

## Yaşlılara mutlaka teknolojiyi öğretin

**Her insan yaşayan bir tarih. 18-24 Mart Yaşlılar Haftası kapsamında yaşlılara saygı ve ilginin önemini vurgulayan Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Yapılacak ufak bir ziyaret ya da telefonla arama, hem bizim için verimli bir sohbet sağlayabilir hem de onların yaşama enerjilerini, dirençlerini artırabilir" dedi. Ateşoğlu, ayrıca yaşlıların teknolojiyi öğrenerek yapacakları aramalarla yalnızken de kendilerini güvende hissedebileceklerini söyledi**

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, 65 yaş ve üstü bireyler yaşlı kabul ediliyor. Türkiye İstatistik Kurumu'nun son açıkladığı rakamlara göre, Türkiye'de son 5 yılda 65 ve daha yukarı yaştaki nüfus yüzde 17 artışla 6 milyon 895 bin 385 kişi oldu. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi'ne göre yaşlı nüfusun Türkiye nüfusundaki yeri yüzde 8.2. Bu kişilerin maalesef ki yüzde 17.6'sı bir hanede tek başına yaşıyor. Tek başına yaşayanların da yüzde 23'ü erkeklerden, yüzde 77'si kadınlardan oluşuyor. Fakat rakamlardan ve yalnız kalmaktan daha önemlisi ise bu kişilerin düşerek bir yerini kırma, eve giren yabancılara karşı önlem alamama, hastalanma gibi korkular yaşayarak ne yazık ki yıllarını psikolojik sorunlarla geçirmesi...

Her yıl 18-24 Mart tarihleri arasında kutlanan 'Yaşlılar Haftası' yaşlılara saygı ve ilginin eksik edilmemesi gerektiğini bir kez daha hatırlatıyor. Vücudun giderek biyolojik verimliliğini yitirmesi, çevresine uyumda güçlük çekmesi ve direnç mekanizmalarında gerileme olarak tanımlanan yaşlılık, aslında uzun soluklu bir hayat yolculuğu. Ve önemli olan, bu yolculuğun sonunda kişinin kaybettiği direncini geri kazandıracak ilgiyi yakınlarından görebilmesi.

### Geçmişimizi öğrenmek istiyoruz

Hayat arkadaşlarını kaybeden, bir şekilde çocuklarının başka yerlere yerleşmesiyle aile bağları kopan yaşlı insanlar aslında yaşayan birer tarih. Geçtiğimiz günlerde e-devlet tarafından hizmete açılan 'Alt-Üst Soy Bilgisi Sorgulama' sistemi günlerce kilitlendi. Milyonlarca insan soy bilgilerini öğrenmek için sıraya girdi. Bu durum aslında geçmişimiz hakkında ne kadar bilgiye ihtiyacımız olduğunu da ortaya çıkardı.

Ailemizdeki, etrafımızdaki yaşlılarla geçirilecek kısacık zamanlar hem onlara enerji verip yaşama dirençlerini artırırken hem de bizim için verimli sohbetler doğurabilir. Yaşlıların en temel ihtiyacının ilgi olduğunu belirten ve önerilerini sıralayan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "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.

Yaşlıların düzenli fiziksel aktiviteye teşvik edilmesinin büyük önem taşıdığını vurgulayan Ateşoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: “Olabilđince 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. Böylece teknolojiyi öğrenerek yapacakları aramalarla yalnızken de kendilerini güvende hissedebilecek, yakınlarını görüntülü arayabilmeleri onlara büyük bir güven duygusu verecektir.”

Unutulmamalı ki yaşlılara gereken saygıyı göstermeyen bir toplumun huzur içinde yaşaması çok zordur. Bu uğurda gösterilen çabalar, toplumun uygarlık seviyesini de göstermektedir.