



## 18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası

Yirminci yüzyılda dünyada eğitim ve gelir düzeyindeki yükselme, beslenme alışkanlıklarının değişmesi, bulaşıcı hastalıkların kontrolü gibi etkenler beklenen yaşam süresinin artmasına neden olmuştur. Gelişmiş ülkelerde daha belirgin olan yaşlanma olgusu, artık gelişmekte olan ülkeler açısından da önem kazanmakta olup ülkemizde yaşlı nüfus giderek artmaktadır. Yaşlı nüfusun artan oranı yaşlılara sunulan sağlık hizmetlerinin de çeşitlenmesini gerektirmektedir. Yaşlı nüfus artış hızına paralel olarak yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık yaratmak amacıyla “18–24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası” olarak anılmakta ve bu tarihlerde etkinlikler yapılmaktadır.

Yaşlılarımızın yaşam kalitesinin artırılması ve korunması amacıyla, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz alışkanlığı, kısa ve uzun dönemde sağlıklı yaşlanmanın en önemli belirleyicisidir. Fiziksel aktivite, ileri yaşlarda hastalıkların görülme sıklığını önlemeye çalışarak sağlıklı yaşlanma için en önemli unsurlardan birisidir.

Bireyin yaşamını uzatmanın yanında yaşlılık döneminde sağlığının geliştirilmesi de önem taşımaktadır. Yaşlılıkta daha iyi ve kaliteli bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenme, alkol ve sigara kullanımından uzak durma ve özellikle doğru fiziksel aktivite ve egzersiz yapma yaşlanma ile ortaya çıkabilecek önemli sağlık sorunlarından başarılı şekilde korunma sağlayacaktır.

Düzenli fiziksel aktivitenin, birçok sistemin ve organın fonksiyonu üzerinde olumlu etkileri bulunurken, fiziksel aktivite azlığı, yaşlanma süreci ile oluşan fizyolojik değişiklikleri hızlandırır, pek çok kronik hastalık sıklığını artırır, bu hastalıkların daha erken yaşta görülmesini sağlar, kısaca yaşlılığı hızlandırarak yaşam süresini kısaltır.

Yaşlılık dönemine düzenli fiziksel aktivitenin, kalp hastalığı ve inme riskinde azalma, yaşam süresi ve yaşam kalitesinde artma, kolesterol seviyesinde düşme, düşmelerin önlenmesi ve kalça kırığı riskinde azalma, uyku kalitesinde düzelme, kilo alımının önlenmesi gibi faydaları bulunmaktadır.

**Sağlıklı yaşlanma, düzenli yapılan fiziksel aktivite ile yaşam kalitesini artırır.**