

İnsan Gençliğinde Öğrenir , Yaşlılığında Anlar

1. Gerontoloji nedir?

- Yaşlanmayı biyolojik, sosyolojik, ekonomik ve çevresel yönleri ile inceleyen bilim dalıdır.

2. Geriatri nedir?

- Yaşlıların sağlık sorunları, hastalıkları, sosyal ve fonksiyonel yaşamları, yaşam kaliteleri, koruyucu sağlık uygulamaları ile ilgilenen bir bilim dalıdır.

3. Yaş ve Yaşlanma nedir?

• YAŞ

-Var oluştan, doğuştan bu yana geçen ve yıl birimiyle ölçülen zaman.

-Yaşamın çocukluk, gençlik, yaşlılık gibi evrelerinden her biri.

YAŞ ALMA/YAŞLANMA

İlerleyen yaş ile birlikte hücre, doku, organ ve sistemlerde meydana gelen ve geriye dönüşümü olmayan değişikliklerin bütünüdür.

***Uzun bir süreç olan yaşlılık belirli yaş dönemleriyle**

sınıflandırılmış olup,

o 65-74 yaş arası 'geç yetişkinlik'

o 75-84 yaş arası 'yaşlılık'

o 84 yaş ve üzeri 'ileri yaşlılık' olarak belirtilmektedir.

4. Yaşlanma ile meydana gelen değişiklikler nelerdir?

- Fizyolojik fonksiyonlardaki azalma bireyler arasında farklı hızlarda olur.
- Eklem esnekliğinde azalma ve eklem hareketlerinde kısıtlılık nedeni ile hareketlilik azalır.

- Vücut yağ oranının artması ve kas kütlesinin azalmasıyla vücuttaki su oranı azalır.
 - Tat,koku ve tükürük işlevinde azalma olur.
 - Fizyolojik değişiklikler meydana gelir.
 - Ruhsal ve sosyal değişiklikler meydana gelir.
 - Eskiye özlemin artması
 - Genç nesille aradaki mesafenin artması
 - Emeklilik, eş kaybı v.s nedeni ile işe kapanma, işe yaramama hissetme

5. Yaşlılara karşı yaklaşım nasıl olmalıdır ve nasıl davranmalıyız?

- Yaşlıların yaşlılık döneminde aktiviteleri yavaşlamakta, buna bağlı olarak yaşam memnuniyet durumları da azalmaktadır.Bu yüzden yaşlılarımıza karşı anlayışlı olmalıyız.Sevgi,saygı ve hoşgörü çerçevesinde yaklaşmalıyız.

6. Yaşlılarımıza nasıl yardım etmeliyiz?

- Aile yakını olarak alışverişe çıktığımız zaman, onlara bir ihtiyacı olup olmadığını sorabiliriz.
- Yaya geçitlerinde, ışıklarda yolun karşısına geçmek isteyen yaşlı bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda, kolundan destek olarak yardım edebiliriz.
- Adres bulma konusunda destek olabiliriz.