bir yıl süren bir fizik tedavi programından sonra koroya katılan Margo Newhouse, program sayesinde daha kolay iyileştiğini söylüyor: "Günün sonunda çok yoruluyordum ama bu sağlıklı bir yorgunluktu. Moralimi yükselttiğinden de hiç kuşku yok."

Yaşlı mucit denince akla ilk olarak Türkiye/Rize gelmektedir. Bilal Atasoy (73), tek odalı rüzgârla dönen ev yaptı. İnsan gücü ile uçan helikopter yapmayı tasarlıyordu. Şimdi, 80 yaşındaki Bilal Atasoy, bu kez de hava tahmin sistemi icat etti. Atasoy, yaptığı diğer icatların yanına yerleştirdiği pervanelerin dönme şiddetine göre havanın güneşli, kapalı, yağışlı ve rüzgarlı olup olamayacağını tahmin edebiliyor.

Kaynakça

- 1) Amerikanın Sesi/Yaratıcılık - Yaşlılık Arasındaki Bağlantı
- 2) Wikipedia/yaratıcılık
- 3) Sosyal hizmet uzmanı/Yaşlılıkta Üretmek
- 4) Zaman gazetesi/23 Kasım 2012
- 5) Habertürk gazetesi/21 Temmuz 2011



YAŞLILIK VE DÜNYA

Hüsnü BAĞTÜR *
*Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
Yaşlı Bakımı Programı

Dünya nüfusu yaşılanıyor ve bu zannedilene kıyasla çok daha hızlı gerçekleşiyor. Şuan dünya nüfusu 28 yaşın altında ve üstünde olanlar arasında ikiye ayrılmış durumda. Bunun sebebi Ekonomik olarak gelişen toplumlarda nüfusun büyümesi yavaşlıyor. Bu nedenle, dünya zenginleştikçe ortalama nüfus artış hızları da azalıyor.

Dünyada ve Türkiye'de gün geçtikçe yaşlı nüfus artmakta ve bununla ilgili olarak yapılan düzenlemeler bazı noktalarda yetersiz kalmaktadır. Dünyada bir gün gelip artık genç nüfusa olan ihtiyaç artacak ve belki de geç kalınmış olacaktır.

Türkiye'de son yirmi yılda doğurganlık oranındaki azalma, nüfus kompozisyonunda önemli değişikliklere neden olmuştur. 65 ve yukarı yaştakilerin oranı 2005 yılında %5,9 a ulaşmıştır ki, bu 4.249.100 kişi demektir. Devlet Planlama Teşkilatı tarafından hazırlanan projeksiyonlar; 2005 yılında 6.147.000 olan 60 yaş ve üzerindeki kişilerin sayısının, 2015 yılında 8.442.700, 2025 yılında ise 12.055.400 olacağını bildirmektedir. Türkiye'de hayatta kalma beklentisi 2005 yılı itibari ile 70,8 yıl iken, 2015 de 72,3 yıl, 2023 de ise 74,1 yıl olacağı ön görülmektedir. Böylesi bir durum hedeflenen ve yürütülen ulusal plan ve programlar açısından büyük önem taşımaktadır.

Çoğu ülkelerde yaşlılarımız için yeterli bir sosyal güvenlik sistemi yok. Bu nedenle artmakta olan yaşlı nüfusumuz için çalışmalar yapılmalıdır. Yaşlıların sosyal, kültürel, ekonomik ve politik katılımlarının sağlanması ve yaşlıların karar verme sürecinin bütün aşamalarına katılımının sağlanması, çalışmak isteyen bütün yaşlılar için istihdam olanaklarının sağlanması, kırsal kesimde yaşam koşullarının ve alt yapının iyileştirilmesi, yaşlıların kırsal kesimde toplum tarafından dışlanmasının önlenmesi ve yaşlı göçmenlerin yeni toplumlara katılımı gibi birçok kalkınma projeleri yapılmalıdır. Unutmayalım ki yaşlanan dünyamızda yaşlı oranımız artabilir eğer yaşlanan toplumlarla ekonomik faktörlerin nasıl kesiştiğini anlarsak, yaşlı ve genç nüfustan o kadar yararlanabiliriz.



YAŞLILIK VE SAĞLIK

SERAP GÜRSOY

*Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
Yaşlı Bakımı Programı

“Yaşlılık bir ayrıcalık, sosyal bir başarı ve bir meydan okumadır.”

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 65 yaş ve üzeri bireyleri “yaşlı” olarak tanımlamaktadır.

Yaşlı sınıflandırması: ORTA YAŞLI: 45-59 YAŞLI : 60-74 İLERİ YAŞLI: 75 VE ÜZERİDİR.

Sağlık sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmayışı değil, kişinin bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.

Yaşlanma; zamanın geçişine bağlı olarak, bireyde görülen anatomik ve fizyolojik değişiklikleri tanımlar. Yaşlanma çok erken dönemlerde başlar. Yaklaşık 35-40'lı yaşlardan itibaren vücutta iş gören hücre grubunda kayıplar başlar. Zaman içinde devam eden bu hücre kayıplarına bağlı olarak hücrelerin yaptığı görevlerde aksamalar görülür. Yaşlanmaya bağlı olarak fiziksel aktivitede bazı değişiklikler görülür. Genel olarak kas dokusunda bir azalma olur. Kadınlarda özellikle menopozdan sonraki dönemde yoğun bir şekilde kemik kayıpları ortaya çıkar. Bu kayıplara bağlı olarak boy kısaltmaları, omurlarda çökmeler, hatta kırıklar olabilir.

Yaşlanmayla birlikte zihinsel değişiklikler de ortaya çıkar. Algılamada ve yaratıcı yeteneklerde yaşlanmayla birlikte bir azalma, dikkatsizlik ve düşünme hızında yavaşlama görülebilir. Öğrenme yeteneğindeki azalmaya, hareketlerdeki yavaşlama da eşlik edebilir.

Yaşlılıkta sağlığı tehdit eden bazı hastalıklar şunlardır: Diyabet. Demans (bunama). Malnutrisyon (yetersiz beslenme) gibi hastalıklar sağlığı etkiler.

Yaşlılıkta; tansiyon yüksekliği, damar sertliği, şeker hastalığı gibi kronik hastalıklar zihinsel faaliyetlerde azalmaya yol açar. Yaşlılıkla birlikte ruhsal durumda oluşabilecek bir çöküntü, depresyon zihinsel fonksiyonları olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle fiziksel aktivitesi az olan, sosyal yaşam içerisine girmeyen kişilerde, sigara ve alkol kullananlarda yaşlılıkta zihinsel faaliyetlerde azalma görülür. Boş vakitlerde bulmaca çözmek, okumak, çevrede olup bitenlerle ilgilenmek, toplumun bir parçası olduğunu hissetmek ve hissettirmek, beden egzersizlerine önem vermek yaşa bağlı bu olumsuz etkilere karşı zihinsel fonksiyonların korunmasında etkili olabilecek önlemler arasında yer alır. Yaşlılıkta zihinsel değişikliklere paralel olarak, kişilikte de bazı değişiklikler oluşabilir. Yeni durumlara uyum sağlayabilme, yeni düşünceleri kabul etmede güçlük yaşanabilir. Çevreye karşı daha az ilgili, kendi bedenine ve kendine karşı daha ilgili olup, ilişkilerde daha derin ve seçici olabilirler. Yeniliklerden ürkebilirler ve eski yaşamlarını özlerler.. Aşırı tutumluluk, kişisel eşyalarına karşı bağımlılık gelişebilir.

Yaşlılığa kişi gençken hazırlanmalıdır!

Ailede damar sertliği, tansiyon yüksekliği, şişmanlık ve şeker hastalığı varsa, kişi çok daha erken yaşlarda sağlıklı bir beslenme tarzı oluşturmali ve buna ileriki yıllarda da devam etmelidir. Yaşlanmayla koku ve tat alma duyularında azalma olur.

“Akdeniz tipi beslenme” denilen sebze, salata, meyve, zeytinyağı ağırlıklı ve aşırı kırmızı et tüketiminden uzak bir beslenme, kalp damar hastalıklarının oluşumunu belirgin şekilde azaltır. Önemli olan değişik besinlerden yararlanabilmek ve mümkün olduğu kadar kilo almamaktır.

Mineral, vitamin ve posadan zengin olan sebze ve meyve ağırlıklı bir diyet tercih edilmelidir. Tuz alımı azaltılmalıdır. Öğün atlamaktan kaçınılmalı ve sık aralıklarla azar azar beslenmeye özen gösterilmelidir. Yiyeceklerin taze olarak tüketilmesi tercih edilmelidir. Günde en az 2 litre su içilmelidir. .

Yaşlanma, organizmanın daha kolay ve şiddetli hastalanmasına neden olan bir etkidir. Yaşla birlikte hücrelerin değişen çevre şartlarına adaptasyon yanıtında azalma görülür. Bağışıklık sistemi zayıflar, buda sağlığı olumsuz yönde etkiler.



NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU
YAŞLI BAKIM PROGRAMI
KÜBRA ÖZKAN
YAŞLILIK VE ÖĞRENME

Hayat boyu öğrenme; kişisel, toplumsal, sosyal ve istihdam ile ilişkili bir yaklaşımla bireyin; bilgi, beceri, ilgi ve yeterliliklerini geliştirmek amacıyla hayatı boyunca katıldığı her türlü öğrenme etkinlikleri olarak tanımlanmaktadır. Hayat boyu öğrenmenin amacı, bireylerin bilgi toplumuna uyum sağlamaları ve bu toplumda yaşamlarını daha iyi kontrol edebilmeleri için ekonomik ve sosyal hayatın tüm evrelerine aktif bir şekilde katılımlarına imkân vermektir.

Yaşlı bireylerin farklı türde öğrenme ihtiyaçları vardır. Öğrenme ayrıca kendi içinde de önemli bir faaliyet şeklinde düşünülebilir. Öğrenmeye erişim için kişisel birtakım engeller söz konusudur ve ayrıca beceri, vasıf ve motivasyon faktörlerine ihtiyaç vardır. Öğrenme ve hatırlama fonksiyonlarını yürüten bellek oldukça karmaşık bir sistemdir. Yaşlanma bu karmaşık sistemin bazı kısımlarını daha fazla etkiler. Kişi çocuklukta öğrendiklerini ve yaşadıklarını kolayca hatırlayabilirken, birkaç gün öncesinde yaşadıklarını hatırlamakta güçlük çeker.

Yaşlılar için öğrenme fırsatları yaratmak özel ve yeterli araç ve yöntem gerektirmektedir. Proje üzerinde çalışan kurumlar oldukça farklıdır ve dolayısı ile öğrenme ortamları da farklıdır. Öğrenme ortamının kolay ve sezgisel algılanabilir olması ve ilgi ve merak uyandıran konulardan oluşması önemlidir. Katılmalarına cesaret vermek ve yaşlılar için var olan yaşam boyu eğitim için talebi adil karşılamak için yaşla ilgili engelleri kaldırmak amaç olmalıdır. Örneğin, yaşlıların kişisel tecrübe tarihçelerini yazabilecekleri web bloğu şeklinde bir web sitesi. Diğer Avrupa ülkelerindeki yaşlılar bu blokları okuyabilir ve yorum yapabilir. Tüm proje katılımcılarının anadillerinde bir detaylı kullanıcı rehberi hazırlamak ve web bloğu ortamı için sarsılmaz bir destek sağlamak çok önemlidir.

Sanatsal faaliyetlere katılım becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi için harika bir yoldur. Toplum sanatları veya topluma dayalı sanat dezavantajlı gruplarla, kendi içerikleriyle ilgili sorunlarını sanatsal süreçleri kullanarak çözme ve ifade etmeleri için fırsat sunan, derinden ilgili bir sanat türüdür. Toplum sanatları yaşlılara aktif katılım sunabilir ve kendi sorun ve ilgileriyle çok daha yakından ilgilidir. Yaşlılarla birlikte ve yaşlılar için, profesyonel sanatçılar tarafından uygulanan ve yaşlıların aktif olmaya itme potansiyeline sahip ve sanatsal faaliyetle ilgili öğrenme fırsatları yaratan özel kültürel ve sanatsal programların geliştirilmesi toplumda bilinçlilik seviyesini arttırmaktadır çünkü sanat her zaman kuvvetli iletişim araçları sunmuştur.

Örneğin; sanat, müzik, yaşlı bireylere uygun sporlar, el sanatları ve sosyal işler bu bakımdan ilk sıralanabileceklerdir. Kültür ve geleneklerin yeni kuşaklara taşınmasında, toplumsal alanda hakemlik veya akıl adamlık fonksiyonlarında, vakıf ve dernek gibi kurumsal hizmetlerin yürütülmesinde önemli işlevler görebilirler. Bu tür çalışmalar, bir yandan yaşlı bireylerin hayatlarına anlam kazandırırken, diğer yandan topluma da yarar sağlar.

Yaşlıların tecrübelerini değerlendirmek ve onlara toplumda ihtiyaç duyulduğunu hissettirmek diğer insanlara onlardan öğrenme fırsatı vermek de oldukça güzel bir bakış açısıdır.





NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEK OKULU

YAŞLI BAKIM PROGRAMI

AHMET YILMAZ

YAŞLILIK VE KÖY YAŞAMI

Eğer emekli iseniz emekli maaşınız varsa en iyi yaşanılacak yer köydür küçükte olsa bir bahçe bir kaç tavuk veya 1 inek, arkadaşlık kurabilecek bir köpek sahibi olma imkanlarınız var yazın kendi bahçenizde yetişen sebzelere ve meyvelere para ödemezsiniz zaten hepsi emekli maaşına göre cep yakıyor yazın ağaç gölgeleri altına yatıp dinlenmenin farkına varırlar artık onlar için çalışmak çok zordur ama gücü kuvveti yerinde olanlarda var onlar hala çalışır durduramazsınız bütün işleri eskiden olduğu gibi yapmak isterler ama fiziksel yapıları engeldir buna tabi makineleşmenin verdiği avantajla artık eskisi kadar yorulmadan eskisinden daha fazla işi daha kısa sürede yapabilirler tabi bunlar içinde para gerekli. Kolay yarıları var peki zor yarıları yok mu? Onlarda var çocuklarını, torunlarını yarılarında görmek isterler çoluğu çocuğu yanında olanlar için bi sıkıntı yok olmayanlar ise ne yapacak hayatlarının ileriki zamanlarında yaşayan insanlar bunlar ne olursa olsun ne yapmışlarsa yapsınlar artık yaşamlarının son evresinde düşünmek için çok vakitleri oluyor

Yaşlılar genelde köy hayatına daha heveslidir çünkü temiz bir hava sıcak komşuluk ilişkileri börtü böcek içinde yaşamak onları hayata daha çok bağlar. Bir apartman dairesinde sıkışıp kalmak hayatı sadece bir pencereden izlemek onları yalnızlığa iter bir ses bir kus civıltısı bile onlara yeter tarlada bahçede dolaşmak sepete bir elma koymak daldan bir domates koparmak kümeden bir yumurta almak bile onlar için çok değerlidir bizim önem vermediğimiz vaktimizin bile olmadığı bazı şeyler onlar için çok önemli olabilir gençlik zamanlarında yaşadıkları yoğun iş ortamı onları köy hayatına yönlendirir

Behic Günalan



YAŞLILIK VE MÜZİK

Hilal SEZEN

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu
Yaşlı Bakım Programı

Müzik, insanın zihinsel ve ruhi gelişimi, kültürel olgunluğu ve uygarca yaşamı için büyük önem taşımaktadır. Beyin ve müzik arasındaki ilişki güçlü olduğundan, insanın duyduğu müziğe anında tepki vermesi çok doğal bir reaksiyondur. Araştırmacılar, klasik batı ve klasik Türk müziğinin, insan beyni üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle, beyin aktivitelerini belirgin bir şekilde arttırdığını saptamıştır.

Yaşlılarda Müziğin Etkisi

Klasik müzik formunun, diğer müzik türlerinden daha karmaşık olan matematiksel yapısı, sadece çocuklarda değil, her insanda ve özellikle de yaşlılarda çok olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu nedenle, müziğin yaşlılar üzerindeki etki ve faydaları gittikçe artan bir hızla dikkate alınmaktadır. Uzmanlara göre, beynimizin salgıladığı endorfin hormonunun aynı zamanda ağrıyı ve stresi azalttığı ve yaşlanma sürecini yavaşlattığı artık daha iyi bilinmektedir. Journal of Advanced Nursing 'deki bir makalede, bir hafta süreyle, her gün bir saat müzik dinleyen 60 hastanın kronik ağrılarının %21 oranında azaldığı bildirilmiştir. Dr. Frederick Tims (1999) raporunda "yaşlıların müzikle ilgilenmelerinin onları daha sağlıklı kıldığını" belirtmiştir. Müzik derslerinden sonra yaşlıların yalnızlık, panik atak ve depresyon gibi şikâyetlerinde büyük ölçüde azalma görülmüştür. Dr. Tims, yine aynı raporda, müzik seanslarından sonra vücuttaki bazı salgı bezlerinin daha fazla hormon ürettiklerini belirtmiştir. Müzikle tedavi yöntemi, bazı hastane ve okullarda da kullanılmakta, hatta uyuşturucu bağımlılığı, kanser, yüksek tansiyon, astım, migren ve ülser gibi hastalıkların tedavisinde ve özürhürlülerde de bu yöntemin kullanımı yaygınlaşmaktadır.

Tedavi olan kişinin müzik yeteneğinin olup olmaması, sonuca ulaşmak için önem taşımamaktadır. Bu tedavinin amacı, hastaların iletişim kurabilmelerini ve kendilerine güven kazanmalarını sağlamak; konsantre olabilme ve kendilerini ifade etme yeteneğini geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Özellikle daha pozitif atmosfer ve sakin müzikler dinletildiğinde, hastaların da olumlu reaksiyonlar verdiği gözlenmiştir. Müziğin tedavi amaçlı kullanımı çok eskilere dayanmaktadır. Atalarımız da müziği pek çok hastalığı tedavi etmek amacı ile kullanmıştır. Tümeta'nın (Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma Grubu) yaptığı araştırmaya göre, büyük Türk bilgini Farabi (870-950) musiki makamlarının ruha etkisini şöyle sınıflandırmıştır:

Rast makamı: İnsana neşe, huzur verir. Seher zamanlarında etkilidir.

Rehavi makamı: İnsana sonsuzluk fikri verir. Seher zamanlarında etkilidir.

Köçek makamı: İnsana hassasiyet, duyarlılık verir.

Büzürk makamı: İnsana çekinme, sakınma duygusu verir.

İsfahan makamı: İnsana hareket kabiliyeti ve güven hissi verir.

Neva makamı: İnsana lezzet ve ferahlık verir.

Uşak makamı: İnsana mutluluk verir. Gün batarken etkilidir.

Zirgüle makamı: İnsana uyku verir.

Saba makamı: İnsana cesaret, kuvvet, azim verir. Sabahtan öğleye kadar etkilidir.

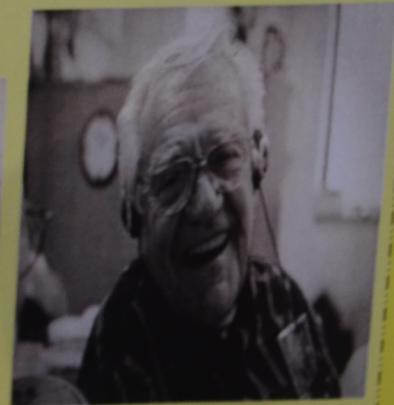
Buselik makamı: İnsana kuvvet verir.

Hüseyni makamı: İnsana huzur ve rahatlık verir. Sabah saatlerinde etkilidir.

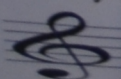
Hicaz makamı: İnsana alçak gönüllülük verir. Öğle ile ikindi vakitleri arasında etkilidir.

Nihavend Makamı: İnsana sakinlik ve huzur verir. Bu nedenle akıl hastalıklarının tedavisinde önem kazanmıştır.

Öğleden sonra etkilidir.



Kaynakça: kultur, muzigin, cocuklar, yasliilar, uzerindeki, etkileri, nisan, 2013.



: saglikweb.com, yaslilik, muzikle, tedavi, asp, 2013.

: hemensaglik.com, makale, muzik, yaslanma, surecini, yavaslatabilir, mi, 2013



Yaşlılık ve Huzurevleri

Mustafa MAKAR
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
Yaşlı Bakımı Programı

Son yıllarda etkili sağlık hizmetleri, gelişen tıp teknolojisi, sosyal koşulların düzelmesi gibi gelişmeler sonucunda insan ömrünün uzamasına bağlı olarak tüm dünyada yaşlı nüfusu artmaya başlamıştır. Genç bir toplum olarak tanımlanan Türkiye de bu değişimden etkilenmektedir.

Yukarıda da belirtildiği gibi ülkemiz genç bir toplumdan, yaşlanmakta olan bir topluma dönüşmektedir. Türkiye’de, bu dönüşümün en sağlıklı biçimde yaşanabilmesi için bugünden bazı önlemleri almak gerekir. Türk toplumunun, huzurevini, yaşlının ve ailesinin ancak sosyo-ekonomik nedenlerle zorunlu kaldığında çaresizlikten en son düşüneceği yer olarak gördüğü kabul edilmektedir. Toplum, huzurevini, kimsesi ve maddi olanakları olmayan çoğunlukla düşkün durumdaki yaşlıların barındıkları, bakıldıkları, doyuruldukları en uygun seçenek olarak görmektedir.

Gerçekte huzurevlerinin düşkünler evi olmadığını, her sosyo-ekonomik konumdaki yaşlının hizmet alabileceği bir kuruluş olduğunu kabul etmek ve toplumun böyle algılamasını sağlayacak koşulların yerine getirilmesini düzenlenmesi bu hususlar üzerine durulması gerekmektedir..

Bingöl Milletvekili Sayın İdris BALUKEN’e ait 7/5924 Esas Numaralı Yazılı Soru Önergesine İlişkin Olarak Hazırlanan Cevap Metni

Bakıma muhtaç durumda bulunan ve hem yaş hem sağlıkları itibarıyla hizmet edilmesi gereken kişiler huzurevlerinde bu ihtiyaçlarını gidermektedir. Toplumsal hafızanın taşıyıcısı olup birikimli emeğin sahipleri olan bu kişiler gerek kamu gerekse de özel huzurevlerinde ciddi sorunlar yaşamaktadırlar. Bu bağlamda;

SORU 1: Türkiye’de özele ve kamuya ait olmak üzere kaç tane huzurevi bulunmaktadır? Bu huzurevlerinde kaç kişi hizmet görmektedir? Hizmet görenlerin cinsiyet oranları nedir?

CEVAP 1: Ülkemizde toplam 19157 yaşlımız kurum bakımı hizmetinden yararlanmaktadır. Huzurevlerinde bakım hizmeti alan yaşlıların %39’u kadın, % 61’i erkektir.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına bağlı olarak toplam 107 Huzurevinin 11725 kapasitesi bulunmakta olup, 10525 yaşlımız hizmet görmektedir. Kamu kurum ve kuruluşlarına ait toplam 2579 kapasiteye sahip 22 Huzurevinde 1975 yaşlımız hizmet görmektedir. Gerçek ve tüzel kişilere ait toplam 9510 kapasiteye sahip 161 adet Huzurevinde 6675 yaşlımız hizmet görmektedir.

Bingöl Milletvekili İdris BALUKEN’in 26/4/2012’de vermiş bulunduğu soru önergesinden bir kesit.

Türkiye’de Yaşlılara Hizmet Veren Kuruluşlar

	Huzurevi Sayısı	Kapasite	Bakılan Yaşlı Sayısı
A Bakanlığımıza Bağlı Huzurevleri	107	11717	10692
B Diğer Bakanlıklara Bağlı Huzurevleri	2	566	566
C Belediyelere Ait Huzurevleri	20	2013	1409
D Dernek Ve Vakıflara Ait Huzurevleri	31	2556	1789
E Azınlıklara Ait Huzurevleri	7	920	644
F Özel Huzurevleri	130	6422	4495
TOPLAM	297	24194	19596

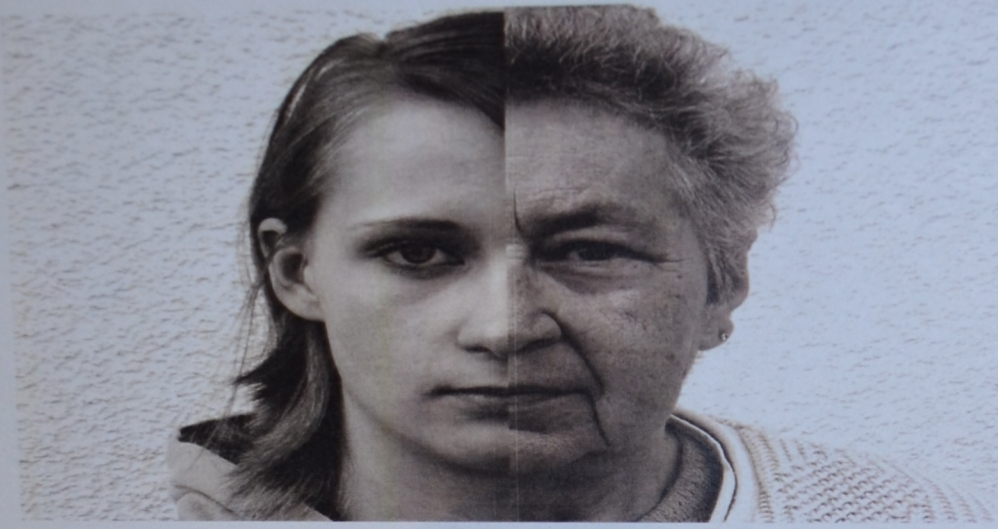
GÜNDÜZLÜ BAKIM HİZMETLERİ	Merkez Sayısı	Üye Sayısı
G Genel Müdürlüğümüze Bağlı Yaşlı Hizmet Merkezleri	5	1100
H Özel Yaşlı Hizmet Merkezleri	1	15
TOPLAM	6	1115

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ResmiWeb Sitesinden alınmış bir kesit.

Sonuç olarak :

- Ülkemiz yaşlanmakta bu yaşlılarımızın bakımını üstlenecek biz yaşlı bakım teknikeri hemşire doktor ve diğer sağlık çalışanlarının yetişmesi zorunda. Bunu yaparken,bu sistemi en güzel uygulayan ülkelerin yöntem ve taktikleri kendi ülkemizin örf adet ve gelenekleri, bizi biz yapan olgularla bir bütün içerisinde toplanarak,bu mesleği icra edecek kişilerin merhamet duyguları ile birlikte yaşlılarımızın hayatlarının son demlerinde onların huzurlarını sağlamak zorundayız.Yaşlılarımız bizim geçmişimizdir. Geçmişlerine sahip çıkmayan toplumlar varsın en gelişmiş en refah uluslar olsun,içlerindeki insaniyet bittikten son var mı bunun önemi ?Asıl unutulmaması gereken bir şey varsa oda yaşlanmanın her insanın başına gelecek doğal bir süreç olduğu...

YAŞLILIK VE KIRIŞIKLIKLAR
NURSEN YAŞAR
SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU
YAŞLI BAKIM PROGRAMI



Zaman,hayat yolculuğunda acılarımıza derman sevinçlerimize umutken bize bıraktığı deneyimlerdir aslında kırışıklıklar.Bakıldığında vücudun su kaybetmesi kaynaklı metabolizma hareketi gibi olsa da, içinde bir çok yaşanmışlıklar barındıran gizemli izlerimiz.Yaşanmışlıklarla orantılı tutuyorum izlerimizi, ne kadar çoksalarsa o kadar anı birikmiştir. Her birinin dili olsa onca yılı nasıl anlatırlardı kim bilir...Neler birikmiştir neleri unutmak istemiştir...Asırlık bir çınar ağacı mesela gölgesinde kimler dinlenmiş etrafında ne muhabbetler dönmüş kuşlara börtü böceğe yuva olmuş zamanla dallarının büyümesine yapraklarının dökümüne şahitlik etmiştir. Belki ilk heyecanla çırpınan kalplerin bıçak darbesiyle sevdalarını ölümsüzleştirme uğruna yaralanmıştır. Dili olmayan bir çınar ağacını dahi anlatacak onca şeyi varken pamuk ninem şirin dedemin çizgileri kim bilir neler anlatır. Her bir boğumu sevgi ve saygıyla öpülesi o kırışıklıklar, her şeye rağmen şefkat dolu gözlerle bakarken bekledikleri tek şey sevgi ve ilgidir aslında.

MUTLU İZLER ☺

