

'Yaşlılarda Koruyucu Sağlık Hizmetleri Hayati Önem Taşıyor'

Uzmanlar, koruyucu sağlık hizmeti kapsamında 65 yaş üstündeki bireylerin düzenli kontrole gitmesinin gelişebilecek hastalıkları önlemede hayati önem taşıdığını belirtti. - 29.08.2019

Koruyucu sağlık hizmeti kapsamında 65 yaş üstündekilerin gereken aşıları yaptırtmasının, tansiyon ve şeker değerlerini kontrol ettirmesinin, kadınların kemik erimesi için düzenli kontrol ve erkeklerin anevrizma açısından bir defa ultrason yaptırtmasının gelişebilecek hastalıkları önlemede hayati önem taşıdığı belirtildi.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi Geriatri Bilim Dalı Eğitim ve İdari Sorumlusu Doç. Dr. Mehmet İlkin Naharcı, AA muhabirine yaptığı açıklamada, kişide gelişebilecek hastalık, yaralanma ve erken ölümü önlemek için yapılan sağlık uygulamalarının “Koruyucu Sağlık Hizmeti” olarak isimlendirildiğini söyledi.

Sağlıklı bir yaşam için hayat tarzında yapılan değişikliklerin verilen bir ilaç kadar etkili olabildiğini vurgulayan Naharcı, yaşlı sağlığında da düzenli egzersiz yapılması, doğru beslenmesi, uygun kilo kontrolünün sağlanması, alkol ve sigara kullanımından kaçınılmasının her türlü sağlık probleminin gelişme olasılığını azalttığının altını çizdi.

Naharcı, düzenli olarak yılda en az bir kez hekim kontrolünden geçilmesinin de önemli olduğunu ifade ederek her kontrolde rutin incelemelerin yapılması gerektiğini belirtti. Düzenli kontrollerde tansiyon, kilo, beslenme durumu, fiziksel aktivite, şeker ve kolesterol seviyesinin kontrol edileceğini anlatan Doç. Dr. Naharcı, kullanılan ilaçların da tekrar gözden geçirilerek faydası azalan ve yan etkilere neden olabilecek bazı ilaçların bırakılacağını aktardı.

Hekim tarafından önerilen tüm aşıların yaptırılması gerektiğine işaret eden Naharcı, “Grip aşısı yılda bir kez, en az bir yıl arayla iki farklı zatürre aşısı, zona aşısı bir kez, tetanos-

difteri aşısı her 10 yılda bir kez yaptırılmalı.” uyarısında bulundu.

Taramaların da ihmal edilmemesi gerektiğine dikkati çeken Naharcı, “En iyi bilinen tarama testleri, kanser için yapılan testlerdir ancak görme, işitme ve bilişsel muayene gibi taramalar da yapılmalı.” dedi.

“Aşılar yaptırılmalı”

Doç. Dr. Naharcı, yaşlı sağlığının korunmasında bu tür koruyucu sağlık hizmetlerinin çok büyük önem taşıdığını dile getirerek “Koruyucu sağlık hizmetleri kanserden tansiyona, inmeden diyabete kadar çeşitli hastalıkların gelişmesinin önlenmesi ve erken tanı ve tedavinin sağlanabilmesi açısından hayati önem sahip. 65 yaş üstü kişiler mutlaka sağlıklı yaşlanma için koruyucu sağlık hizmetinden faydalanmalı.” dedi.

Özellikle 65 yaş ve üstündeki kişilerin hekimlerine hangi kanser taramalarının kendileri için uygun olabileceğini danışması gerektiğini belirten Naharcı, şöyle devam etti:

“65 yaş ve üstündeki kadınlar kemik erimesi (osteoporoz) için düzenli kontrolden geçmeli, 65 yaş üstü erkekler ise abdominal aort genişlemesi (anevrizma) kaynaklı ölen ya da ameliyat geçiren birinci derece bir akrabaları varsa veya sigara kullanmışlarsa 65 ila 75 yaşları arasında bir kez ultrason ile kontrol edilmeli. Risk bulunan kişiler, kalp krizi, felç veya başka problemlerle karşılaşmamak için mutlaka hekim tarafından belirlenen ilaçları kullanmalı. İleri yaşlarda, vücudumuz tıbbi sorunlara daha yatkın hale gelmektedir. Örneğin, enfeksiyonlar ciddi sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle, belirlenen aşılar mutlaka yaptırılmalı. İlaçların etkisi de yaşlandıkça değişebildiğinden bunlar hekim tarafından yeniden değerlendirilmeli. Tansiyon yüksekliği, şeker, kalp hastalıkları açısından gerekli incelemeler yapılmalı, kontrol amaçlı takiplere de önem verilmeli.”

Yaşlanmanın bir hastalık veya zayıflık durumu olmadığını aktaran Naharcı, bazı hastalıkların yaşlandıkça daha yaygın olarak ortaya çıkabildiğinin göz ardı edilmemesi gerektiğini vurguladı.

“Evdeki tüm yürüme alanları iyi aydınlatılmalı”

Naharcı, yaşlılar için özellikle düşmenin sıkıntı olacağını vurgulayarak şunları söyledi:

“Yaşlılarda düşme, özellikle iyileşme süreci çok uzun olan kalça kırığına yol açabiliyor. Yaşlılarda kemik kaynaması zor ve uzun süreyi buluyor. Yatağa bağımlılık ve buna bağlı yatak yaraları gelişebiliyor. Bu da enfeksiyon ve hatta ölümlle sonuçlanabilen sorunlara neden olabiliyor. Bunun için evdeki tüm yürüme alanları iyi aydınlatılmalı, ev dağınık kablolardan, uzun tüylü veya kayabilen halı ve kilimlerden arındırılmalı. Kablolar yürüme alanlarından kaldırılarak duvara ya da zemine sabitlenmeli. Rahat ve sağlıklı ayakkabılar

tercih edilmeli.”

Gün içinde yeterli fiziksel aktivitenin de yapılmasının önemli olduğunu ifade eden Naharcı, “Çünkü düzenli egzersiz yapanlar, daha az düşme olasılığına sahiptir. Uyku ve depresyon tedavisinde kullanılan gibi bazı ilaçlar düşme riskinizi artırabilir ve yaşlandıkça kullanmak güvenli olmayabilir. Bunlar hekim tarafından gözden geçirilmeli.” uyarısında bulundu.

Doç. Dr. Naharcı, otomobil kullanımına devam edilip edilmeyeceği konusunda da hekime danışılması gerektiğine dikkati çekerek şunları kaydetti:

“Bu sorulması zor ancak önemli bir sorudur. Yaşlandıkça bazen görme ve işitme kaybı olmakta, dikkat azalmakta ve refleksler yavaşlayabilmektedir. Bu sorunlar, araba kazası riskini artırabilir. Ayrıca mesane veya bağırsakların kontrol edilmesinde sorun yaşanması halinde bu durum hekime bildirilmeli. Yemek hazırlama ve faturaların ödenmesi gibi konularda sıkıntı yaşanması halinde sosyal hizmetler birimlerinden yardım alınmalı. Sosyal ilişkiler güçlü tutulmalı. Bunun için yeni yeni aktivitelere katılım sağlanmalı. Herhangi birinin kötü bir davranış sergilemesi, para çalındığının anlaşılması ya da bir şekilde fayda sağlamaya çalışması halinde yaşlı tarafından bu durum en yakın sosyal hizmetler birimine ve hekime bildirilmeli.”

Telefon: +90 (312) 473 84 23

E-Posta: mts@mevzuattakip.com.tr

Adres: Çetin Emeç Bulvarı Hürriyet Cad. No: 2/12 Çankaya ANKARA