



Özel **Sadıkoğlu**
Bakım Merkezi

2021 - SAYI 1

Özel Sadıkoğlu Bakım Merkezi Yayınıdır.

EMPATİ

► YAŞLANAN DÜNYAYI
BEKLEYEN TEHLİKE
ALZHEİMER

► EMPATİ NEDİR?

► YAŞLILIKTA BİZİ
NELER BEKLİYOR?

► SOSYAL İZOLASYON
KAVRAMIYLA TANIŞIN

► DÜNYA YAŞLANIYOR
TÜRKİYE YAŞLANIYOR



SEVGİ VE SAYGI İLE ENGELLERİ KALDIRIYORUZ

Türkiye'de İlk Palyatif Zihinsel Engelli Bakım Merkezi



Özel Sadıkoğlu
Bakım Merkezi





EMPATİ

İmtiyaz Sahibi

Özel Sadıkoğlu Bakım Merkezi
MİHRİBAN SADIKOĞLU

Yazı İşleri

AYŞE SADIKOĞLU
MİHRİNAZ DEMİRTAŞ
ŞİMAL KAŞIKÇI - İREM KARATOSUN
BUKET DURUHAN
ZEYNEP TURGUT YILMAZ

İçerik / Tasarım

DERİN AJANS
AYLİN YAKAK - ZEYNEP TURGUT YILMAZ

SADIKOĞLU BAKIM MERKEZİ

Adres: Kuvayı Milliye Mah. 20063 S. No: 6 A-B Balıkesir

EMPATİ DERGİ İLETİŞİM

empati@sadikoglubakimmerkezi.com

Whatsapp hattı: 0532 327 55 32

© /sadikoglubakimmerkezi

f /Özel Sadıkoğlu Bakım Merkezi

DERİN AJANS
"Yenilikçi Fikirler"

Adres: Bahçelievler Mh. Kavşak Sk. No:9 Altıyıl/BALIKESİR
İletişim: 0266 241 44 11 - 0541 247 44 10-11

Merhaba,

Empati dergimizin ilk sayısı ile sizlere "Merhaba" derken yaşadığımız bu dönemin salgın ve karantinanın bitiş dönemi olması arzusundayız. Gönül istiyor ki yüzyılda bir gelen bu salgın bir daha insanlığın karşısına çıkmamasın. Salgından dolayı bir çoğumuz aylar boyunca bambaşka bir dünya ile karşılaştık, pek çoğumuz evimizden aylarca çıkmadı. "Yeni normal" diye bir tabir girdi hayatımıza.

Bizi tedirgin eden bu süreçten kaybederek değil kazanarak çıkmak bizim elimizde. Gergin market alışverişleri, endişeli bakışlarımız, kaçır gibi selamlaşmalar... Bunların hepsi bir gün sona erecek. Tüm bunları yaşamamış gibi yapmaktansa en güzeli bunlardan nasıl ders aldığımız, kendimizi olumlu yönde nasıl geliştirdiğimiz...

Bu salgın sonrası dünyada hiçbir şey eskisi gibi olmayacak. Sosyal, siyasal ekonomik değişimler bizi bekliyor. Hepimiz salgında günah keçisi birini buluyoruz, çeşitli komplo teorileri üretiyoruz. Fakat hepimizin bunda sorumluluğu olduğunu kabul etmemiz gerekir. Dünyayı kirlettik, kirletmeye devam ediyoruz.

Bu salgın sona erdiğinde hepimiz başkaları ile empati kurmayı öğreneceğiz.

Dergimizin ilk sayısında "dosya" konusu olarak EMPATİ'yi işledik. Teknoloji geliyor, yaşam şartları iyileşiyor, insanların eğitim ve gelir düzeyleri bir miktar yükseliyor ama toplum içindeki gerginlikler, şiddet azalmıyor, aksine artıyor. Teknolojinin ilerlemesi, bireylere mutluluk değil, işsizlik, yalnızlık ve sevgisizlik getirdi.

Sorun empati eksikliğinde...

Empatide esas olan karşımızdakini anlamak ve kendimizi onun yerine koymaktır. Psikolog Üstün Dökmen Hocamız empati ve sempati arasındaki farkı şöyle anlatıyor:

"Sempatide yandaş olmak esastır. Empati kurduğumuzda ise karşımızdaki kişiyle aynı duyguları ve görüşleri paylaşmamız gerekmez. Sadece onun duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışırız."

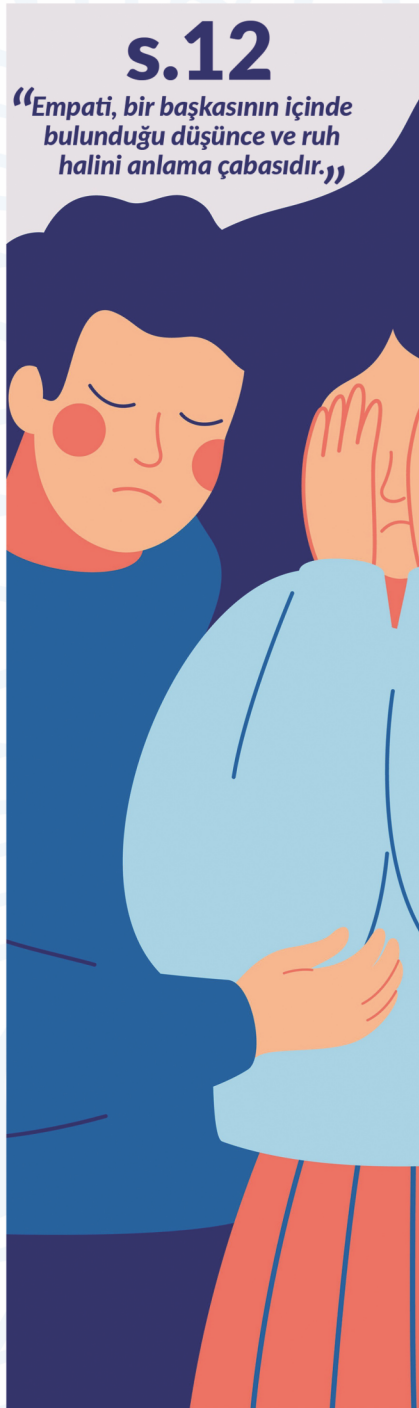
Sempatide duyduğumuzda karşımızdaki kişi ile birlikte seviniyor veya üzülmüyoruz. Ancak bu güzel duygu, giderek sertleşen ve acımasızlaşan bir dünyada yetersiz kalıyor. Bu yetersizliğin açığını "empati" ile kapatmak mümkün.

Sevgi ve Saygıyla

Mihriban SADIKOĞLU
OCAK 2021

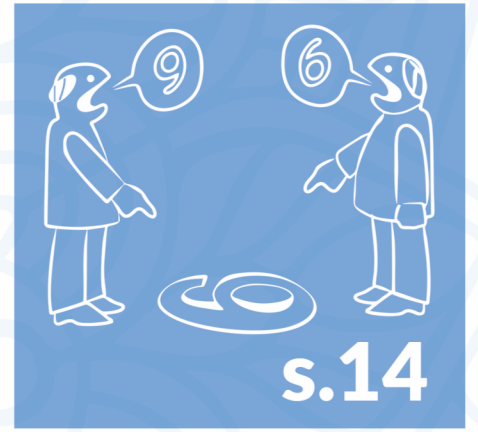
Empati İçindekiler

Önsöz	3	Uzman Görüşü "Alzheimer"	15
Yaklaşım	5	Uzman Görüşü "Malnütrisyon"	16-17
Kitap	6	Editöryal "Sosyal İzolasyon"	18-19
Sanat	7	Veri "Türkiye Yaşlanıyor, Dünya Yaşlanıyor"	20-21
Söyleşi	8-9	Uzman Görüşü	
Uzman Görüşü "Yaşlılık Kavramı"	10	"Engelli Çocukların Bakımevi İhtiyacı"	22
Güvenli Yaşam	11	Editöryal	23-24-25
Empati/Dosya	12-14	Sosyal Sorumluluk	26



Süper İyi Günler

Roman, Christopher'ın komşularının köpeğini ölü bulmasıyla başlıyor...



Ne Kadar Empatiksin?

Empati yapabilmek, duygusal anlamda verilen tepkileri, hal ve tavırları istenilen aktarılan şekilde anlayabilmenin ne kadar önemli olduğunun farkında mıyız?



Güneşli Pazartesisiler

Mümkün

“Umut” dediğimizde hepimize farklı çağrışımlar gelir. Herkesin umudu hayattan beklentisinin ne olduğundan, kendinde umutlu olmayı gerektirecek ne gibi düşünceler bulundurduğundan geçer. Psikolojik bir bakış açısıyla tanımlarsak eğer "Umut, gelecek ile ilgili bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentilerdir (Rideout ve Montemuro 1986).

Umudun olduğu her coğrafya iyileşmeye mahkumdur. İnsanoğlu yapısı gereği her karanlıkta bir aydınlık görmekte ustadır. Gördüğümüz her aydınlık aslında içimizde yeşeren umutların sebebi olacaktır. 21.yy'da yaşayan insanların nasıl umutlu olması beklenir demeyin neticede yollar da yıllar da kişiye özeldir.



PSİKOLOG
BUKET DURUHAN



**HER ŞEYE
RAĞMEN
UMUT
VAR!**

Umut, fiziksel ve psikolojik sağlıkla doğrudan ilişkilidir. Yani insanların umut düzeyi yüksekse, fizyolojik ve psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu görülüyor. Eğer insan umutluysa, benzer şekilde iç doyumlarının, problem çözme becerilerinin yüksek olduğunu görüyoruz. Çünkü umutlu birey, bir yol bulacağına inanmaktadır. Umut hem bir inanç, hem bir kişilik özelliği, hem bir duygu, hem de bir düşüncedir. Dolayısıyla kişi bir problemle, hastalıkla, sıkıntıyla karşılaştığında, bunu aşabileceğine inanıyor, düşünüyor, hissediyor ve motivasyonu yüksek oluyor.

Umudumuz bize dayanılmaz gelen gerçeklikleri veya düşünceleri dayanılır kılan savunma mekanizmamızdır. Bu konuyu mitolojik bir hikaye ile tamamlamak istiyorum.

Kimi kaynaklara göre Pandoranın kutusu şu şekilde açılır; Efsaneye göre Prometheus, Tanrı Zeus'tan gizlice ateşi çalmış ve insanlığa vermiştir. Bu duruma çok öfkelenen Zeus, Prometheus'u o zamanlar kimsenin yaşamadığı Kafkas Dağlarında zincire vurdurur. Yanına da bir kartal bırakır. Bu kartal her gün Prometheus'un ciğerini yer ve her seferinde Prometheus'un ciğeri tekrar oluşur. Bu şekilde Prometheus'a işkence edilir. Prometheus Herkül tarafından kurtarılır.

Zeus bu duruma bir şey demez ancak zincir halkalarının Prometheus'un ayağında kalmasını sağlar. Böylece Prometheus sonsuza kadar cezalandırılmış olur. Zeus insanlardan da intikam almak istemektedir. Bu yüzden Hephaistios'a emir vererek balçıktan bir kadın figürü yapmasını ister ve ardından Pandora'yı yaratır. Pandora Antik Yunan'da ilk kadın olarak kabul edilir. Zeus, Tanrıçalar gibi güzel olan Pandora'yı, Prometheus'un ikizi olan Epimetheus'a bir kutuyla/küple gönderir. Kapıyı çalan Pandora'nın güzelliğinden büyülenmiş olan Epimetheus, onu evine alır ve ertesi gün onunla evlenir. Söz konusu kutuyu açmasını Pandora'nın kulağına fısıldayan Zeus'un, artık insanlıktan intikam alma zamanı gelmiştir. Zeus sayesinde kutuyu açan Pandora, kutudan binbir bela dışarı çıkarır ve dünyaya yayar ve kutunun dibinde yalnızca UMUT kalır.

Bu mitolojik hikayeyi iki şekilde yorumlayabiliriz. Ya Zeus dünyaya kötülüklerin yayılmasını ve insanın kötülükle olan mücadelesini umudu sayesinde, vazgeçmeden, tekrar tekrar yaşayarak eziyet çekmesini istedi. Ya da merhamet ederek kutunun dibinde umudu bıraktı kim bilir..

Bu hikayenin sonunu sizin hayata bakış açınız yazacak sevgili okur. Umutla kalın.

Süper İyi Günler

"Asal sayılar hayata benzer. Mantığa çok uygundurlar fakat bütün ömrünüzü bu konuyu düşünmeye adanmanız bile prensiplerini bir türlü çözemezsiniz."

Otizm spektrum bozukluğu hakkında üniversitede öğrendiğim teorik bilgiler iş hayatında otizm spektrum bozukluğuna sahip bireylerle çalışmaya başladığımda başka bir boyuta taşındı.

Onların gözünden dünyayı görmeye çalışmak ve birkaç saniyelik göz kontağının yarattığı mutluluk anlatılamaz.

Mark Haddon tarafından yazılan "Süper İyi Günler" isimli kitap otizmlili bireyleri daha iyi anlayabilmek adına okuduğum etkili kitaplardan.

Yazar, detayları dikkatle işlemiş ve adeta kitap karakteri Christopher John Francis Boone kimliğine girmiş.

Roman, Christopher'ın komşularının köpeğini ölü bulmasıyla başlıyor. Bir Sherlock Holmes hayranı olan Christopher bu cinayeti çözmeye karar veriyor. Fakat araştırmaları sırasında hayatıyla ilgili çok önemli başka bilgilere de ulaşıyor. Onun bu macerasını benzersiz kılan öğelerden birisi, romanın bir otistik olan Christopher'ın bakış açısından anlatılması.

Christopher, matematikte çok başarılı olmasına karşın insanlarla iletişim kurmakta, insanları anlamakta çok zorlanıyor. Bize etrafında olanları o kadar ayrıntılı anlatıyor ki, neler olup bittiğini, insanların neden öyle davrandığını kolayca anlıyoruz. Ama kendisi bu olayların gerçek anlamlarını kavramakta, önceliklerine karar vermekte, uçları birleştirmekte çok zorlanıyor. 7507'ye kadar olan bütün asal sayıları ezbere biliyor, ama kendisine söylenen basit bir yalanı fark etmesi uzun zaman alabiliyor.

Christopher kendisini "davranış bozuklukları olan bir matematikçi" olarak tanımlıyor.

Kitap boyunca sık sık karışımıza çıkan bulmacalar, problemler, krokiler ve diyagramlar onun düşünme tarzını, algısını belirleyen etmenleri anlamamızda çok yardımcı oluyor.

Başından sonuna kadar sürükleyici bir tema çerçevesinde yazılmış olması nedeniyle benzerlerinden farklı olan bu kitabın, otizm gibi anlaşılması çok zor ve ciddi bir sorunla karşı karşıya kalan ailelerin çocuklarını daha iyi anlamalarında büyük fayda sağlayacağına inanıyorum.

Süper İyi Günler'i hem gençlerin hem de yetişkinlerin ilgiyle okuyacağını düşünüyorum. Yazıya Christopher'dan bir alıntıyla son vereyim.



**Roman,
Christopher'ın
komşularının
köpeğini
ölü bulmasıyla
başlıyor...**



**“Dünyanın en sevilen kötüsü kim?
Evet bildiniz Joker’den bahsediyoruz,,**

JOKER FİLMİ PSİKOLOJİK ANALİZİ

Joker, bir oyun kartının adı ve her durumda kurtarıcı bir görevi var.

Çizgi romanlarda ve filmlerde gördüğümüz Joker de aynı bu işlevi görüyor.

Son filmde de Joker, adeta bir anarşizm kahramanına dönüşüyor ve halkı ayağa kaldırıyor. Film, bu yönüyle akıllara, efsane film V For Vendetta’yı getiriyor. Joker gülüşleriyle ve esprileriyle eğlendirirken, bir yandan da ürküten, şiddet içerikli eylemleriyle korkutan bir karakter. İki zıt karakteri tek vücutta denge-siz bir şekilde barındırıyor.

Freud’a göre hem cinsellik hem de saldırganlık her insanın içinde olan iki temel dürtüdür.

Her insanın bu iki temel dürtüyü dengeli bir şekilde yönetebildiğinde sağlıklı oluşunu ifade eder. Ama karakterimiz Joker bilakis bu iki dürtüyü dengeli bir şekilde yaşayamaz ve bu da onun ruhsal çatışma yaşamasına sebep olur.

Ani öfke patlamaları ve ani kahkaha krizleri yaşayan karakterimiz dürtülerini kontrol edemiyor.

“Dürtü kontrol bozukluğu” sorunu erken dönem çocukluk yaşantılarından kaynaklanabilir.

Son filmde bununla ilgili çarpıcı ipuçları görülüyor.

Filmde, Joker’in annesiyle olan ilişkisine dikkat çekiliyor. Joker annesinin kendisine “Mutlu” lakabını takması üzerine bu lakabın hakkını vermek için organizasyonlarda palyaçoluk işini yaparak geçimini sağlıyor. Bu onun içinden gelen şey değil! Joker, gittiği psikoloğa “Hep negatif duygular yaşıyorum” diyor.

Joker’i hep makyajlı görüyoruz.

Bu onun gerçek kişiliğini ve karakterini saklaması için bir maske. Freud’un söylediği “bastırma savunma” mekanizmasını hatırlatıyor. Freud’a göre bizi tatmin etmeyen, kötü olarak addettiğimiz duygularımızı veya düşüncelerimizi örtbas etmek için onu unutmuş gibi yaparız. İşte, Joker’in yaptığı tam olarak bu! Joker, aslında kimsenin onun ne düşündüğünü umursamadığı, (son filmde) patronu tarafından hor görülen bir karakter. Yani sevgisiz ve değersiz görülen biri. Ama o her şeye rağmen gülüyor ve espriler yapıyor hatta aslında bu onu yansıtmaya da palyaçoluk yapıyor. Hem de makyajlı bir şekilde!

Psikolog Buket DURUHAN

MİHRİBAN SADIKOĞLU İLE SÖYLEŞİ

1) Neden Psikoloji?

Kendinizi bu meslekle tamamladığınızı düşünüyor musunuz?

İnsan zihni o kadar karışık ve karmaşık ki, tıpkı bir okyanus gibi kendimi bulmak için bazen okyanusun içinde kaybolmak gerekiyor. Her bir insanın zihnine dokunmak ve bireyin kendi içsel yolculuğunda ışık tutmak ve bu yolculuğu birlikte tamamlamak bana inanılmaz haz verirken, kişilerin kendi içsel yolculuklarından elde ettikleri paha biçilmez oluyor. Yeniden mesleğimi seçme şansı verilseydi yine “Psikolog” olmayı tercih ederdim.

Psikoloji bütün davranışları ve deneyimleriyle, bireyler üzerinde çalışan bir bilim dalı. Bu yüzden özel bir eğitim tarzına sahip ve oldukça geniş bir alan. İyi bir psikolog olmak için alanınız ne olursa olsun, bazı temel niteliklere sahip olmanız gerekiyor. Hayatımda her zaman karşımdaki kişinin ruh halini anlamaya çalışmaya, açık fikirli, ön yargısız olmaya önem verdim. Basmakalıp inanışlara ya da peşin hükümlü görüşlere sahip olanlarla mücadele ettim. Bir insanın öncelikle insan olarak endişe ve ihtiyaçlarını anlayabilme yolculuğum, beni bu bilimle ve sonuç olarak çok severek yaptığım bu işle “Sadıkoğlu Bakım Merkezi” ile buluşturdu.

2) Türkiye’de ilk Palyatif Zihinsel Bakım Merkezi’ni açtınız. Nasıl karar verdiniz?

Kuruluş aşamalarını bize anlatır mısınız?

Yıllardır zihinsel engelli bireylerle çalışmaktayım ve bu alanda ülkemizde zihinsel engellilere hizmet veren birimlerde ciddi eksiklikler var. Hizmet verecek yetişmiş bireylerin eksik olmasının yanı sıra bunu sağlayacak birimler ve kurumlar da maalesef yok. Mesleğim gereği bu yoksunluktan kaynaklı mağduriyet yaşayan aileleri gördükçe, bu alandaki eksikliği gidermek için bir adım attık. Sadıkoğlu Bakım Merkezi Zihinsel Engelli Palyatif Birimi kurarak aktifleştirdik. Balıkesir’de 2019 yılında faaliyete geçtik.

Önceliğimiz; bakıma muhtaç engelli bireylerin insan onuruna yakışır şekilde burada bakımına, beslenmesine, korunmasına, becerilerinin geliştirilmesine ve sosyal hayata uyumuna ilişkin bakım hizmeti sunması.

Bu doğrultuda kurumumuzda çalışan ekip arkadaşlarımın tecrübesine güveniyorum. Deneyimli hemşirelerimiz ve sertifikalı bakım personellerimiz ile misafirlerimizin kişisel ihtiyaçlarının yanı sıra; sosyal hizmet uzmanımız, psikoloğumuz ve fizyoterapistlerimiz ile psikososyal ve fiziksel destek sunarak hayatlarının her anında yanlarında yer alıyoruz.

3) Bir bakım merkezinin temel basamakları olmazsa olmazları nelerdir?

İnsan sevgisi, insana verilen değer ve bu değeri umutla yoğurup inançla birleştirdiğinizde insan yüreğine dokunmak kaçınılmaz oluyor. Benim mesleğe başladığım günden itibaren ısrarla vurguladığım esas “sevgi ve saygının” her uygulamanın temeli olmasıdır. Bir bakımevi, huzurevi veya insana hizmet sunan her kurum öncelikle karşıdaki bireyin duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışarak, empati yaparak yola çıkmalı. Sonrasında ise kalite, özen ve deneyim olmazsa olmazlarımız.

Duvarımıza astığımız ve her gün kendimizi geliştirme konusunda adımlar attığımız bir “kalite politikası” rehberimiz var.



4) 'Sevgi ve saygı ile engelleri kaldırıyoruz' sloganıyla hareket ediyorsunuz.

Kurumunuzda kalan engelli ve engelli yakınlarına yönelik yapılan çalışmalardan kısaca bahsedermisiniz?

Amacımız engelli bireylerin her şeyden evvel hayatla olan bağlarını güçlendirmek. Bunun için aileleri ile olan iletişimlerini koparmayarak sürdürmeleri için gereken özeni gösteriyoruz. Uzmanlarımızın liderliğinde hazırlanan planlarla güne başlıyoruz. Yemek, uyku ve beslenme rutinlerinin olması ve bir düzen içinde yer alması herkesi olduğu gibi engelli bireyleri de güvende hissettiriyor. Her engelli bireyin yapabildikleri ve yetenekleri farklı. Zihinsel deformasyonunu ve el becerilerini göz önüne alan bir plan çerçevesinde uygun etkinlikler planlanıyor. Günlerini dolu dolu ve mutlu geçirmelerini istiyoruz.

Evet "Sevgi ve saygı ile engelleri kaldırıyoruz" sloganıyla hareket ediyoruz. Çünkü biraz önce bahsettiğim uygulamalarda "Sevgi" ve "Saygı" olmadığı zaman, ne kadar tecrübeli olursanız olun, ne kadar kaliteli hizmet sunarsanız sunun, amacına ulaşmaz.

Özetlemem gerekirse; bizim gerek engelli bakımında, gerekse palyatif yaşlı bakımında önem verdiğimiz değerler var: Güven, bakım ve hijyen. Engelli ve engelli yakınları ile güvene dayanan ilişki içerisinde olmak, engellilere yönelik, etik ilkeler çerçevesinde kaliteli bakım sağlamak, fiziksel ve psikolojik hijyen sağlamak.

5) Son açıklanan verileri göre Türkiye yaşılanıyor. Yaşlı oranı yıllar geçtikçe artıyor.

Yaşlı bakımı konusunda ülkemiz ne durumda? Bu konudaki görüşlerinizi alabilir miyiz?

Evet yaşılanıyoruz... Nasıl mı diye soracak olursanız Türkiye'de yaşlı nüfus, diğer yaş gruplarındaki nüfusa göre daha yüksek bir hızla artış gösteriyor. Tüm dünyada olduğu gibi "demografik dönüşüm" sürecinde olan Türkiye'de, doğurganlık ve ölüm hızı azalıyor. Ülkemiz birçok konuda olduğu gibi yaşlı bireylere bakım hizmetlerinde her geçen yıl atılım göstermekte ve bu alan büyüyen bir sektör haline gelmekte. Artık yaşılanan nüfus, kalan hayatlarını aile bireylerinin yanında geçirmeyi değil, bilinçli bir şekilde kendisine bakım ve geriatri hizmeti verebilecek kişileri ve kurumları tercih etmekte. Arz-talep doğrultusunda üniversitelerde "Geriatric" hasta ve yaşlı bakım bölümleri kuruldu ve bu bölümler gençler tarafından tercih ediliyor.

Değişen yaşam şartları ve çekirdek aile yaşantısına dönüşmesi ile aile büyüklerinin eskisi gibi çocuklarının yanında bakılma oranı günden güne azalıyordu. Covid-19 salgını ile beraber sosyal izolasyon sürecinin devreye girmesi ve yaşlıların bu salgında riskli grup olmasıyla beraber bu iyice imkansız hale geldi.

6) Ekip kurmak ve bu ekibi aynı amaç, hedefler doğrultusunda motive etmek ve yönlendirmek zor bir süreç...Bu konuda önerileriniz neler?

Burada tecrübesi, çalışkanlığı ve emeğiyle bizi biz yapan değerlerden biri Seyhan SADIKOĞLU'na teşekkür etmek istiyorum. Sadıkoğlu Bakım Merkezi'nin açıldığı ilk günden itibaren bugünlere gelmemizde ve bu kaliteyi devam ettirmemizde emeği büyük.

Ekip olmak ve aynı hedefler için yola çıkmak ve beraber bu yolda yürümek gerçekten zor bir süreç. Bu süreci yönetirken beni motive eden, "Sevgi ve Saygı ile engelleri kaldırıyoruz" sloganı ile çıktığımız bu yolda hizmet etme amacımızdı. Aynı şekilde "sevgi ve saygı ile" tüm süreci yönetmeye çalışıyoruz. Bu mottoyu sadece engelli ve yaşlı bireylerimize hizmet ederken değil, kurum içi ilişkilerimizde de, iş yapış şeklimizde de unutmamaya çalışıyoruz.

Ekip arkadaşlarımdan her biri birbirinden kıymetli. Aile gibi olmak deyimi burada devreye giriyor. Bizimle şu anda burada olan, daha önce burada olup bize hakkı geçen herkesin bizim için ayrı yeri var. Hedeflerimize ulaşma yolunda bizimle olan tüm SADIKOĞLU BAKIM MERKEZİ ailesine teşekkür ederim Bu süreçte başından itibaren her zaman yanımda olan, beni yorgun anlarımda destekleyen canım aileme, babama, kızlarıma da minnettarım.



YAŞLILIK KAVRAMI VE YAŞLILIKTA RUHSAL ÖZELLİKLER

Sosyal Hizmet Uzmanı
Şimal KAŞIKÇI

Yaşlılık yaşa bağlı olarak hafıza yani bellek işlevlerinin, dikkat, düşünme esnekliğinin, fiziksel gücün zayıflamasının, zihin karışıklığı gibi semptomların görülmesidir.

Çocukluk, gençlik, yetişkinlik gibi evreler farklı ancak birbirinden kesin sınırlar ile ayrılmayan halkalar. Yaşlılık ise bu halkalardan sonuncusu.

Yaşlılık fizyolojik değişimlerin yanı sıra kaçınılmaz psiko-sosyal değişimleri de getirir.

Yaşlılıkta en önemli etmen önceden yaşanılmış çağların etkisini sürdürüyor olması. Aynı zamanda ekonomik problemler, emeklilik, çocukların evden ayrılması, yakınlarının ve çevresinde yaşanan kayıplar sosyal rollerin azalmasında etkisi görülüyor.

Yaşlılıkta değişen hayat döngülerine adaptasyon sağlanamadıysa uyum problemleri, umutsuzluk, depresyon, sinirlilik, kaygı gibi psikolojik sorunlar baş gösterebilmekte.

Yaşlılar bakımlarını tam anlamıyla yerine getiremedikleri zaman aile üyelerinden veya yakın çevresinden kendisine bakabilecek genç bireyler ile yaşamaya başlarlar.

İyi bir bakım, sosyal ilişkiler, aile üyeleri arasındaki bağların güçlü olması, paylaşılan zamanların artması ile hayatımızdaki yaşlıların bu dönemini verimli ve sağlıklı bir şekilde geçirmelerine destek sağlamış oluruz.

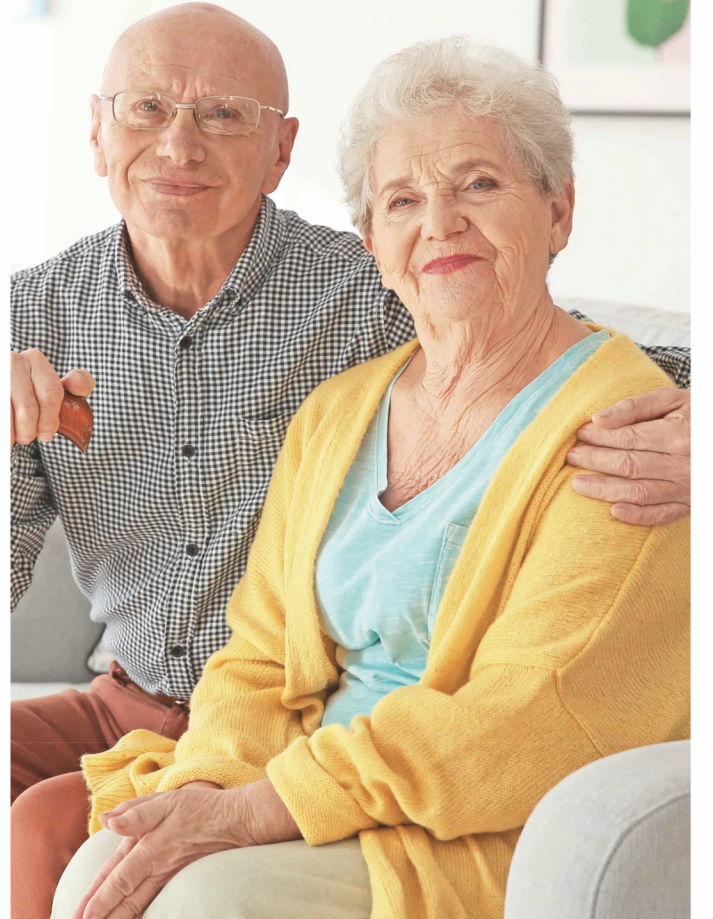
Bakım merkezleri, huzurevleri sadece kimsesi olmayan insanların bulunduğu yerler değildir. Yaşlı bireylerin sosyal çevre kurabilecekleri, paylaşım sağlayabilecekleri, bakımlarının yapılacağı, psiko-sosyal açıdan ve sağlık açısından yeterli düzeyde her türlü ihtiyaçlarının karşılanabileceği yerlerdir.



COVID-19 salgınında bakım merkezlerinde ve huzurevlerinde yaşamlarını sürdürmekte olan yaşlıların hassasiyeti artmaktadır.

Biz uzmanların, psikologların öncelikli hedefi kurum ve aile arasındaki bağı yapılandırarak güçlendirmektir. COVID-19 nedeni ile bakım merkezlerinde, huzurevlerinde ziyaretlerin olmamasından dolayı arada oluşan mesafeyi kısaltarak uzakları yakın etmeye çalışıyoruz. Unutmamak gereklidir ki aslında yarınlarımız şu anki hayatımızdaki yaşlılarımızın sayesinde oluşmaktadır.

“Unutmamak gereklidir ki aslında yarınlarımız şu anki hayatımızdaki yaşlılarımızın sayesinde oluşmaktadır.”



EVİNİZDE ÖNLEMİNİZİ ALIN

Güvenli Yaşlanın

OTURMA ODASI

- Mobilyalar dağınık olmayacak şekilde yerleştirilmelidir.
- Sandalye ve kanepeler sağlam olmalı, çok yüksek ya da çok derin olmamasına dikkat edilmelidir.
- Sehpalar koltuklar arasına yerleştirilmelidir.
- Halıların kenarı düşmeye neden olmayacak şekilde düzenlenmelidir.
- Halılarda ve zeminde görme derinliğini yanıltmayacak desenler tercih edilmelidir.

BANYO TUVALET

- Tuvalet, duş, banyo küveti yakınında tutunma barları bulunmalıdır.
- Tutunma barlarının 4-5 cm olmalı ve zeminden 90-100 cm yükseklikte yerleştirilmelidir.
- Oturaklı duş sistemi tercih edilmelidir.
- Armatürler kolay açılır kapanır özellikte olmalıdır.
- Elektrikli aletler kullanılmadığı zaman fişleri prizden çıkarılmalıdır.
- Banyo zemini kuru olmalıdır.
- Kaymayan terlikler kullanılmalıdır.



MUTFAK

- Çalışma tezgahı yeterli yükseklikte ve uzunlukta olmalıdır.
- Mutfak dolabının raf yüksekliği max. 150 cm olmalıdır. Alt dolapların min. raf yüksekliği 40 cm olmalıdır.
- Tekerlekli sandalye kullanan yaşlılar için tezgah altı boş olmalıdır.
- Masaların kenarları yuvarlak olmalıdır.
- Doğal gaz kullanılıyorsa alev ya da arıza anında otomatik gaz kesim sistemi olmalıdır.

YATAK ODASI

- Giyinirken oturabilecek, kollukları olan sağlam bir sandalye bulundurulmalıdır.
- Elbise dolaplarının kapaklarında, kavraması kolay kulplar kullanılmalıdır ve kapakların açılmasıyla otomatik yanan lambalar tercih edilmelidir.
- Yatak odası mobilyaları, yaşlının tekerlekli sandalye, koltuk değneği ya da bastonu ile rahatça dolaşabileceği şekilde düzenlenmelidir.
- Yataktan kolay ulaşılan mesafede; yatak başı lamba, telefon, bardak, ilaçlar gibi önemli maddeleri koyabilecek küçük sabit masa/komidin olmalıdır.

DUYGUSAL TEPKİ

Sosyal Hizmet Uzmanı
Şimal KAŞIKÇI

Empati

Ülkece de bilindiği, yaşandığı üzere zor bir süreçten geçmekteyiz. COVID-19 salgını nedeni ile alınan önlem ve tedbirlerimiz artmıştır. Başta sosyal izolasyonumuzu kendimizin sağlayabiliyor olabilmesi çok önemli. Karantina günlerinde evde geçirdiğimiz zaman giderek arttı. Ev ortamı, aile içi ilişkilerin önemi bu süreçte iki kat daha değer kazandı.

İzolasyon sürecinde evde geçirilen zaman diliminde aile üyeleri arasındaki iletişim aktarımında en önemli basamak birbirlerini anlayarak iletişim kurabilmeleridir.

Empati yapabilmek için duygusal anlamda verilen tepkileri, hal ve tavırları istenilen, aktarılan şekilde anlayabilmenin değeri büyüktür. Özellikle de ebeveyn – çocuk arasındaki iletişim akışı ne kadar güçlü olursa sürecin zorlayıcı yanları da bir o kadar kolaylaşacaktır.

Biz yetişkinler sürecin bilincinde olup takip edebilmekteyiz. Ancak çocuklarımız bu süreçte anlamlandırma yetisinde çokta başarılı olamayabilirler. Yetersiz hissettikleri noktada ebeveynlerin görevleri işte burada artmaktadır. Başta da değinmiş olduğum ‘empati’ devreye girmelidir. Empati, bir başkasının içinde bulunduğu düşünce ve ruh halini anlama çabasıdır. Çocuklarımızı anlayarak yaklaşmak onlara doğrudan yalansız izah edilmesi son derece önemlidir. Çünkü çocuklar anlayarak, kavrayarak, hissederek hareket ederler.

Çocuklarda empatinin ilk belirtileri kendi gözledikleri ve deneyimledikleri yöntemleri kullanarak başkasının üzüntüsünü, stresini hafifletmeye çalışmalarıdır. Çocuklar, eğer anneleri sıkıntılı ise tıpkı kendilerine yapıldığı gibi rahatlatıcı ses tonu kullanır ve onlarla fiziksel temas kurarlar. Ebeveynler okul öncesi dönemde onlara olumsuz duygularla başa çıkmada hem model olarak hem de öğretmek yardımcı olurlar. Yani ebeveynler rol-modelidir.

Aile içi iletişimde, ev içinde anlayışlı, şefkatli, ilkeli bir aile yapısını kurup sürdüren anne-babanın arasındaki anlayış ve davranış bütünlüğü iletişimi güçlendirerek çocukların sosyal rollerini benimsemelerine yol açar. Sağlıklı kurulan bir iletişim aile bireyleri arasındaki dayanışma, sevgi ve saygı temellerinin sağlıklı oluşmasına da yardımcı olur.

Aile içinde duygusal gereksinimlere karşılık verilen duyguları eleştirilmeden dikkate alınan, görüşleri dinlenen ve anlaşılan çocuklar, anne -babalarına güven duyacak, sıkıntıları olduğunda da paylaşarak gerekli yardımı alabileceklerdir.

**“Empati, bir başkasının içinde
bulunduğu düşünce ve ruh
halini anlama çabasıdır.”**



EMPATİ Mİ? SEMPATİ Mİ?

Empati duygunuz ne kadar güçlü?

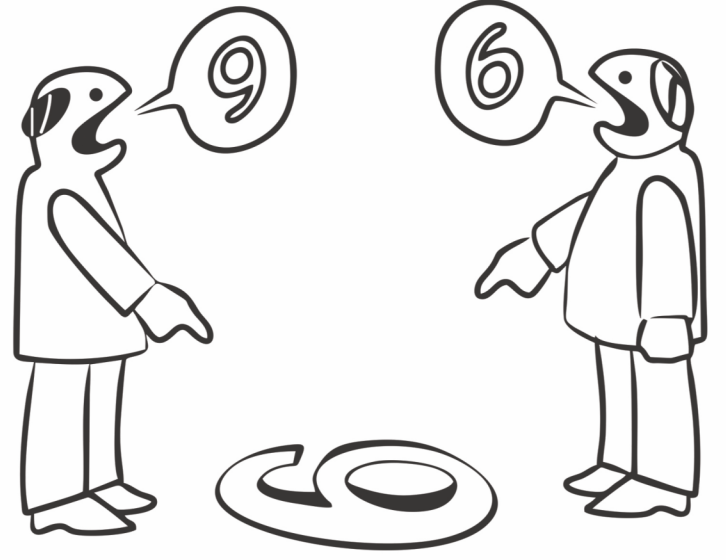
Sosyal psikologlar, empati eksikliğinin, duyarsızlıktan ve karşımızdakilere yönelen iyi duyguların da yalnız “sempati” ile sınırlı kalmasından kaynaklandığını vurguluyor.

Sempati, eski Yunanca’da biriyle birlikte acı çekmek anlamına geliyor. Sempati duyduğumuzda karşımızdaki kişi ile birlikte acı çekiyoruz veya seviniyoruz. Sempati kalıcı değil. Karşımızdakine ancak kısa süreli bir rahatlama sağlıyor. Bu duygu aklın süzgecinden geçmediği için kalıcı bir iletişim kurulmasını sağlamıyor.

Psikolog Üstün Dökmen iki duygu arasındaki farkı şöyle anlatıyor:

“Sempatide yandaş olmak esastır. Empati kurduğumuzda ise karşımızdaki kişiyle aynı duyguları ve görüşleri paylaşmamız gerekmez. Sadece onun duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışırız.”

Anlayış çabaları ve empati eksik kaldığında insanlar, diğerlerinin kişiliklerine, başkalarının inançlarına saygı duyamıyor.



Sempati duyduğumuzda karşımızdaki kişi ile birlikte seviniyor veya üzülmüyoruz. Ancak bu güzel duygu, giderek sertleşen ve acımasızlaşan bir dünyada yetersiz kalıyor. Bu yetersizliğin açığını “empati” ile kapatmak mümkün.



YAŞLANAN DÜNYAYI BEKLEYEN TEHLİKE: ALZHEIMER

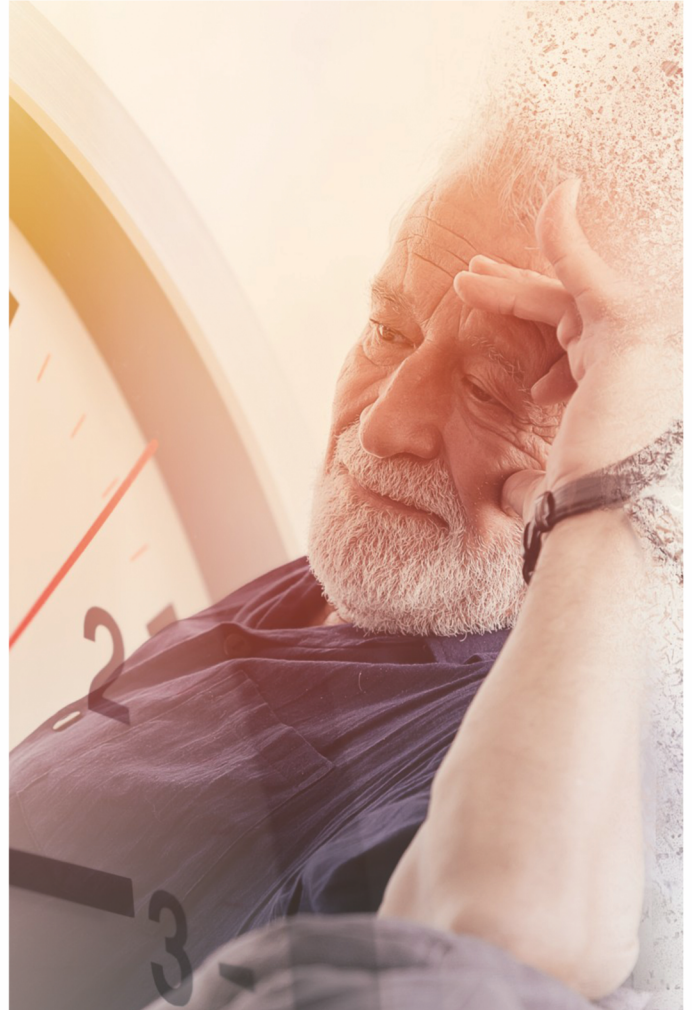
Alzheimer hastalığında beynin bellek, düşünce ile ilgili bölgeler etkilendiği için hastalarda özellikle unut-kanlık, lisan bozuklukları, davranış değişiklikleri ve yol-yön bulma bozuklukları önde gelen bulgular dahilindedir. Alzheimer hastalığı genel olarak 60 yaş ve üzeri yaşlarda sıklıkla görülmeye başlanır.

Unutkanlık, yeni bilgilerin öğrenilmesinde zorluktan dolayıdır. Bu nedenle hastalar yeni olan olayları, yeni tanıdıkları kişileri, isimleri unuturlar. Eski olaylar ve eskiden bilinen bilgiler hastalığın son dönemlerine kadar etkilenmez. Hastalık ilerledikçe diğer zihinsel işlevler de etkilenir ve kişinin günlük işlevlerini etkiler. Hastalığın seyri ortalama olarak 8 ila 10 yıl sürmektedir. Ancak belirtilen bu süre zarfı kişiden kişiye değişebilmektedir.

**“Zihin bir buzdağı gibidir,
kütlesinin yedide biri
su üstünde yüzer.
Sigmund Freud”**

Hastalığın kesin tanısı hastaların ölümünden sonra patolojik inceleme ile sonuca ulaşmaktadır. Patolojik incelemenin neticesinde hastalığa özgü bulgular beyin sinirlerinde azalma, sinirler arasında ki bağlantının bozulması ve beyin de bazı çöküntülerin bulunmasıdır. (Nörofibriller, yumaklar, amiloid plaklar)

Şöyle ki Alzheimer hastalığı olan kişilerin klinik özellikleri, zihinsel işlevlerin nöropsikolojik testler ile incelenmesi, beyin tomografisi veya beyin manyetik rezonans bulguları, kan ve gerektiği takdirde beyin omurilik sıvısında yapılan incelemeler ile de hastalığın uzmanı olan hekimler tarafından patolojik inceleme olmaksızın %90 gibi bir tanı koyulabilmektedir. Hastalığın görülme riskini arttıran faktörler: yaş, ailede Alzheimer hastalığının görülmesi, Alzheimer hastalığı ile ilişkili kişiler ile gen aktarımının bulunması, düşük eğitim, zihinsel, fiziksel ve sosyal etkinliklerin varlığının insan yaşam akışında az olmasıdır. Hastalığın tedavi yöntemleri hem fiziksel hem de ruhsal açıdan olmaktadır. Tedavi yöntemleri ve hastalığın bir nebze de olsa önlenmesi açısından uygulanması basit hayat döngüsüne dahil olabilecek yollar vardır. Bunlar; sağlıklı beslenme alışkanlığı, vücudun hareket akışını sağlamak, takviyeleri göz önünde bulundurmak (doktorların vermiş olduğu vitaminler), zihinsel aktivitelerdir.



MALNÜTRİSYON VE HEMŞİRELİK YAKLAŞIMI

Malnütrisyon bir beslenme bozukluğudur. Beslenmenin içerik veya miktar açısından yetersiz olması sonucunda, vücudun gereksinimlerine karşın, sağlanan enerji ve besin öğelerinin yetersiz kalmasından kaynaklanan klinik bir durumdur. İlerleyen yaşlarda, insanların yetersiz beslenmesine neden olan birçok faktör vardır. Bazıları iştahın azalması, diş veya ağız problemleri, tat ve kokuda azalma gibi tıbbi faktörleri içermektedir. Özellikle yalnız yaşayan ve sonuç olarak daha az yiyen, yaşı ilerleyen kişilerde veya gıda maliyetini yönetmenin zor olduğu kişilerde yaşam biçimi de rol oynayabilir. Malnütrisyonun riskleri ciddidir ve enfeksiyon riskinde artışa, hastalıkların veya yaraların daha geç iyileşmesine ve genel olarak mortalitede artışa sebep olabilmektedir. Malnütrisyonun tanınması, tedavisi konusunda profesyonel bir yaklaşım gereklidir. Hekimle ve, hemşirelerin malnütrisyonu fark etmeleri ve malnütrisyonun klinik etki ve sonuçlarının bilincinde olmaları önemlidir. Yaşlılarda malnütrisyon ise çok boyutlu bir konudur. Hemşireler bu konuda öncülük yapmalı ve farklılık sağlamalıdır. Yaşlı bireylerin bakımında hemşire, diyetisyenle işbirliği içinde çalışmalı ve düzenli kontrollerle özellikle risk altında bulunan gruptaki beslenme sorununun erken tanımlanmasında rol almalıdır. Hemşire yaşlı bireylerin beslenme durumlarını tanılayarak, malnütrisyon risklerini ortaya koyar. Bu risklerin nütrisyonel durum üzerine etkilerini bilerek koruyucu uygulamalarda bulunur. Hemşirenin yaşlıların nütrisyonel durumlarının geliştirilmesinde ve malnütrisyon risklerinin belirlenmesinde üzerine düşen görev ve sorumlulukları şu şekildedir;



Başhemşire ve Malnutrisyon Uzmanı
VOLKAN GÖKMEN

- * Yaşlının beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, malnütrisyonla ilişkili risk faktörlerinin saptanması,
- * Mevcut besleme durumunun saptanması,
- * Yaşlının yemek yediği ortamın düzenlenmesinin sağlanması,
- * Beslenmeleriyle ilgili olarak yaşlıların cesaretlendirilmesi,
- * Besin alımı, besin içeriği ve sıvı alımının sağlanması ve izlenmesi,
- * Bireylere günlük olarak metabolik gereksinimleri ve aktivite düzeyine uyumlu besin alımının seçilmesi konusunda yardımcı olunması,
- * Fiziksel ve bilinç durumu açısından sınırlanan kişilere beslenmesi konusunda destek olması,
- * Beslenme sırasında doğru pozisyonun verilmesi konusunda yaşlıyı ve aileyi yönlendirmesi,



- * Beslenme gereksinimlerinin belirlenmesi ve uygun beslenme girişimlerinin yapılabilmesi,
- * Beslenme bakımının önündeki engellerin belirlenmesi ve uygun stratejilerin geliştirilmesi,
- * Nütrisyonel durumun iyi olmasının öneminin sağlığı ne derece etkilediği konusunda hemşirelerin bilinçlendirilmesi,
- * Yaşlılarda beslenme durumunun tüm sağlık çalışanları tarafından öneminin fark edilmesidir.

Beslenme düzeyi ile yaşam kalitesi arasında önemli bir ilişkinin olduğu bilinmektedir. Toplumda, huzurevinde, bakımevinde, rehabilitasyon merkezinde, evinde yaşayan ya da hastanede yatarak tedavi gören yaşlılarda beslenme durumunun rutin olarak değerlendirilmesi, riskli görülen yaşlılarda ileri değerlendirme yöntemleri kullanılarak tedavi planlanması ile malnütrisyonun klinik ve ekonomik sonuçlarından korunmak mümkün olur. Temel beslenme durumunun korunmasını sağlamak hemşirelik tanılamasının bir parçasıdır. Beslenme müdahalelerinin tanınması ve bireyin beslenme davranışlarının izlenmesi malnütrisyon tedavisinde önem taşımaktadır.

Sosyal İzolasyon Nedir?

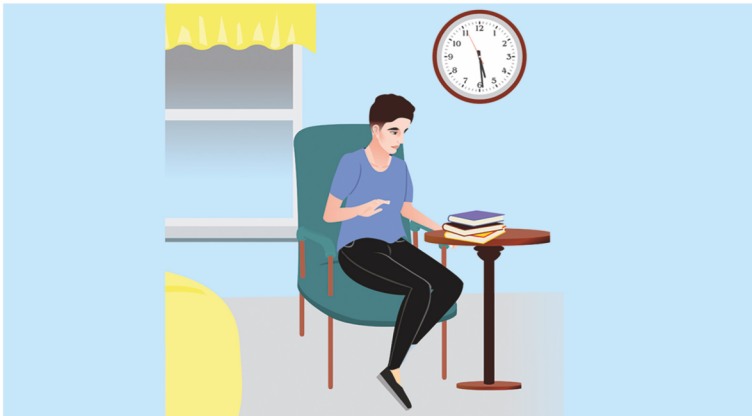
Korona virüs önlemleri kapsamında sık sık adı geçen kavramlardan biri de 'sosyal izolasyon' ve "izole etmek" kavramları oldu. Peki, sosyal izolasyon nedir? İzole etmek ne demek?

"Sosyal izolasyon, havadan bulaşan hastalıkların yayılmasının önüne geçmek için kişinin kendini toplumdan kısmi veya tamamen uzaklaştırmasıdır."

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, huzurevleri ile engelli bakım kuruluşlarında alınan yeni tip koronavirüs (Kovid-19) tedbirleri kapsamında, Türkiye'nin 81 ilinde "Sosyal İzolasyon Kuruluşu" açılmasını kararlaştırdı.

Hastanede yatan, taburcu edilen veya acil bakım ihtiyacı bulunan yaşlı ve engellilerin bulaşıcı hastalık riskinden dolayı mevcut resmi ve özel kuruluşlara tekrar kabul edilmemesi, bunun yerine sosyal izolasyon kuruluşlarında misafir edilmeleri planlandı.

"Türkiye'de ilk sosyal izolasyon merkezi olarak Balıkesir'de Özel Sadıkoğlu Bakım Merkezi "Sosyal İzolasyon Kuruluşu" olarak belirlendi."



Sosyal İzolasyon Kuruluşun'da Bir Gün

ÖZEL SADIKOĞLU BAKIM MERKEZİ

SOSYAL İZOLASYON BİNASI

Özel Sadıkoğlu Bakım Merkezi Sosyal İzolasyon Binası Aile Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığına bağlı olup Aile Sosyal Politikalar Bakanlığının emri ile 28.03.2020 tarihinde faaliyete geçmiştir. 14.04.2020 tarihinde ise hasta kabullerine başlamıştır.

NELER YAPIYORUZ?

Sosyal İzolasyon kuruluşumuz, hastanelerde farklı rahatsızlık nedeni ile tedavi görmüş olup taburcu olan sağlıklı yaşlılarımıza karantina sürecinde bakımlarına, beslenmelerine, korunmalarına, becerilerinin geliştirilmelerine ve sosyal hayata uyumlarına ilişkin 7/24 hizmet vermektedir.

Sosyal İzolasyon Kuruluşumuzda günlük yaşam akışı sabah 06.00 itibari ile başlar, kahvaltı ile devam eder.

Saat 09.00 ile bir gün öncesinden belirlenen ihtiyaçlar ertesi güne hazır olur . Kuruluştaki hizmet alan bireyler kendilerine ait tek kişilik odalarında zamanlarını geçirir.

Saat 10.30'da temizlik bitmekte, gün içerisinde bireylerimizin tüm hijyenleri en üst düzeyde tutulmaktadır. Hasta bakım personeli bireylerin tüm öz bakımları ile birebir ilgilenmektedir.

Saat 12.00-13.00 arası öğle yemeği sonrası misafirlerimiz kitap okuma, radyo dinleme, günlük gazetelerde çıkan haberleri takip etme gibi etkinliklerle, vakitlerini değerlendiriyorlar.

Günlerinin çoğunu akşam yatak saatlerine kadar birebir gerçekleştirdikleri etkinlikler ile geçirmektedirler.

Saat 18.00'de ise akşam yemekleri başlamaktadır.

Saat 19.00'da yataklarına geçiş olmaktadır. Hemşirelerimiz dahilinde, kişisel hijyenleri tamamlanarak, ilaçlarının içirilmesi ile günlerini tamamlamaktadırlar.

Haftanın altı günü rehabilitasyon süreçleri olmaktadır.

İzolasyon kapsamında bireysel görüşmeler dahilinde değerlendirilmektedirler.



“Dünya yaşılanıyor, Türkiye yaşılanıyor.”

**Dünya nüfusu değişiyor:
İlk kez yaşlı nüfus,
5 yaşından küçük çocuklardan daha fazla**

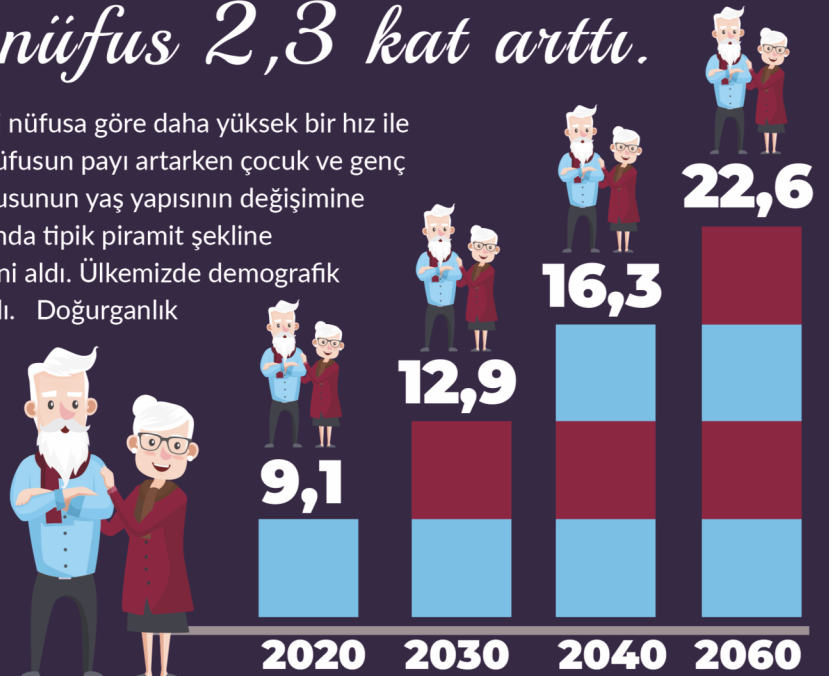
Dünyada ve ülkemizdeki genel kabul, 65 ve üzeri yaştaki bireylerin ‘yaşlı nüfus’ olarak tanımlanmasıdır. Özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde doğum oranlarının düşmesinin yanı sıra doğumda ve yaşlılıkta beklenen yaşam sürelerinin uzaması yaşlı nüfusun ve toplam nüfus içindeki payının görece artmasına neden olmaktadır.

Dünya önemli bir demografik geçiş sürecinden geçmektedir. Dünya genelinde genç nüfus yapısından yaşlanan nüfus yapısına geçiş yaşanmaktadır. 2018 yılında ilk kez dünya yaşlı nüfusu, 5 yaşın altındaki çocuk nüfusunu aştı. 5 yaşın altındaki çocuk sayısının 21. yüzyılda zirveye ve ardından yüzyıl boyunca platoya ulaşması bekleniyor. Yaşlı nüfusun küresel büyümesi ise devam edeceğinden, yaşlanan bir dünyaya doğru ilerlemekteyiz.



Türkiye’de yaşlı nüfus 2,3 kat arttı.

Ülkemizde yaşlı nüfus, diğer yaş gruplarındaki nüfusa göre daha yüksek bir hız ile artış gösterdi. Toplam nüfus içerisinde yaşlı nüfusun payı artarken çocuk ve genç nüfusunun payı azaldı. Bu durum Türkiye nüfusunun yaş yapısının değişimine neden oldu. Ülkemiz nüfus piramidi 1975 yılında tipik piramit şekline yakinen 2019 yılında arı kovanı piramit şeklini aldı. Ülkemizde demografik geçiş oldukça kısa bir zaman diliminde yaşandı. Doğurganlık hızındaki kayda değer düşüş, temel sağlık hizmetleri ve beslenmedeki gelişmelerin yansıması olarak ortalama yaşam süresi ve doğumda beklenen yaşam sürelerinin uzaması ile erken yaş ölümlüğünün kontrol edilebilirliği nüfusun yaş yapısını yeniden şekillendirdi. Demografik dönüşüm süreci devam etmekte olan Türkiye, geçmişin yüksek doğurganlık oranlarından kaynaklanan genç bir nüfus yapısına sahip olsa da yaşlı nüfusun toplam nüfus içerisindeki oranının %10 seviyelerine yaklaşması yaşlı nüfusa sahip ülke nitelendirmesine geçişin bir göstergesidir.

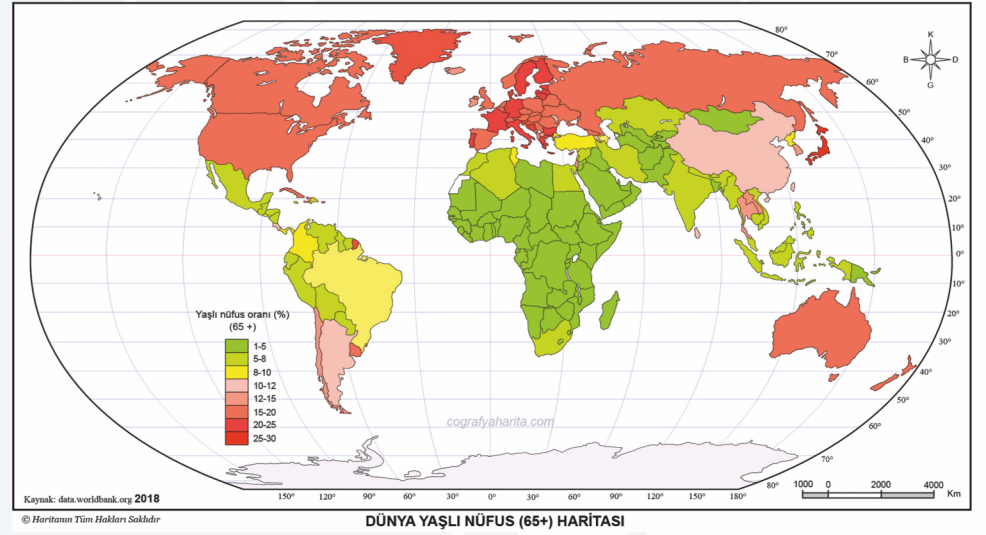


Kaynak: TÜİK Yaşlılar Bülteni 2019



DÜNYA YAŞLI NÜFUSU YAKLAŞIK 2 KAT ARTTI.

Nüfus tahminlerine göre 2019 yılı için dünyada yaşlı nüfusun 703 milyon 711 bin 487 kişi olduğu tahmin edildi. Bu tahminlere göre dünya nüfusunun %9,3'ünü yaşlı nüfus oluşturdu. BM verilerine göre 1950 yılında yaklaşık %5 olan yaşlı nüfus oranı yaklaşık iki kat artış gösterdi. Dünyada yaşlı nüfus yoğunluğunun Kuzey Amerika, Avrupa, Asya'nın kuzey ve doğu kesimlerinde olduğu görüldü. Kıta Afrika'sında ise yaşlı nüfusun en düşük oranlarda olduğu gözlemlendi.



Yaşlı nüfusun %62,8'i 65-74 yaş grubunda

Ülkemiz yaşlı nüfusu yaş gruplarına göre incelendiğinde; 2019 yılında yaşlı nüfusun %62,8'inin 65-69 ve 70-74 yaş gruplarında yoğunlaştığı görüldü. 'İleri yaşlılık' olarak kabul edilen 85 yaş üzeri yaşlı nüfusun oranı ise %9,1 olarak kaydedildi.

Yaşlı bağımlılık oranı %13,4 oldu

Yaşlı bağımlılık oranı, 15-64 yaş grubundaki her yüz kişi için 65 ve üstü yaş grubundaki kişi sayısıdır. Diğer bir ifadeyle çalışma çağındaki her yüz kişiye düşen yaşlı sayısıdır. Bu oran ülkemizde 2019 yılında %13,4'e yükseldi. Doğurganlık oranlarındaki azalma ve ölümlülük oranlarındaki iyileşme ile ülkenin zaman içinde genç nüfus yapısına sahip olma özelliğini kaybetmesi beklenmektedir. Toplam nüfus içinde genç nüfus payının azalması ve yaşlı nüfus payının artması ise bağımlı nüfus içinde yaşlı nüfus payının artması anlamına gelir. Nüfus projeksiyonlarına göre de Türkiye'de bu durumun gerçekleşeceği öngörülmekte olup yaşlı bağımlılık oranının 2080 yılında %43,6 olacağı tahmin ediliyor.

Engelli Çocukların Bakımevi İhtiyacı



Sosyal Hizmetler Uzmanı
İrem KARATOSUN

Engellilik, doğuştan veya sonradan herhangi bir hastalık veya kaza sonucu bedensel , zihinsel, ruhsal , duygusal ve sosyal fonksiyonlarını, yeteneklerini farklı oranlarda kaybetmiş, normal yaşamın gereklerini tam olarak yerine getirememesi durumunu ifade eder. Engelli türleri 9'a ayrılır. Zihinsel engel, görme engeli, fiziksel engel, işitme engeli, spastik engel, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, yaygın gelişimsel bozukluk, dil ve konuşma bozukluğu, özgül öğrenme güçlüğü. Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı Türkiye'de engelli nüfusun oranının yüzde 6,9 olduğunu belirtmiştir.

Aileler için engelli bir bireye sahip olmak, yaşamlarının en zorlu deneyimidir. Engelli bir bireye sahip olan ailenin üzerine düşen çok fazla görev vardır. Örneğin engellisine bakan ailelerin gelir durumları, yaşam standartları yetersiz olduğunda ya da üzerlerine düşen görevleri yapamadıklarında bakımevlerine ihtiyaç duyarlar.

Birçok devlet evde bakım için ödeme yapmakta yeterli kaynağa sahip değildir. Sonuç olarak, ciddi engelli çocukları olan aileler çocukların ihtiyaç duydukları bakımı alabilmeleri için engelli bireylerini bakım evlerine yerleştirmek zorunda kalırlar. Ailelerinde ki farklılıklarından dolayı bakımevinde yaşamaya bırakılan insanlar hem devletin hem de özel sektörün şefkatli ellerinde ömürlerini rahat ve huzur içinde geçirmektedirler.

Bakımevleri, engelli insanların ihtiyaçları göz önünde bulundurularak işletilir. Bir çocuk, kendi yaşındaki diğer insanlarla etkileşime girebilir, ziyaretçilerine sahip olabilir ve hatta düzenli olarak planlanan saha gezileriyle sosyal etkileşime katılması sağlanır. Bir çocuğun engeline bağlı olarak özel eğitim sınıfları veya çocuk yapabiliyorsa bir iş becerisini öğretebilecek sınıflar mevcuttur. Genel olarak bir çocuğu fiziksel , ruhsal ve duygusal bakımdan beslemek için oldukça fazla zaman harcanır ve emek verilir. Onlara gösterilen sevgi ve şefkat bağlarıyla yaşama azimleri gün geçtikçe artırılmaktadır.

Sonuç olarak bireysel yaşam hakkı olan bu bireylere gösterilen ihtimam onları ve ailelerini oldukça mutlu etmektedir. Ayrıca; toplum önyargılarından dolayı çocukların, bireylerin ve yaşlıların bakımevlerine bırakılmaları tabusu kırılmalıdır. Çünkü yetememek insani bir durumdur ve bu durumlardan doğacak mahrumiyetler yerine kaliteli bir hayat sürmek herkesin hakkıdır. Böyle durumlarda bireyin yararı için en sağlıklı ve faydalı olan göz önüne alınmalıdır. Bakımevlerinde devletin güvencesi ve profesyonel çalışanlar gözönüne alındığında birçok şarta göre daha iyi imkanları olacağından şüphe duyulmamalıdır.



Sevdiklerinize Gözümüz Gibi Bakıyoruz

TÜRKİYE'nin ilk Zihinsel Engelli Palyatif Bakım Merkezi olarak 2019 yılında faaliyete geçtik. Bakıma muhtaç engelli bireyler ve palyatif yaşlı hastalarımız için var gücümüzle çalışıyoruz. Önceliğimiz; merkezimizde insan onuruna yakışır şekilde bakımına, beslenmesine, korunmasına, becerilerinin geliştirilmesine ve sosyal hayata uyumuna ilişkin bakım hizmeti sunulması.

Kurumumuz 5 katlı, 2533 metrekare kapalı alanı, ferah bahçesi ile hastane ve ulaşım ağlarına yakın

olup, merkezi konumda bulunmaktadır.

Deneyimli hemşirelerimiz, sertifikalı bakım personellerimiz ile misafirlerimizin kişisel ihtiyaçları yanında; sosyal hizmet uzmanımız, psikologumuz ve fizyoterapistlerimiz ile psikososyal ve fiziksel destekle hayatlarının her anında yanlarında yer alıyoruz.

Salgın döneminde de tüm tedbirleri alarak engelli bireyler için güvenli, konforlu yaşam ve bakım merkezi olarak öncelik Balıkesir olmak üzere tüm Türkiye'ye 7/24 hizmet vermeye devam ediyoruz.



Sadıkoğlu Bakım Merkezi'nde Bir Gün

Özel Sadıkoğlu Bakım Merkezi'nde amacımız engelli bireylerin her şeyden önce hayatla olan bağlarını güçlendirmek. Bunun için aileleri ile olan iletişimlerini koparmayarak sürdürmeleri için gereken özeni gösteriyoruz. Uzmanlarımızın liderliğinde hazırlanan planlarla güne başlıyoruz. Yemek, uyku ve beslenme rutinlerinin olması ve bir düzen içinde yer alması herkesi olduğu gibi engelli bireyleri de güvende hissettiriyor. Her engelli bireyin yapabildikleri ve yetenekleri farklı. Zihinsel deformasyonunu ve el becerilerini göz önüne alan bir plan çerçevesinde uygun etkinlikler planlanıyor. Günlerini dolu dolu ve mutlu geçirmelerini istiyoruz.



Sosyal Medyada Biz...

 /sadikoglubakimmerkezi



'Sevgi ve Saygı İle Engelleri Kaldırıyoruz' sloganıyla çıkmış olduğumuz bu yolda 13 yaşından itibaren bütün engelli ve palyatif durumdaki yaşlı bireylerimize kucak açmaktayız. Bizim için önemli olan kuruluşumuz içerisinde aile sıcaklığını hissettirmek, kaliteli yaşam standartlarına sahip olarak yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olmaktır.

Özel SADIKOĞLU BAKIM Merkezi Ailesi olarak 2021 yılında da tüm özen ve kalitemizle siz ve sevdikleriniz için çalışmaya devam ediyoruz.

Kendinizi çaresiz hissettiğiniz anlarda Sadıkoğlu Bakım Merkezi olarak siz ve sevdiklerinizin yanınızdayız. Temelini deneyim, bilgi, güven ve kaliteden alan hizmet anlayışımız ile misafirlerimize yuvanızın sıcaklığını, konforunu sunmak için sevgi ve saygı anlayışımızla hizmet sunuyoruz.

"Müşterek yaşamlarımızda sizler biyolojik bizler ise kalbiyolojik aileleriyiz."



KADINA VE AİLE BİREYLERİNE YÖNELİK ŞİDDET NEDİR?

ÇOCUK, EŞ, ESKİ EŞ, YAKIN AKRABALAR gibi aile bireyleri arasında gerçekleşen; bireyin, fiziksel, cinsel, ekonomik veya psikolojik zarar görmesiyle veya acı çekmesiyle sonuçlanan veya sonuçlanması muhtemel hareketleri, buna yönelik tehdit ve baskıyı ya da özgürlüğün keyfî engellenmesini de içeren, toplumsal veya özel alanda meydana gelen, **fiziksel, cinsel, psikolojik, sözlü veya ekonomik her türlü tutum ve davranıştır.**

Şiddete maruz kalındığında ya da risk altındayken başvurulabilecek kurum ve kuruluşlar:

Şikayet ve ihbar için:

- Valilik - Kaymakamlık
- Polis Merkezi
- Jandarma Karakolu
- Adli Makamlar (Cumhuriyet Başsavcılığı ve Aile Mahkemeleri)
- Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlükleri
- Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri
- Sağlık Kuruluşları

Acil Telefon Hatları:

- ALO 155 Polis İmdat,
- ALO 156 Jandarma İmdat
- ALO 183 Sosyal Destek Hattı (7 Gün 24 Saat Ücretsiz Hizmet Verir)
- 112 ACİL Çağrı Merkezi
- GELİNCİK HATTI 444 43 06

Şiddet ihbar Mobil Uygulaması:

- Kadın Destek Sistemi (KADES)

Tedavi ve Şiddeti Belgeleyen Sağlık Raporu için:

- Sağlık Kuruluşları

Danışma, Destek, Sığınmaevi/Konukevi ve Maddi Yardım için:

- Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü (Konukevi Hizmeti, Destek ve Danışmanlık)
- Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri
- Sosyal Hizmet Merkezleri
- ALO 183 Sosyal Destek Hattı (7 Gün 24 Saat Ücretsiz Hizmet Verir)
- Sivil Toplum Örgütleri Sığınmaevi/Konukevi Hizmeti,

Destek ve Danışmanlık, Ayni-Maddi Yardım

- Barolar ve Baroya Bağlı Kadın Hakları Merkezleri
- Belediyeler (Sığınmaevi/Konukevi Hizmeti, Destek ve Danışmanlık, Ayni-Maddi Yardım)
- Valilik, Kaymakamlık
- ALO 144 Sosyal Yardım Hattı



"En büyük engel sevgisizliktir."

Empati kurabildiğimiz an bir engeli daha yıkar
ve hayatı bütün insanlar için daha huzurlu ve
yaşanabilir kılarız.