

Prof. Dr. Sefa Bulut sağlıklı yaşlılık için altın değerinde önerilerde bulundu

Prof. Dr. Bulut, son zamanların yeni trendi bilinçli, sağlıklı ve mutlu yaşlılık için zihin ve beden egzersizinin önemli olduğunu belirtti



İbn Haldun Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Başkanı Prof. Dr. Bulut, son zamanların yeni trendi bilinçli, sağlıklı ve mutlu yaşlılık için zihin ve beden egzersizinin önemli olduğunu belirtti.

"Bir zamanlar ebeveyn olan bireylerin ebeveyn bakımına ihtiyaç duyduğu dönem" olarak tanımlanan yaşlılık döneminde, depresyon, izolasyon, anksiyete, eş kaybı, aile bireyleriyle çatışma, yoksulluk, emekliliğe bağlı boşluk hissi ile zihinsel ve fiziksel sorunlar yaşanabiliyor.

Yaşlılık döneminde sadece **fiziksel sağlık değil, zihin sağlığı** da oldukça önemli. Yaşlılar da alım satım, hukuki işlemler, hatta evlilik gibi resmi işlemler yaptırıyor. Özellikle vasiyet, miras bırakma gibi durumlarda yaşlının akıl sağlının yerinde olup olmaması büyük önem taşıyor.

Amerika'da, "**gerontoloji**" adı verilen yaşlılık bilimi alanında çalışmalar yapan İbn Haldun Üniversitesi (İHÜ) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Başkanı Prof. Dr. **Sefa Bulut**, yaşlılıkta sık karşılaşılan sorunlar ve çözüm önerileri ile sağlıklı yaşlılığa ilişkin AA muhabirine açıklamada bulundu.

Geçen yüzyıldan bu yüzyıla yaşlılıkla ilgili farklı bakış açıları geliştirildiğini anlatan Bulut, **19. yüzyılda yaşam beklentisinin 40 yaş olduğunu, o dönemin refah toplumlarında kadınların 75, erkeklerin 70 yaşına kadar yaşadığını**, daha az gelişmiş toplumlarda ise bu sürenin kısaldığını kaydetti.

Bugün **40-45 ila 60-65 yaş** aralığının "**orta yetişkinlik**" diye tanımlandığını aktaran Bulut, yaşlılığın **65 yaştan sonra başlayıp 130 yaşına kadar** devam ettiğini, yaşlılıkta harcanan süre uzadığı için bu dönemin "**genç yaşlı**", "**orta yaşlı**" ve "**çok yaşlı**" gibi bölümlere ayrıldığını söyledi.

Prof. Dr. Bulut, yaşam, beslenme ve tıbbi bakım şartlarının iyi olması ve bulaşıcı hastalıkların azalması dolayısıyla insanların daha uzun süre yaşayabildiğini belirterek, şunları kaydetti:

"Geçen yüzyılda yaşlılar yardıma muhtaç olarak görülüyordu, olumsuz bir bakış açısı vardı. Bu yüzyılda ise '**sağlıklı yaşlanma**', '**mutlu yaşlanma**' ve '**bilinçli yaşlanma**' tabirleri kullanılır oldu. Çünkü artık insanlar 60-65 yaşında bile sağlıklı, çalışabiliyor, seyahat edebiliyor, tıbbi bakıma ihtiyaç duymuyor ve önlerinde emeklilikten sonra yaşayacakları uzun bir zaman bulunuyor. Bu insanların yaşamı daha mutlu ve zevkli kılacak paraları, maaşları, yatırımları ve farklı kapitaleri de vardır. Bu yaş dönemi artık farklı bir bakış açısı ile ele alınmaktadır. O nedenle yeni trend bilinçli, sağlıklı ve mutlu yaşlanmadır."

Sorunlar ortaya çıkmadan önlem alın

"**Genç yetişkinlik**" diye adlandırılan **25 yaşından sonra doku ve organların çok yavaş dahi olsa artık yıpranmaya ve eskimeye başladığını** belirten Bulut, insanların çoğunun **ilk sağlık sorunlarını 40-45 yaşından sonra** yaşadığını, çok az da olsa şeker, tansiyon, bel ve diz ağrıları, görme ve işitme

sorunlarıyla karşılaştıklarını, **60'lı yaşlardayken de bu sorunların çok net** bir şekilde kendini belli ettiğini anlattı.

Yaşlılıkta mutlaka bir ya da birden fazla sorunun kendini gösterdiğini ama hayatın halen sürdürülebilir ve kontrol edilebilir olduğunu ifade eden Bulut, şu önerilerde bulundu:

"Yapılabilecek en güzel şey, **genç yaşlardan itibaren protein, karbonhidrat ve fiber karışım oranları eşit olan bir diyet benimsemektir. Mümkün olduğu kadar tuz ve şekerden uzak durmak ya da çok az miktarda tüketmek gerekir. Önemli olan sorunlar daha ortaya çıkmadan önlem almaktır. Her yaşta bol miktarda meyve ve sebze yemelidir.** Mümkünse doğal ve mevsiminde üretilen ürünler olsun. **Özellikle de mor ve kırmızı renkli yaban mersini, böğürtlen, kiraz gibi meyveler** antioksidan özelliklere sahip olduğu için çok yararlıdır. Meyvelerin sabah kahvaltısından ya da yemeklerden önce yenmesi emilimi kolaylaştırır."

Prof. Dr. Bulut, kemiklerin iç yapısının süngere benzediğini ve ileri ki yaşlarda hem kadınlarda hem de erkeklerde kemik erimesi ve kemik yoğunluğunda azalma görüldüğünü, bundan korunmak için genç yaşlardan itibaren bol miktarda süt, yoğurt ve peynir tüketilmesi gerektiğini vurguladı.

Yaşlılıkta beslenmeyi etkileyen en önemli faktörlerden birinin diş sağlığı olduğuna işaret eden Bulut, bireylerin her zaman dişlerine iyi bakmalarının ve diş bakımının zamanında yapılmasının önemine dikkati çekti.

Emeklilikte sıkılmamak için boş zaman etkinlikleri yaratın

Emekliliğin insanları duygusal ve sosyal açıdan zorlayan bir süreç olduğunu aktaran Bulut, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Evde kalmak, sosyal çevreden ve saygınlık duyduğu statüden uzak olmak insanları birden yakalar ve etkisi çok yıkıcı olabilir. Hatta evde eşler arasında sorunlara ve boşanmalara bile neden olabilmektedir. Bununla karşılaşmamak için insanlar daha gençken hem kendilerini oyalayacak hem de zevk alabilecekleri boş zaman etkinlikleri bulmalıdır. Maalesef ülkemizde en çok eksik olan şey spor yapma ve okuma alışkanlığının olmamasıdır. Böyle olunca da yaşlılar çok sıkılmakta, eğlenmek ve dinlenmek için ailesine bağımlı hale gelmektedir. Aslında bir anlamda yaşamdan zevk almak yerine, ölümü beklemektedir."

Prof. Dr. Sefa Bulut, yaşlılıkta karşılaşılabilecek diğer bir güçlüğü yalnızlık olduğunu belirterek, "Yaşlıların bir kısmı bunu çok acı bir şekilde deneyimlemektedir. Bu sıkıntıyla karşılaşmamak için daha yaşları gençken iyi bir sosyal ağ kurmaları gerekir. **Yalnızlık toplumdan izole olmaya ve hatta depresyona kadar gidebilmektedir. Bundan dolayı ilişki içinde buldukları yakınları, çocukları, yakın akrabaları, komşuları ve iş arkadaşları ile gençliklerinde yakın ve doyurucu ilişkiler kurmaları ve bunları devam ettirmeleri gerekir ki yaşlandıklarında yalnız kalmassınlar. O nedenle daha genç sosyal ilişkilere yatırım yapmak çok önemlidir.**" değerlendirmesini yaptı.

Zihinsel süreçleri çalıştıran aktivitelere yönelin



Yaşlılıktaki zorluklardan birinin de zihinsel yeteneklerdeki azalma olduğuna dikkati çeken Bulut, şöyle devam etti:

"Bunlardan birisi '**alzheimer**' denilen, yakın zamanda kısa süre önce olanları unutma ama geçmişte ve çok eksiden olan olayları hatta çocuklukta yaşanaları bile ayrıntılı bir şekilde hatırlamadır. Bu durum özellikle **75-80 yaşından sonra görülen ve genetik temeli olan bir durumdur**. Fakat aynı zamanda da bir miktarda önlenabilir özellik taşır. Bunun için yaşlıların her zaman dergi, kitap ve gazete okumaları, bulmaca çözmeleri ve yazı yazmaları gerekmektedir. Burada önemli olan zihni uyarmak ve zihinsel süreçleri çalıştıran aktivitelere yönelmektir. Yine bu da erken dönemlerde yapılmalı ve yaşlılıkta da sürdürülmelidir. **Zihin egzersizinin yanı sıra beden egzersizi de sağlıklı ve dinç bir yaşlılık için çok önemlidir**. Yaşlılar kendilerini yormayacak ve sağlıklarına zarar vermeyecek koşullarda doktorun önerisi doğrultusunda fiziksel aktivite yapmalıdır."

Yaşlılıkta çok fazla boş vakti olan insanların geçmiş yaşamlarını gözden geçirmeye başladıklarını aktaran Bulut, geçmişe ait pişmanlıkların, dargınlıkların ve olumsuz hatıraların insanları duygusal olarak yordüğünü belirterek, iyi, olumlu ve güzel bir yaşam sürerek, güzel hatıralar biriktirmenin önemini ifade etti.

Yaşlılığın kaçınılmaz bir süreç olduğunu dile getiren Bulut, sözlerine, "O nedenle çevremizdeki yaşlıları anlamalı, dinlemeli, empati kurmalı, onların yaşamlarından ve hikayelerinden ders çıkarmalıyız. Kendimizi geleceğe hazırlamalıyız." diyerek tamamladı.

Anahtar Kelimeler:

[yaslilik \(/search/tr-index.html?q=yaslilik\)](/search/tr-index.html?q=yaslilik) [prof drsefa bulut \(/search/tr-index.html?q= prof drsefa bulut\)](/search/tr-index.html?q=prof%20drsefa%20bulut) [gerontoloji \(/search/tr-index.html?q= gerontoloji\)](/search/tr-index.html?q=gerontoloji) [gencliyasli \(/search/tr-index.html?q= gencliyasli\)](/search/tr-index.html?q=gencliyasli) [ortayasli \(/search/tr-index.html?q= orta yasli\)](/search/tr-index.html?q=ortayasli) [cok yasli \(/search/tr-index.html?q= cok yasli\)](/search/tr-index.html?q=cokyasli) [mutluyaslanma \(/search/tr-index.html?q= mutlu yaslanma\)](/search/tr-index.html?q=mutluyaslanma) [saglikli yaslanma \(/search/tr-index.html?q= saglikli yaslanma\)](/search/tr-index.html?q=saglikliyaslanma) [bincli yaslanma \(/search/tr-index.html?q= bincli yaslanma\)](/search/tr-index.html?q=bincliyaslanma) [alzheimers \(/search/tr-index.html?q= alzheimers\)](/search/tr-index.html?q=alzheimers)