

Yaşlı Bireylerde Genel Sağlık Önerileri

- Sigara ve Alkol Kullanımının Önlenmesi
- Bağışıklama ve Aşılar
- Düzenli Kontroller, Tarama ve Erken Tanı

Bireylerin alışkanlıkları ve çevresel faktörler zaman içinde insan vücudunda oluşan değişiklikler üzerinde etkilidir.

Yaşlanma ile meydana gelen değişikliklerin önlenmesi amacı ile “sağlıklı yaşam” ilkelerinin uygulanması gereklidir.

Yaşlılarda Sağlıklı Yaşam İlkeleri

- Sağlıklı beslenme/Yeterli ve dengeli beslenme
- Düzenli egzersiz yapma
- Zararlı alışkanlıkların önlenmesi
 - Sigara içmeme
 - Alkolden uzak durma
 - Uyuşturucu kullanımının engellenmesi
- Güneş ışığından yaralanma
- Mevsime uygun giyinme
- Hijyene/temizlik uygulamalarına dikkat etme
- Sağlık kontrollerinin düzenli yapılması vb.

Sigara Kullanımı

- Sigara kullanımı çok sayıda ciddi ve öldürücü sağlık sorunları ile ilişkilidir ve her yaştaki bireyler için zararlıdır.
- Sigara kullanımı tüm dünyada, özellikle de gelişmekte olan ülkelerde, önemli bir sağlık sorunu olarak ilk sıralarda yer almaktadır.
- Önlenebilir bir morbidite ve erken ölüm sebebidir.
- Dünyada yıllık yaklaşık beş milyon erken ölüme yol açtığı tahmin edilmektedir

- Sigaranın yaşlılıkla birlikte gelişen pek çok sağlık sorununda artırıcı rol oynadığı dikkate alındığında, sigara içiminin kontrol edilmesinin gerekli olduğu ortaya çıkar.
- Bu amaçla bir yandan sigara alışkanlığının edinilmemesi için çaba gösterilirken, diğer taraftan da sigara içenlerin bu alışkanlıktan kurtulmalarına yardımcı olacak uygulamalar yapılmalıdır.

KORUNMA

- Sigaraya başlamanın önlenmesi
- Sigara içenlerin vazgeçmelerine yardım edilmesi
- Sigara dumanından pasif etkilenenlerin korunması
- Sigaraya başlamanın önlenmesi
- Sigara reklamlarının yasaklanması,
- Sigara içilebilecek yerlerin azaltılması,
- Çocuklara sigara satışının yasaklanması,
- Otomatik sigara makineleri ile sigara satışı yapılmaması,
- Sigara fiyatının artırılması,
- Sigaranın zararları konusunda eğitim yapılması
- Sigara içenlerin vazgeçmelerine yardım edilmesi
- Sigara içenlerin bu alışkanlıktan vazgeçmeleri bakımından en önemli yaklaşım eğitim olmalıdır.

Sigaranın zararları ve sigarayı bırakmanın yararları (öncelikle sağlık yönünden ve ekonomik yönden)

- Toplu olarak bulunulan yerlerde sigara içiminin kısıtlanması ve böylelikle sigara içilebilecek yerlerin azaltılması da bu bakımdan yararlıdır.
- Sigara dumanından pasif etkilenenlerin korunması
- Toplu olarak bulunulan yerlerde sigara içilmesine izin verilmesi
- Sigara içmeyenlerin bu haklarını bilerek, haklarına sahip çıkması ve savunması
- Sigaraya kullanımı önlemeye yönelik politikalar
- “Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanun”

Dumansız hava sahası

Bu düzenlemelerle;

- Sağlık kuruluşları başta olmak üzere çoğu kapalı yerde sigara kullanımı yasaklandı
- 18 yaşından küçük çocuklara sigara satışı yasaklandı
- Tütün ürünlerinin reklam ve tanıtımının yapılmasını yasaklandı,
- Sigara paketleri üzerine uyarı yazısı yazıldı
- Televizyon kanallarının sigaranın zararları konusunda eğitici yayınlar yapması öngörüldü.
- Yasada işaret edilen hususlara uymayanlar hakkında bazı ceza uygulamaları öngörüldü.

Amerikan Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığının sigara bırakma ile ilgili klinik pratik kılavuzunda tütün bağımlılığı ve tedavisi ile ilgili 10 temel prensip belirlenmiştir

- Amerikan Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı Sigara Bırakma Klinik Pratik Kılavuzu

1. Tütün bağımlılığı tekrarlayan girişimleri ve birden çok bırakma denemesini sıklıkla gerektiren kronik bir hastalıktır. Etkili tedavisi bulunmaktadır. Tedavi ile uzun süreli bırakma oranları belirgin olarak artmaktadır.

2. Hekimlerin ve sağlık hizmetini verenlerin hastaların tütün kullanım durumlarını sorgulayarak kayıt altına alması ve tütün kullanan hastalara bırakması için gerekli tedaviyi vermesi çok önemlidir.

3. Tütün bağımlılığına yönelik tedaviler geniş bir nüfus üzerinde etkilidir. Hekimler sigara bırakma denemesi yapmak isteyen her hastayı kılavuzda belirtilen danışmanlık ve ilaç tedavilerini alması için yönlendirmelidir.

4. Kısa süreli tütün bağımlılığı tedavileri etkindir. Hekimler tütün kullanan her hastaya kılavuzda etkin olduğu belirtilen tedavilerden birini kısa süreli de olsa kullanmasını önermelidir.

5. Bireysel, grup ile ve telefonla verilen danışmanlık etkindir. Bunların etkinliği yoğun tedaviyle daha da artar.

6. Tütün bağımlılığı için birçok etkili ilaç bulunmaktadır. Tıbbi olarak kontrendike olan durumlar veya tedavinin etkinliği ile ilgili verilerin yetersiz olduğu özel gruplar (örn. gebeler, dumansız sigara içenler, hafif içiciler ve adölesanlar) dışında hekimler bu ilaçların kullanımını önermelidir.

7. Danışmanlık ve ilaç tedavisi tek başlarına tütün bağımlılığını tedavi etmede etkindirler. Fakat danışmanlık ve ilaç tedavisinin birlikte kullanımı tek başlarına kullanımlarından daha etkilidir. Bu yüzden hekimler bırakma denemesi yapan her hastaya hem danışmanlık hem de ilaç tedavisi önermelidir.

8. Telefonla danışmanlık etkilidir. Daha fazla kişiye ulaşılabilir ve erişim alanı daha geniştir. Dolayısıyla hekimler ve sağlık hizmeti veren sistemler hastaların telefonla danışmanlığa ulaşabilmesine yönelik önlemleri almalıdır.

9. Eđer tütün kullanıcısı henüz bırakma denemesi yapmaya istekli değilse hekim ilerideki muhtemel bırakma denemesi ihtimalini artırmak amacıyla kılavuzda belirtilen motivasyon artırıcı yöntemleri kullanmalıdır.

10. Tütün bağımlılığı tedavileri hem klinik olarak etkin hem de diğer klinik bozukluklara yönelik girişimlerle karşılaştırıldığında göreceli olarak çok daha maliyet etkindir. Sağlık sigortası planları kılavuzda belirtilen danışmanlık ve ilaç tedavilerini kapsayacak şekilde düzenlenmelidir.

ALKOL KULLANIMI

- Alkol kötüye kullanımı ve alkolizm “yaşlı yetişkinlerde” yaygın fakat tanınmayan bir problemdir.
- Toplumsal yükü ağır biyopsikososyal özellikli alkol bağımlılığı hastalığı yaşlılarda, yaşlılığın yükleri ile birlikte çok daha ağır özellikte bir hastalık haline gelmektedir.
- Yaşlı alkoliklerin üçte biri altmışlı yaşlarda bir problemle karşılaşır.
- Üçte ikisi ise medikal ve psikososyal bir problemle daha ileri yaşlarda karşılaşır.

Bilinen kötüye kullanım ve bağımlılık ölçütleri yaşlılardaki problemin tanımlanmasında yeterli olmayabilir. Çünkü;

- Yaşlıların sosyal ilişkileri azalmış ve işten emekli olmuşlardır.
- Alkolün etkileri yaşla oluşan farmakolojik değişiklere bağlı olarak artabilir.

Alkol Kullanma Nedenleri

- Zevk alma
- Duygularını düzeltmek
- Stresle başa çıkma,
- Alkol içme tutkusu
- Alkolik yaşam tarzı

Alkolizmin fiziksel belirtileri

- Kırmızı burun, avuç içi kızarıklık, gözün kornea tabakasında yağ halkası, elde tremor, sigara yanıkları, morartılar, el ve ayaklarda kısmi felçler.
- Depresyon artar, depresyon arttıkça daha çok alkol alınır.
- Uyku kalitesi bozulur, gece uyanma, panik nöbetlerde artma olur.

- Ağrılar ve nefes darlığı artar, bunu bastırmak için daha fazla alkol tüketilir.

Alkolizmin bedensel sonuçları

- Karaciğer sirozu, körlük, kardiyomiyopati, hipertansiyon, kas yıkımı, kan hastalıkları, pankreas iltihabı, pnömoni, felçler ve beyincik hasarı sonucu denge kaybı.

Alkolizmin psikolojik sonuçları

Alkolizmin sosyal sonuçları

- Boşanma, terk edilme, ev-iş sorunları, trafik kazaları, yasal sorunlar, cezaevi
- Alkol kullanımı ile ilişkili problemi olan yaşlılarda sıklıkla birbirini etkileyen medikal, davranışsal, sosyal ve çevresel faktörlerle karşılaşmaktadır.
- Hastanın savunmaları tanınmalı, aile üyeleri desteklenmelidir.

Alkolizm tedavisi

- Tıbbi tedaviler
- Akran eğitimi ve sosyal destek sistemleri
- Psikoterapi
- Diğer yöntemler
- 60 yaş altı hastalarda ilk başvuru esas olarak psikiyatri bölümüne yapılmakta olup, alkole bağlı problemleri olan yaşlı hastalar daha çok fiziksel semptomlarla hastaneye başvurmaktadır.
- Yaşlılarda alkol yoksunluğunun tedavisi yakın gözlem altında yapılmalıdır.
- Yaşlılığa özgü alkol tedavi programları tedavi sonuçlarını olumlu etkilemektedir.

SAĞLIK KONTROLLERİ

Yaşlılarda düzenli tıbbi kontrollerin amacı

- Yaşlılık nedeniyle göz ardı edilen hastalıkların tespiti
- Mevcut hastalıkların düzenli tedavisi
- Erken tanı ve tedavinin sağlanması
- Gelişi güzel ilaç kullanımını önlenmesi

ERKEN TANI

Yaşlılarda Erken Tanı Konulabilecek Sağlık Sorunları

- Kardiyovasküler sistem hastalıkları

hipertansiyon, tip 2 diabetes mellitus, dislipidemi, abdominal aortik anevrizma (AAA), şişmanlık ve beslenme sorunları

- Kanser;

meme, kolon, serviks, prostat ve diğer kanserler

- Nöropsikiyatrik hastalıklar;

depresyon, alzheimer, demans, motorlu taşıt kazaları

- Solunum Sistemi ile ilgili sağlık sorunları;

KOAH

- Görme-İşitme sorunları

- Kas-iskelet sistemiyle ilişkili sağlık sorunları;

osteoporoz

- Yaşlılara yönelik şiddet ve getirdiği sorunlar

- Bulaşıcı hastalıklar;

hepatit B ve tüberküloz

BAĞIŞIKLAMA

- Günümüzde ileri yaş bağışıklama uygulamalarının en önemli gerekçesi bu yaş grubunda mortalite (ölüm) ve morbidite (hastalık) sebebi olan durumlardan ya da istenmeyen etkilerinden korunmaktır.
- Sağlıklı erişkinde değişik yaş ve seçilmiş risk durumuna göre önerilen aşılar ve yapılması kontrendike aşılar vardır.
- Aşıya yanıt oranı; aşının cinsine, yaşa ve kişinin bağışıklık durumuna bağlıdır.
- 65 yaş ve üstü bireylere önerilen aşılar

1. Mevsimsel Grip Aşısı

2. Pnömonokok Aşısı

3. Tetanoz Aşısı

4. Hepatit B Aşısı

5. Herpes Zoster