

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Sağlık Okulu yayınları: 3



Sağlıklı Yaşlanma



Sağlık Okulu etkinlikleri kapsamında yayınlanan broşürler

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| 1- Ev Kazaları | (Kasım 2005) |
| 2- Sigara Nedir? Nasıl Bırakılır? | (Aralık 2005) |
| 3- Sağlıklı Yaşlanma | (Ocak 2006) |

Sağlık Okulu etkinlikleri, MÜ Tıp Fakültesi tarafından toplumu bilgilendirme amacıyla gerçekleştirilmektedir.

(Sağlık Okulu etkinlikleri kapsamında gerçekleştirilen konferansların içeriklerine erişmek için www.tip.marmara.edu.tr adresinde "Sağlık Okulu"nu tıklayınız.)

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyelerinin bilgi desteği ve Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Vakfı'nın katkılarıyla hazırlanmıştır.

Sağlıklı yaşlanma nedir?

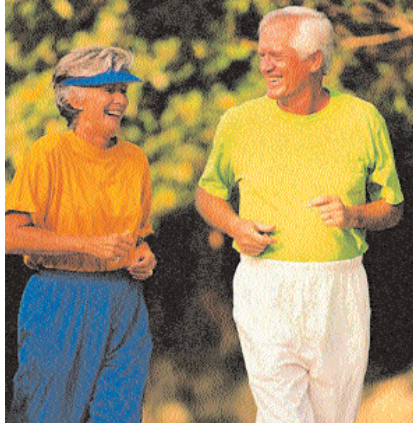
Tıp dilinde, sağlıklı yaşlanma, “fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan olabildiğince iyilik halinin ve bağımsız yaşamın sağlanması ve geliştirilmesi” olarak tanımlanıyor.

Sağlıklı yaşlanmanın temel bileşenlerini şu öğeler oluşturuyor:

- Güvenli çevresel koşullar
- Sağlıklı yaşam biçimi
- Sağlık hizmetine kolay erişim

Zamana bağlı bir doğal farklılaşmayı ifade eden yaşlanma, beraberinde bir takım sağlık sorunlarını da getiriyor. Ancak, bu sorunlardan korunmak, bunları geciktirmek ya da düzeltmek mümkün olabiliyor.

Yaşla birlikte ortaya çıkması olası sorunların üstesinden gelerek, yaşlılık sürecinin “sağlıklı” şekilde sürdürülmesi sağlanabiliyor.



Düzenli sağlık kontrolü

Bir sağlık sorununun önlenmesi, geciktirilmesi ya da düzeltilmesi için, öncelikle, o sorunun bilinmesi gerekir. Bu da düzenli sağlık kontrolünden geçmekle sağlanabilir.

Bunun için hiçbir yakınması olmasa bile 65 yaşından sonra herkesin 1 veya en geç 2 yıl arayla düzenli muayene ve sağlık kontrolü için hekime başvurması gerekir.

Bu başvurularda;

- Kişi, sağlık durumunu hekimiyle ayrıntılı biçimde konuşmalı.
- Kişinin yakını da hekimle ayrıntılı görüşmeli.
- Kişi, genel fizik muayenesinden geçirilmeli.
- Kan basıncı, boy ve ağırlık ölçümü yapılmalı.
- Ağız boşluğu muayene edilmeli.
- Göz muayenesi ve işitme muayenesi yapılmalı.
- Kadınlarda meme muayenesi mutlaka yapılmalı.

Kişinin bilinen hastalıkları varsa, bunlar ve kullanmakta olduğu ilaçlar dikkate alınarak, gerekirse özel tetkikler yapılmalı ve yaşamı buna göre planlanmalı.

Ağrı deyip geçmeyin

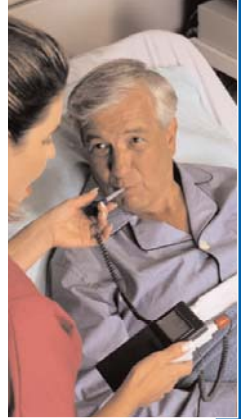
Her dört yaşlıdan biri, omuz ağrısı nedeniyle el ve kollarını etkili kullanamaz duruma geliyor.

Düzenli tetkikler 40'ında başlamalı

Sağlıklı yaşlanma önlemlerinin alınması için hiç kuşkusuz, kişinin yaşlılık sınırına girmeyi beklemesi gerekmiyor. Bazı tetkiklerin orta yaş sınırında düzenli hale getirilmesi sağlıklı bir gelecek için büyük önem taşıyor.

Olası sağlık sorunlarını erken saptamak için herhangi bir şikayete bağlı olmaksızın şu tetkiklerin yaptırılması gerekiyor:

- Açlık kan şekeri
(45 yaşından itibaren yılda bir)
- Kan yağları
(normal olanlarda 5 yılda bir)
- Mamografi
(kadınlarda 40 yaşından sonra yılda bir)
- Pap-smear
(kadınlarda 40 yaşından sonra yılda bir)
- Dışkıda gizli kan tayini
(50 yaşından sonra yılda bir)



İdrar kaçırma

Yaşlıların % 15-30'u idrar kaçırma sorunu yaşamaktadır. Bu tür sorunu olanlar, hekimle paylaşmaktan kaçınmamalı.



Yaşlıların da aşılanmaları gerekir

Aşı, bebekler için olduğu gibi yaşlılar için de büyük önem taşıyor. 65 yaşın üstündeki kişilerin çeşitli hastalıklardan korunmak için bazı aşıları yaptırmaları gerekiyor.

Yaşlıların aşı takvimi şöyle:

- Tetanoz aşısı (10 yılda bir)
- Grip aşısı (her yıl)
- Pnömonokok aşısı
(riskli kişilerde 65 yaşından sonra bir kez)
- Hepatit B aşısı

Sağlıklı olabilmenin sırrı

Her yaşta sağlıklı olabilmenin sırrı, kişinin yaşam tarzında saklıdır. Yaşam tarzı; beslenmeden çalışmaya, mekandan günlük etkinliklere kadar hemen her alanda kişinin sahip olduğu alışkanlıkları kapsar. Kişi, isterse, daha sağlıklı olabileceği bir yaşam tarzını benimseyebilir.

Bunun için:

- Doğru beslenin.
- Hareketli olun, yürüyün.
- Ev kazalarından, düşmekten korunun.
- Hekime danışın.
- Sigarayla ilginizi kesin.

Çökkünlük hali

Yaşlıların yaklaşık % 10-15'inde depresyon (çökkünlük) görülmektedir.

Bunu aşmak çoğu kez kişinin elindedir.

Beslenmenin önemi!

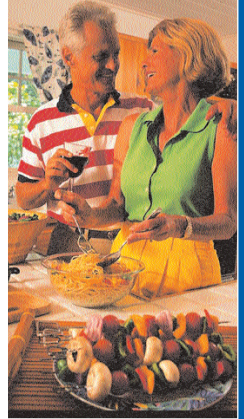
Doğru beslenme, kişinin kilosunun, kan basıncının, kan yağlarının ve şekerinin normal sınırlarda tutulmasına yardımcı olur. Bu denge genel sağlık açısından son derece önemlidir.

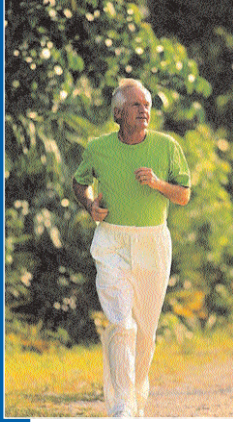
Bunun için:

- Günde en az beş kez, bol meyve sebze yeyin.
- Kepekli, yulafli gıdalar içeren öğünlerle beslenin.
- Tuz, yağ ve şekeri azaltın.

Yaş ilerledikçe kişinin iştahı azalır, beslenmesi bozulabilir. Bu durum kilo kaybına neden olabilir. Kilo kaybının belli bir sınırı aşması sağlık sorunu anlamına gelebilir.

Bir kişi, 6 ayda ağırlığının % 10'u, ya da ayda % 5'inden fazla kilo verirse mutlaka hekime başvurmalı.





Hareketli olun! Egzersiz yapın

Egzersiz programlarına her yaşta başlanabilir. Bu önemli başlangıcı nasıl yapacağınız konusunda size yardımcı olabiliriz; yeter ki, karar verin.

Egzersizleri;

- Bünyenizin elverdiği ölçüde ve..
- Düzenli olarak yapın.

Egzersizler;

- Hareket yeteneğinizi artırır ve dolayısıyla bağımsızlığınızı korumaya yardımcı olur.
- Düşme riskini ve kalça kırıklarını azaltır.
- İştahınızı ve uykunuzu düzenler.
- Bağırsak hareketlerinizi artırır.
- Yeni insanlarla tanışmanızı sağlar.
- Sıkıntılarınızı atmanıza yardımcı olabilir.

Egzersiz yapın!

Hareket kısıtlılığı olan eklemlerde uygun egzersizle % 25 oranında düzelme sağlanabilir.

Ev kazalarından ve düşmekten korunun!

Evi yaşlılar için daha güvenli hale getirin. Bunun için:

- Banyo ve tuvaletin kenarına tutunma yerleri yaptırın.
- Banyo ve tuvalette zeminin kayganlığını önleyin.
- Yatak ve sandalyeleri sabitleyin.
- Ev içinde uygun aydınlatma sağlayın.
- Halı ve kilimleri sabitleyin.
- Mobilya düzenini çarpmaya, düşmeye yol açmayacak şekilde yapın.
- Uygun ayakkabı kullanın.
(Az ve dolgu topuklu, geniş burunlu, yumuşak, spor tip tavsiye edilir.)
- Çevrede olabildiğince az değişiklik yapın.



Düşmekten sakının

Huzurevinde yaşamakta olan her üç yaşlıdan biri yılda en az bir kez düşmektedir.

Hekime gitmekten çekinmeyin

Yaşlılıkta ağrı şikayetleri artar. Ancak, ağrı yaşlanmanın “doğal” sonucu değildir. Ağrıları, yaşlılığa bağlayıp, hekime başvurmaktan çekinmeyin. Bunun bir rahatsızlık belirtisi olabileceğini unutmayın.

- Eklem ağrıları hareket kısıtlılıklarına yol açabilir ve kişinin bağımsızlığının önünde engel teşkil eder.
- Pek çok yaşlı kişi, zamanında etkili ağrı tedavisi yapılmadığı için bağımsız şekilde yürüyemez veya elini ya da kolunu kullanamaz.
- Omuz eklemine ağrısı kişinin giyinmesinden, beslenmesine kadar pek çok işlevini bozabilir.

Yaşlıların sıklıkla karşılaştıkları bir diğer sorun idrar kaçırma

Bazen bu sorun kolaylıkla tedavi edilebilir, böyle bir sorunun varlığında hekime başvurmadan çekinmeyin.

Sigarayı ne için, ne yanından geçirin. Sigara içilen ortamlardan kesinlikle uzak durun.

Kilo kaybınız varsa...

İstemeksizin % 5'in üzerinde kilo kaybı çok ciddi bir sağlık sorununun habercisi olabilir.

Yaşlılığın tadına varın

Üzgün, keyifsiz, sıkıntılı olmayı yaşlanmanın doğal sonucu olarak kabullenmeyin.

kendinizi üzgün hissediyorsanız, eskiden zevk aldığınız uğraşlarınızla artık uğraşmak istemiyorsanız, mutlaka bir hekime görünün.

- İşitme ve görme duyularınızda zayıflama
- Hareket kabiliyetiniz ve denge bozulma,
- İştahınızda ve uykunuzda azalma olabilir.

Bazen basit önlemler, ilaç dışı yardım ve tedavilerle bu tür sorunlarda iyileşme sağlanabilir. Bunları hekiminizle paylaşın.

Unutkanlık hali

Unutkanlık sık görülen bir yakınma halidir. Ama, her unutkanlık hali bunama değildir.

Bunama (demans); zihinsel işlevlerdeki ilerleyici kötüleşmeyle günlük hayatla ilgili etkinlikleri yapamama halidir.

- Yol bulma zorluğu
- Kelime bulamama
- Konuşma zorluğu
- Muhakeme bozukluğu

gibi ciddi unutkanlık halinde mutlaka hekime başvurun.

Unutkanlığınızın ne anlama geldiğini hekimin değerlendirmesi doğru olur. Unutulacak çok şey olabilir! Ama şunu hiç unutmayın; yaşamak her yaşta güzeldir. Onu sağlıklı sürdürmek ise bizim elimizde.



Marmara Üniversitesi Hastanesi Altunizade-İstanbul
www.tip.marmara.edu.tr