

Hayatın farklı evrelerinde sağlıklılık

Doç.Dr. Çağla BOZKURT-GÜZEL

**İstanbul Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Farmasötik Mikrobiyoloji
Anabilim Dalı**

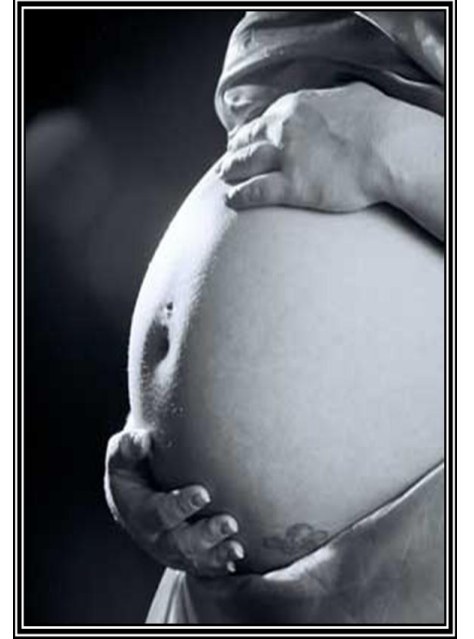
caglabozkurt@hotmail.com

Dersin Öğrenim hedefleri

- Gebelik
- Doğum
- Lohusalık
- Yenidoğan
- Çocukluk
- Ergenlik
- Yetişkinlik
- Yaşlılık
- Terminal dönem
- Ölüm

Gebelik

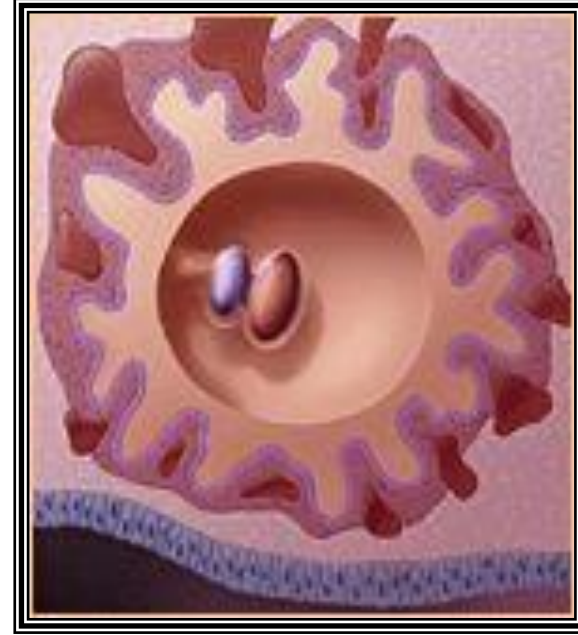
- Dünya nüfusu 7 milyar, en az yarısını kadınlar
- **Gebeliğin tanımı:** Gebelik, erkekten gelen sperm ile kadının yumurtalıklarından atılmış olan yumurtanın döllenmesinden doğuma kadar geçen 40 haftalık (280 gün) döneme verilen isimdir.
- Döllenmenin olduğu andan 8. haftanın sonuna kadar geçen döneme embriyotik dönem denirken bundan sonrasına ve doğuma kadar olan döneme de fetal dönem denmektedir.



gebeliğin oluşumu



Yumurta ve çevresini
saran spermler



Döllenme
gerçekleşmiş

Dünyada her bir dakikada;

- 380 kadın gebe kalmakta,
- 190 kadın istenmeyen veya planlanmayan gebelikle karşılaşmakta,
- 110 kadın gebelikle ilgili komplikasyon yaşamakta,
- 40 kadın tehlikeli düşük yapmakta,
- bir kadın ölmekte,
- bu ölümlerin %1'i gelişmiş ülkelerde,
- %99'u gelişmekte olan ülkelerde meydana gelmektedir.
- Gelişmekte olan ülkelerde dakikada ortalama bir kadın gebelikle ilgili nedenler sonucu ölmekte ve bu ölümlerin %90'ı önlenabilir nedenlerdendir.
- Dünyada her bir dakikada meydana gelen 380 gebelikten 340'ı en az riskli gebeliktir.

NİTELİKLİ DOĞUM ÖNCESİ BAKIM:

1.ANNE VE BEBEK ÖLÜM ORANINI

2.DÜŞÜK DOĞUM AĞIRLIKLIL BEBEK SAYISINI
DÜŞÜRÜR !!!

DOĞUM ÖNCESİ BAKIMIN AMAÇLARI

1. Anne sağlığını en iyi durumda koruyarak sıhhatli bir çocuk gelişmesini sağlamak ve doğumunu güvence altına almak
2. Anne sağlığında ve çocuk gelişiminde ortaya çıkacak her türlü sapmaları vaktinde ve erkenden tanımak

DOĞUM ÖNCESİ BAKIMIN AMAÇLARI

3. Eğitim ve açıklamalarla anne adayını, gebelik doğum ve doğum sonrası döneme hazırlamak

a. Doğum öncesi dönemde, anneye gebelik, genel temizlik kuralları, beslenme, hareket, dinlenme, bağışıklama konularında eğitim vermek

b. Yaklaşmakta olan doğuma anneyi bedenen ve psikolojik olarak hazırlamak, yeni doğacak bebeğin bakımı için anneyi eğitmek

c. Doğumdan sonra kullanacağı aile planlaması yöntemi hakkında gerekli bilgiyi vermektir.

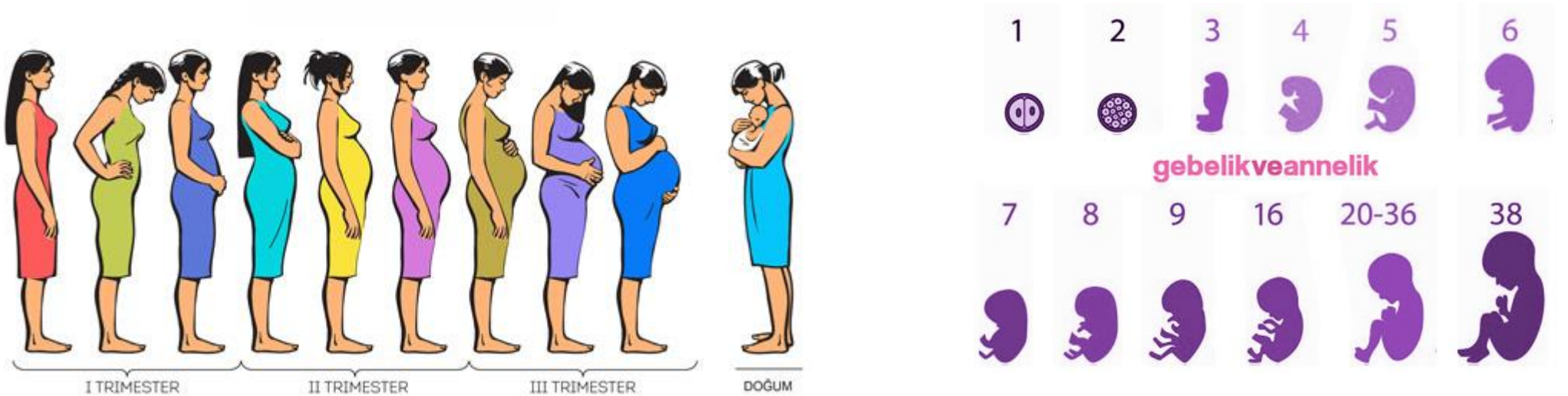
Gebeliğin Belirtileri:

- Adet gecikmesi
- Göğüslerde büyüme, hassasiyet
- Sürekli yorgunluk, halsizlik
- Akıntıda artış
- Bulantı, kusma
- Ağızda güçlü metalik tat
- Aşırı duygusallık
- Sık idrara çıkma



Toplam gebelik süresi: 280 gün

- İlk 12 hafta → 1.TRİMESTER
- 13-27 hafta → 2.TRİMESTER
- 28 hafta üstü → 3.TRİMESTER



RİSKLİ GEBELİK:

- Yaş (18 yaşından küçük veya 35 yaşından büyük)
- Birlikte başka hastalık varlığı (kalp, akciğer hastalığı, anemi, epilepsi, diyabet, hipertansiyon)
- Ameliyat, kaza öyküsü
- İlaç kullanımı
- Sigara alkol alışkanlığı
- Beslenme alışkanlıkları
- Ailede Diyabet, Hipertansiyon, çoğul gebelik varlığı

DİKKAT!

- Doktora danışmadan ilaç kullanmamalı.
- Gebeliğin ilk üç ayında kesinlikle röntgen çekilmemeli.
- Ağır ve yorucu işlerden sakınılmalı.
- Rahat ve geniş elbise giyilmeli.
- Sık sık banyo yapılmalı, vulva temizliğine özellikle dikkat edilmeli.
- Beslenmeye dikkat edilmeli.
- 15 kg.'dan fazla kilo alınmamalı,
- Diş bakımına önem verilmeli.
- Önerilen vitamin ve demir haplarını içilmeli.
- Alkol ve sigara içilmemeli.

GEBELİKTE BESLENME



Normal bir gebelikte
gebe toplam 10-12 kg almalıdır

- İlk 3 ay 0,5 - 1 kg
- Sonraki aylarda 1,5 - 2 kg
- Protein / Demir / Kalsiyum ihtiyacı artar

Gebelik Döneminde Tüketilmesi Gereken Besinler ve Ölçüleri

Besin	Miktarı
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ	2 Su Bardağı süt veya yoğurt 1 porsiyon peynir (2 dilim) veya 2 yemek kaşığı çökelek
ET ,YUMURTA ,KURUBAKLAGİLLER	1 Yumurta 1 porsiyon et, balık, tavuk, hindi (60-90gm.) 1 porsiyon kurubaklagil yemeği (120gm)
TAZE SEBZE VE MEYVELER	2 Porsiyon pişmiş taze sebze 3 porsiyon çiğ taze sebze 2-3 adet orta boy meyve veya taze meyve suyu
TAHILLAR	6-8 İnce dilim ekmek 1 porsiyon pilav veya makarna 1 porsiyon çorba
YAĞLAR	3-4 Silme yemek kaşığı sıvı yağ
ŞEKERLER	1-2 Tatlı kaşığı bal, reçel veya pekmez

Doğum



- Anne sağlığı ve çocuk sağlığı birbirini etkileyen durumlar olup, nüfusun büyük kesimini ilgilendirdiği, ülkelerin gelişmişliğini ve genel sağlık durumunu yansıttığı için **Halk Sağlığı'nın** da temel konularındandır.
- Anne ve çocuklar Türkiye nüfusunun % 58.9 unu oluşturmaktadır.
 - 0-4 yaş grubu nüfusun % 10.2 si,
 - 0-14 yaş grubu % 31.5 i,
 - 15 - 49 yaş kadın nüfus nüfusun % 27.4 üdür.

Anne sağılığını etkileyen faktörler

Anne sağılığını etkileyen anneye ait faktörler;

- annenin doğumdaki yaşı,
- doğum sayısı,
- gebelik aralığı gibi doğurganlık özellikleri ile genel sağılık durumudur.

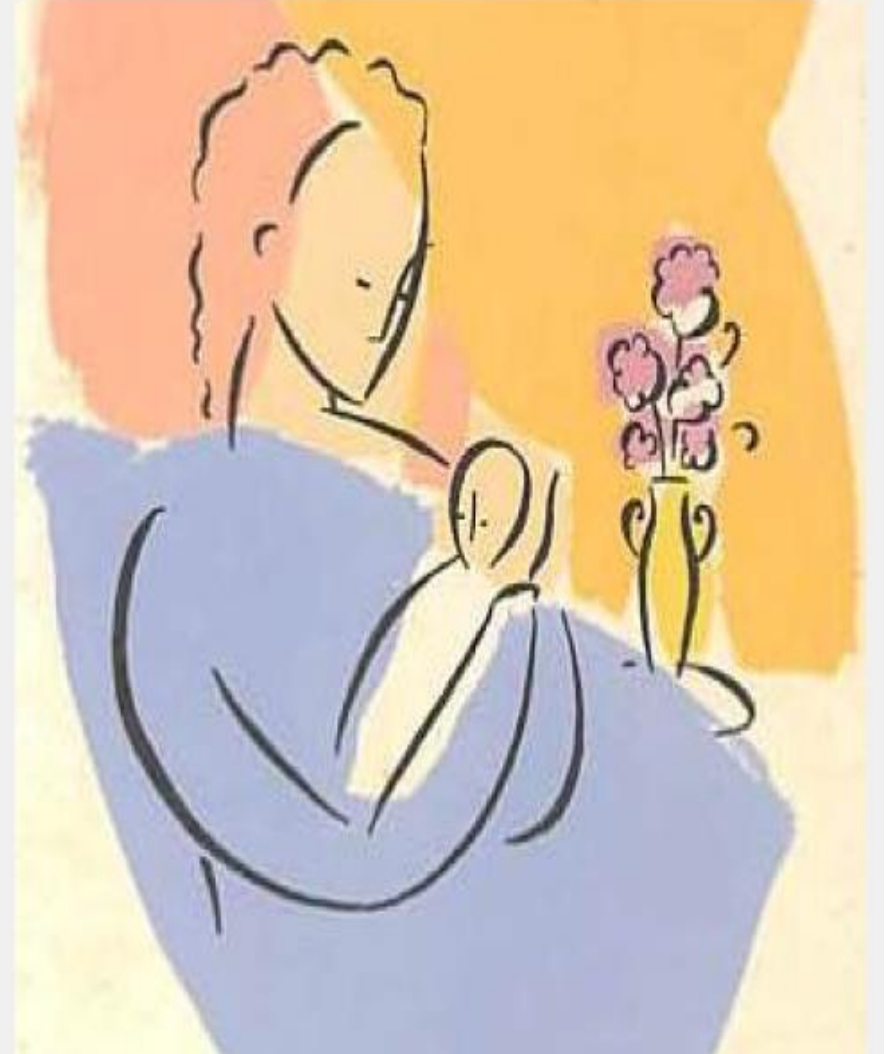
Anne sağılığını etkileyen çevresel faktörler;

- anneye ait faktörleri de etkileyen ülkenin sağılık sistemi,
- politikası,
- yasaları,
- eğitim politikaları,
- sosyo-ekonomik durumu ve kadının toplumdaki statüsüdür.

- **UNICEF-2001**-verilerine göre Türkiye’de her yıl 100 000 canlı doğumda 130 anne ölümü meydana gelmektedir.
- Anne ölümlerinin nedenleri;
- en sık kanamalar,
- toksemiler,
- infeksiyonlar ve
- düşük komplikasyonları

Lohusalık dönemi

Doğum eylemi bittikten sonra plasenta ve zarlarının ayrılmasından sonraki dönemdir. 6-8 (42 gün)haftayı kapsar. Bu dönemin sonunda gebelikte oluşan tüm değişiklikler gebelik öncesine döner. Bu dönemde anne ve bebeğin hastalıklardan korunması için özenli bir bakım gereksinimi vardır.



Annedeki değişiklikler

Rahim K    lmesi: Rahim doğumdan sonra büyüktür ve karın üzerinde ele gelir. Daha sonra kasılmalar ve bebek için hazırlanan i   tabakanın soyulup atılması ile eski durumuna bir hafta içinde geri döner. Bebeęi emzirmek bu sürecin hızlanmasına yardımcı olur.

Lohusalık Kanaması: Doğum sonrası adet kanamasına benzer bir kanama görülür. İlk günlerde adet kanı gibi ilerleyen günlerde pembe kahverengi, daha sonrada sarımtırak beyaz bir görünüm alır. Bu süreç 20-25 gün sürer. Bazen lohusalık dönemi bitiminde adet kanaması görülebilir, bazen de emzirme süresince hiç adet kanaması görülmez.

Diğer Değişiklikler

Açlık ve susuzluk hissi: Sıvı kaybı nedeniyle olur. Anne bol miktarda sıvı almalıdır.

İdrar Miktarında artış: Normaldir, sık aralıklarla mesane boşaltılmalıdır.

Terleme: Normaldir, pamuklu iç çamaşırı seçilmeli ve sık değiştirilmelidir.

Emzirme nedeni ile beslenme gereksiniminde artış: Ana ve ara öğünler kaçırılmamalıdır. Hamur işi, şeker ve tuzlu besinlerden kaçınmalıdır.

Duygusal değişiklikler: Normaldir. Annede, hormonal değişiklikler veya annenin bebek bakımında kendini yetersiz hissetmesi gibi durumlar sonucu ağlama, mutsuzluk ve kaygı görülebilir.



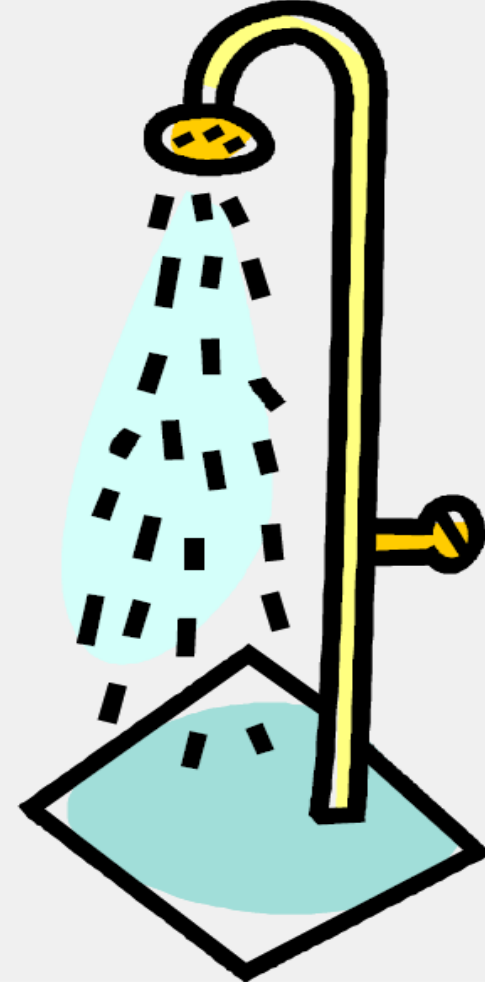
LOHUSALIK BAKIMI

Doğum sonrası hijyen:

- Eller sık yıkanmalıdır
 - Dikişlere pansuman için (baticon solüsyonu) ilaçlı su kullanılır. Temizlik önden arkaya doğru tuvalet kağıdı ile yapılmalıdır.
 - Kullanılan pedler emici, yumuşak, temiz, renksiz ve kokusuz olmalıdır.
 - Pedler sık sık değiştirilmeli pamuklu iç çamaşırı tercih edilmelidir.
- Dikişli doğumlarda ilk birkaç gün bölgede şişlik, gerginlik ve rahatsızlık olabilir, oturmada güçlük yaşanabilir. Dikiş ipler alınmaz, kendiliğinden düşer. Temiz tutulduğunda yara 1-2 hafta içinde iyileşir.

Doğum sonrası Banyo

- Normal doğum sonrası lohusa hemen ayakta mümkünse her gün ılık duş almaktadır.
- Sezeryan ile doğumlarda yara yerine şeffaf bant yapıştırılarak taburcu edilir. Lohusa eve gittiği gün ayakta duş şeklinde banyo yapabilir. Banyodan sonra şeffaf bant atılır ütülü iç çamaşırı giyilir.



Dinlenme ve uyku:

- Doğum sonrası anne; yorgunluk, ağrılar, bebeğin beslenmesi, bakımı nedeniyle dinlenme ve uykuya yeterince zaman ayıramaz. Bunun için aile büyüklerinden yardım alınmalı ve ziyaretçiler kısıtlanmalıdır.
- Geceleri emzirme nedeni ile uyku sık sık bölündüğünden gün içinde en az 2 saat dinlenme ve uykuya zaman ayırmalıdır.
- Lohusalık döneminde ağır işlerden kaçınılmalıdır. Sıt üstü istirahat dolaşımı arttırdığı için önerilmelidir.



Yenidoğan dönemi:

- Yenidoğan dönemi doğumdan itibaren ilk 28 günlük dönemi kapsar.
- **Miad (term) yenidoğan:** Uterusta 37-42 hafta kalarak zamanında doğan bebek
- **Prematüre:** Gebeliğin 37 haftası tamamlanmadan önce doğan bebekler

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) prematüre gruplamasını aşağıdaki şekilde yapmaktadır.

- **Çok küçük prematüre:** 28 hafta altında doğanlar,
- **Küçük prematüre:** 28-31 haftalarda doğanlar,
- **Sınırdaki (orta-geç) prematüre:** 32-36 haftalarda doğanlar olarak tanımlanmakla birlikte geç preterm tanımı $34^{0/6}$ - $36^{6/7}$ haftayı kapsayacak şekilde kullanılmaktadır.

Postmatür (sürmatür) bebek: Gebeliğin 42. haftası tamamlandıktan sonra doğan bebek

Düşük doğum ağırlıklı bebek (LBW-DDA): 2500 gr'dan düşük doğum ağırlıklı bebek

Çok düşük doğum ağırlıklı bebek (VLBW-ÇDDA): 1500 gr'dan düşük doğan bebek

Oldukça düşük doğum ağırlıklı bebek (ELBW-ADDA): 1000 gr'dan düşük doğan bebek

Gebelik yaşına göre düşük doğum ağırlıklı bebek (SGA): Gebelik yaşına göre doğum ağırlığı 10. persentilin altında olan bebek

Gebelik yaşına göre büyük doğum ağırlıklı bebek (LGA): Gebelik yaşına göre doğum ağırlığı 90. persentilin üzerinde olan bebek

Bilinmesi gerekenler:

- Bebek eve götürüldükten sonra yıkanmalıdır. Göbek düşmemiş ise banyo sonrası kurulanmalıdır.

Bebğin göbeği düşene kadar mikrop kapmaması için göbeği %70 lik alkol ile silinmeli üzeri kapatılmamalı, alt bezine temas etmemelidir.

- Bebek her gün yıkanmalıdır. Bebeklerde kalça çıkıklığına neden olmak için kundak yapılmamalı, vücudu saran sıkı giysiler giydirilmemeli ve banyo sonrası ayaklarından tutup sallanmamalıdır.

- Bebeklerin yüzükoyun yatmaları tehlikelidir. Bebek yan veya sırt üstü yatırılmalı ve pozisyonu sık sık değıştirilmeli, yüzü örtülmemelidir.

Çocukluk

- Sürekli büyüyen ve gelişen bir organizma olan çocuk, bu durumunun bir sonucu olarak son derece kırılgandır.
- Çocukluk yaş grubunda mortalite riski yüksektir.
- Hastalıklara zamanında ve doğru girişimlerle gerek mortalite, gerekse sekeller genellikle engellenebilir.
- Ancak en az tedavi kadar önemli bir diğer konu da çocuğun sağlıklı yaşaması için gerekli koşulları oluşturmaktır.
- Böylece hem hastalıklar, hem de kökeni çocukluktan kaynaklanan bir çok erişkin sağlık sorunu önlenebilecektir.

- Sağlıklı bir çocukluk için yenidoğan döneminden başlayarak beslenme ve bağışıklama gibi unsurlar önem kazanır.
- Mortalite nedenleri çocukluk çağı boyunca yaş grubuna göre değişiklik göstermektedir.
- Yenidoğan döneminde en sık neden **prematüre ve prematüreyle** bağlantılı sorunlar iken, bebeklik ve çocukluk döneminde **konjenital anomaliler ve kazalar** ön sıraya çıkmaktadır.
- Çocuğun bir diğer dönemi olan adolesan çağda ise trafik kazaları ilk sıraya çıkmaktadır.
- Poliklinik başvuruları incelendiğinde enfeksiyon hastalıkları her yaş grubunda ön sıralarda yer alırken, yaşa özel durumlara da **(yenidoğan sarılığı, beslenme sorunları, travma ve kazalar, ağız-diş sorunları vb)** rastlanmaktadır.

Ergenlik Dönemi

- Ergenlik dönemi yaklaşık 12 ile 24 yaşlarında yaşanan ve kişinin, biyolojik olarak gelişmesi neticesinde bedensel, cinsel ve zihinsel gelişimini sürdürdüğü gelişim dönemidir.
- Ergenliğe geçiş dönemi insan yaşamında bebeklikten sonra en büyük biyolojik değişimlerin yaşandığı zaman dilimidir.
- Bu dönemde kızlarda ve erkeklerde görülen değişimler aşağıda belirtilmiştir.

Ergenlik Döneminde Erkeklerde Görülen Değişimler

- Sperm oluşumunun başlaması
- Sakal, bıyık çıkması
- Sesin kalınlaşması

Ergenlik Döneminde Kızlarda Görülen Değişimler

- Yumurta oluşumunun başlaması
- Adet görme
- Vücut hatlarının belirginleşmesi

Ergenlik Döneminde Hem Erkeklerde Hem de Kızlarda Görülen Değişimler

- Boy ve kilo artışı, kasların gelişmesi
- Deride yağlanma ve sivilce oluşumu
- Koltuk altı vb. bölgelerin kılınması
- Ter salgısının artması

SAĞLIKLI BİR ERGENLİK

- Ergenlik döneminin her yönden sağlıklı geçirilebilmesi için yapılması gerekenleri aşağıdaki gibi sıralayabiliriz.
- Ergenlerin herhangi bir sorunla karşılaşmaları durumunda, sorunlarına diyalogla çözüm aramalarına fırsat verilmeli, anlayışlı davranılmalıdır.
- Kötü alışkanlıkların nasıl sonuçlar doğuracağı etkili bir şekilde anlatılmalıdır.
- Gençlerin meslek seçimlerine ve gelecekle ilgili planlamalarına yönelik rehberlik edilmelidir.
- Ergenlik döneminde hızlı büyüme ve değişim olduğundan iyi ve dengeli beslenme konusunda ergenin bilgilendirilmesi sağlanmalıdır.
- Yılda bir kere ortopedik hastalıklarla ilgili doktor kontrolünden geçmek gerekir. Çünkü ergenlikte kemik gelişimi çok hızlı olduğundan bel eğriliği gibi sorunlar oluşabilmektedir.
- Fiziksel egzersiz yapması için ergen teşvik edilmelidir. Ergen, grup ya da bireysel spor çalışmalarına yönlendirilebilir.

YETİŞKİNLİK DÖNEMİ



İLK YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

```
graph TD; A[İLK YETİŞKİNLİK DÖNEMİ] --- B[Fiziksel Özellikler]; A --- C[Psikolojik Özellikler]; A --- D[Sosyal Özellikler]
```

**Fiziksel
Özellikler**

**Psikolojik
Özellikler**

**Sosyal
Özellikler**

İlk Yetişkinlik Dönemi

Fiziksel Özellikler

- Kas ve kemik gelişimi tamamlanır.
- Kuvvetteki artış 30 yaşına kadar devam eder.
- Dolaşım sistemi, kalp ve kan damarları tamamen olgunlaşmış durumdadır.
- Beyin ağırlığı en üst seviyeye ulaşır.

İlk Yetişkinlik Dönemi

Psikolojik Özellikler

- Psikolojik çatışma ve bunalımların yaşandığı bir dönemdir.
- Evlilik, okul, askerlik, bir iş arama, aile ve toplumla yeni bir ilişki kurma gibi çeşitli bireysel ve toplumsal görevleri bulunmaktadır.
- Kimlik arayışı ve dostluk arayışı bulunmaktadır.

İlk Yetişkinlik Dönemi

Sosyal Özellikler

Bireyin bu dönemde:

- meslek seçme,
- evlilik,
- çocuk yetiştirme,
- toplumsal sorumlulukları üstlenme,
- uygun sosyal bir grup bulma ve
- çevreye uyum sağlama gibi pek çok sosyal rolleri vardır.

ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

**Fiziksel
Özellikler**

**Psikolojik
Özellikler**

**Sosyal
Özellikler**

Orta Yetişkinlik Dönemi

Fiziksel Özellikler

Bu dönemde;

görme,

işitme gibi bazı fiziksel değişimler oluşur.

Orta Yetişkinlik Dönemi

Psikolojik Özellikler

- Ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemlerini özler.
- Hayata bakış açısı ve değer yargıları farklılaşmıştır.
- Hayatı geçmiş ve gelecek olarak sınıflandırır..
- Psikolojik açıdan bir dönüm noktasıdır.

Orta Yetişkinlik Dönemi

Sosyal Özellikler

- Toplum üzerindeki etkileri önemlidir
- Anne, baba, eş vb. sorumlulukları vardır.
- Çocukların yuvadan ayrılması nedeniyle kendilerini mutsuz ve değersiz hissederler
- Anılarıyla yaşarlar.

SON YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

```
graph TD; A[SON YETİŞKİNLİK DÖNEMİ] --- B[Fiziksel Özellikler]; A --- C[Psikolojik Özellikler]; A --- D[Sosyal Özellikler];
```

**Fiziksel
Özellikler**

**Psikolojik
Özellikler**

**Sosyal
Özellikler**

Son Yetişkinlik Dönemi

Fiziksel Özellikler

- Fiziki açıdan yaşlanma vardır ölüm oranları ve ciddi hastalıklar artar.
- Hastalıklardan korunmak için ciddi diyetler ve ilaçlar kullanır.
- Görme ve işitme alanında kayıplar artmıştır.
- Davranış problemleri görülür.

Son Yetişkinlik Donemi

- Emeklilięe uyum sağlama
- Eř kaybına uyum sağlama
- Yakınlarının evine gitme
- K eve tařınmak
- Yeniden evlenmeye karar verme

Sosyal Özellikler

- Yaşlılık dönemi bilgi birikiminin olduğu bir dönemidir.
- Tecrübe sayesinde daha iyi karar verirler.
- Aile üyeleri için bir destek kaynağıdır.
- Arkadaş çevreleri geniştir.
- Yaşamın anlamını daha derin yorumlarlar.

Yaşlılık

- **Yaşlanma:** Bireyde fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden gerilemeye neden olan doğal bir süreçtir.



- DSÖ yaşıllığı ‘*Yaşamsal fonksiyonların sürekli azalması, tüm organizmanın verimliliğinde görülen azalma, çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması*’ olarak tanımlamıştır
 - 65 yaş genel emeklilik yaşı olduğu için, Birey sosyal güvencelerden yararlanmaya, başladığı için bu yaş **sosyal ve ekonomik** yaşıllığın da başlangıcıdır.
 - 65 - 74 yaş **Genç Yaşlılık**,
 - 75 - 84 yaş **İleri Yaşlılık**,
 - 85 yaş ve üstü **Çok ileri Yaşlılık** olarak adlandırılmaktadır

Yaşlanmayla beraber:

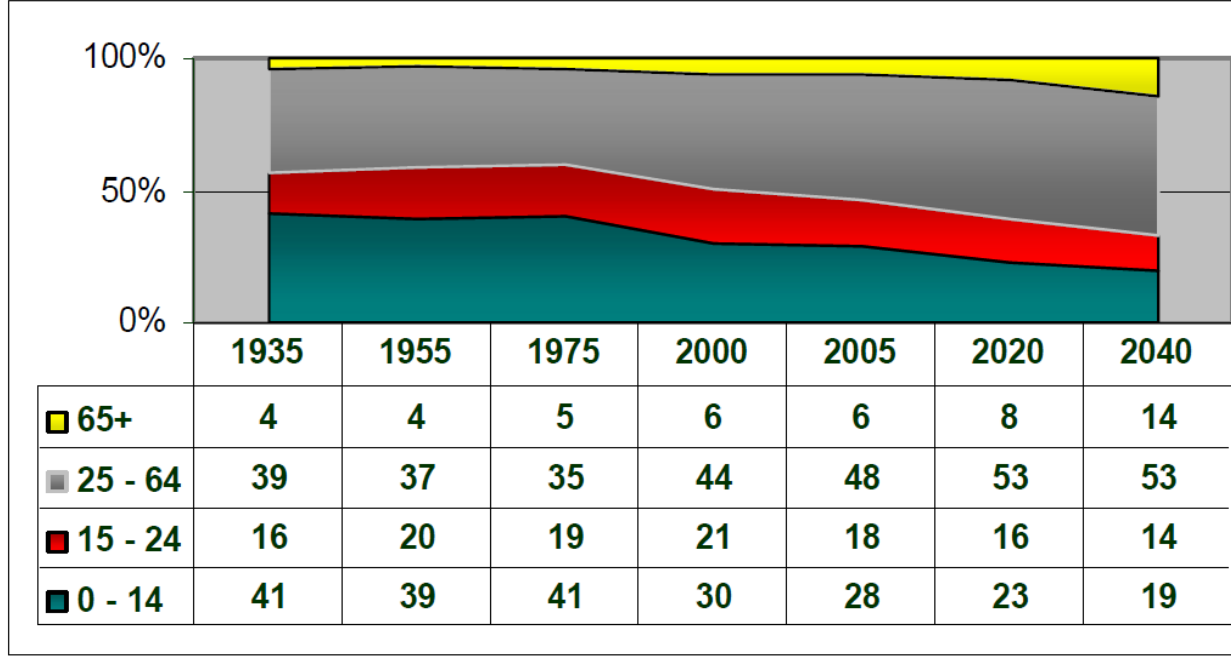
metabolizma yavaşlar,
vücut, detoksifikasyonu eskisi gibi yapamaz,
vücutta zararlı etkilere neden olan serbest radikallerde artış
görülür,
hücre yenilenmesi yavaşlar, hücre ölümlerinde artış olur ve
sonuç olarak yaşlanma süreci ilerler.

Dünyada 60 yaş ve üstü 600 milyon civarında insan varken bu rakamın 2050’de 1,2 milyar olacağı tahmin edilmektedir

DÜNYADA YAŞLI NÜFUS ORANLARI

<u>Ülkeler</u>	<u>%</u>
ALMANYA	19.4
İTALYA	18.1
YUNANİSTAN	17.6
İSVEÇ	17.4
BELÇİKA	17.4
BULGARİSTAN	17.3
İNGİLTERE	15.8
DANİMARKA	15.2
RUSYA	14.4
USA	12.6
İRLANDA	11.3
FRANSA	9.4
ÇİN	7.9
TÜRKİYE	7.8
MISIR	4.5

Yaş Gruplarına Göre Nüfus Projeksiyonları Türkiye 1935-2040



Yaşlılığın Değerlendirilmesinde kullanılan parametreler

- Doğumdan beklenen yaşam süresi
- 45 yaş üzerinde beklenen yaşam süresi
- 65 yaş üzerinde beklenen yaşam süresi
- 65 yaş üzeri nüfusun toplam nüfus içindeki payı
- Nüfusun ortalama ve ortanca yaşı
- 65 yaş üzeri nüfusun 5 yaş altı nüfusa oranı
- Bağımlı nüfus oranı
- Ebeveyn destek oranı

Yaşlılıkta fizyolojik değişiklikler

- Akciğerde elastisite azalır, kaburga kıkırdakları kemikleşir.
- Damarlarda ateroskleroz oluşumu artar.
- Kalp, karaciğer, böbreklerde bağ dokusu artar.
- Sindirim kanalı peristaltizmi ve sekresyonları azalır.
- İskeletin mineral içeriği azalır.
- Kas dokusu azalır, yağ oranı artar.
- Duyu organları zayıflar.
- Hormonlar azalır.
- Glükoz toleransı azalır.
- Bazal metabolizma düşer
- Uyku düzeni değişir

Sosyal yaşam değişiklikleri

- Ev içi ve ev dışı yaşamda kısıtlılıklar
- Sosyal çevrede daralma
- Eş kaybı
- Gelirde azalma 
- Sosyal statüde gerilemeye bağlı olarak bir çok sosyal aktiviteden vazgeçme
- Sağlık sorunları nedeniyle bakım ve desteğe gereksinim duyma
- İşe yaramama duygusu

Sağlık sorunları

(Dünyada 60 yaş üzeri nüfusta ölüm ve hastalık yükü)

Sıra	Ölüm nedeni	Sıra	Hastalık yükü
1	İskemik kalp hast	1	İskemik KH
2	Serebro vasküler hast	2	Serebro vasküler H
3	KOAH	3	KOAH
4	Alt solunum yolu enf	4	Alzheimer ve demans
5	Ac, trakea bronş kanseri	5	Katarakt
6	DM	6	Alt Sol.yolu enf.
7	HT ve bağlı kalp hast	7	İşitme kaybı
8	Mide Ca	8	Ac, trakea bronş kanseri
9	TBC	9	DM
10	Kolon ve rektum Ca	10	Görme bozuklukları

Yaşlılıkta Birincil Korunma Önlemleri

- Beslenmenin düzenlenmesi, sigara ve alkolden uzaklaşma, spor yapma, kazaların önlenmesi, zihinsel aktiviteyi artırma, sosyal aktivitelere devam etme, hormonların ve ilaçların doğru kullanılması....

Yaşlılıkta İkincil Korunma Önlemleri

- İkincil korunma önlemleri ile hastalıklara ve yetersizliklere erken tanı konulabilir.
- Erken tanı tarama testleri ile konulur.

Yaşlılıkta Üçüncül Korunma Önlemleri (Rehabilitasyon)

- Hastalıkları ve yetersizlikleri yanında ekonomik, çevresel ve sosyal desteği de eksik olan yaşlılar handikape yaşlı haline gelebilir.
- Üçüncül korunma handikape yaşlılara verilebilecek fiziksel, sosyal, çevresel ve ekonomik her türlü destektir.

Yaşlılık sorunlarının çözümü



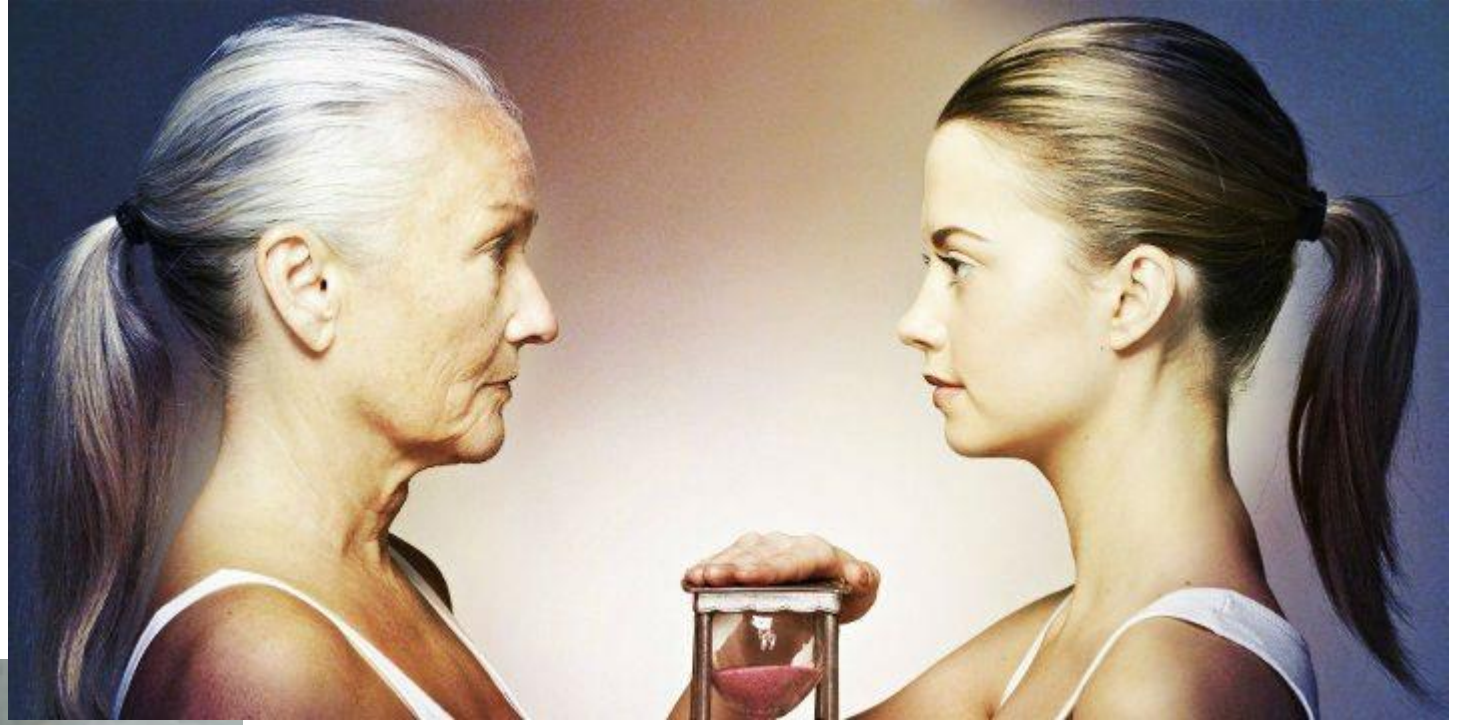
- Yaşlılık hastalık değildir. Sağlıklı yaşlanma olasıdır.
- Yaşlılıktaki sağlık sorunlarının çoğunun temelinde çevresel faktörler ve önlenabilir nedenler vardır.
- Çözümde sağlığı geliştirici, koruyucu, tedavi edici ve rehabilite edici hizmetler bir arada düşünülmelidir.
- Yaşlılık sorunlarının temelinde özürlülük yatmaktadır:

Yaşlılık sorunlarının çözümü

- Yaşlılık sorunlarının temelinde özürlülük yatmaktadır. Nedenleri:
 - Kronik ve dejeneratif hastalıklar
- Bu hastalıkların önlenmesi için sağlıklı yaşam biçimleri :
 - yeterli dengeli beslenme
 - Fizik egzersiz
 - Sigara ve alkol kullanmama
 - Stresden uzak durma
- Aşılama programları, (Pnömonokok,influenza,virüs)

Yaşlı Sorunlarının Çözümünde Halk Sağlığı Yaklaşımı

- Özürlülüğün önlenmesi, ertelenmesi
- Bireylerin yaşlandıklarında bağımsızlıklarının korunması, üretkenliklerinin sürdürülmesi
- Çevrenin yaşlılar için olumlu şekilde düzenlenmesi
- Trafik düzeni ve ulaşım da kolaylıklar getirilmesi
- Kişilerin fonksiyon kapasitelerini artıracak yardımcı aletler geliştirilmesi
- Birinci basamak sağlık personelinde “yaşlı dosyu” yaklaşımını benimseyecek eğitim programları
- Yaşlılara yönelik sosyal hizmetlerde kalite



1 EKİM YAŞLILAR GÜNÜ

TERMINAL DÖNEM



Yaşamın son dönemi (**terminal dönem**) ölümün haftalar veya aylar içinde beklendiği zaman dilimi olarak tanımlanabilir.

Bu dönemde hastalar ve aileleri profesyonel desteğe gereksinim duymaktadırlar.

Yaşamın son günlerini yaşayan hastanın bakımında, hastanın gereksinimlerini karşılayabilmek hemşirenin gerekli bilgi, beceri ve anlayışa sahip olması ile direkt ilişkili olan dönemdir.

Ölüm Dönemi:

İnsan organizmasına hayat veren üç büyük sistem vardır:

- 1- merkezi sinir sistemi,
- 2- dolaşım
- 3- solunum sistemi

Bunlardan birinin fonksiyonunu kaybetmesi, diğer sistemler çalışsa bile ölümü meydana getirecektir.

Vücudun bir bütün olarak öldüğünün kabul edilmesine '**somatik ölüm**' '**fizyolojik ölüm**' denir.

Organ, doku ve hücrelerin fonksiyonlarının son bulmasına '**hücreesel ölüm**' '**biyolojik ölüm**' denir.

Ölümün tanısı için yapılan muayeneler

- * **Dolaşım sistemi:** Palpasyon, Oskültasyon, Magnus testi, EKG
- * **Solunum sistemi muayenesi:** İnspeksiyon, Oskültasyon, Ayna testi
- * **Merkezi sinir sistemi muayenesi:** Kornea, pupilla, orofarengeal, vestibulo- oküler, okülo-sefalik reflekslere bakılır. EEG ölüm tanısı açısından yararsızdır.
- * **Beyin Ölümü:** Klinik bir tanıdır ve beyin fonksiyonlarının tam ve irreversibl kaybıdır.