

YAŞLILIK YALNIZLIK OLMASIN

Yaşlıların en temel ihtiyacının ‘ilgi’ olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, “Yaşlılık yalnızlık olmasın. Ailenizdeki ya da yakın çevrenizdeki yaşlıları haftada bir mutlaka ziyaret edin. Sosyal ortamlarda bulunmaya teşvik edin” dedi

Her insan doğar, büyür ve eninde sonunda ömrü varsa yaşlanır. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre; 65 yaş ve üstü bireyler yaşlı kabul ediliyor. Ancak bu, sadece kronolojik yaşın sınırını tanımlıyor. Kişinin fiziksel ve ruhsal yönden gerilemesi anlamına gelen yaşlanma, yaş alma, her gün bir değişikliğe neden olan, uzun soluklu bir süreç. Günümüz teknoloji dünyasında çoğu insan yalnız ancak yaş alanlar çok daha yalnız hissediyor. Çünkü pek çoğu hayat arkadaşını ya da pek çok yakınını çoktan kaybetmiş durumda.

Türkiye’de 5.5 milyon yaşlı var

Gelir ve Yaşam Koşulları Araştırmasına göre; Türkiye nüfusu içinde 5.5 milyon kişi 65 yaş ve üstü fertlerden oluşuyor. Bu kişiler içinde tek başına yaşayanların oranı ise yüzde 16. Aynı araştırmaya göre; yalnız yaşayan 65 yaş ve üstü fertlerin yüzde 78’ini kadınlar, yüzde 22’sini ise erkekler oluşturuyor. San Francisco Üniversitesi’nin yaptığı bir başka araştırma da, yaşlıların yüzde 18’inin yalnız yaşadığını, yüzde 43’ünün ise sürekli yalnız hissettiğini gösteriyor. Yaşlılarda en sık görülen korkular arasında da, yalnız kalmanın yanı sıra düşüp bir yerini kırma, birilerine bağımlı kalma ve hastalanma geliyor.

‘Telefonla sık sık arayın’

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, yaşlıların en temel ihtiyacının ilgi olduğunu belirterek, “Yaşlılık, yalnızlık olmasın. Onlara en zor durumlarda bile gülümsemek çok önemli. Ailenizin ya da yakın çevrenizin yaşlılarını haftada bir mutlaka ziyaret edin. Mümkünse yakınlarını da ziyarete teşvik edin. Arada sevdiği bir yiyeceği evine götürün. Sık sık telefonla arayın” dedi.

Sosyal ortamlar çok önemli

Yaşlıların düzenli fiziksel aktiviteye teşvik edilmesinin büyük önem taşıdığını vurgulayan Gülten Kaptan şöyle devam etti: “Olabildiğince sosyal ortamlara katılımını sağlamaya özen gösterin. Yaşlı insanlar bağımsızlıklarına çok düşkündür. Yapabildikleri işleri kendilerinin yapmasına teşvik edin. Yemek onlar için sosyal bir faaliyettir. Bunun için zaman ayırarak akşam

yemeklerinde birlikte olun. Yaşlı yakınlarınızı mutlaka teknolojiyi kullanmaya teşvik edin. Yakınlarını görüntülü arayabilmeleri onlara büyük bir güven duygusu verecektir.”

‘Sanatla mutlu yaşamak’

Gülten Kaptan, Beykoz Üniversitesi öğretim görevlileriyle birlikte hazırlığını sürdürdükleri ‘Sanatla Mutlu Yaşamak’ projesini yakın zamanda hayata geçireceklerini söyledi. Kaptan, “Sağlık grubu ve Sanat Tasarım Fakültesi öğretim görevlilerinin insana sanatla bakışını sağlamayı hedeflediğimiz ‘Sanatla Mutlu Yaşamak’ projesiyle yalnızlaşmaya ışık tutacağız ve yaşlılara pozitif bir yön vereceğiz” dedi.