

SAĞLIĞIN KORUNMASI VE YAŞLILIK

Yaşlı bireylere bakım verirken bakımda amaç;

- Sağlığın sürdürülmesi
- Sağlığın yükseltilmesi/geliştirilmesi
- Hastalık halinde bozulan dengenin düzelmesine yardımcı olunması

Hasta birey temel gereksinimlerinin bazılarını kendi karşılayamaz. Bireyin karşılayamadığı bu gereksinimleri;

- karşılamak,
- karşılamasına yardım etmek, desteklemek,
- gereksinimlerini kendi karşılayabilir hale getirmek iyileşme sürecine katkıda bulunur.

DSÖ'ne Göre Sağlık; yalnızca hastalık ve sakatlığın olmaması değil, fiziksel, mental ve sosyal olarak tam bir iyilik halidir.

Sağlık kavramı hastanın yaşadığı iyilik ve refah düzeyini ifade etmektedir.

Nötral sağlık durumu; herhangi bir hastalık durumu olmaksızın dengeli bir sağlık kavramıdır.

Sağlığın boyutları;

- Fiziksel Sağlık: Vücudun mekanik fonksiyonları ile ilgili.
- Mental Sağlık: Açık ve tutarlı düşünebilme durumu
- Duygusal Sağlık: Duyguları tanımlayabilme uygun ifade edebilme durumu.
- Sosyal Sağlık: Sosyalliği sürdürme, sevilme, ait olma ..vb. gereksinimleri karşılayabilme.
- Manevi Sağlık: Yaşamın ve ölümün anlamı ile bireyin ilişkisini vurgular.

Hastalık

- Fiziksel, mental, sosyal iyilik halinin bozulması,
- Bireyin bedeninde yada ruhsal durumundaki olağan dışı değişiklik ve hisler,
- Rahatsızlık hissi.

Yaş Alma ile Beraber;

- fiziksel ve bilişsel fonksiyonlarda gerileme,
- sağlığın azalması ve kaybı
- üretkenliğin azalması ve kaybı
- rol ve statünün değişmesi
- bağımsızlığın azalması ve kaybı
- arkadaş, eş ve yakınların kaybı
- sosyal yaşantının ve sosyal desteklerin azalması ve kaybı gibi durumlar görülebilir.

Yaş almış bireylerde bu sorunlar nedeniyle;

- yaşamdan doyum alamamaya bağlı sosyal destekte azalma
- sosyal ilişkilerde gerileme görülebilir.
- Ayrıca, fiziksel hastalıkların artması, psikiyatrik hastalıkların/psiko-sosyal sorunların artması süreci daha da olumsuz etkiler.

Yaşlanma ile ortaya çıkan bu sorunlar ancak sağlıklı yaşam tarzının teşvik edilmesi ve “Sağlıklı Yaşlanma” kavramının hayata geçirilmesi ile önlenabilir.

Sağlık Merkezli Bakım Anlayışı TEMELDİR

Sağlığı geliştiren davranışların bireylere kazandırılması önemlidir.

Günümüz sağlık anlayışı sağlığı koruma ve geliştirme üzerine odaklanmıştır.

Birçok ülkede ulusal düzeyde yapılan çalışmalarda, yıllık ölümlerin en az % 50'sinin bireylerin sağlıksız yaşam biçimi davranışları ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Dünyada ve Türkiye’de ölüm nedenlerinin başında gelen kalp hastalıkları ve kanserin oluşumunda; sigara kullanma, sağlıksız beslenme, yetersiz egzersiz gibi davranışların etkili olduğu pek çok çalışmada gösterilmiştir

Sağlığı Koruma

Birincil koruma

- Sağlık eğitimi ve güdüleme
- Yeterli ve dengeli beslenme
- Olumlu bir çevre

- Kişisel hijyen
- Aile planlaması uygulaması
- Koruyucu önlemler

Sağlığı Korumada Önemli Uygulamalar

- Sağlıklı ve aktif yaşlanmanın desteklenmesi
- Sağlıklı beslenmenin (yeterli ve dengeli) desteklenmesi ve sağlanması
- Mobilizasyonun desteklenmesi ve fiziksel aktivitenin artırılması
- Yaşlı istismarı ve ihmalinin önlenmesi
- Enfeksiyon kontrolünün sağlanması
- Güvenli çevre oluşturulması
- Kronik hastalıkların önlenmesi ve yeterli kontrolü
- Zararlı alışkanlıkların önlenmesi
- Bağışıklamanın desteklenmesi
- Sosyal hayata katılımın desteklenmesi

Yaşlı bireyin sosyal çevresinin ve sosyal ilişkilerinin desteklenmesi

- Yaşlının çevresindeki eş, aile ve arkadaşlarından oluşan sosyal ağ, bireylerin sevgi, bağlılık, benlik saygısı ve bir gruba ait olma gibi temel sosyal gereksinimlerini karşılar.
- Fiziksel ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkiler
- Sosyal desteğin azalması, yaşlılarda yalnızlık duygusuna ve sonuçta bedensel ve ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilir.
- Sosyal destek eksikliğinde yaşlılarda mortalite riskinin arttığı ve yeterli sosyal destek alanlarda ise iyileşme ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında gelişme olduğu belirtilmektedir.
- Yüksek düzeyde sosyal desteğin yalnızlık hissini, depresyonu ve fiziksel sağlık sorunlarını azaltarak bireyin sağlık ve iyilik durumunu artırdığı belirtilmektedir.