

Telefon Numaraları

Sydney (02):

Kuzey Merkez, Doğu ve Güney	438-7560	Newcastle	(049) 26-3533
Batı	515-3222	Illawarra	(042) 74-4211
Wentworth	840 3456	Griffith	(069) 62-3900
Güney Batı	840 3456	Hunter	(049) 246 285
	757 1800	İş saatleri dışında	(049) 61 5353

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

**YAŞLANSANIZ BİLE
SAĞLIKLI KALABİLİRSİNİZ**

Growing Old but Staying Well

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

YAŞLANSANIZ BİLE SAĞLIKLI KALABİLİRSİNİZ (Growing Older but Staying Well)

Mart ayının 16-23 günleri arasındaki hafta Yaşlılar Haftası'dır (Senior's Week). Yılın bu günlerinde yaşlıların topluma yaptıkları katkılar kutlanmaktadır. 60 yaşını geçtikten sonra önümüzde uzanan hayat, özellikle yaşlanmanın sağlığını yitirmek olmadığı düşünüldüğünde, üretken ve doyurucu olabilir. Eskiden yaşlanmanın gereği olarak düşünülen birçok sağlık sorunu, türlü önlemler alınarak, giderilebilir. Yaşamınızı henüz canlılığa kavuşturamadıysanız şimdi bunu yapmanın tam zamanıdır. Sağlığımızın devamı için bedensel, duygusal ve akılsal sağlığımızı kontrol altına almamız gerekmektedir.

Sigarayı Bırakın

Sigarayı bırakmak ve sigara içmeyen bir kişinin yararlandığı gibi, daha çok enerjiye ve daha iyi bir sağlığa sahip olma fırsatı için, hiç bir zaman geç kalmış sayılmazsınız. Sigarayı bırakmakla göz sağlığınızı arttırabilirsiniz. Sigaranın kalp hastalığına, felce ve bazı kanser türlerine katkıda bulunduğu bilinmektedir. Ancak, yeni bulgular sigaranın gözlerin zayıflamasına da neden olduğunu göstermektedir.

Devamlı Hareket Edin

Bilim adamları ebedi gençliğin ilâcını buluncaya kadar, genç kalmak için egzersize devam edin. Yaşlandıkça hareketli ve bağımsız olabilmek için yapılacak en iyi şey, düzenli olarak egzersiz yapmaktır. Egzersiz, vücudun dengesini, koordinasyonunu ve gücünü arttırarak yaşlı kişilerde düşmeleri önler. Bu konuda da, daha hareketli olabilmek için sevdiğiniz egzersizlere (köpeğinizle, komşu ve arkadaşlarınızla birlikte yürümek, yüzmek, bisiklete binmek, bahçe işi, tai chi ve yoga gibi) başlamak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. Ne kadar çok egzersiz yaparsanız kendinizi o kadar daha güçlü ve emin hissedersiniz. Bu tür egzersizlere diğer yaşlı kişilerle başlamanın bir diğer yararı da yeni yeni arkadaşlar edinmektir. Bulduğunuz yerdeki halk sağlığı merkezini arayarak yürüyüş grupları, egzersiz grupları ve diğer etkinlikler hakkında bilgi alabilirsiniz.

Zihninizi Sağlıklı Tutun

Artık birçok doktorun da belirttiği gibi, yaşlanmakla beyin etkinliğinin mutlaka zayıflayacağı doğru bir inanç değildir. Gerçi bunama, felç ve aşırı alkol kullanmak gibi bazı sorunlar, beyin etkinliğini etkilemektedir. Ancak salt yaşlanmak öğrenme yeteneğimizi etkilememektedir. Gerçekte, yeni şeyler öğrenmekle beynimize "jimnastik" yaptırıp genç kalmasına yardım ederiz. Yeni şeyler öğrenmek için okula gitmenize gerek yoktur; yeni konular hakkında yazılan şeyleri okumak, yeni beceriler edinmek, gönüllü toplum görevlisi olarak çalışmak, yeni bir hobi edinmek veya yeni yemek tarifeleri öğrenmek bile olabilir.

Düzenli Olarak Sağlık Kontrolü Yaptırın

Vücudunuzda hissettiğiniz ağrı ve sancuları "yaşlanmanın normal belirtileri" olarak kabul etmeyin. Doktorunuza giderek bilgi alın. Eğer bir sorun varsa erken tanı yapıldığı için başarıyla tedavisi mümkün olur. Doktorunuzdan düzenli olarak tansiyonunuzu ölçmesini rica edin.

Sağlıklı Gıdalardan Yiyeğin

Hergün yediğiniz gıdaları bir bir gözden geçirin. Bu gıdalar arasında bol bol ekme, makarna, pirinç ve çeşitli tahıllar veya taneliler bulunuyor mu? Hergün bol bol sebze ve meyve yiyor, börek, pasta ve tatlı bisküvi gibi yağlı gıdalardan uzak duruyor musunuz? Süt ürünlerini seviyorsanız az yağlı olan türleri denediniz mi?

İlaçlara Dikkat Edin

Birçok yaşlı kişi ilaçları sağlık nedenleri yüzünden alır. Kullanma şekline uygun olarak alınan ilaçlar yarar verir; ancak, usulsüz olarak kullanılan ilaçlar yarar yerine daha çok zarar verebilir. Düzenli olarak aldığınız ilaçları her zaman doktorunuza sorarak halâ bu ilâcı almanıza gerek olup olmadığını kontrol edin. Doktorunuz size ne zaman bir ilâç için reçete yazarsa hastalığınızın ilâcsız olarak tedavisinin mümkün olup olmadığını sorun. Hiçbir zaman başkaları için verilen ilaçları kullanmayın. O kişiyle şikâyetleriniz birbirine benzese bile bu ona verilen bir ilâcı sizin de emniyetle kullanabileceğiniz anlamına gelmez.