

Her Zaman Yanınızdayız!!!

D. Genel Öneriler

- Sigara, alkol ve kafeinden uzak durmalısınız.
- Uykuya ve dinlenmeye yeterli zaman ayırmalısınız.
- Evde ve dışarıda düşme ve kazalardan korunmak için önlem almalısınız.
- Stresi yenme veya azaltma yollarını bulmaya ve o etkenlerden uzaklaşmaya çalışmalısınız.



- Aile bireyleri ve arkadaş çevresiyle sosyal aktivitelere katılmalısınız.
- Sizi mutlu eden hobi ve aktivitelere zaman ayırmalısınız.
- Unutkanlık, bunama, düşme ve denge problemi, idrar kaçırma, depresyon, çoklu ilaç kullanımı, ağrı kontrolü ve broşürümüzde bahsedilen tüm konularda yardım almak ve bilgi almak için bir geriatri uzmanının takibine girmeniz uygun olacaktır.

**UNUTMAYIN;
YALNIZCA ŞANSLI KİŞİLER
YAŞLANACAK KADAR
YAŞARLAR!!!**



Dokuz Eylül Üniversitesi

Tıp Fakültesi Hastanesi

Geriatric Bilim Dalı

Mithatpaşa Cad.

35340 Inciraltı - İzmir

0 232 412 43 45

www.hastane.deu.edu.tr

www.deu.edu.tr



GERİATRİ BİLİM DALI

BAŞARILI YAŞLANMA



Başarılı yaşlanma, geçmişe tutunmakla değil, yeni bir gerçekliği kucaklamakla başlar!..

Her Zaman Yanınızdayız!!!

Yaşlanma; doğumla başlayıp ölüme kadar devam eden, hücrelerden organlara kadar tüm yapılarda fonksiyonların giderek azaldığı, karmaşık bir gelişim sürecidir. Kişinin genetik kodları, çevresel etkenler, geçirdiği hastalıklar, kazalar ve direnç mekanizmaları yaşam süresinin değişkenlik göstermesine neden olur.



Başarılı Yaşlanma; fiziksel, ruhsal, sosyal açıdan olabildiğince iyilik haliyle bağımsız yaşamın sağlanması ve geliştirilmesidir.

Yaşla birlikte ortaya çıkabilecek fiziksel, ruhsal, sosyal ve ekonomik olası sorunlardan korunmak, bunları geciktirmek ya da düzeltmek mümkün olabilir. Bu şekilde yaşlılık sürecinin daha sağlıklı ve başarılı şekilde sürdürülmesi sağlanabilir.

BAŞARILI YAŞLANMA ÖNERİLERİ

A. Düzenli Sağlık Kontrolleri

- Mevcut hastalıklarınızın kontrolü için ya da hiçbir yakınmanız olmasa da gelişebilecek hastalıkların erken tanısı için sağlık kontrollerinizi düzenli olarak yaptırmalısınız.

- Her yıl eylül-kasım ayları arasında grip aşısını ve beş yılda bir zatüre aşısını olmalısınız.
- Ağız ve diş sağlığına dikkat etmeli, özellikle yutma sorunu, iştahsızlık gibi beslenme bozukluğuna sebep olabilecek durumlarda doktorunuza en kısa sürede başvurmalısınız.
- Bayanlar meme muayenesini yaptırmalı ve erkekler prostat şikayetlerinizi dikkate almalısınız.
- Tansiyon takibinizi yaptırmalısınız.
- Kan sayımı, şeker, kolesterol, tiroid fonksiyonların ve vitamin düzeylerinizi takip ettirmelisiniz.
- Kemik mineral ölçümlerinizi yaptırmalı ve hem kemik erimesine, hem de buna bağlı kırık gelişimine karşı önlem almalısınız.
- Gerekliği zaman, gerektiği kadar ve doktor önerisiyle ilaç kullanmalısınız.



B. Beslenme Alışkanlıkları

- Tüm besin gruplarından yeterli miktarda alarak, dengeli beslenmelisiniz.
- Yağ, şeker, tuz gibi yaşlanma sürecini olumsuz etkileyen gıdaların tüketimini azaltmalısınız.
- Her gün yeterli miktarda su içmelisiniz.
- Bol taze sebze ve meyve yemeye özen göstermelisiniz.
- Yeterli miktarda tahıl ürünleri, zeytinyağı, balık, yağsız et, az yağlı süt ve süt ürünleri tüketmelisiniz.
- Etli yemekleri kendi yağıyla pişirmeli ve katı yağ tüketimini azaltmalısınız.
- Uygun vücut ağırlığını korumalı, kilo almamaya özen gösterilmelisiniz.



C. Fiziksel Egzersiz

- Sağlığın elverdiği ölçüde ve düzenli olarak, yemekten 1-2 saat sonra fiziksel egzersiz yapmalısınız.
- Egzersize yavaş başlanmalı ve yavaş sonlandırılmalıdır.
- Haftada en az 3 gün en az 20 dakika kadar tempolu yürüyüş yapmalısınız.