

# YEŒİL EGZERSİZLE SAĞLIKLI YAŒLAN!





## PROJE YÜRÜTÜCÜLERİ

UZM. DR. ELİF YILDIRIM AYAZ (İÇ HASTALIKLARI)

DR. BERNA DİNCER (İÇ HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ)



## FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ NEDİR?

### NEDEN EGZERSİZ YAPMALIYIZ?



Fiziksel aktivite; vücutta meydana gelen, kas aktivitesinin olduğu herhangi bir aktivitedir. Egzersiz ise bir amaca uygun olarak gerçekleştirilen, planlanmış fiziksel aktivitedir. Egzersiz ile birlikte vücutta birçok olumlu değişiklikler meydana gelir. En belirgin olarak gözlemlenen değişikliklerden bazıları şunlardır:

#### Fiziksel Aktivite:

- Yüksek kan basıncını düzeltir.
- Kötü kolesterol olarak bilinen LDL-kolesterolün azalmasını, iyi kolesterol olan HDL-kolesterolün ise artmasını sağlayarak kan yağlarını düzenler.
- Şeker hastalığı riskini azaltır.
- Kalp hastalığı ve felç riskini azaltır.
- Kolon ve meme kanserleri başta olmak üzere bazı kanser risklerini (akciğer ve rahim) azaltır.
- Vücut kitle indeksini azaltarak kilo kontrolünü sağlar.
- Vücuttaki yağ oranının azalmasını ve buna karşın kas kütlelerinin artmasını sağlar.
- Kalp-akciğer performansını artırır.
- Düşmeleri önler ve kalça kırığı riskini azaltır.
- Depresyonu azaltır, zihin fonksiyonlarını düzeltir.
- Kemik mineral yoğunluğunu artırır ve kemik erimesi riskini azaltır.
- Uyku kalitesini iyileştirir.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Beyinde yer alan sinir hücrelerinin (nöron) aralarında gerçekleşen sinaptik bağlantı sayısının artmasını sağlayarak öğrenmeyi ve hafızayı geliştirir.
- Yaşam kalitesini artırır.
- Sağlıklı yaşlanma sağlanabilir.

#### Egzersiz Yaparken Nelere Dikkat Edilmelidir?

- Uygun hava koşullarında yapılmalıdır.
- Uygun bir alanda yapılmalıdır.  
(Normal adımlarla, dengeli ve yürünebilecek alanlar)
- Uygun bir giysi ile yapılmalıdır.  
(Hava koşullarına uygun, pamuklu, terletmeyen giysilerle)
- Uygun bir ayakkabı ile yapılmalıdır.  
(Sakatlanmaları önlemek için; hafif, ayak çukurunu destekleyen, bileği kaurayan bir ayakkabı ile)

#### 65 ve Üstü Yaşlarda Egzersiz Sırasında Dikkat Edilecek Hususlar:

- Yemekten hemen sonra egzersiz yapmaktan kaçınılmalıdır.
- Çok açken egzersiz yapmaktan kaçınılmalıdır.
- Egzersiz sırasında ya da öncesinde bol su tüketilmelidir.
- Diyabet hastası olanlar ya da kan şekerinin düşme riski olanlar egzersiz sırasında yanlarında karbonhidrat bulundurmalarıdır.
- Düşme riski ya da denge problemi olanlar destek kullanarak egzersiz yapılmalıdır.
- Yaşlılara önerilen en kolay, en yaygın, en ideal fiziksel aktivite **YÜRÜYÜŞTÜR**.
- Yürüme kolay ve yaygın uygulanabilen bir dayanıklılık aktivitesidir.
- Yürüme için başlangıçta 20 dakikalık süreler amaçlanmalı her hafta 10'ar dakika artırarak hedef aktivite düzeyine erişilmelidir.
- Egzersiz ısınma hareketleri ile başlamalı esneme hareketleri ile sonlanmalıdır.
- Egzersize yavaş yavaş başlanmalı süresi ve yoğunluğu aşamalı olarak artırılmalıdır.



## Sağlıklı Yaş Alma ve Alternatif Egzersiz Önerileri:

Yaşlanma ile birlikte vücutta bazı değişiklikler meydana gelir. Kas kuvveti azalır, eklem hareket açıklığı azalır, denge ve koordinasyon becerilerinde kayıplar olur, refleksler ve postüral kontrol azalır ve buna bağlı olarak düşmeler artabilir. Ayrıca kalp damar hastalıkları, görme ve bilişsel kayıp da sık görülen durumlar arasındadır. Tüm bu fizyolojik değişikliklerin gelişmesini engellemek, sağlıklı olarak yaş almayı sağlamak için Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı beslenme ve egzersizin önemini vurgulamaktadır. **Dünya Sağlık Örgütü önerileri haftada 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz veya 75-150 dakika şiddetli aerobik egzersiz yapılmasını ayrıca haftada 2 gün de direnç egzersizi yapılmasını içerir.** Aerobik egzersiz büyük kas gruplarının ritmik hareketlerini içeren egzersizlerdir, Örnek olarak; yüzme, yürüyüş, bisiklet, aerobik dans verilebilir. Kas kuvvetinin artırılması için egzersiz bantları veya kum torbası gibi ağırlıkların kullanılması ile kasın ekstra bir kuvvete karşı çalıştığı egzersizlere ise direnç egzersizleri adı verilir.



### BİSİKLETE BİNMEK

Güvenli alanlarda bisiklete binilmelidir. Pedal çevirme yavaş yavaş başlamalı, ardından hızlanmalı ve sonrasında yavaşlayarak sonlandırılmalıdır.



### YÜZME

Yüzme ömür boyu yapılabilen bir fiziksel aktivitedir.



*Egzersiz için doktorunuza danışın ve tıbben sakıncası yoksa, aktivite düzeyinizi artırın Fiziksel aktivitenin azlığı yani hareketsizlik, yaşlanma süreci ile oluşan fizyolojik değişiklikleri hızlandırır, pek çok kronik hastalığın görülme sıklığını artırır, bu hastalıkların daha erken yaşta görülmesine neden olur, yaşam süresini kısaltır.*

## İleri yaş grubu için öneriler:

- Televizyon başında veya herhangi bir yerde oturarak geçirilen zamanlar azaltılmalıdır.
- Bu yaş grubu için en ideal aktivite şekli yürümedir. Kısa süreli ve sık dinlenerek yürüyüşe başlanmalı şikayet olmadıkça önce yürüme süresi, daha sonra yürüme temposu artırılmalıdır.
- Gün içerisinde ulaşım için kısa mesafelerde yürünmelidir.
- Ev işleri kişinin kendisi tarafından yapılmaya çalışılmalıdır.



## 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.

### Kuvvetlendirme Aktiviteleri

Kuvvet aktiviteleri yaparken karın, sırt-bel, omuz-kol ve kalça-bacak kasları ayrı ayrı kuvvetlendirilmelidir. Kuvvet egzersizleri iki gün üst üste yapılmamalı, her seansta farklı kas gruplarına yönelik kuvvetlendirme yapılmalıdır. Örneğin; eşya taşımak, sırtta çanta taşımak, mekik ve şınav çekmek, ağırlık kaldırma egzersizleri yapmak.



### Esneklik Aktiviteleri

Eklem hareket açıklığını artırmak, optimal kas-tendon uzunluğunu ağırlayarak kas-iskelet yaralanmalarını önlemek için yapılan germe egzersizleri esneklik egzersizleri olarak adlandırılır. Esneklik aktivitelerine hafif bir ısınma ile başlanmalıdır. Esneklik aktiviteleri sırasında germenin ağrı olan son noktasında 10-30 sn süre devam eden ve uygulanan her bir kas için 2-4 tekrarlardan oluşan germe egzersizleri önerilmektedir. 2-4 tekrardan sonra başka bir bölge esnetilmelidir. Esneklik aktiviteleri haftada 3-4 gün yapılabilir. Germe egzersizleri aerobik ve kuvvetlendirme egzersizlerinin içine dahil edilmelidir.

Örneğin Yoga, Pilates ve Tai Chi gibi



**Her yaşta,  
her koşulda ve her hastalıkta  
yapılabilecek bir fiziksel  
aktivite mutlaka vardır.**



### Denge Aktiviteleri

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



### Kısa Mesajlar:

- Her yaşta, her koşulda ve her hastalıkta yapılabilecek bir fiziksel aktivite mutlaka vardır.
- Hareketsizlik, daha erken yaşlanmaya neden olur.
- Biraz fiziksel aktivite yapmak bile hiç yapmamaktan daha iyidir.
- İleri yaştaki bireyler, az da olsa fiziksel aktivite yapmaya başlamalı ve zaman içerisinde kademeli olarak fiziksel aktivite süresini, sıklığını ve yoğunluğunu artırmalıdır.
- İleri yaştaki bireyler, işlevsel yeteneklerinin izin verdiği ölçüde fiziksel olarak aktif olmalıdır.
- İleri yaştaki bireylerde hareketsizlik; tüm nedenlere bağlı ölümler, kalp-damar hastalıkları ve kanser nedenli ölümler, kalp-damar hastalıklarının, kanserin ve şeker hastalığının gelişmesi ile ilişkilidir.
- İleri yaştaki bireyler hareketsiz olarak geçirdikleri zamanı AZALTMALIDIR.
- İleri yaştaki bireyler, hareketsiz olarak geçirdikleri zamanlarını herhangi bir yoğunlukta fiziksel aktivite yaptıkları zaman ile DEĞİŞTİRMELİDİR.
- Fiziksel aktivite yapan ileri yaştaki bireylerde tüm nedenlere bağlı ölümlerde azalma olur. Yüksek tansiyon, kanser, şeker hastalığı, ruh sağlığı bozuklukları (anksiyete ve depresyon) zihinsel fonksiyon azalması ve uyku sorunlarında iyileşme sağlanabilir.
- Fiziksel aktivite ileri yaştaki bireylerde, düşme ve düşmeye bağlı yaralanmaları, kemik sağlığı ve işlevsellikteki azalmaları önlemeye yardımcı olur.

### YEŞİL EGZERSİZLE SAĞLIKLA YAŞLAN

- Bu projede 65 yaş üstü bireylere aerobik ve direnç egzersizleri içeren programlar açık havada uygulanacaktır.
- Egzersiz programı haftada 1 gün olmak üzere toplam 12 hafta uygulanacaktır.

*Bu projede sağlıklı yaşlanmanın önemi vurgulanmakta ve 65 yaş üstü bireylere düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz alışkanlıkları kazandırmak hedeflenmektedir.*





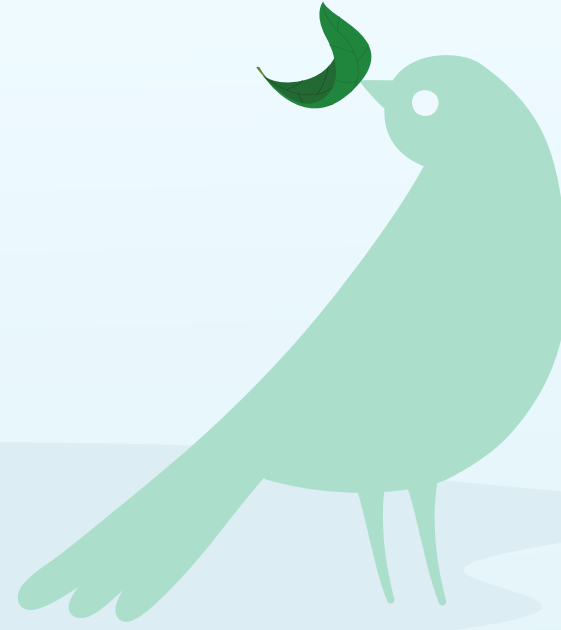
## YETERLİ VE DENGELİ BESLENME NEDİR? NEDEN SAĞLIKLI BESLENMELİYİZ?

Vücudun büyümesi ve gelişmesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli ve dengeli miktarlarda alınması ve uygun şekilde kullanılmasına yeterli ve dengeli beslenme denir.

**65 ve üstü yaş döneminde bazal metabolizma hızı azaldığından toplam enerji harcaması-kalori gereksinimi azalır.** Yeterli ve dengeli beslenme dört besin grubunda bulunan besinlerin yeterli miktarda tüketilmesiyle sağlanır.

Bu dört grup;

1. Süt grubu (Süt, peynir ve yoğurt)
2. Et grubu (Et, tavuk, yumurta ve kuru baklagiller)
3. Tahıl grubu (Ekmek, bulgur, makarna, pirinç, mısır ve tarhana)
4. Sebze ve meyve grubudur.



### 65 ve Üstü Yaşlarda Beslenme Önerileri:

- Haftada en az 2-3 kez balık tüketilmelidir.
- Hayvansal kaynaklı yağ (tereyağı iç yağı, hayvan etlerinin derileri vb.) tüketimi azaltılmalıdır.
- Bitkisel kaynaklı sıvı yağlar (özellikle zeytinyağı) tercih edilmelidir.
- Şeker, şekerli ve hamurlu tatlılar yerine muhallebi ve sütlaç gibi sütlü tatlılar tercih edilmelidir.
- Her gün çoğunluğu sebzeden gelecek şekilde en az 5 porsiyon sebze ve meyve (en az 400 g) tüketilmelidir.
- Haftada 2-3 kez kuru baklagiller tüketilmelidir.
- Kızartma, kavurma gibi pişirme yöntemleri yerine daha sağlıklı olan haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- Kızartılmış besinlerden uzak durulmalıdır.
- İçinde et bulunan yemekleri pişirirken ilave yağ konulmamalıdır.



## 65 ve Üstü Yaşlarda Beslenmede Dikkat Edilecekler!



- 65 yaş üzerindeki bireylerde yoğun olarak görülen beyin kanamaları ve ölümlere yol açan yüksek tansiyondan korunmak için günlük tuz tüketimi kısıtlanmalıdır.
- Yemeklere ilave tuz eklenmemeli ve tuzdan zengin geleneksel besinler olan turşu ve salamuralardan sakınılmalıdır.
- 65 yaş üstü bireyler günlük sıvı tüketimini artırmalı ve günde 8-10 su bardak sıvı tüketmelidir.
- Sigara, alkol, aşırı bardak çay ve kahve tüketilmemelidir. İhlamur, taze sıkılmış meyve suyu ve ayran yaşlı bireyler için uygun içeceklerdir.
- Besinler yoluyla alınan enerji ve harcanan enerji dengesi sağlanmalıdır.
- İdeal vücut ağırlığı korunmalıdır.
- Öğün sayısı artırılmalıdır.
- Az ve sık yemek yenilmelidir.
- Sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalıdır.

- Özellikle diş problemleri ile karşılaşılabilirdiğinden daha yumuşak kıvamda yiyecekler hazırlanmalıdır (çorbalar, püreler, yumuşak yiyecekler)

## 65 ve Üstü Yaşlarda İçin Beslenme İpuçları

Sağlıklı beslenme her yaş grubu için önemlidir. Yeme alışkanlıkları yaşam boyunca değişir. Basit değişiklikler, besin ihtiyaçlarını karşılamaya, sağlıklı vücut ağırlığını korumaya ve kronik hastalık riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

- **Kas kütleini korumaya yardımcı olmak için yemeklerinize kuru baklagiller (kuru fasulye, bezelye, nohut ve mercimek) ile deniz ürünleri ve süt ürünleri eklemeyi deneyin.**
- **Ana ve ara öğünlerinize meyve ve sebze ekleyin.** Sebzelerin en az 2 porsiyonu da yeşil yapraklı sebzeler (spanak, pazı gibi), meyvelerde ise antioksidan içeriği yüksek böğürtlen gibi üzümü meyveler ile portakal, limon gibi narenciyeler tercih edilmelidir. Tatlı patates, patates, havuç gibi nişasta içeriği yüksek kök bitkiler sebze ya da meyve olarak değerlendirilmez.



- Yemek yemeyi sosyal bir olay haline getirin. Arkadaşlarınız ve ailenizle kalabalık sofralarda bir araya gelin.
- B12 vitamini emme yeteneği yaşla birlikte azalabilir veya bazı ilaçların kullanımı emilimini azaltabilir. **Yeterli miktarda protein ve B12 vitamininden zengin yiyecekler yemek (et, tavuk, balık, süt, yoğurt, peynir) B12 vitamini ihtiyacınızı karşılamaya yardımcı olabilir.**
- Yüksek tansiyon, diyabet ve kalp hastalığı gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmaya yardımcı olmak için her besin grubundan çeşitli yiyecekleri tüketerek diyetinizin besin çeşitliliğini artırın.
- **Az veya hiç şeker içermeyen, doymuş yağ ve sodyum içermeyen yiyecekleri seçin.** Yüksek miktarda sodyum alımını engellemek için yemekleri tuz yerine farklı baharatlarla lezzetlendirin.





- Posa tüketiminin 25-30 g/gün olması sağlanmalıdır. Bunun için **beyaz ekmek gibi işlenmiş tahıllar yerine tam tahıl ürünleri, etin yerine kuru baklagiller tercih edilmelidir.** Günlük tüketilmesi gereken sebze ve meyve miktarına dikkat edilmelidir.
- Kas kütleini korumak için yeterli protein alınmalıdır.
- **Sık sık su içilmelidir.**
- Çok fazla şeker veya tuz içeren içeceklerden sakınılmalıdır.
- Sağlıklı bir beslenme ve aktif bir yaşam tarzı benimseyerek sağlıklı ideal vücut ağırlığınızı koruyun veya ağırlık kazanımını önleyin.
- Yiyeceklerinizi sağlıklı ortamlarda ve uygun koşullarda muhafaza ederek yiyecek kaynaklı hastalıklardan korunun.
- **Vücudunuz için önemli besin öğeleri olan protein, posa, kalsiyum, D vitamini, B12 vitamini gibi besin öğelerini içeren yiyecekleri diyetinize ekleyin.** Gerekli durumlarda diyetisyeninize danışın.
- Tabağınızda her renkten yiyeceklerin bulunmasına özen gösterin.
- Güvenli besinleri tüketin. Bozulmuş olduğundan şüphelendiğiniz kötü kokan, kıvamı bozulan yiyecekleri tüketmeyin.