



T.C. Sağlık Bakanlığı

TÜRKİYE  
FİZİKSEL  
AKTİVİTE  
REHBERİ

# Yaşlılarda Fiziksel Aktivite



Ankara 2014





T.C. Sağlık Bakanlığı

# TÜRKİYE FİZİKSEL AKTİVİTE REHBERİ

Yaşlılarda  
Fiziksel Aktivite

Ankara 2014

**Baskı:****TUGBA MATBAACILIK**

Kazım Karabekir Caddesi  
No: 74/14 Ulus-ANKARA

T. 0312 312 50 11

F. 0312 311 72 39

tugbamatbaa@hotmail.com

www.tugbamatbaa.com

www.beslenme.gov.tr

www.fizikselaktivite.gov.tr

---

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Daire Başkanlığı tarafından hazırlanmış ve bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'ne aittir. Kaynak gösterilmeksizin alıntı yapılamaz. Kısmen dahi olsa alınamaz çoğaltılamaz, yayınlanamaz. Alıntı yapıldığında kaynak gösterimi "Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi" T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No, Ankara ve Yayın Tarihi şeklinde olmalıdır.

**Ücretsizdir. Parayla satılamaz.**



## **EDİTÖR**

Doç. Dr. Asuman DOĞAN

Ankara Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi

## **RESİMLEYEN**

Uzm. Müge ÜNLÜKOÇ

Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Bşk.lığı

## **REDAKTÖR**

Dr. Reşide GÜRSES

Türk Dil Kurumu

## **YAYIN KOORDİNATÖRLERİ**

Uzm. Dr. Bekir KESKİNKILIÇ

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkan Yardımcısı

Doç. Dr. Nazan YARDIM

Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanı

Dyt. Ceyhan VARDAR

Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Bşk.lığı

## ÖNSÖZ

Günümüzde toplumun fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılabilmesi ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi, toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artıran önemli nedenlerden biri olmuştur. Fiziksel hareketsizlik dünya genelindeki ölümlerin dördüncü önde gelen risk faktörü olarak belirlenmiştir.

Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile eşanlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir.

TÜİK Sağlık Araştırması 2016’ya göre 15 yaş ve üzeri bireylerin günlük faaliyet durumlarının cinsiyete göre dağılımı; çoğunlukla oturan veya duran erkek %33,5, kadın %48,6, toplam %41,1’dir. Dünya Sağlık Örgütü 2025 yılına kadar inaktif nüfus oranının %10 azaltılmasını hedeflemektedir. Fiziksel aktivite yetersizliğinin kronik hastalıkları artıran önemli nedenlerden biri olduğu kabul edilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzı ve fiziksel aktivite yetersizliği Ülkemiz içinde önemli bir halk sağlığı sorunudur.

“Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı” 29.09.2010 tarihinde yürürlüğe girmiş ve uygulanmaktadır. Bakanlığımız tarafından daha önce hazırlanmış olan Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi’nin üçüncü baskısı ihtiyacı doğmuştur. Editörlerimiz, koordinatörlerimiz, yazarlarımız, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Daire Başkanlığı çalışanlarına ve rehberin hazırlanmasına emeği geçen ve katkı veren herkese teşekkürlerimi sunarım.

**Prof. Dr. İrfan ŞENCAN**  
T.C. Sağlık Bakanlığı  
Halk Sağlığı Genel Müdürü

## ÖNSÖZ 2. BASKI

Fiziksel aktivite, kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimiyle gerçekleşen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite, bireylerin bedensel ve ruhsal gelişimini sağlayan temel araçlardan biridir. Fiziksel aktivite, toplum refahını, çevrenin korunmasını teşvik etmekte ve gelecek nesillere bir yatırım oluşturmaktadır. Diğer taraftan, fiziksel aktivitenin eksikliği, bir halk sağlığı sorunudur.

Kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel hareketsizlik, dünya genelinde, ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (dünya genelindeki ölümlerin %6'sı). Meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık %21-25'inin, diyabetin %27'sinin ve iskemik kalp hastalığının %30'unun ana nedenin fiziksel hareketsizlik olduğu tahmin edilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşması, obezitenin artmasına neden olan önemli faktörlerden biridir. Dünya genelinde fiziksel hareketsizlik, kötü beslenmeyle birlikte ortalama toplam sağlık harcamalarının yaklaşık %2'sini oluşturmaktadır.

Fiziksel aktivitenin artırılması, sadece bireysel değil, toplum tabanlı, çok sektörlü, çok alanlı ve kültürel bir yaklaşım gerektirmektedir. Bu nedenle toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, bireylerin yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek ve böylece ülkemizde obezite ve obeziteyle ilişkili hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb.) görülme sıklığını azaltmak amacıyla "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı" hazırlanmıştır. Geniş tabanlı ve çok sektörlü bir yaklaşımı benimseyen Program ile ilgili Başbakanlık Genelgesi 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiş bulunmaktadır. Program aktivitelerinin %30'u fiziksel aktiviteyi içermektedir. Bu aktivitelerden birisi "Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi"nin hazırlanmasıdır.

Sağlığın korunması, obezite ve bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi için ülkemize ait önerilerin oluşturulmasında önemli bir yere sahip "Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi"nin bir bölümü olan Yaşlılarda Fiziksel Aktivite'ye yönelik bu Broşür'ün hazırlanmasında emeği geçen herkese teşekkür ederim.

**Prof. Dr. Seçil ÖZKAN**  
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkanı





# İçindekiler

## 1. Bölüm

### Genel Bilgiler

Fiziksel Aktivite Nedir?	9
Fiziksel Aktivitenin Yararları	10
Fiziksel Aktivite Şiddeti	13
Egzersiz Türleri	13
Metabolik Eşdeğer	15
Egzersiz Süresi ve Sıklığı	17
Egzersiz Aşamaları	17
Fiziksel Hareketsizlik ve Etkisi	18

## 2. Bölüm

### Yaşlılarda Fiziksel Aktivite

Özet	22
Giriş	26
Yaşlılarda Önerilen En İdeal Fiziksel Aktivite	39
Kronik Hastalığı Olan Yaşlılar da Fiziksel Aktivite Yapabilir	42
Hiçbir Bahane Fiziksel Aktivite Yapmaya Engel Değildir!	45
Yaşlılar Egzersiz Sırasında Nelere Dikkat Etmeli?	52
Daha Sağlıklı Olmak için Yaşam Tarzınızı Değiştirin.	53
65 Yaş ve Üzeri için Fiziksel Aktivite Rehberi	57



## 1.Bölüm Genel Bilgiler

### Fiziksel Aktivite Nedir?

**Fiziksel aktivite:** Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır.

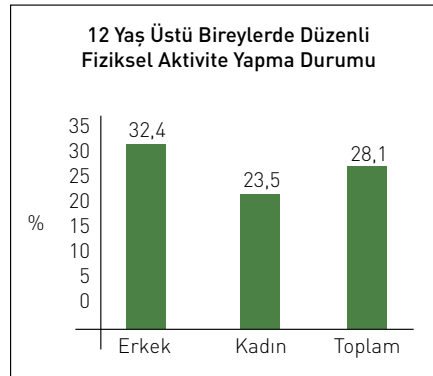
**Egzersiz (Düzenli Fiziksel Aktivite):** Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir.

**Spor:** Belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan, lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür. Diğer yandan semt sahalarında oynanan basketbol, futbol gibi aktiviteler de günlük yaşamımızda spor olarak yerleşmiştir.

Bu kapsamda oyun oynamak, ev işleri, bahçe işleri, yürümek, merdiven inip çıkmak, yemek yemek, banyo yapmak gibi günlük yaşamımızı sürdürmek için yapılan etkinliklerin yanı sıra, egzersiz ve spor da fiziksel aktivitedir.

### Ülkemizdeki Durum

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'na göre 6-11 yaş grubu çocuklarımızın %58.4'ü düzenli (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) olarak egzersiz yapmamaktadır. Bu yaş grubunda TV, bilgisayar, İnternet, ev ödevi, ders çalışma için hareketsiz geçirilen ortalama süre 6 saattir.



**Kaynak:** Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması

Yaş grupları detaylı incelendiğinde; erkeklerde 12-14 ve 15-18 yaş gruplarında hiç egzersiz yapmayanların oranı sırasıyla %41.4 ve %44.6 iken bu oranın 19-30 yaş grubunda %69.5, 31-50 yaş grubunda %73.2, 75 yaş üzeri grupta ise %83.7'ye kadar yükseldiği saptanmıştır. Kadınlarda da erkeklere benzer şekilde hiç egzersiz yapmayanların oranı yaşla birlikte artış gösterirken 12-14 yaş grubunda %69.8, 15-18 yaş grubunda %72.5, 19-30 yaş grubunda %76.6, 75 ve üzeri yaş grubunda ise %88.0 olarak gözlenmiştir.

Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması"na göre ülke genelinde; kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'si yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmaktadır. 65 yaş üzeri bireylerle yapılan bir çalışmada ise bireylerin sadece %30'unun yürüyüş yaptığı belirlenmiştir.

## Fiziksel Aktivitenin Yararları

Sağlık; bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik hâlinde olmasıdır. Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri, temelde üç başlık altında incelenebilir:

1. Bedensel sağlığımız üzerine etkileri,
2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri,
3. Gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri.

### 1. Bedensel Sağlığımız Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımız üzerindeki etkileri iki ana başlık altında incelenebilir.

#### A. Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri:

- Kas kuvveti ve miktarının korunması ve artırılması,
- Zıt yönde çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması,
- Kas-eklem kontrolünü arttırarak dengenin sağlanması,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve artırılması,

- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve artırılması,
- Dayanıklılığın artırılması,
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi,
- Vücut düzgünlüğü ve postürün korunması,
- Vücut farkındalığının gelişmesi,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi,
- Yorgunluğun azaltılması,
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun artırılması ve korunması, osteoporozun önlenmesi,
- Olası yaralanma ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirilmesi.

## **B. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:**

- Kalbin dakikadaki atım sayısında azalma,
- Kalbin boşluklarında genişleme sonucu bir atımda pompalanan kan miktarında artış,
- Kalp ritminin düzenlenmesi,
- Damar direncini azaltarak kan basıncının düzenlenmesi,
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltması,
- Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde artış,
- Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesi,
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesi,
- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama özelliğinin geliştirilmesi,
- Metabolizmanın hızlandırılması ve kilo alımının önlenmesi.

## **2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri**

- Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlaması ve mutluluk oluşturmaları,
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltması,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratması,
- İletişim becerilerini geliştirmesi,

- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmesi,
- Benlik saygısı ve özgüvende artma,
- Zihinsel yetilerde düzelme,
- Sosyal ilişkilerde gelişme,
- Yorgunluk hissinde azalma.

### 3. Yaşlılık Üzerine Etkileri

- Olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltması,
- Kanser gelişim riskini azaltması,
- Vücut direncinin artması ve enfeksiyonlara karşı koruma geliştirilmesi,
- Kas-iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltması,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi ile yaşlılıkta sık görülen düşmelerin önlenmesi,
- Depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü arttırması, bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlaması,
- Sağlıklı yaşlanmayı sağlaması,
- Daha aktif yaşlı bireyler yaratması.

Sağlığı koruyucu ve geliştirici etkisinin görülebilmesi, günlük aktivitelerle beraber; fiziksel aktivitenin planlı, tekrarlı ve düzenli yapılmasıyla mümkündür. Bu tür fiziksel aktivite, egzersiz olarak da isimlendirilmektedir.

Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı bir yaşamın ilk adımıdır.

Daha fazla yarar elde edebilmek ve sağlığı koruyup geliştirebilmek için fiziksel aktiviteler düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası hâline getirilmelidir.

## Fiziksel Aktivite Şiddeti

**Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç ayrı şekilde değerlendirilir:**

**Düşük:** Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteleler: Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.

**Orta:** Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli çaba gerektiren aktiviteleri ifade eder. Aktivite sırasında kişi konuşabilir fakat, şarkı söyleyemez. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.

**Yüksek:** Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlar. Kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını konuşamaz. Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek gibi.

## Egzersiz Türleri

**Fiziksel aktiviteleri, fiziksel uygunluğu geliştirme özelliğine göre dört ana başlıkta toplayabiliriz:**

### Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri

**Dayanıklılık,** herhangi bir fiziksel aktivitenin daha uzun süre, yorulmadan yapılabilmesini ifade eder. Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini arttıran, büyük kas gruplarının dinamik ve ritmik olarak çalıştığı egzersizlerdir. Bu egzersizlerin belirli bir şiddette, sıklıkta ve sürede yapılması gereklidir. Dayanıklılığımız geliştikçe, tüm fiziksel aktivitelerimizi daha uzun süre sürdürebilir, yorulmadan gerçekleştirebiliriz.

Dayanıklılığı geliştirecek aktivitelere örnek olarak; düzenli ve sık adımlarla yürüme, bisiklete binme, uzun süreli yüzme, bahçe veya tarlada çalışma, tenis gibi aşırı yüklenme olmayan aktiviteler verilebilir.

### **Kuvvet Egzersizleri**

**Kuvvet**, kasın dirence karşı koyabilme yeteneğidir. Yerden bir eşya kaldırmak, yük taşımak, ağır bir cismi çekmek veya itmek kuvvetli kaslar gerektirir. Örneğin, yetişkin bir bireyin belirli bir ağırlıktaki bavulu taşıyabilmesi için kol kaslarının yeterli kuvvete sahip olması gerekir. Kuvvetimiz arttıkça bir ağırlığı daha kolay kaldırabilir, daha yükseğe sıçrayabilir veya elimizdeki bir cismi daha uzağa atabiliriz.

Kuvvet aktiviteleri, kasın güçlü bir şekilde kasılmasını gerektiren aktivitelerdir. Kuvvet artırıcı aktivitelere örnek olarak; bir ağırlık taşımak, merdiven çıkmak, sırtında çanta taşımak, kol kasları için şınav çekmek, karın kasları için mekik çekmek, ağırlıklarla kuvvet antrenmanı yapmak gibi aktiviteler verilebilir. Günlük yaşantımız içerisinde zaman zaman zorunlu olarak yaptığımız bu tip aktiviteleri, daha rahat gerçekleştirebilmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için yetişkin bir bireyin kas kitle ve kuvvetini artırması ve/veya koruması son derecede önemlidir.

Kuvvet aktiviteleri; kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirir, vücut yağ oranını azaltır, kas ve kemik kitlelerini artırır, kaybını da önler. Kuvvet aktiviteleri; karın, sırt-bel, omuz-kol ve kalça-bacak kasları gibi vücudumuzun önemli ve büyük kaslarını kuvvetlendirmeyi hedeflemelidir. Bu nedenle kuvvet aktiviteleri yaparken yalnızca bir bölgeye yüklenmemeli, bedenin üst ve alt kısmı, sağ ve solu, ön ve arka gövde kasları dengeli bir şekilde kuvvetlendirilmelidir.

### **Esneklik Egzersizleri**

**Esneklik**, eklemlerin geniş açıda hareket edebilmesidir. Diğer bir deyişle, bir fiziksel aktivite yaparken gövde, kol veya bacakların rahat hareket edebilme becerisidir. Yetişkin bir bireyin esnek bir vücuda sahip olması, günlük



yaşam etkinlikleri sırasında rahat hareket etmesini sağlar. Örneğin kalça ve bacakların esnek olması, bağdaş kurarak oturabilmemiz için, omurganın esnek olması, rahatça öne ve arkaya eğilebilmemiz için, omuzun esnek olması, sırtımıza uzanabilmemiz için şarttır. Yoga, pilates ve Tai Chi gibi düzenli fiziksel aktiviteler esnekliği artırır. Her eklem için ayrı ayrı esneklik egzersizleri yapılabilir.

Bireylerin esneklik özellikleri beden yapılarındaki farklılıklardan dolayı çeşitlilik gösterir ancak düzenli germe (esneklik) egzersizleri ile geliştirilebilir. Esnek bir bedene sahip olmak günlük hareketlerimizi daha kolay yapmamızı sağlayarak yaşam kalitemizi artırır.

### Denge Egzersizleri

**Denge**, bedenimizin düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneğidir. Bunun için görme duyusu, iç kulaktaki denge ve derin duyunun sağlam olmasının yanında, kasların da yeteri kadar kuvvetli olması gerekir. İyi bir dengeye sahip olan birey, parmak uçlarında rahatlıkla durabilir, gözleri kapalı iken veya düz çizgide yalpalanmadan yürüebilir. Tek ayak üzerinde durmak, parmak uçlarında yürümek, sabit olmayan zeminde durmak, kaygan bir zeminde düşmeden yürüebilmek için iyi bir denge gerekir. İyi bir dengeye sahip olmak, düşme riskini azaltır. Dengenin gelişebilmesi için düzenli denge egzersizleri yapılabilir. Kas kuvvetini, esnekliğini ve dayanıklılığını geliştiren egzersizler dengeyi de olumlu etkiler.

### Metabolik Eşdeğer (ME)

Bireyin fiziksel aktivite düzeyi metabolik eşdeğer (ME) kavramı ile de değerlendirilir. ME, vücudun fiziksel aktivite sırasında kullandığı oksijen miktarını hesaplamamıza yarayan bir birimdir. Böylece, fiziksel aktivite sırasında kullanılan oksijen ml/kg/dk. cinsinden ifade edilerek kişinin tükettiği enerji miktarı konusunda fikir ediniriz. Buna göre sakın bir şekilde otururken, istirahat hâlinde 1 ME olarak belirlenen bu değer fiziksel aktivite sırasında hareketin şiddeti arttıkça kişinin metabolizmasının dinlenme durumuna göre katlandığı değeri gösterir. Aşağıdaki tabloda farklı aktivitelerin karşılık geldiği ME değerleri belirtilmiştir.

**Tablo:** Fiziksel Aktivitelerin Metabolik Eşdeğerleri**Hafif Şiddetli Aktiviteler (<3 ME)**

- Uyku	0.9 ME
- Televizyon izleme	1.0 ME
- Hafif ev işleri (yemek hazırlama, toz alma)	1.5-3 ME
- Kişisel hijyen (traş olma, duş alma)	1.5-3 ME
- Yazı yazma, masa başı işleri	1.8 ME
- Düşük tempoda yürüyüş (<3 km/saat)	2.9 ME

**Orta Şiddetli Aktiviteler (3-6 ME)**

- Sabit bisiklet kullanımı	3.0 ME
- Bahçe işleri (çim biçme vs.)	3.3 ME
- Ev egzersizleri, jimnastik hareketleri	3.5 ME
- Normal yürüyüş temposu (3-6 km/saat)	3- 5 ME
- Bisiklet kullanımı (9-12 km/ saat)	4.0 ME
- Araba yıkama	4.5 ME
- Eşli danslar	4.8 ME

**Yüksek Şiddetli Aktiviteler (>6 ME)**

- Yürüyüş 6 -7 km/saat	5-7 ME
- Merdiven çıkma (orta hızda)	6.5 ME
- Jogging	7.0 ME
- Koşu, ağırlık kaldırma egzersizleri, eşya taşıma, tenis	8.0 ME
- Yüzme (krol stil)	9.0 ME
- İp atlama	10.0 ME

**Fiziksel aktivite sırasında kullanılan yakıt;** aktivite şiddeti, süresi, şekli, aktivite öncesindeki beslenme ve kişinin kondüsyon durumundan etkilenmektedir. Egzersizin şiddeti arttıkça yakıt kaynağı karbonhidratlar iken, egzersiz süresi arttıkça yağların yakılması artmaktadır. Egzersizde küçük bir kas grubu çalıştırılıyorsa büyük oranda karbonhidratlar kullanılacaktır. Uzun süren egzersizde kişi karbonhidrattan zengin besleniyse yine yakıt olarak karbonhidratlar kullanılacaktır. Bu nedenle burada fiziksel aktivite sırasında harcanan kalori hesabına girilmemiştir.

Sonuçta; fiziksel aktivite sırasında harcanan kalori miktarı; egzersizin süre, şiddet ve tipinden etkilendiği gibi kişinin kilosu ve egzersiz kapasitesinden de etkilenmektedir.

### **Egzersiz Süresi ve Sıklığı**

Sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi ve hastalıklardan korunmak için egzersizin belirli bir süre ve sıklıkta devam ettirilmesi gerekmektedir. Yaş gruplarına göre egzersiz süresinin, şiddetinin ve sıklığının ne olması gerektiği detaylı bir şekilde Rehber içerisinde anlatılmaktadır.

### **Egzersiz Aşamaları**

#### **Isınma**

Bir egzersiz seansının başlangıcında kasları, eklemleri, solunum ve dolaşım sistemini aktif egzersiz için hazır hâle getirmek amacıyla yapılan hafif bedensel ve zihinsel etkinliklerdir. Isınma, esnetme ile başlanmalı, kalp hızını hafif yükseltecek dayanıklılık aktiviteleri ile 5-10 dakika sürdürülmelidir.

#### **Yüklenme**

Bu evre, asıl önerilen egzersizin yapıldığı evredir. Yüklenme aktiviteleri solunum, dolaşım ve hareket sisteminin çalışmasını hızlandırır.

#### **Soğuma**

Yüklenme döneminden sonra artmış olan kalp hızının ve tansiyonun yavaş yavaş düşürülmesi gerekir. Soğuma ile kas ve kanda birikmiş olan laktik

asitlerin daha çabuk normale dönmesi sağlanır. Bu evrede egzersiz, 5-10 dakika düşük şiddette devam edildikten sonra bitirilmelidir.

### **Fiziksel Hareketsizlik ve Etkisi**

Hareketsiz yaşam, günlük alışverişini bile bilgisayar başında sanal marketlerden gerçekleştiren modern toplum için en önemli problemlerin başında yer almaktadır. Teknolojik gelişmeler her ne kadar yaşamı kolaylaştırırsa da uzun vadede HAREKETSİZ bireylerin sayısını arttırmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir.

Kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel hareketsizlik, dünya genelinde, ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (dünya genelindeki ölümlerin %6'sı).

Meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık %21-25'inin, diyabetin %27'sinin ve iskemik kalp hastalığının %30'unun ana nedeninin fiziksel hareketsizlik olduğu tahmin edilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşması, obezitenin artmasına neden olan önemli faktörlerden biridir. Fiziksel hareketsizlik ülkemizde, tüm nedenlere bağlı ölümlerin %15'inden sorumludur.

Fiziksel hareketsizlik, insan sağlığını olumsuz etkilediği için bireysel ve toplumsal sağlık giderlerini de arttırmaktadır. Bireysel sağlığın ve dolayısıyla toplumsal sağlığın, fiziksel aktivite alışkanlığı gibi eğlenceli, düşük maliyetli ve yüksek verimli bir edinimle korunması, sağlık harcamalarının azaltılmasında etkili bir araç olarak kullanılabilir.

Fiziksel aktivite her ortam ve koşulda yaşam tarzı hâline getirilmelidir. Bununla birlikte destekleyici çevrelerin oluşturulmasında sorumluluğu olan kurum ve kuruluşların (Yerel Yönetimler, Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Millî Eğitim Bakanlığı vb.) sorumlulukları çerçevesinde hareket etmeleri önemlidir. Toplumun fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasında, merkez ve yerel yönetimlere önemli görev ve sorumluluklar düşmektedir.

Fiziksel aktivite yapmayı daha kolay tercih edilebilir hâle getirecek yerel yönetim politikaları, fiziksel aktivitenin arttırılmasında, özellikle etkili olabilir. Örneğin; yerel yönetimlerin taşıt trafiği hızının azaltılması ve güvenli bisiklet ve yürüyüş yollarının oluşturulması yönünde politikalar uygulaması, fiziksel aktiviteyi arttıracakları için geniş anlamda kronik hastalıkların önlenmesi ve kontrol altına alınmasını sağlayabilir.

Yerel yönetimlerce; planlama, ulaşım, sağlık, iskân, eğlence alanında aktif yaşamı etkileyen kararlar alınmaktadır. Bu bağlamda yerel liderlerin; mahalle tasarımı, okulların ve işletmelerin konumu, yayalara, araba ve bisiklet kullananlara nasıl baktığı, hangisine öncelik verdiği gibi faktörlerin tamamı insanların fiziksel aktivite ve aktif yaşama katılımını etkilemektedir. Şehirlerin planlanma, tasarlanma ve yenilenme şekli hem bireyler hem de toplumlar için ortaya çıkan fiziksel aktivite ve sağlık düzeyleri ile yakından ilişkilidir.

Kentsel tasarım; şehir planlamasının yaşamak, çalışmak ve oynamak isteyen bir çevre yaratmaya odaklanan yönlerinden biridir.

İnşa edilmiş çevredeki koşullar, fiziksel aktiviteyi hem olumsuz hem de olumlu olarak etkileyebilmektedir. Örneğin; yürüyüşe uygun mahalleler, insanların bir yerden bir yere yürüyerek gitmeyi gündelik yaşamlarının bir parçası hâline getirmelerine olanak tanımaktadır. Yeşil alanlar ve parklar, sosyalleşme ve dışarıdaki eğlence aktivitelerine aktif olarak katılma olanakları sağlamaktadır. Dağınık kentleşme; kentlerin dış kesimlerinde büyük alışveriş merkezlerinin bulunmasını ve yaşam, çalışma, eğitim ve alışverişin coğrafi olarak birbirinden ayrılmış olmasını, araba kullanımının artmasını gerektirmekte, şehirde aktif yaşam olanaklarını azaltmaktadır. Şehir içinde, mahallede, okulda ve iş yerinde fiziksel aktivitenin arttırılmasında, yerel yönetimlerin rolü ve yapabilecekleri çalışmalar bulunmaktadır:

- Şehirde, başta ev-okul güzergâhının güvenli yürüyüş yolu hâline getirilmesi için gerekli önlemlerin alınması,

- Tüm yaya kaldırımlarının uygun genişlikte inşa edilmesi, araç trafiğini yavaşlatma çalışmaları veya yolu araç trafiğine kapatma girişimleri,
- Çocukların yürüyeceği yaya yolları boyunca oyun grupları konularak fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi,
- Okullarda oyun çizgilerinin oluşturulması, açık ve kapalı spor sahalarının oluşturulmasına destek sağlanması,
- Araç trafiğinin rahatlatılması adına yol şerit sayısının artırılmasının yerine toplu taşımanın teşvik edilmesi için metro, şehir içi tren gibi toplu taşıma araçlarının kullanım imkânlarının sağlanması vb. çalışmalar yürütülmelidir.

Toplumu oluşturan bireyler de fiziksel aktivitenin arttırılmasına yönelik olarak belediyelerin yaptığı; yürüyüş ve bisiklet yolları, engelli ve yaşlı hizmetleri, uzman eşliğinde egzersiz hizmetleri, spor ve dinlenme tesisleri, spor okulları, kamplar vb. hizmetlerden yararlanabilir. Bu kapsamda, belediyelerin yürüttüğü hizmetlerin neler olduğu ve nasıl yararlanabileceği hakkında belediyelerin İnternet siteleri incelenerek veya belediyelere başvurularak bilgi alınabilir.

Bireyler belediyeler dışında, Gençlik ve Spor Bakanlığının tesis ve hizmetlerini kullanarak çeşitli fiziksel aktiviteler yapabilir. Örneğin; kış ve yaz okulları, gençlik kampları, spor tesislerinde uzman eşliğinde egzersiz yapma gibi hizmetler.

Bireyler bu konuda kendilerine en yakın tesis ve hizmetlerle ilgili bilgileri Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinden alabilirler.

## 2.Bölüm

# Yaşlılarda Fiziksel Aktivite



## Özet

Yaşlanma doğumla başlayan, hayat boyu süren ve geri dönüşümsüz bir süreçtir. Belli bir sınırı kabul etmek doğru değilse de kronolojik olarak tüm dünyada 65 yaş ve üzeri yaşlılık olarak kabul edilmektedir. Dünyada ve ülkemizde beklenen yaşam süresi uzamakta ve yaşlı nüfusun genç nüfusa oranı giderek artmaktadır. 2025 yılında Dünya'da yaşlı nüfus sayısının 800 milyon olması beklenmektedir. Ülkemizde ise 9 milyon yaşlı olacağı tahmin edilmektedir. Bu artışa bağlı olarak sağlıklı yaşlanma ve sosyal yaşamda bağımsız olma önem kazanmaktadır.

Yaşlılık bir hastalık değildir. Yaşlanma ile birlikte organ sistemlerinde meydana gelen değişiklikler tek başına fonksiyonlarda bir kayba veya hastalığa yol açmaz. Ancak pek çok organ sisteminin yedeklerinde azalma sonucu hipertansiyon, diyabet, koroner damar hastalıkları, osteoartrit (kireçleme), osteoporoz (kemik erimesi) gibi kronik hastalıkların gelişimi kolaylaşır. Ülkemizde yaşlıların fiziksel olarak aktif oldukları söylenemez. Ülkemizde yapılan bir çalışmada yaşlılar arasında fiziksel aktivitenin düşük olduğu, sadece %30'unun yürüyüş, %15'inin ev içinde egzersiz yaptığı belirlenmiştir. O hâlde ülkemizde nüfusun sağlıklı yaşlanması günlük yaşam aktivitelerinde bağımsız olması için **fiziksel aktivitenin özendirilmesi, bu konuda bilinç düzeyinin artırılması gerekmektedir. Yaşlılar için kolay ulaşılabilir, yaygın, ücretsiz fiziksel aktivite alanlarının ve sosyal tesislerin artırılması gerekmektedir.**

**Hareketsizlik ömrü kısaltır, daha erken yaşlanmaya neden olur.**

Fiziksel aktivite azlığı yani, hareketsizlik yaşlanma süreci ile oluşan fizyolojik değişiklikleri hızlandırır, pek çok kronik hastalık sıklığını artırır, bu hastalıkların daha erken yaşta görülmesini sağlar, kısaca yaşlılığı hızlandırır, yaşam süresini kısaltır.

Düzenli fiziksel aktivitenin, birçok sistemin ve organın fonksiyonu üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Yaşlılık dönemine kadar düzenli fiziksel



aktivite yapmamış kişilerde bile düzenli egzersiz yapmanın yaşam süresini ve yaşam kalitesini arttırdığı gösterilmiştir. Fiziksel aktivitenin çok sayıda olumlu etkileri olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bilinen olumlu etkileri şunlardır:

- Kalp hastalığı ve inme riskinde azalma,
- Tip 2 diabetes mellitus riskinde azalma,
- Yüksek kan basıncında düzelme,
- Kan lipid profilinde düzelme,
- Metabolik sendrom riskinde azalma,
- Kolon ve meme kanserleri başta olmak üzere bazı kanser risklerinde (akciğer ve endometrium) azalma,
- Kilo alımının önlenmesi,
- Kalp-akciğer performansının geliştirilmesi,
- Düşmelerin önlenmesi ve kalça kırığı riskinde azalma,
- Depresyonda azalma, bilişsel fonksiyonlarda düzelme,
- Kemik mineral yoğunluğunda artma,
- Uyku kalitesinde düzelme olarak sayılabilir.

Yanlış inanışlardan biride yaşlılığın ve hastalıkların fiziksel aktivite için engel olduğu düşüncesidir. Birçok kronik hastalıkta düzenli fiziksel aktivite, tedavi edici ve/veya önleyici etkileri nedeniyle önerilmektedir.

## **Her hastalıkta, her yaşta ve her koşulda yapılacak fiziksel aktivite mutlaka vardır.**

Yaşlı bireyler bunun için doktoruna başvurmalı ve hangi tür aktiviteleri yapıp hangilerini yapmayacağını sormalı, hangi durumda aktivitesini durduracağını öğrenmelidir.

### **İleri yaş grubu için öneriler**

- Televizyon başında veya komşuda oturarak geçirilen zamanlar azaltılmalıdır.
- Bu yaş grubu için en ideal aktivite şekli yürümedir. Daha kısa süreli ve sık dinlenerek yürüyüşe başlamalı bir şikayeti olmadıkça önce yürüme süresi, daha sonra yürüme temposu artırılmalıdır.
- Kısa mesafeler mümkünse yürünmelidir.
- Ev işleri kişinin kendisi tarafından yapılmaya çalışılmalıdır.
- Kısa mesafeler mümkünse yürünmelidir.
- Ev işleri kişinin kendisi tarafından yapılmaya çalışılmalıdır.

### **Doktorunuza danışın! Tıbben sakıncası yoksa, aktivite düzeyinizi artırın**

- Haftanın 5 günü 30 dakika süre ile ara vermeden veya 10 dakikalık sürelerle 3'e bölünerek (10x3=30 dakika) haftada toplam en az 150 dakika olacak şekilde orta şiddetli aktiviteler yapılabilir.

- Orta şiddetli dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri (nabız ve soluk alıp verme sayısını biraz artıran) olarak; tempolu yürüme, bisiklete binme, hafif koşu, yüzme, tenis, ağır ev işleri (elektrik süpürgesi kullanma) ağır yerine hafif bahçe işleri (bahçe çapalama, bellemek, ekin biçme) olarak sayılabilir.
- Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler (nabızınızı ve soluk alıp verme sayınızı oldukça artıran) olarak; ağırlıkla yürüme veya yokuş yukarı yürüme, koşma, voleybol, basketbol, bisiklete binme sayılabilir. Haftada toplam en az 75 dk. olacak şekilde (haftada 3 gün 25 dakika veya 4 gün 20 dakika) yapılabilir .



- Ayrıca haftada 2 veya 3 gün kasları kuvvetlendirmek (peşpeşe değil bir gün ara verilerek yapılmalıdır), denge ve esnekliği artırmak için aktiviteler yapılabilir.

## Giriş

Yaşlanma doğumla başlayan, süreklilik gösteren ve geri dönüşümsüz bir süreçtir. Normal koşullarda tek başına işlevsel bir kayıp veya hastalığa yol açmaz. Yaşlılık kronolojik olarak 65 yaşından sonraki dönem olarak tanımlanmaktadır.

Yaşlanma sürecinde zamana bağlı olarak pek çok organ sisteminin rezervlerinde (yedeklerinde) azalma söz konusudur. Bu azalmalar normal olarak görülmele birlikte, pek çok kronik hastalığın gelişimini kolaylaştırır. Bunlar; hipertansiyon, diyabet, koroner damar hastalıkları, osteoartrit (kireçleme), osteoporoz (kemik kırılabilirliğinde artma), sarkopeni (kas kuvveti ve hacminde azalma) olarak sayılabilir. **Fiziksel aktivitenin azlığı** yani, hareketsizlik yaşlanma süreci ile oluşan fizyolojik değişiklikleri hızlandırır, pek çok kronik hastalık sıklığını artırır, bu hastalıkların daha erken yaşta görülmesine neden olur, yaşam süresini kısaltır. Yaşlıları değerlendirirken bu değişimler akılda tutulmalı ve her yaşlıya özel sağlık durumunu değerlendirilmesini takiben bireyselleştirilmiş fiziksel aktivite önerileri yapılmalıdır.

### **Fiziksel aktivite ömrü uzatır, yaşlanmayı geciktirir.**

Ülkemizde nüfusun yaşlandığı ve ömrün uzadığı göz önüne alındığında yaşlı nüfusun daha sağlıklı bir yaşam sürmesi ve günlük yaşam aktivitelerinde daha bağımsız olması için **fiziksel aktivitenin özendirilmesi ve bu konuda bilinç düzeyinin artırılması gerekmektedir**. Fiziksel aktivitenin artırılması sağlıklı ilişkili pek çok risk faktörünü azaltmaktadır. Yaşlılarda mutlaka hareketsizlikten kaçınılmalıdır. Biraz fiziksel aktivite hiç yapmaktan, çok fiziksel aktivite biraz fiziksel aktiviteden daha iyidir. Fiziksel aktivitenin sıklığı, süresi ve şiddeti arttıkça sağlıkla ilgili kazanımlar da artmaktadır.

## Yaşlanma ve beraberinde fiziksel aktivite azlığının etkileri aşağıda özetlenmiştir.

	<b>Fiziksel Aktivite Azlığının Etkileri</b>
<b>Kalp - damar Sistemi</b>	<p>Kalbin kan pompalama gücü azalır, damar çeperi daralır ve kalınlaşır (ateroskleroz), tansiyon yükselir.</p> <p>Organ ve dokulara giden kan miktarı azalır.</p> <p>Kalbi besleyen damarlarda kalınlaşma ve daralma nedeniyle kalp beslenmesi bozulur.</p> <p>Koroner kalp hastalıkları ve kalp yetmezliği riski artar.</p>
<b>Solunum Sistemi</b>	<p>Fiziksel hareketsizlik sırasında soluk alıp verme kapasitesinde azalma, solunum kaslarında zayıflama, öksürme gücünde ve balgam çıkarma yeteneğinde azalma sonucu akciğer enfeksiyonları görülme riski artar.</p>
<b>Bağışıklık Sistemi</b>	<p>Fiziksel olarak aktif olmayanlarda enfeksiyon görülme ihtimali, düzenli fiziksel aktivite yapanlara göre daha fazladır.</p>
<b>Endokrin Sistem</b>	<p>Fiziksel aktivite azlığı, vücut kitle indeksinin artması, yağ dokusunda artış ve karın bölgesinde aşırı yağ birikimine neden olmaktadır. Buna bağlı olarak glukoz tolerans bozukluğu ve tip 2 diyabet gelişme riski artmaktadır.</p>
<b>Gastrointestinal (Sindirim) Sistem</b>	<p>Fiziksel aktivite azlığı, kan kolesterol ve trigliserid düzeylerinin artmasına neden olarak karaciğer başta olmak üzere iç organlarda yağlanmaya neden olabilmektedir. Fiziksel aktivitesi yetersiz olanlarda kolon kanseri, divertikülit ve safra taşı görülme ihtimali fiziksel olarak aktif olan yaşlılardan daha fazladır. Fiziksel aktivite barsak hareketlerini artırarak kabızlığı önlemektedir.</p>

**Nörokognitif  
(Sinir Sistemi)  
Sistem**

Hareketsiz bireylerde depresyon görülme olasılığı, uyku problemleri fiziksel olarak aktif olanlardan daha fazla görülmektedir. Yine buna bağlı olarak hareketsiz bireylerde sosyal fobi görülme olasılığı yüksektir.

**Kas ve İskelet  
Sistemi**

Fiziksel aktivitenin az olması durumunda; kas kitlesi ve kuvveti azalır. Kemik mineral yoğunluğu azalır ve kalitesinde bozulmaya neden olur.

Vücut yağ kitlesinde artış, kas kitle ve kuvvetindeki azalma, eklemlere binen yükü ve eklem hasarını artırmaktadır.

Hareketsiz bireylerde osteoporoz, eklem ağrısı ve osteoartrit şikâyetleri, daha fazla görülür.

Kas zayıflığı, denge ve yürüme bozukluğuna yol açarak düşme ve kazalara zemin hazırlar.

“ Yaşlılığa bağlı olarak meydana gelen fizyolojik değişiklikler ve hastalıklar düzenli fiziksel aktivite ile önlenabilir veya düzeltilebilir. ”

Düzenli fiziksel aktivitenin, birçok sistem fonksiyonu üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır, artan aerobik aktivite yaşlı erişkinlerde tüm nedenlere bağlı ölüm ve hastalanma oranında azalma ile ilişkili bulunmuştur. Çalışmalarda yaşlılık dönemine kadar düzenli fiziksel aktivite yapmamış kişilerde bile düzenli egzersiz yapmanın yaşam süresini ve yaşam kalitesini arttırdığı gösterilmiştir.

## Fiziksel Aktivitenin Yararlı Etkileri Konusundaki Kanıtlar

### Güçlü kanıtlar

- Erken ölüm riskinde azalma,
- Kalp hastalığı riskinde azalma,
- İnme riskinde azalma,
- Tip 2 diabetes mellitus riskinde azalma,
- Yüksek kan basıncında düzelme,
- Kan lipid profilinde düzelme,
- Metabolik sendrom riskinde azalma,
- Kolon ve meme kanserlerinin azalması,
- Kilo alımının önlenmesi,
- Sağlıklı bir diyet ile birlikte kilonun korunması,
- Kardiyopulmoner performansın geliştirilmesi,
- Düşmelerin önlenmesi,
- Depresyonda azalma,
- Bilişsel fonksiyonlarda düzelme,

## Orta düzeyde kanıtlar

- Fonksiyonel kapasitede gelişme,
- Abdominal obezitede azalma,
- Kilo kaybı sonrası vücut ağırlığının sürdürülmesi,
- Kalça kırığı riskinde azalma,
- Kemik mineral yoğunluğunu arttırma,
- Uyku kalitesinde düzelme,
- Akciğer ve endometrium kanseri riskinde azalma.





## Fiziksel Aktivite Türleri

### Dayanıklılık (Aerobik) Aktiviteleri

Dayanıklılık aktiviteleri haftada en az 3 gün, ideal olarak 5 - 7 gün düzenli olarak yapılmalıdır.

Örneğin, düzenli ve hızlı adımlarla yürüme, bisiklete binme, uzun süreli yüzme, bahçe veya tarlada çalışma verilebilir.

### Kuvvetlendirme Aktiviteleri

Kuvvet aktiviteleri yaparken karın, sırt-bel, omuz-kol ve kalça-bacak kaslarını ayrı ayrı kuvvetlendirilmelidir. Örneğin; eşya taşımak, sırtta çanta taşımak, mekik ve şınav çekmek, ağırlık kaldırma egzersizleri yapmak.

Kuvvet egzersizleri yaparken iki gün üst üste yapılmamalı, her seansta farklı kas gruplarına yönelik kuvvetlendirme yapılmalıdır. Hangi kas grubu çalıştırılacaksa, bir set ile başlanıp (7-8 tekrar), ilerleme oldukça 2-3 set artırılmalıdır. Gittikçe artan kuvvetlendirme yapılmalıdır. Kas kuvveti artıkcça tekrar sayısı, set sayısı ve ağırlık artırılmalıdır.

Bu egzersizler sırasında nefes tutulmamalıdır.



## Esneklik Aktiviteleri

Esneklik aktivitelerine hafif bir ısınma ile başlanmalıdır. Esneklik aktiviteleri sırasında germenin ağrı olan son noktasında 10-12 saniye kadar beklenmelidir. Birkaç tekrardan sonra başka bir bölge esnetilmelidir. Esneklik aktiviteleri haftada 3-4 gün yapılabilir.

Örneğin Yoga, pilates ve Tai Chi. gibi düzenli fiziksel aktiviteler esnekliği artırır. Düzenli egzersiz kapsamında her eklem için ayrı ayrı esneklik egzersizleri yapılabilir.

## Denge Aktiviteleri

Güçlü bir dengeye sahip olmak yaşlılarda düşme riskinin azaltılması için gerekmektedir. Kas kuvvetini, esnekliğini ve dayanıklılığını geliştiren egzersizler dengeyi de olumlu etkiler.

Yaşlılar dayanıklılık, kuvvetlendirme, germe ve denge egzersizlerini önerildiği şekilde yapmalıdır. Bunların yararları farklı farklıdır, örneğin germe aktiviteleri dayanıklılık aktivitelerinin yerine geçmez onun etkilerini göstermez. Bu nedenle tam iyilik hâli için her bir aktiviteden yeterli düzeyde yapılmalıdır.

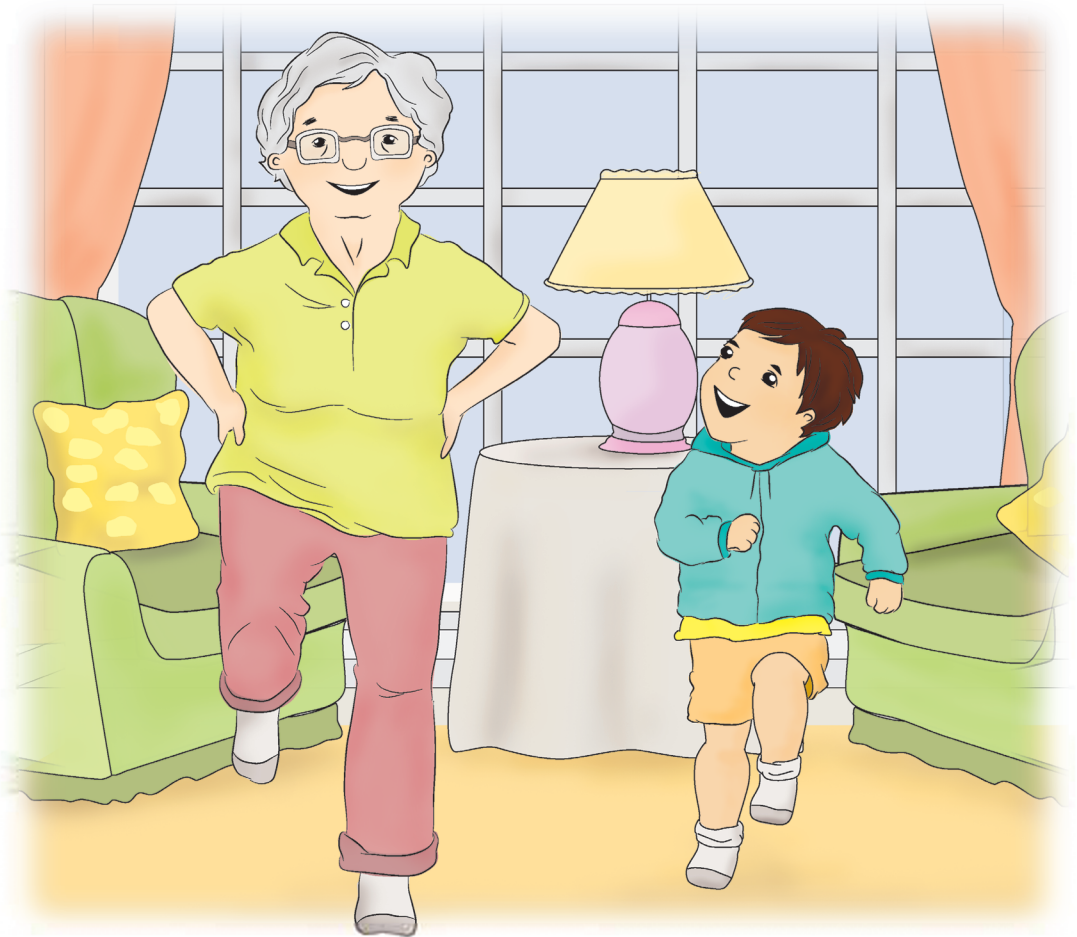


## Fiziksel Aktivite Evreleri

### Isınma Dönemi

Isınma evresi yüklenme sırasında yapılacak aktiviteden daha düşük şiddetli aktiviteleri içermelidir. Beş-on dakika süren ısınma periyoduna yerinde yürüme, germe hareketleri, derin nefes alma ve basit kol hareketleri ile başlanır, dereceli olarak yürüme, ritmik salınımlar ve eğilmeler ilave edilir.

**Terlemenin başlaması egzersize hazır olduğunu gösterir.**



## Yüklenme Dönemi

Önerilen aktivitenin yapıldığı evredir.

## Soğuma Dönemi

Soğuma periyodu aktivitenin yavaşlatılmasıyla veya tekrar sayısının azaltılmasıyla sağlanır. Solunum ve gevşeme egzersizleri veya yavaş yürüme yapılabilir. Yaklaşık orta ve ağır 20 dakikalık aktivitelerden sonra soğuma periyodu önemlidir. Yüklenme döneminden sonra artmış olan kalp hızının ve tansiyonun yavaş yavaş düşürülmesi gereklidir. Egzersize birden son verilmesi durumunda (venöz dönüş azalacağı için) ani tansiyon düşmesi, anjina, kalpte ritm bozuklukları görüleceğinden 5-10 dakika düşük şiddette devam ettikten sonra egzersiz bitirilmelidir.

Soğuma evresinde 5-10 dakika içinde kalp atım sayısının ve solunum sıklığının başlangıç düzeyine geri dönmesi beklenir.



**Her fiziksel aktivite ısınma ile başlanmalı soğuma ile bitirilmelidir.**

### **Fiziksel Aktivite Düzeyinin İlerletilmesi**

Belirli bir fiziksel aktivite düzeyine ulaşıldıktan sonra fiziksel aktivite düzeyinin süre, sıklık ve şiddeti arttırılmalıdır. Örneğin, günlük toplam 20 dakikalık fiziksel aktivite düzeyine ulaşıldıktan sonra bu fiziksel aktivite düzeyinin günlük 30 dakikaya çıkarılması ya da haftada 3 günlük fiziksel aktivite sıklığına ulaşıldıktan sonra haftada 4-5 güne çıkarılması gibi.

**Yaşlılarda fiziksel aktivite öncesi ısınma ve fiziksel aktivite sonrası soğuma biraz daha uzun tutulmalıdır.**

Hem kas ve eklemlerin harekete hazırlanması, egzersiz sırasında daha az zarar görmesi için, hem de egzersiz sonrası kalp-damar ve solunum sisteminin toparlanması için ısınma ve soğuma süreleri uzun tutulmalıdır. En az 10 dak olmalıdır.



## Fiziksel Aktivite Seçimi

Yaşlılarda sağlığın korunması ve yaşam kalitelerinin artırılması için fiziksel aktivite seçiminde;

- Eşlik eden hastalıklar,
- Fiziksel çevre (uygulanabilir, pratik olması),
- Ulaşılabilirlik,
- Ekonomik durum göz önünde bulundurulmalı,
- Eğlenceli olması, grup aktivitelerine ve sosyal yaşam aktivitelerine uygun olması sağlanmalıdır.

## Yaşlılarda fiziksel aktivite önerileri, aktivite ihtiyaçları ve fonksiyonel duruma göre üç gruba ayrılabilir:

### **1. Aktif, günlük yürüyüşünü yapan, aktif çalışan ve/veya düzenli rekreasyonel veya spor aktivitesi yapan 65 yaş ve üzeri sağlıklı bireyler:**

Bu gruptaki bireylerde, genel kuvveti arttırmak ve mevcut aktivite seviyesini korumanın yanı sıra, fiziksel uygunluk düzeyinin belirli yönlerini veya fonksiyonlarını da geliştirmek için haftada en az 150 dakika orta şiddette dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri veya 75 dakika yüksek şiddette fiziksel aktivite veya eşit düzeyde orta ve yüksek şiddette dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri yapılmalıdır. Haftada 150 dakika (2.5 saat) yapılması gereken orta şiddetli aktiviteler; günde 10 dakika veya daha fazla süre düzenlenerek ya da günde 30 dakika olacak şekilde haftada 5 gün yapılabilir.

## **2. Aktivite düzeyi düşük, hareketsiz, veya yaşam tarzından dolayı fonksiyonel kapasitesi düşük olan grup:**

Bu gruptaki bireyler, kas kuvvetinde kayıp ve/veya aşırı kilolu olabilen bireylerdir. Buna rağmen sağlıklı olmaları mümkündür. Fiziksel aktivite yapılarak fonksiyon kayıpları geri kazandırılabilir ve hastalıklar önlenir. Hareketlerinde yetersizlik olan 65 yaş üzeri yetişkinler, dengeyi geliştirmek ve düşmeleri önlemek için haftada 3 gün veya daha fazla fiziksel aktivite yapmalıdır. Dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri en az 10 dakikalık sürelerle yapılmalı ve bu süre, gittikçe artırılmalıdır.

Kişi süreyi artırmakta zorlanırsa egzersiz ara verilerek yapılmalı veya egzersiz süresi 2 ya da 3'e bölünerek toplam 30 dakika egzersiz yapılabilir. (Örneğin, 10 dakika egzersiz + dinlenme + 10 dakika egzersiz + dinlenme + 10 dakika egzersiz).

Belirli bir fiziksel aktivite düzeyine ulaşıldıktan sonra, aktivitenin süresi, sıklığı ve şiddeti artırılmalıdır. Ayrıca aktif olan yaşlı bireyler, mevcut durumlarına göre belirlenen denge ve kuvvetlendirme egzersizlerini de yapmalıdır. Büyük kas gruplarını içeren kas kuvvetlendirme aktiviteleri ise haftada 2 gün veya daha fazla yapılmalıdır.

Yaşlıların kaldırabileceği en uygun ağırlık, yorgunluk meydana getirmeden yapabildiği ve 8-10 tekrarlı harekette kaldırabildiği ağırlık olarak belirlenir. Yaşlıların daha fazla ağırlığa geçmeden önce belirlenen ağırlıkta yaptığı her hareketi, 10 tekrarlı 2 set hâlinde yapması amaçlanmalı ve tekrarlar arasında 1-2 dakika dinlenilmelidir.

## **3. Kronik hastalıklar (artrit, demans, ileri yaş) nedeniyle çok düşük fiziksel ve fonksiyonel kapasiteye sahip veya düşkün olan grup:**

Bu grupta hekim tarafından kişinin sağlık durumu ve fonksiyonel kapasitesi değerlendirilip özürtlülük oluşturan sorunların azaltılması, önlenmesi ve tedavi edilmesine yönelik egzersiz reçeteleri (düşmelerin önlenmesi programı gibi) düzenlenmelidir. Sağlık durumları nedeniyle tavsiye edilen

miktarda fiziksel aktivite yapamayan bu yaş grubu yetişkinler, yetenekleri ve durumları izin verdiği ölçüde fiziksel olarak aktif olmalıdırlar. Bu yaşlılara, hareketsiz yaşam biçimi yerine düşük düzey fiziksel aktivite yapmaya başlamaları önerilmelidir. Fiziksel aktiviteye düşük düzeylerden başlanmalı, zaman içerisinde giderek artırılmalıdır. Bu grupta fiziksel aktiviteler, gün içinde bölünerek ve ısınma ve soğuma süreleri uzun tutularak egzersiz yaptırılmalıdır. Kronik hastalığı olan yaşlılarda; fiziksel aktivitenin tipi, süresi ve şiddeti; hastanın kişisel özelliklerine ve hastalığının derecesine bağlı olarak değişebilir. Kronik hastalığı olan yaşlılarda fiziksel aktivitenin tipi, süresi ve düzeyinin şiddetinin belirlenmesinde mutlaka hekimlerin ve ilgili uzmanların önerileri dikkate alınmalıdır.

Kronik hastalıkları, dayanıklılık (aerobik) aktivitelerini haftada 150 dakika yapmalarına engeli olan bireylerde egzersize daha kısa süreli ve daha düşük şiddette fiziksel aktiviteyle başlanır. **İdeal olanı; kronik hastalıkları olan yaşlıların, sağlık üzerine olumlu etkileri nedeniyle haftada en az 150 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite yapmalarıdır.**



## Yaşlılarda Önerilen En İdeal Fiziksel Aktivite

### Yürüme

Her yaştaki bireyler için en iyi fiziksel aktivite olan yürüme, en yaygın ve kolay uygulanabilen dayanıklılık (aerobik) aktivitesidir. Yaşlılarda uygulanan fiziksel aktivite programlarında yürümenin önemi büyüktür. Yürüyüş; ekleme binen stresi azaltan ve destek sağlayan, rahat ve uygun bir ayakkabı ve mevsime uygun bir elbiseyle yapılmalıdır.

Program, hedef kalp hızına ulaşacak şekilde düzenlenmeli ve normal adımla, dengeli ve kolay yürüyebilecek şekilde uygun bir alan seçilmeli ve uygun zamanda (kişi için uygun saat dışında hava koşullarının uygun olması, yemeklerden iki saat sonra, öğle sicağı yerine ikindi veya kuşluk zamanının tercih edilmesi vb.) yapılmalıdır.

Eğer düzenli yürüme alışkanlığı yoksa ya çabuk yorulma olur ya da istenilen hızda yürünemez. Bu durumda pes etmemek önemlidir. Yürüyüşe yavaş başlamalı ve istenilen seviyeye ulaşınca kadar süre ve mesafe tedricen (derece derece) artırılmalıdır. Başlangıçta, 20 dakikalık süreler amaçlanmalıdır. Bu süreye ve daha yukarısına haftada 10'ar dakika artırmak süretiyle ulaşılmıştır. Bu süreçte, bazı öneriler yürüme süresini artırmaya yardımcı olabilir (Örneğin, otobüsten bir durak önce inip eve yürümek veya asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmak).

Yürümeye başlamadan önce "germe" egzersizleri yapılmalı ve yürümeye yavaş, rahat bir hızda başlanmalıdır. Yürürken baş dik tutulmalı ve karın içe doğru çekilmeli, kollar da doğal bir şekilde sallanmalıdır. Yürünecek mesafenin Rahat bir şekilde gidilebilecek uzunlukta olması önemlidir. Daha sonra mesafe, azar azar dereceden artırılmalıdır. Uygun ayakkabılar dışında başka bir ekipmana ihtiyaç duyulmaz. Yürüme bacak, sırt ve karın kaslarını kendi rahat ritim ve hızlarında çalıştırır. Fizyolojik olarak iyi bir egzersiz olduğu için kas kuvvetini ve dolaşımı artırır, dengeyi geliştirir, bacak ve sırt kaslarındaki kasılmaların azalmasına yardımcı olur.

Yürümenin fizyolojik yararları yanında, zihinsel durumun ve kendine güvenin gelişmesi de yer almaktadır. Kişilerin stresi ve gerilimini azaltır.

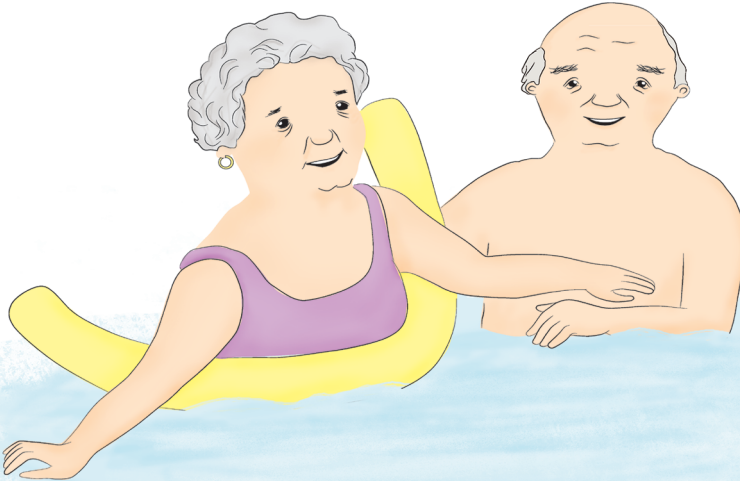
### **Yalnız veya başkalarıyla birlikte yürüme**

Yürüyüş yapmak istemeyenlere bir arkadaş grubuyla birlikte yürüme önerilebilir. Yürüme bu şekilde, keyifli hâle getirilebilir.

Bazı insanlar, yalnız, tek başına yürümeyi sever, bu da onlara kendi hızlarını kendilerinin ayarlayabilmesini sağlar. Bazıları ise daha düzenli bir şekilde yürüyebilmek için yanında birinin olmasını ya da yürüme gruplarıyla **birlikte yürümeyi tercih ederler.**

### **Herhangi bir sağlık problemi olan kişilerde yürüme**

Amfizem, nefes darlığı, görme kaybı, denge problemleri, zayıf bacak kasları, ayak ağrısı ve ödemi, felç nedeniyle kas zayıflığı ve kronik hastalığın diğer olumsuz etkilerine sahip bireyler de yürümelidir. Engelli durumunda olan bu bireyler, herhangi bir destekle (yürüteç, baston, birine tutunarak) hekimlerinin önerilerine uygun olacak şekilde yürüyebilirler. Örneğin; kronik akciğer hastalığı olan bireylere, akciğer kapasitelerini geliştirmek için solunum egzersizleri ve gevşeme teknikleri öğretilebilir.



## Yürümeye Alternatif Aktiviteler

### Yüzme

En iyi fiziksel aktivitelerden biri de yüzme ya da suda yapılan egzersizlerdir. Suda vücut ağırlığı olmadığı için sırtta, kol ve bacaklara yük binmemektedir. Yüzme bu nedenle tercih edilir. Yüzme, ömür boyu yapılabilen ve kişilerin fiziksel uygunluğunu koruyan bir spordur.

### Bisiklet

Bisiklete binmeyi seven bireyler, güvenli alanlarda bisiklet sürebilir veya sabit bisiklete binebilirler. Kişi, ısındıktan sonra bisikleti sürmeye başlamalıdır. Ardından pedal, hızlı şekilde çevrilmelidir. Soğumak gerektiği için sona doğru pedallar yavaş çevrilmeli ve bisiklet sürme işi bitirilmelidir.

**Kişi ne tür fiziksel aktivite yapabileceğini doktoruna danışmalıdır.**



## Kronik Hastalığı Olan Yaşlılar da Fiziksel Aktivite Yapabilir

İlerleyen yaşla birlikte kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet, obezite ve belirli kanser türlerinin gelişiminde artış olmaktadır. Yaşlılarda aynı zamanda osteoporoz, osteoartrit ve sarkopeni gibi kas-iskelet sistemi hastalıklarına da sık sık rastlanmaktadır. Sonuçta yaş, kronik hastalıkların çoğunun hem gelişiminde hem de ilerlemesinde birincil risk faktörüdür. Ancak düzenli şekilde yapılan fiziksel aktiviteler, bu risk faktörlerinin değiştirilebilmesine yardımcı olur. **Düzenli fiziksel aktivite, hastalıkların önlenmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir yere sahiptir.** Bu nedenle, kronik hastalığı olan yaşlılar düzenli fiziksel aktivite yapmaları konusunda cesaretlendirilmelidir.

**Ne ileri yaş ne de kronik hastalıklar fiziksel aktivite için engel değildir.**

**Birçok kronik hastalıkta düzenli fiziksel aktivite tedavi edici ve/veya önleyici etkileri nedeni ile yaşlılarda bir tedavi yöntemi olarak önerilmektedir.** Ancak kronik hastalığı olan yaşlılarda; fiziksel aktivitenin tipi, süresi ve yoğunluğu, hastalığın düzeyine ve kişisel özelliğe bağlı olarak değişebilir.

**Kronik hastalığı olan yaşlılar, fiziksel aktiviteye başlamadan önce hekimlerine danışmalıdır.**

**Fiziksel aktivitenin tipi, süresi ve yoğunluğunun belirlenmesinde mutlaka hekimlerin ve ilgili uzmanların önerileri dikkate alınmalıdır.**

1. Yaşlılıkta sık görülen hastalıklardan biri olan hipertansiyonda, özellikle büyük kas gruplarının kullanıldığı aerobik fiziksel aktivitelere ağırlık verilmelidir. Bu tür aktiveler, yaklaşık 20-30 dakika süreyle her gün yapılmalıdır. Güçlendirme egzersizleri, haftada iki gün uygulanmalı ve bu egzersizlere hafif-orta şiddetli aktiviteler ile başlanmalıdır.

2. Kronik solunum hastalıkları olan yaşlılarda mümkünse fiziksel aktivite süresi yavaş yavaş arttırılmalıdır. Genellikle yürüyüş en çok önerilen aerobik egzersiz çeşididir.

Kas güçlendirme egzersizlerinin, özellikle alt ekstremitte (kalça, uyluk, ve bacak) kaslarına yönelik olması ve solunum kaslarına özel güçlendirme egzersizlerinin de programa dâhil edilmesi önerilir.

**Her hastalığa ve her koşula uygun bir fiziksel aktivite, mutlaka vardır.**

**Biraz da olsa fiziksel aktivite yapmak, hiç yapmaktan; yoğun fiziksel aktivite, az yapılan fiziksel aktiviteden daha iyidir ve daha fazla yarar sağlar.**

**Aşağıda sıralanan ve yaşlılarda sık görülen hastalıkların hiçbiri, fiziksel aktivite yapmaya engel değildir. Ancak, fiziksel aktiviteye nasıl başlanacağı, hangi sürede ne tip aktivite yapılacağı konusunda ilgili hekime danışılmalıdır!**

- Kas iskelet sistemi hastalıkları (osteoartrit, artrit, osteoporoz, ortopedik problemler),
- Nörolojik hastalıklar (inme, parkinson, nöropati),
- Kalp damar hastalıklar (kalp yetmezliği, koroner arter hastalıklar, periferik damar hastalıkları),
- Solunum yolu hastalıkları (KOAH, astım),
- Duysal hastalıklar (Görme boz., duyma boz.),
- Akut/kronik ağrı,

- Beslenme Bozuklukları, Malnutrisyon,
- Ciddi sistemik hast,
- Kanserler,
- Depresyon da dâhil olmak üzere yukarıda belirtilen hastalıklarda, fiziksel aktivitenin yapılması; hastalığın olası komplikasyonlarını, ilerlemesini ve bunlara bağlı özürlülüğün gelişmesini önlemekte, yaşam kalitesini artırmakta ve günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlığı sağlamaktadır.

Sonuçta; Çok ileri yaş, düşkünlük, demans ve artrit gibi kronik hastalıkları olanlar, kırık veya geçirilen operasyonlar sonucu geçici bir süre hareketsiz kalmış (günlük yaşam aktiviteleri dışında 6 saatini yatakta, uykuda ve sandalyede geçiren) kişiler bile fiziksel aktivite yapmalıdır. Bunlara farklı fiziksel aktivite yaklaşımları önerilebilir.

**Yatağa bağlı veya çok hareketsiz yaşlılarda;** öncelikle yaktan ve sandalyeden düşme riski ortadan kaldırılmalı, uygun destek ve harekete yardımcı cihazlar sağlanmalı, bulunulan ortamın havalandırılması ve aydınlatılması düzenlenmelidir.

Takiben yatakta sık dönmeler, derin nefes alıp-verme teknikleri ile diyafram ve yardımcı solunum kasları aktiviteleri, eklem hareket açıklığını korumaya yönelik hareketler (bacaklarını yana açma, kapama, yukarı kaldırma, topuklarını yatakta kaydırma, ayak bileklerini hareket ettirme, kollarını omuzdan ve dirsekten açıp-kapama, ellerini açıp-kapama) ve germe hareketleri (ayak parmakları ile yatak ucuna, kollar ile yukarı yatak başına doğru uzanmaya çalışmak ve her iki kolunu yanlara doğru olabildiğince açmak) yaptırılmalıdır.

Yatakta yapılan bu aktiviteler bası yarası oluşmasını engeller, ayak bileğine

yapılan pompalama aktiviteleri damar tıkanıklığı ve buna bağlı emboli riskini azaltır.

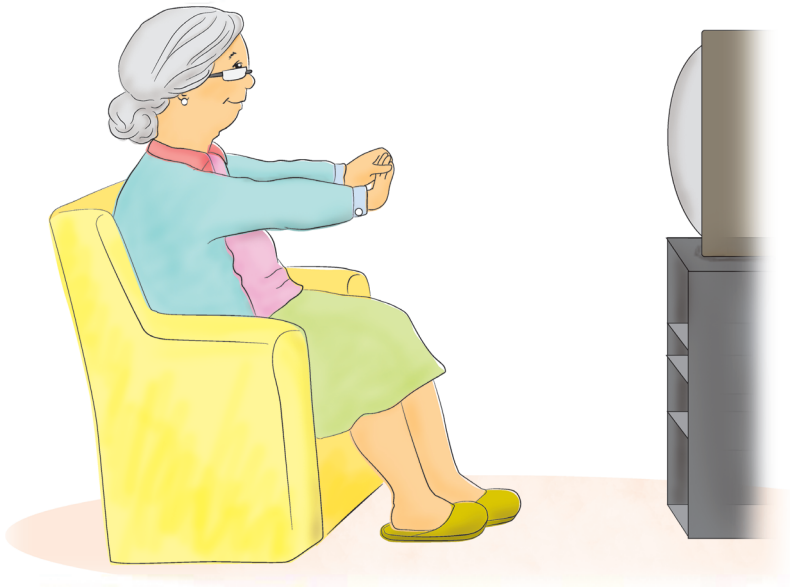
Yatak aktiviteleri sırasında nefes tutulmamalı, kişi burundan alıp ağızdan verecek şekilde derin ve rahat nefes alıp vermelidir.

Diğer taraftan, solunum egzersizleriyle balgam çıkarma ve solunum fonksiyon kapasitelerinde bir iyileşme sağlanabilir.

Yatağa bağımlı yaşlıların yatak aktivitelerini yapması; kendine bakım aktivitelerinde kısmen bağımsız olmasını sağladığı gibi bakım verenlerin yükünü de azalttığı için kişinin yaşam kalitesini de artırmaktadır.

Oturabilecek düzeyde olanlar, sandalye üzerinde eklemelerini açıp kapama, denge ve esnetme hareketleri, bacaklarına ve kollarına taktıkları küçük ağırlıklar ile güçlendirme hareketleri yapabilirler, buna bağlı olarak hareketsizliğe bağlı kas zayıflıkları azaltılabilirler.

## **HİÇBİR BAHANE FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMAYA ENGEL DEĞİLDİR!**



## Zamanım Yok

Günde yarım saatlik fiziksel aktivite için hayatınızda değişiklik yapabilirsiniz, televizyon izlerken bile aktivite yapabilirsiniz. Alışverişe yürüyerek gidebilirsiniz, arkadaşlarıyla parkta buluşup parkta 1-2 tur atabilirsiniz.



## Ağrım Var

Ağrılı eklemlerinizi nasıl koruyacağınızı öğrenin, destek kullanın (walker veya baston kullanabilirsiniz), buz uygulayın. Eklemlerinizi ağrıdığı anda hareketi kesin, sonra tekrar yapın.

## Yoruluyorum

Fiziksel aktiviteniz arttıkça yorgunluęunuz azalacak, giderek kendinizi daha zinde hissedeceksiniz





### **Çok Hastalığım Var**

Fiziksel aktivite azaldıkça hastalıklarınız daha hızlı ilerler, moraliniz daha bozuk olur, yaşam kaliteniz kötüleşir. Hastalıklarınıza rağmen doktorunuza danışarak hastalıklarınıza uygun fiziksel aktivite yapabilirsiniz. Fiziksel aktivitenizin artması hastalıkların iyileşmesine yardımcı olur, kilo almanızı sağlar.



### **Fiziksel Aktiviteyi Yapacak Yerim Yok**

Parklar ve uygun alanlar yoksa evde, işte, sokakta ve alışveriş merkezlerinde yapılabilecek bir fiziksel aktivite mutlaka vardır. Koşullar uygun değil ise yerinizde sayar tarzda yürüyüş yapabilirsiniz.

## **Çok Yaşlıyım**

Fiziksel aktivite her yaş için gereklidir. Daha yavaş tempoda yürüyebilir, Walker kullanabilirsiniz, düşmemek için bir yere tutunarak egzersizlerinizi yapabilirsiniz. Fiziksel aktivite yapmak ömrü uzatır, yaşamın kalan kısmını daha sağlıklı geçirmenizi sağlar.

## **Düşmekten Korkuyorum**

Fiziksel aktivite kasları güçlendirmek ve dengeyi geliştirmek için en iyi yoldur. Ancak denge sorunu olanlarda bir yerlere tutunarak veya destek kullanarak fiziksel aktivite yapabilir.



Örnek; Fiziksel aktivite düzeyi düşük olan yaşlı birey için fiziksel aktivite düzeyini artırmaya yönelik öneriler:

### Örnek :

Evde tek başına yaşayan 70 yaşında biriyim. Sadece kendi işlerimi ve yemeğimi yapabiliyorum. Düşmekten korktuğum için dışarı pek çıkmıyorum. Fiziksel aktivitemi artırmak için ne yapabilirim?

Ciddi bir sistemik hastalığın varsa doktoruna danışarak, yoksa aşağıda belirtildiği şekilde fiziksel aktiviteni artırabilirsin

- Eline bir baston alarak, ( baston denge alanını genişletecek, vücut ağırlığının bir kısmını alacaktır, daha dikkatli ve yavaş yürümene neden olacaktır) gün aşırı sadece 10 dakika ile yürümeye başlayabilirsin, yoruluyorsan mola vererek ve oldukça yavaş yürüyüşe başlayabilirsin,
- Bir yakınman olmadığı sürece biraz tempo artırarak yine 10 dakika yürüebilirsin,
- Kas-eklem yakınması, göğüs ağrısı nefes darlığı olmadığı sürece süreyi giderek artır 30 dakikaya çık (aktivite süresini ve hızını artırmada acele etme, yaralanmalara düşmelere ve sağlık sorunlarında artmaya neden olabilirsin),
- Haftanın 5 günü yürüebilirsin,
- Yaşantında bazı değişiklikler yap,
- Evin asansörlü ise 1. kata merdivenle çık, sonra asansöre bin, asansörden 1-2 kat önce in,

- Pazara alışverişe giderken 1 durak önce in, yürüme mesafesinde ise yolda dinlenerek yavaş yavaş yürüyerek gidebilirsiniz, kendinize arkadaş edinip birlikte sohbet ederek gidebilirsiniz,
- Evin yakınında park varsa her gün inmeye çalışın,
- Evde bir yerden tutunarak kollarına bacaklarına açma kapama hareketleri yaptırabilirsiniz,
- Televizyon izlerken yerinde yürüme hareketleri yaparak fiziksel aktiviteni artırabilirsiniz,
- Müzik dinlerken yavaş tempoda dans edebilirsiniz.



## Yaşlılarda Fiziksel Aktiviteyi Arttırmak için Önerilen Motivasyon Yöntemleri

1. Yaşlının fiziksel aktivitenin yararları ve nasıl yapılacağı konusunda eğitilmesi,
2. Amaca yönelik ve dereceli olarak fiziksel aktivitenin ilerletilmesi,
3. Fiziksel aktivite yapılan ortamın hastaya güven hissettirmesi,
4. Aktivitelerin ve kullanılacak ekipmanların yaşlıya adapte edilmesi,
5. Düşmelerin önlenmesi konusunda ev ve çevre düzenlemelerinin yapılması,
6. Yaşlılığa eşlik eden hastalıkların tedavi edilmesi,
7. Bilgilendirici kitapçıkların verilmesi,
8. Yaşlı tarafından kabul edilebilir aktivite seçeneklerinin bulunması,
9. Torunlarla, arkadaşlarla vakit geçirme ve alışveriş merkezlerine yürüyerek gitme gibi davranış değişiklikleri geliştirilmesi.

### Egzersiz sırasında;

**Göğüs ağrısı**

**Kalp ritminde bozulma**

**Baş dönmesi, halsizlik, yorgunluk ve göz kararması**

**Egzersizizi sürdüremeyecek kadar eklem ağrınız olduysa**

**Fiziksel aktivitenizi bırakın ve doktorunuza danışın.**

## Yaşlılar egzersiz sırasında nelere dikkat etmeli?

Egzersize mutlaka ısınma ile başlayın.

Egzersize düşük şiddetle başlayın, zaman içerisinde şiddeti artırabilirsiniz.

Sakatlanmaları önlemek için uygun ayakkabı (hafif, ortopedik tabanlı, bileği kavrayan) kullanın ve toprak zeminde yürüyün.

Egzersizleri dışarıda yaparken hava koşullarına dikkat etmeli ve gerekli önlemler alınmalı ve uygun giysi (pamuklu, terletmeyen ve sıkmayan) kullanılmalıdır.

Sıcak ve nemli havalarda günün daha serin saatlerinde egzersiz yapın.

Kan şekeri düzeyinizi takip edin ve diyabet hastasıysanız yanınızda karbonhidrat içeren yiyecekler bulundurun.

Egzersiz öncesinde ve sırasında bol su tüketin.

Yemekten hemen sonra egzersiz yapmaktan kaçının.

Çok açken egzersiz yapmaktan kaçının.

Düşme riskiniz varsa destek kullanın.

Egzersizler sırasında nefesinizi tutmayın.

Egzersizler sırasında eklemlerinize aşırı yük bindirecek pozisyonlardan kaçının.

Egzersizlere ısınmadan başlamayın soğuma aktiviteleri ile sonlandırın.

Kuvvetlendirme (düşük ağırlıkla az tekrarla başlayın, giderek tekrar sayısını ve ağırlık miktarını arttırabilirsiniz) egzersizleri arasında en az 1 gün ara verin.

## Daha sağlıklı olmak için yaşam tarzınızı değiştirin.

1. TV başında günde 2 saatten fazla zaman geçirmeyin, eğer TV seyretmekten kendinizi alıkoyamıyorsanız, karşısında yürüyor gibi yapabilirsiniz ya da dans edebilirsiniz.



2. Günlük ev işlerini kendiniz yapın, yoruluyorsanız bölerek yapabilirsiniz.



3. Çarşı, pazar ve alış-verişe kısa mesafeler ise yürüyerek gidin, uzak ise toplu taşıma araçlarından 1-2 durak önce inin.





4. Torunlarınızla parklarda zaman geçirin.



5. Var ise hayvanlarınızı gezdirin.



6. Asansör yerine merdivenle inip-çıkın



7. Arkadaşlarınızla evde değil, dışarıda buluşup birlikte yürüyüş yapın, gezmeler düzenleyin.

**Aktif olun,  
genç kalın.**



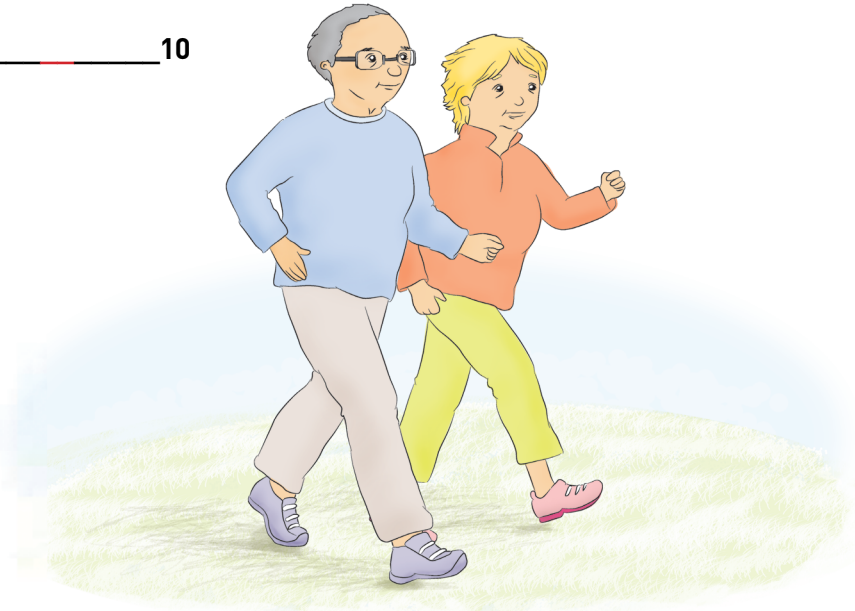
## 65 YAŞ VE ÜZERİ İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE REHBERİ

### Fiziksel aktiviteler haftada 3-5 gün olmak üzere:

1. **Orta şiddetli** dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri (nabzınızı ve soluk alıp verme sayınızı biraz artıran) olarak,
  - **30 dakikalık** sürelerle hiç ara vermeden veya
  - **10 dakikalık** sürelerle 3'e bölünerek (10x3=30 dakika) haftada toplam en az **150 dakika** olacak şekilde yapılabilir
2. **Yüksek şiddetli** fiziksel aktivite (nabzınızı ve soluk alıp verme sayınızı oldukça artıran) olarak haftada toplam en az **75 dakika** olacak şekilde yapılabilir.

Aktiviteye başlamadan önce yorgunluğunuzu değerlendiren ve 0-10 arasında değişen bir çizelgeye sahip olmanız gerekir. Buna göre hissettiniz yorgunluk 5-6 ise orta şiddetli, 7-8 ise yüksek şiddetli aktivite yapıyorsunuz demektir.

0 \_\_\_\_\_ 10



### Orta şiddetli aktivite örnekleri

**Yanıdaki ile konuşabilirsin ama şarkı söyleyemezsin**

Tempolu yürüme 5 -6 km/saat

Bisiklete binme 9-12 km/saat

Hafif tempo koşu

Yüzme

Tenis

Ağır ev işleri

(elektrik süpürgesi kullanma, elde çamaşır yıkama, cam silme)

### Yüksek şiddetli aktivite örnekleri

**Nefesin kesilmeden birkaç kelimedenden fazlasını konuşamazsın.**

Ağırlıklı yürüme

Yokuş yukarı yürüme

Koşma 7.5 km/saat

Bisiklete binme 15 km/saat üzeri

Merdiven çıkma

Koşma

Voleybol

Ağır bahçe işleri

(bahçe çapalama, bellemek, ekin biçme vb.)

Büyük kas gruplarını içeren (gövde, kalça çevresi ve omuz gibi) **kuvvetlen-dirme aktiviteleri** haftada 2 gün aralıklı veya daha fazla yapılmalıdır.

**Dengenizi geliştirmek ve düşmenizi önlemek** için haftada 3 gün veya daha fazla fiziksel aktivite yapmanız gerekir.

- Uzun sürelerle oturuyor veya yatıyorsanız aktiviteleriniz yetersizdir.
- Gün boyunca aktif olmalısınız, oturularak geçirdiğiniz süreleri kısaltmalısınız.

### **Haftada 150 dakika aktif olmak;**

Kronik hastalıklar (örneğin yüksek tansiyon, kalp hastalığı, diyabet gibi) ve vakitsiz ölüm risklerinin azaltılmasını sağlar.



## **BÖLÜM YAZARLARI**

Doç. Dr. Barış NACIR

Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Kliniği

Uzm. Dr. Savaş KUDAŞ

Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Spor Hekimliği Kliniği

Prof. Dr. Pınar BORMAN

Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

Prof. Dr. Filiz CAN

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Prof. Dr. Zafer ERDEN

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Prof. Dr. Nuray KIRDI

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Prof. Dr. Mine UYANIK

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

Doç. Dr. Zuhâl KUNDURACILAR

Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri

Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

Yrd. Doç. Dr. Nazan KOŞAR

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Murat VARLI

Akademik Geriatri Derneği



T.C. Sağlık Bakanlığı



Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite, Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, Yaşlılarda Fiziksel Aktivite ve Engellilerde Fiziksel Aktivite bölümlerini toplu olarak içeren **Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi**'ne

beslenme.gov.tr ve fizikselaktivite.gov.tr adreslerinden ulaşabilirsiniz.













# Yaşlılarda

## Fiziksel Aktivite



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü  
[www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr)  
[www.fizikselaktivite.gov.tr](http://www.fizikselaktivite.gov.tr)