



1 HAFIZA ZAYIFLIĞI

+ Bir randevuyu yada mesajı unutmak ve daha sonra bunu hatırlamak normaldir. **Ancak;**
... nereye gitmekte olduğunu ya da biraz önce kiminle konuştuğunu unutmak normal değildir.

2 İYİ BİLİLEN İŞLERİ YAPMAKTA ZORLANMAK

+ Kahve yaparken kahve makinesini çalıştırmayı unutmak normaldir. **Ancak;**
... termosu ocağın üstüne koymak normal değildir.

3 DİLDE PROBLEMLER

+ Arada bir doğru kelimeyi bulmakta problem yaşamak normaldir. **Ancak;**
... tek tük kelimeleri tamamen unutmak ve bunların yerine anlamı olmayan kelimeler kullanmak normal değildir.

4 YÖN, ZAMAN ve YER TAYİNİNDE EKSİKLİK

+ Tarihleri karıştırmak ya da yeni yerlerde yolunu bulamamak normaldir. **Ancak;**
... günün saatlerini karıştırmak ya da tanıdığımız bir bölgede kaybolmak normal değildir.

5 KÖTÜ YADA ZAYIFLAMIS MUHAKEME YETENEĞİ

+ Yağmur yağacağına işaret etmesine rağmen yanına yağmurluk almamak normaldir. **Ancak;**
... kış olduğunu unutup dışarıya yazlık giysilerle çıkmak normal değildir.

6 SOYUT DÜŞÜNMEDE SORUN YAŞAMAK

+ Bir atasözünün ne anlama geldiğini anlamamakta sorunlar yaşamak normaldir. **Ancak;**
... atasözünün her kelimesini kelime anlamı ne ise ona göre algılamak normal değildir.

7 EŞYAYI YANLIŞ YERE KOYMAK

+ Anahtarlarını ya da gözlüklerini nereye koyduğunu unutmak normaldir. **Ancak;**
... ütüyü buzuğa koymak ya da kızarmış eti komodin çekmesine koymak normal değildir.

8 DAVRANIŞLARDA VE RUH HALİNDE DEĞİŞİKLİK

+ Üzülmek ve çok kötü bir gün geçirmek normaldir. **Ancak;**
... ruh halinde sebepsiz yere ve ani yaşanan iniş çıkışlar normal değildir.

9 KİŞİLİKTE DEĞİŞMELER

+ Yıllar içerisinde düşünce ve fikirlerin değişmesi normaldir. **Ancak;**
... kişinin kısa sürede aniden değişmesi örneğin çok çabuk kafasının karışması, şüpheli ve kızgın olması normal değildir.

10 GİRİŞKEN OLMAMAK

+ Canının hiç bir şey yapmak istemediği bir gün geçirmek normaldir. **Ancak;**
... sürekli pasif olmak ve bir şeylere başlamak için bir söz, teşvik ve destek gereksinimi duymak normal değildir.



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
GERİATRİ BİLİM DALI



GERİATRİ
POLİKLİNİĞİ

Unutmayın,
yaşlılık bir hastalık değildir.
Yaşama yıllar değil, yıllara
yaşam katın.

GERİATRİ BİLİM DALI

Mareşal Fevzi Çakmak Cad. 10. Sok.
No: 36/2 Bahçelievler/ANKARA

☎ 0 312 203 68 68 / 1181

Geriatri; Basit anlamda “Yaşlı Tıbbı” olup, 65 yaş ve üzeri bireylerin sağlığının korunması, hastalıkların önlenmesi ve “Çok Yönlü Geriatrik Değerlendirme” ile tedavisini hedef alan bilim dalıdır.

➤ Dengeli Beslenme

Günlük beslenme düzeni 3 ana, 3 ara öğün şeklinde düzenlenmeli ve temel besin grupları yeterli miktarda ve dengeli bir biçimde tüketilmelidir. Ayrıca yaşlılık döneminde 2 litre sıvı tüketilmesi önerilmektedir.

➤ Stresle Baş Edebilme

Stres, bireyin dışında gelişir ve sağlığını olumsuz etkiler. Sağlık çalışanları, yaşlı bireylerin stresle karşılaştıklarında nasıl davranmaları gerektiği konusunda tavsiyelerde bulunur. Bireyin stresle mücadele edebilmesinin başlıca yöntemi, değiştiremeyeceği durumlara vereceği tepkiyi değiştirmesidir.

Geriatri Uzmanlığı, İç Hastalıkları Uzmanlığı üzerine yapılan bir üst ihtisastır.

Eğer 65 yaş ve üzerindeyseniz, herhangi bir sağlık sorununuz bulunmasa bile senede en az 1 kez Geriatri Polikliniğimize başvurarak sağlığınıza koruma altına alabilirsiniz.

➤ Düzenli Sağlık Kontrolü

Yaşlı bireylerin, hasta olmasalar bile, sağlıklı hallerinin korunması için düzenli olarak “Geriatrik Muayene” yaptırılmaları önemlidir.



➤ Düzenli Uyuma

Günde 6 - 8 saat arası uyku düzeni sağlığınıza olumlu olarak etkileyecektir. Uyku düzeninizi bozacak yaşam şeklinden uzak durmak gerekir. Sağlıklı bir uyku düzeni için gürültüsüz ve iyi havalandırılmış ortamlar önemlidir.

Amaç; Yaşlı bireyi tıbbi, psikolojik, sosyal, çevresel ve ailesel değerlendirerek sağlıklılık halini devam ettirmek ve yaşam kalitesini arttırmaktır.

➤ Egzersiz Yapma

Kas gücünün korunması, kronik hastalıkların önlenmesi için yaşlılık döneminde bedensel etkinliğin önemi büyüktür. Yüzme, bahçe etkinlikleri, yürüme gibi dayanıklılık egzersizleri kalp ve damar hastalıkları açısından; sandalyeden kalkma, kol kaldırma egzersizleri gibi kuvvet egzersizleri ise kas ve kemik sağlığını geliştirmek için önemlidir.

➤ Hobi Edinme

Yaşlılık döneminde bireylerin boş zamanları gençlerden daha fazladır. Boş zamanlarda birlikte ya da tek başına yapılacak etkinlikler, edinilecek hobiler yaşlı bireyleri can sıkıntısı, işe yaramama, pasiflik, stres gibi pek çok problemden uzaklaştırmaya yardımcı olacaktır.

Çok Yönlü Geriatrik Değerlendirme, başta Geriatri uzmanı, hemşire ve psikolog olmak üzere bir ekip tarafından yapılmaktadır.