

**BİLGİ NOTU**

16.03.2022

Kronik Hastalıklar ve Yaşlı Sağlığı Dairesi Başkanlığı

**Yaşlılara Saygı Haftası**

**18-24 Mart 2022**

Yaş almış vatandaşlarımıza sevgi ve saygıyı dile getirmek ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık oluşturmak amacıyla ülkemizde her yıl 18–24 Mart tarihleri arası "*Yaşlılara Saygı Haftası* " olarak anılmakta ve farkındalık faaliyetleri yapılmaktadır.

İnsanlarda görülen pek çok hastalığın ilerleyen yaşla birlikte arttığı bilinmektedir.

**Ağız ve Diş Sağlığı Sorunları:** Çiğneme veya yutma zorluğundan yakınan ve uyumsuz proteze sahip yaşlı bireylerde çiğneme fonksiyonu olumsuz olarak etkilenecek ve beslenme yetersizliği görülecektir. Ağız hastalıkları genel sağlığı etkileyeceği için düzenli diş hekimi kontrolleri yapılmalıdır. Ayrıca;

* Her yemekten sonra dişler fırçalanmalı ve diş fırçası en az üç ayda bir değiştirilmelidir.
* Öğün aralarında şekerli gıda tüketilmemeli, eğer şekerli gıda alındıysa ve diş fırçalama olanağı yoksa, en azından ağız suyla çalkalanmalıdır.
* Ağız kuruluğu, protezlerin tutuculuğunu da olumsuz yönde etkiler, gün içinde birkaç kez suyla gargara yaparak bu sorunu çözmek mümkündür.

**Yaşlılık Döneminde Göz Sağlığı:** Yaşa bağlı yakını görme bozukluğu**,** gözkapağı sorunları,kuru göz**,** göz sulanması**,** uçuşmalar ve ışık çakmaları görülebilir. Düzenli kontrol çok önemlidir, yılda en az bir kez göz muayenesi yapılmalıdır.

**Yaşlılık Döneminde İdrar kaçırma:** Yaşlı bireylerin zihinsel kapasitesi, hareket yeteneğindeki azalma idrar tutabilme ve idrar yapma yeteneği üzerine olumsuz etki yapabilir.

* Yaşlılarda gece idrar çıkışında artış olur, idrar tutmayı sağlayan adale yapılarında güçsüzlük ortaya çıkar,
* Yaşlanmaya bağlı sinir sistemi etkilenmesi ile idrar hissinin algılanması gecikebilir,

Kullanılan ilaçlar, geçirilmiş ameliyatlar, idrar yolu iltihapları, prostat büyümesi, yaşlılık döneminde idrar kaçırma için riskini artırır.

İdrar kaçırma durumundan korunma amacıyla;

* Ek hastalık varsa kontrol altına alınmalıdır.
* Sıkışma tipi idrar kaçırma yakınması olan hastalarda sıvı kısıtlaması ve kalça adalelerinin çalıştırılması gibi yaklaşımlar önerilir.
* İşeme eğitimi verilerek programlı idrar yapılması öğretilir.
* Kabızlığı önleyici beslenme önerilir.
* İdrar kaçırma türüne göre ilaç tedavisi yapılabilir.
* İdrar kaçırmaya neden olabilecek ilaç kullanımı varsa ilgili doktor önerisi ile değiştirilebilir.