

## 18-24 Mart 2018 Yaşlılara Saygı Haftası

Doğum oranlarının düşmesi ve teknolojik gelişmelerin sağlık hizmetlerinde etkili kullanımı, bilinçli beslenme ve hareketli yaşam, ortalama yaşam beklentisinin uzamasına ve yaşlı nüfusun toplam nüfus içerisindeki payının artmasına olanak sağlamıştır.

Nüfus projeksiyonlarına göre, önümüzdeki yıllarda dünya nüfus yapısında hızlı değişimler olacağı, nüfus ve yaş yapısındaki en önemli değişimin çocuk-yaşlı dengesinde gerçekleşeceği ve 2050 yılında tarihte ilk kez yaşlı sayısının, çocuk sayısına ulaşacağı tahmin edilmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) projeksiyonlarına göre, 2012 yılında 65 yaş ve üzerindeki nüfus 5,7 milyon iken, 2023 yılında 8,6 milyona ulaşacağı tahmin edilmektedir. Bir diğer ifadeyle, 2023 yılında her 10 kişiden 1'inin 65 yaşının üstünde olacağı tahmin edilmektedir.

Her zaman deneyim ve tecrübelerinden yararlandığımız yaşlılarımıza, sevgi ve saygıyı dile getirmek için tüm dünyada olduğu gibi Ülkemizde de her yıl 18-24 Mart tarihleri arası "Yaşlılara Saygı Haftası" olarak etkinlikler yapılmaktadır.

Yaşlı nüfusun artan oranı yaşlılara sunulan sağlık hizmetlerinin de çeşitlenmesine gerektirmektedir. Genç gruplarda sağlık hizmetlerinin temel hedefi tedavi iken, yaşlı gruplarda esas hedef; yaşam kalitesinin artırılması ve korunmasıdır. Yaşlılarımızın yaşam kalitesinin korunması ise yalnızca tanı ve tedavi hizmetlerinin uygun ve etkili sunumuyla değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam davranışları ve güvenli çevre ortamının oluşturulmasıyla da gerçekleşir.

Güvenli ve sağlıklı çevre önlemleri yaşlılık döneminde düşmelerin önlenmesinde en önemli faktördür. Düşme yaşlılar arasında görülen en sık yaralanma nedenidir. Yaşlı bireyler arasında başta kalça olmak üzere çeşitli kemik kırıklarıyla sonuçlanan düşmeler, hareketsizliği artıran ve yatağa bağımlılığa neden olan bir faktördür. Düşmelerin, yaşlılarda bağımsızlık ve güven kaybına neden olabileceği de bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda, düşme nedeni kırıkların neredeyse tamamının ev içerisinde gerçekleştiği ve düşmelerin en fazla merdiven, sandalye, paspas ve yer döşemesinin uygunsuz olması nedeniyle gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Yaşlılarımızın yaşadığı ortamları güvenli hale getirmek için alınacak küçük önlemler arasında; kaymayan paspas veya yer döşemesi seçimi, tutamaklı merdiven, görme derinliğinde algılama bozukluğuna yol açmayacak desenli halı-kilim kullanımı, yeterince aydınlatılmış yaşam alanları, rakamları kolayca seçilebilen telefonlar ve kolayca görülebilecek acil telefon numaraları yerleştirilmesi yer almaktadır.

Her yeni günde sağlıklı ve güvenli yaşamak için;

**EVİNİZDE ÖNLEMİNİZİ ALIN GÜVENLİ YAŞLANIN.**

ÇANAKKALE İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ