



Uzm. Dr. Sinan İBİŞ
Medikal Turizm Derneği
Başkanı

Yaşlı Ebeveynlerin Sağlık Sorunlarında 7 Önemli İşaret ve Harekete Geçme

Yaşlı ebeveynlerinizin sağlığı hakkında endişe duyuyor musunuz? Yaşlı ebeveynlerinizin neyi, nasıl yaptıklarını ve yardıma ihtiyaç duymaları durumunda ne yapacaklarını ölçmek için bu bilgilerden faydalanmakta yarar var. Ebeveynleriniz yaşlandıkça, başarılı bir şekilde kendilerine baktıklarından ve sağlıklı kaldıklarından nasıl emin olabilirsiniz? Yaşlı ebeveynlerinizi ziyaret ettiğinizde kendinize şu soruları sorun ve daha sonra da; gerekirse yaşlı ebeveynlerinizin bağımsızlıklarını korumalarına yardımcı olmak için adımlar atın.



1. YAŞLI EBEVEYNLERİNİZ KENDİNE İYİ BAKIYOR MU?

Ebeveynlerinizin görüntüsüne dikkat edin. Kıyafetleri temiz mi? Kendilerine iyi bakıyor gibi gözüküyorlar mı? Günlük rutinlerle başa çıkılamaması (banyo, diş fırçalama ve diğer temel bakım gibi) demans, depresyon veya fiziksel bozukluklara işaret edebilir. Ayrıca ebeveynlerinizin evine dikkat edin. Işıklar çalışıyor mu? Kalerifer açık mı? Banyolar temiz mi? Bahçe otlarla sarılmış mı? Ebeveynlerinizin evin etrafında yaptığı engelleyici büyük değişiklikler sağlığı hakkında ipuçlarını verebilir. Örneğin yanlış kaplar, ebeveynlerinizin ocakta yemek pişirmeyi unuttuğu anlamına gelebilir. İhmal edilen ev işleri, depresyon, demans veya diğer sorunlardan birinin işareti olabilir.

2. YAŞLI EBEVEYNLERİNİZ HAFIZA KAYBI YAŞIYOR MU?

Herkes zaman zaman bir şeyleri unuttur. Az hafıza sorunları yaşlanmanın oldukça yaygın bir parçasıdır ve bazen ilaç yan etkileri veya altta yatan durumlar hafıza kaybına neden olur. Yine de, hafızadaki normal değişiklikler ile Alzheimer hastalığı ve diğer demans tipleri ile ilişkili hafıza kaybı türü arasında bir fark vardır. Yaşlanan ebeveynlerinizi düşünün. Hafıza değişiklikleri, yanlış yere konulan gözlüklerle veya bazen unutulmuş bir randevuyla mı sınırlı? Veya konuşma sırasında yaygın sözcükleri unutmak, bilindik çevrelerde kaybolmak ya da yönergeleri izleyememek gibi hafıza değişiklikleri ile mi daha çok ilgilidir? Yaşlı ebeveynlerinizden birinde hafıza kaybından endişe duyuyorsanız, doktorunuzla bir değerlendirme programlayın.





3. YAŞLI EBEVEYNLERİNİZ EVLERİNDE GÜVENDE Mİ?

Ebeveynlerinizin evine göz atın, herhangi bir tehlike işareti var mı diye bakın. Ebeveynleriniz dar bir merdivenden çıkmaktan zorluk çekiyor mu? Yakın zamanda ebeveyninizden biri düştü mü? İlaç kutuları ile ilgili talimatları okuyabiliyorlar mı? Ebeveynlerinizin tuvalet, banyo, lavabo gibi yerlerde duvarlara tutunmaları için barlar yaptırmak, kaygan zeminleri bertaraf etmek için yerlere kalın halılar döşemek, mobilya veya duvar köşelerindeki keskin yerlere çarpma hasarını azaltıcı yumuşak dokular yerleştirmek gibi önlemleri mutlaka düşünmelisiniz. Evlere yangın, su basması ve benzeri sensörler koyarak acil durumlarda müdahalenin yapılmasını sağlayabilirsiniz.

4. YAŞLI EBEVEYNLERİNİZ YOLDA GÜVENDE Mİ?

Araba kullanma bazen yaşlılar için zor olabilir. Araba kullanma sırasında yaşanan ebeveynlerinizin kafası ka-

rışyorsa, işitme ve görme seviyeleri azalmışsa veya güvenli bir şekilde araç kullanabilmeleri konusunda endişeleriniz varsa, araç kullanmayı bırakmanın vakti gelmiş olabilir. Yaşlı ebeveyninizin bağımsızlığını korumasına yardımcı olmak için, otobüse binmek, bir minibüs servisi kullanmak, bir şoför kiralamak veya diğer yerel ulaşım seçeneklerinden yararlanmak gibi diğer ulaşım seçeneklerini önerebilirsiniz.

5. YAŞLI EBEVEYNLERİNİZ KİLO VERDİ Mİ?

Hızlı kilo vermek bir şeylerin yanlış olduğunu gösteriyor olabilir. Yaşlı ebeveynleriniz için kilo kaybı aşağıdakiler de dâhil olmak üzere birçok faktöre bağlı olabilir:

- Yemek pişirme zorluğu... Ebeveynleriniz, yemek yapacak enerjiyi bulmada, pişirmek için gerekli aletleri kavramada ya da gıda ürünlerinin etiketlerini veya talimatlarını okumada zorlanabilir.
- Yeme zorluğu... Yaşlanma döneminde dişler ve damaktaki yu-

muşak dokular kaybedildiğinde diş eksikliği ve yumuşak dokudaki yaralar beslenme içeriğinin alınamamasının nedeni olabilir.

- Tat veya koku kaybı... Yemek, eskisi kadar lezzetli değilse veya güzel kokmuyorsa, ebeveyniniz yemek istemeyebilir.
- Altta yatan koşullar... Bazen kilo kaybı beslenme bozukluğu, demans, depresyon veya kanser gibi ciddi bir altta yatan duruma işaret edebilir.

Yaşlanmayan ebeveynlerinizden herhangi biri için açıklanamayan kilo kaybından endişe ediyorsanız, doktorunuzla bir değerlendirme planlayın.



6. YAŞLI EBEVEYNLERİNİZ NEŞELİ Mİ?

Ebeveynlerinizin ruh halini not edin ve kendilerini nasıl hissettiklerini sorun. Oldukça farklı bir ruh hali veya görünüm, depresyon veya diğer sağlık sorunlarından birinin işareti olabilir. Ayrıca ebeveynlerinizle aktiviteler hakkında konuşun. Arkadaşlarıyla bağlantı kuruyorlar mı? Hobilere ve diğer günlük etkinliklere ilgi duyuyorlar mı? Organizasyonlara ya da kulüplere katılıyorlar mı? İnsanlar yaşlansalar da, Alzheimer veya demans hastası olsalar da, konuşsalar da, konuşmasalar da hala yaşamın içindeler ve hayattan zevk almaktadırlar.

Ebeveynlerinizin ruh halinden endişeleniyorsanız, bir değerlendirme planlayın. Depresyon her yaşta tedavi edilebilir.

7. YAŞLI EBEVEYNLERİNİZ YÜRÜYEBİLİYOR MU?

Ebeveynlerinizin nasıl yürüdüğüne dikkat edin. Onlar her zamanki mesafeleri yürürken güçleri yetmiyor mu, dengelerini koruyabiliyorlar mı, yoksa yürümekte isteksizler mi? Diz ya da kalça artriti evin etrafında dolaşmayı zorlaştırıyor mu? Ebeveyniniz, bir baston veya yürüteçten yardım alıyor mu? Kas güçsüzlüğü ve eklem ağrısı gibi konular, hareket etmeyi zorlaştırabilir. Ebeveynlerinizin ayakları üzerinde sabit durmakta zorlanıyorlarsa, düşme tehlikesi altında olabilirler, bu yaşlı yetişkinler arasında önemli bir sakatlık nedenidir.





HAREKETE GEÇME ZAMANI

Yaşlı ebeveynlerinizin sağlığını ve refahını sağlamak için, uzakta yaşasanız bile, atmanız gereken birçok adım vardır. Örneğin:

- Endişelerinizi ebeveynlerinizle paylaşın. Ebeveynlerinizle açıkça ve dürüstçe konuşun. Sağlıklarından endişe ettiğinizi bilmek, ebeveynlerinize bir doktora görünmek veya başka değişiklikler yapmak için ihtiyaç duyacakları motivasyonu verebilir. Diğer sevdikleri kişiler, yakın arkadaşları veya din adamları gibi, ebeveynlerinizle ilgilenen diğer kişileri konuşmanız sırasında dâhil etmeyi düşünün.
- Düzenli sağlık muayenelerine teşvik edin. Bir ebeveyniniz ile ilgili; kilo vermesi, depresif ruh hali veya başka bulgu ve belirtilerden endişe duyuyorsanız, ebeveyninizi bir doktor ziyareti planlamaya teşvik edin. Ziyaretinizi kendiniz programlayabilirsiniz veya ebeveyni doktora beraber gitmeyi veya ziyarete katılabilecek başkalarını bulmak için teklifte bulunabilirsiniz. İzlem ziyaretleri hakkında da bilgi verin.

- Güvenlik konularında konuşma yapın. Ebeveyninize herhangi bir olası güvenlik sorununu belirtin, ardından sorunlara çözüm bulmaya yönelik bir plan yapın. Örneğin, belki de ebeveynleriniz, yüksek raflardaki eşyalara ulaşmalarına veya ayakları üzerinde sabit durmalarına yardımcı olacak yardımcı aletleri kullanabilir. Banyolarda daha yüksek bir tuvalet oturağı veya korkuluklar düşmeleri önlemeye yardımcı olabilir.
- Evde bakım hizmetlerini değerlendirin. Yaşlı ebeveynleriniz kendilerine bakmada sorun yaşıyorsa, belki de evi temizlemek ve ayak işlerini yürütmek için birini işe alabilirsiniz. Bir evde bakım yardımı, ailenize banyo ve giyinme gibi günlük aktivitelerde yardımcı olabilir. Ayrıca evlere yemek servisi veya diğer topluluk hizmetlerini düşünebilirsiniz. Evde kalmak çok zorlayıcı ise, yardımcı yaşam tesisine geçmesini önerebilirsiniz.
- Teknolojik destekleri hayata geçirin. Yaşlı ebeveyninizin düşme, hırsızlık, kapı zorlanması, yangın, su basması, ısı değişik-

likleri başta olmak üzere çeşitli acil sorunlarında hemen müdahale edebilmek, yalnızlığını gidermek, gerekli bilgi ihtiyacını sağlamak üzere uzaktan bakım destek teknolojilerinden servis almak çok yararlıdır.

- Rehberlik için doktorla irtibata geçin. Ebeveynleriniz endişelerinizi reddediyorsa, doğrudan doktora başvurun. Görüşleriniz, yaklaşan ziyaretler sırasında dikkat edilmesi gereken şeyler doktorunuzun anlamasına yardımcı olabilir. Doktorun, sizinle ebeveynlerinizin bakımıyla ilgili görüşme izni olup olmadığını kontrol etmeniz gerektiğini unutmayın; bu, imzalanmış bir form anlamına gelebilir.
- Yerel yönetimlerden yardım isteyin. Yaşlanmayla ilgili yerel yönetimler sizi ebeveynlerinizin bölgesindeki servislere bağlayabilir. Örneğin, ebeveynlerinizin yaşadığı ilçede, ebeveynlerin ihtiyaçlarını değerlendirebilecek ve bunları evde bakım görevlileri gibi ilgili hizmetler ile irtibata geçirebilecek ve yemek ve ulaşımda yardımcı olabilecek sosyal hizmet uzmanları olabilir.

Bazen yaşlı ebeveynler ev çevresinde yardıma ihtiyaç duyduğunu kabul etmez ve diğerleri yardıma ihtiyaç duyduklarını fark etmez. İşte dâhil olacağınız nokta tam da burası. Ebeveynlerinize onları önemseydiğinizi ve hem bugün hem de gelecek aylar ve yıllar boyunca sağlıklarını ve refahlarını geliştirmeye en uygun olanı yapmak istediğinizi hatırlatın.