



Sağlıklı yaşlanma için ipuçları...

Yaşlanmayı olgunlukla karşılayın!

Artık bir işe yaramadığını düşünen, uyku sorunları yaşayan, çevreye karşı ilgisi giderek azalan 65 yaş üstü kişiler, genelde köşelerine çekilerek kendi içine kapanmayı tercih ediyor.

Oysa yaşlılıkla ilgili ruhsal sorunlara erken dönemde müdahale edilmesi halinde 'sağlıklı bir yaşlılık dönemi' yaşamak mümkün.

Uzmanlar, sağlıklı yaşlanmak için, stresten uzak durulmasını, fiziksel egzersiz yaparak sağlıklı beslenilmesini, keyif alınan hobilere sahip olunmasını öneriyor.

Yaşlılık kaçınılmaz ve geri dönülmez bir süreç... Son zamanlarda tıbbın gelişmesiyle birlikte ülkemizde de yaşlı nüfus artıyor. Yaşlıların sayısı arttıkça, hastalıklar, sorunlar ve bunlara bağlı ruhsal sıkıntıların miktarında da yükseliş söz konusu oluyor.

Yaşlılığa bağlı ruhsal sıkıntılar ise geropsikiyatri (Yaşlılık Psikiyatrisi) adı altında ele alınıyor. İstanbul'da 65 yaş ve üzeri ruhsal sorunları olan yaşlıların tedavi ve takip süreçlerini, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları E.A. Hastanesi (BRSHH) Geropsikiyatri Polikliniği yürütüyor.

Psikiyatri Uzmanı Dr. Derya İpekçioğlu, kendilerine en çok anksiyete bozuklukları, depresyon, mani, uyku problemleri, psikoz, ihmal, suistimal, psikoz ve demans gibi rahatsızlıklar nedeniyle başvuru geldiğini söyledi.

Unutkanlığa erken evrede müdahale edilmeli!

Aile içindeki rollerin ve ilişkilerin değişmesi, yakın çevrede arkadaş, eş kaybı gibi üzüntüler yaşanmasının 65 yaş üstü kişilerde ruhsal problemlerin ortaya çıkmasını kolaylaştırdığını belirten Dr. İpekçioğlu, "Yapılan çalışmalar yaşlıdaki ruhsal sorunların, hastalanma ve ölüm riskini artırdığını gösteriyor. Yaşlıdaki unutkanlık yaşlılığın getirdiği doğal bir sonuç olarak algılanmamalıdır. Unutkanlık yakınması olan yaşlı, alanında uzmanlaşmış profesyoneller tarafından ileri tetkik ve muayene yöntemleriyle değerlendirilip, demansiyel süreç açısından ayırıcı tanısı yapılmalıdır. Demans tablosunun erken evrede saptanması önemlidir. Uygulanacak tedavi ve özel müdahale yöntemleriyle tablonun ilerlemesi kısmen de olsa yavaşlatılabilir, gelişmesi muhtemel davranış sorunları hafifletilebilir" dedi.

Ne zaman hastaneye başvurulmalı?

Yaşlıda çevreye karşı ilginin azalması, uyku sorunlarının belirginleşmesi, ağrı gibi organik bir neden saptanamayan inatçı bedensel yakınmalarının oluşması, artık bir işe yaramadığı şeklindeki düşüncelerinin olması, ölüm ile ilgili zihinsel uğraşlarının artması, kişilik ve davranış değişikliklerinin ortaya çıkması, 65 yaş üstü kişilerde hastaneye başvuru için uyarıcı belirtiler olarak dikkati çekiyor.

Stresten uzak durun!

Psikiyatri Uzmanı Dr. Derya İpekçioğlu, "Fiziksel olduğu kadar, ruhsal olarak da sağlıklı yaşlanma önemlidir. Stresten uzak durmak, fiziksel egzersiz, sağlıklı beslenmek, keyif alınan hobilerinizin olması, yaşamın içinde aktif ve üretken olarak kalmayı başarmak, yaşlılığı bir olgunluk dönemi olarak algılamak, yaşamınızdaki değişikliklere uyum sağlayabilme yeteneğinizin olması sağlıklı yaşlanmanızı sağlayacaktır" diye konuştu.

Ayrıntılı Bilgi için:

Lorbi Tanıtım ve Halkla İlişkiler

Ayşe Dural / 0212 249 45 46 / 0530 763 49 25 / adural@lorbi.com

Tuğçe Yücel / 0212 249 45 46 / 0533 927 23 38 / tyucel@lorbi.com