



*Muş Alparslan Üniversitesi  
Yaşlı Bakımı Ve Gerontoloji Topluluğu*



*"Gençlik, bilgeliği öğrenme; yaşlılık da uygulama dönemidir."  
Jean-Jacques Rousseau*



*"Gençlikte günler kısa, gollar uzun; yaşlılıkta ise günler uzun, gollar kısadır."  
Immanuel Kant*



*"Yaşlılık günlerimizde biraz mutluluğu hak etmedik mi?"  
Maksim Gorki*



*"Gençliğin gözüyle bakıldığında, yaşam sonsuz uzunluktaki bir gelecektir; yaşlılık gözüyle ise, oldukça kısa bir geçmiştir."  
Eugenio Borgna*

# İçindekiler

Türkiye'de Yaşlanma ve Gerontoloji Konferansı	01
Tazelenme Üniversitesi Akademik Açılışı ve Çalıştayı	02
Doğru Bilinen Yanlışlar	03
Triflo	04
+60 Tazelenme Üniversitesi Açılış	05
Tansiyon Hastalarının Beslenme Düzeni	06
Süreklilik Teorisi	07
Gerontolojik Film Önerisi	08
Gerontolojik Kitap Önerisi	09
Kelime Avı	10
+60 Tazelenme Üniversitesi Kapanış	11
Ege Huzur Evi Sahibi ile Röportaj	12
Üniversitemizin Gerontoloji Bölümünün İlk Mezunları	13
Şehit ve Gazi Yakınları ile Buluştu	14
Kavram Haritası	15



# Prof. Dr. İSMAİL TUFAN MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ'NDE

Gerontoloji bölümü kurucusu Prof. Dr. İSMAİL TUFAN' ın katılımıyla Muş Alparslan Üniversitesi'nde konferans düzenlendi. Türkiye'de yaşlanma ve yaşlılık konulu konferans Sabahattin Zaim konferans salonunda gerçekleşti. Konferansa rektör yardımcısı, öğretim görevlileri ve öğrenciler olmak üzere bir çok katılımcı katıldı. Yaptığı konuşma ve ele aldığı konularla sadece Yaşlı Bakım ve Gerontoloji öğrencileri değil Sağlık Bilimleri ve Spor Bilimlerinden katılan birçok öğrenciye ışık tuttu. Konuşmanın ardından Prof. Dr. İsmail Tufan sunum hakkında öğrencilerin sorularını özenle dinleyip cevapladı. Prof. Dr. İsmail ve Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Kenan Yıldırım 60+ Tazelenme Üniversitesinin açılış müjdesini verdi. Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Kenan Yıldırım'ın katılımından dolayı Prof. Dr. İsmail Tufan'a teşekkür plaketini ve katılım belgesini takdim etti. Oldukça verimli ve akıcı geçen bu konferans, çekilen fotoğrafların ardından sona erdi.



# +60 Tazelenme Üniversitesi'nin Akademik Açılışı

20 Mart 2024 Tarihinde Muş Alparslan Üniversitesi bünyesinde 60+Tazelenme Üniversitesi açıldı. Açılış konuşmasında bir çalıştay düzenlendi. Çalıştay'a Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığında Bülent Karkuş, Malatya İnönü Üniversitesinden Dr. Öğr. Üyesi Neşe Karakaş, Sivas Cumhuriyet Üniversitesinden Dr. Öğr. Üyesi Fatma Hastaoğlu, Antalya Akdeniz Üniversitesinden Prof. Dr. İsmail Tufan Ve Muş Alparslan Üniversitesi Gerontoloji bölüm başkanı Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Efe katıldı. Çalıştay' da diğer tazelenme üniversitelerinde yapılan çalışmalar, etkinlikler ve derslerin içerikleri konuşuldu. Yaşlılara yemek ve yol desteği verilmesi talep edildi. Malatya Tazelenme Üniversitesinde yüzme derslerinde başlayacağı söylendi.



# YAŞLILIKTA DOĞRU BİLİNE N YANLIŞLAR

1.Yaşlılar artık öğrenemez: Beyin plastisitesi, yaşla birlikte azalmaz. Yani yaşlılık, öğrenme ve beyin aktivitesi için bir engel değildir. Aslında yaşlı bireylerin yeni beceriler öğrenme yetenekleri ve hafıza becerileri uygun yöntemlerle ve motivasyonlarla desteklendiğinde oldukça etkileyici olabilir.

2.Yaşlılar teknolojiye uyum sağlayamaz: Teknolojiyi kullanma becerileri yaşla birlikte gelişebilir. Birçok yaşlı birey, teknolojiyi öğrenmeye isteklidir ve çoğu zaman kısa sürede bunu başarabilirler. Teknoloji yaşlılar için sosyal bağlantılar kurmalarına bilgiye erişmelerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olabilirler.

3.Yaşlılar her zaman hasta ve zayıf olabilir: Yaşlılık, kronik sağlık sorunlarına neden olabilir ancak bu her yaşlı bireyin hasta ve zayıf olduğu anlamına gelmez. Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları düzenli egzersiz ve dengeli beslenme yaşlıların sağlıklı bir yaşam sürmelerine ve bağımsız kalmalarına yardımcı olabilir.

4.Yaşlılar cinsel olarak aktif değildir: Cinsellik, yaşlanmanın doğal bir parçasıdır ve yaş ilerledikçe cinsel ihtiyaçlar değişebilir ancak bu aktivitenin tamamen sona erdiği anlamına gelmez. Sağlıklı yaşlı bireyler, cinsel yaşamlarını devam ettirebilir. Ve bu ilişkilerinde mutluluğu ve bağlılığı artırabilir.

5.Yaşlılar işe yaramaz ve değersizdir: Toplumda yaşlılık bazen değersizlik ve işe yaramazlıkla ilişkilendirilebilir. Ancak yaşlılar, deneyimleri ve bilgileriyle topluma çok değerli katkılarda bulunabilirler. Gönüllü çalışmalar, mentorluk programları ve yaşlı bireylerin liderlik rolleri, toplumun yaşlı bireyleriyle daha yakın bir şekilde etkileşimde bulunmasını sağlayabilir ve onların değerlerinin anlaşılmasına yardımcı olabilirler.



# **Triflo Nedir? Ne İŖe Yarar?**

**Solunum, bir nefes alma ve sonrasında bir nefes verme eylemlerinin tamamıdır. Solunumun verimli olması dokuların yeteri kadar oksijenlenmesini sağladığı gibi karbondioksitin de vücuttan yeteri kadar atılmasını sağlar. Böylece vücuttaki oksijen ve karbondioksit gazlarının miktarı normal seviyede tutulur. Solunumun verimi azalırsa vücudun asit baz dengesi bozulabilir ve organlar zarar görebilir. Bu riskin azalması için nefesin güçlendirilmesi ve solunum kapasitesinin artırılması gerekir. Bunun için de solunum egzersiz cihazları kullanılabilir. Bu cihazlar, “triflo” veya “triflow” olarak da bilinir, solunum yollarıyla ilgili KOAH, bronŖit veya astım bypass gibi hastalıkların tedavi süreçlerine destek sağlar. Cihazların tekli, ikili, üçlü ve dörtlü modelleri mevcuttur. Uygulamanın literatürdeki adı insentif spirometridir. Amacı, solunum problemi yaŖayan kişilerde akciğer kapasitesini arttırmak ve nefes darlığını azaltmaktır. Yapılan egzersizler sayesinde solunum kasları da güçlenmektedir. Sadece hastaların değil solunum kapasitesini arttırmak isteyen sporcuların da kullandığı bir üründür.**

**Solunum egzersiz cihazı (triflo) ile nefes alma, verme ve tutma gibi çalışmalar yapılabilir. Akciđerler ve solunum kasları geliştirilebilir. Yapılan egzersizler sırasında alınan derin nefesler sonucu akciğerlere bol miktarda hava girer ve böylece vücuttaki dokulara daha fazla oksijen ulaŖır. Bu sayede, hücrelerin metabolizması hızlanır, damarların genişlemesi sağlanır ve kan akıŖı artar. Egzersizler, öksürüğü tetikler ve akciğerlerde biriken sekresyonun daha kolay dıŖarı atılmasına yardımcı olur. Sadece solunum hastaları değil nefes tekniklerini, solunum kaslarını ve akciğer kapasitelerini geliŖtirmek isteyen herkes bu cihazlarla egzersiz yapabilir. Doğru nefes alıp vermek bedensel ve ruhsal anlamda rahatlatıcı olduğu gibi kiŖinin psikolojik olarak da iyi hissetmesini sağlar. Cihazlar hekim önerisiyle kullanılmalıdır.**

## Solunum Kasları Hangi Durumlarda Zayıflar?



- Cerrahi müdahaleler
- Kas hastalıkları
- Akciğerleri etkileyen hastalıklar
- Göğüs kafesini dıştan saran korseler
- Anestezi ve analjezikler
- Uzun süren yatak istirahati
- Obezite
- Fiziksel aktivitenin olmaması



### TRİFLO NASIL KULLANILIR?

Triflo, solunum egzersiz cihazı akciğerin elastik ve geriye esneme kapasitesini arttıran çok önemli bir egzersizdir. Doğru şekilde uygulanması önemlidir. Bütün nefesimizi boşalttıktan sonra dışarıya bütün gücümüzle içeriye doğru çekmekle çıkan topları yukarıya mümkün oldukça uzun süre tutmaya çalışacağız bunu beş defa tekrar ettikten sonra ters çevrilir. Bütün nefesimizi sonuna kadar üfleyerek topları yukarıya doğru kaldırmaya çalışacağız burada üç topu birden yukarı çıkarmak zor olabilir kaldırabileceğiniz kadar topları uzun süre yukarıda tutmaya çalışmak çok önemlidir. Üçüncü topu yukarı çıkarmak zor ama iki topu yukarıda tutmak ve mümkün olduğunca bu pozisyonda beklemek çok yararlıdır. Bu egzersizleri günde üç defa beş kez olarak başlayabilirsiniz bunun sınırı yoktur. Ameliyattan sonra her saat başı onar kez yaptırıyoruz ama ilk başlarda günde üç kere ile başlayarak giderek arttırmaya çalışmak akciğer performansınıza iyi gelecektir.

Bazı şeylere başlamamız için hasta mı olmak gerekli?

"Hasta mısınız, neden yapıyorsunuz, akciğerde sorun mu var?" diyen herkesin nefesin iyileştirici gücünü deneyimlemesini öneririm. Vücut bir mekanizma, iyi bakarsan iyi olur. Zihin ve nefes kendini iyileştirmeye yeter. Hasta olmayı beklemeden bu basit aleti hayatına al. Nefesim, cildim, organlarımın çalışma kalitesi her şeyim yenilendi. Yanlış olan; bu aleti sadece hastaların kullanıldığı bilinmekte!

# +60 Tazelenme Üniversitesi'nin Açılışı

Akdeniz Üniversitesi öncülüğünde Prof. Dr. İsmail Tufan tarafından başarılı yaşlanmayı teşvik etmek amacıyla oluşturulan proje, Doğu Anadolu bölgesinde 2. olarak Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Efe koordinatörlüğünde Muş Alparslan Üniversitesi'nde faaliyete geçti. 04.03.2024 tarihinde Muş Alparslan Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi'nde 60+ Tazelenme Üniversitesi'nin açılışı gerçekleştirildi. Açılışa Muş Alparslan Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mustafa ALİCAN, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Kenan YILDIRIM, Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Dr. Öğr. Üyesi Özmen İSTEK, birçok akademisyen ve Gerontoloji bölümü hocaları ve öğrencileri katıldı.



Muş Alparslan Üniversitesi Rektörü ve hocaları tarafından tazelenme öğrencileri ile birlikte karma bir şekilde ilk ders yapıldı. 10:00-12:00 arası erkekler için 13:00-15:00 arası ise kadınlar için dersler yapılmaktadır. Böyle bir projenin daha önceden gerçekleşmesi gerektiği ile ilgili birçok olumlu dönüt alındı. Ders veren gönüllü hocalarımızda öğrencilerin çok ilgili olduklarını onlarla birlikte güzel bir ders geçirdiklerini belirttiler. Yaşam boyu öğrenmeyi gerçekleştiren bu projeye yoğun ve güzel bir ilgi vardı. Buraya gelerek boşa geçen zamanlarını doldurduklarını ve rutin olan hayatlarına renk kattıklarını belirttiler. Bu açılış ile birlikte bir arada bulunan farklı kuşaklar arasında iletişimde gerçekleştirilmiş oldu. Gerontoloji bölümü öğrencilerinin özverili çalışmaları ile sorunsuz bir açılış gerçekleştirildi.





# Tansiyon Nedir?

Tansiyon ya da kan basıncı, olarak da ifade edilen tansiyon, kanın atardamarlardan ne kadar güçlü geçtiğinin bir ölçüsüdür.

## TANSİYON HASTALIĞI BELİRTİLERİ

- Baş Dönmesi
- Nefes Darlığı
- Sık idrara çıkma
- Bulanık Görme

## TANSİYON DEĞERLERİ NASIL OLMALI?

Tansiyon değeri için sağlıklı ve ideal kabul edilen değerler 120/80 mmHg'dır, yani büyük tansiyonun 120, küçük tansiyonun 80 olmasıdır. Bu değer en basit ifadeyle 12'ye 8 şeklindedir. Kişinin yaşı veya sağlık durumu göz önüne alındığında bu değerler 13'e çıkabilir veya 7'ye inebilir ancak ideal tansiyon değeri 12'ye 8'dir.

- Kişinin stres dönemi
- Sağlık durumu
- Sahip olunan hastalıklar
- Kullanılan ilaçlar
- Yaş'a göre değişebilir

## TANSİYON HASTALARI NASIL BESLENMELİ

- Yemeklerinizi tuz koymadan pişirin.

• Yemeklerinizin tadını potasyumdan zengin; maydanoz, nane, kekik, dereotu, taze sıkılmış limon suyu, soğan gibi tat vericilerle zenginleştirebilirsiniz.

- Yemeklerinizde ve salatalarınızda zeytinyağı ve diğer bitkisel sıvı yağları kullanmalısınız.
- Yemeklerinizde doymuş yağ asitlerinden zengin olan tereyağını, iç yağını, kuyruk yağını kullanmamalısınız.
- Salatalarınızı tere, roka, yeşil soğan, maydanoz gibi yeşil yapraklı sebzelerle zenginleştirebilirsiniz.
- Doktorunuzun müsaadesi doğrultusunda omega-3 yağ asidi desteği alabilirsiniz.
- Hipertansiyondan korunmak için, günde 4 ila 6 gramdan fazla tuz tüketmemelisiniz.

# TANSİYON ÇEŞİTLERİ

## 1) HİPERTANSİYON (BÜYÜK)TANSİYON

Hipertansiyon veya yüksek tansiyon, atardamarlardaki kan basıncının normal değerlerin üzerine çıktığı kronik bir hastalıktır. Sistolik kan basıncının ( büyük tansiyon ) 120 mmHg ve diyastolik kan basıncının (küçük tansiyon ) 80mmHg olması en uygun tansiyon değeridir. Kan basıncının 120 - 129 / 80 - 84 mmHg olması normal, 130 - 139 / 85 - 89 mmHg olması yüksek normal tansiyon olarak adlandırılır.

### HİPERTANSİYON BELİRTİLERİ

- Kulak çınlaması
- Düzensiz kalp atışı
- Burun kanamaları
- Nefes darlığı
- Bacak şişkinliği
- Bulanık ya da çift görme
- Sık idrara çıkma

## 2) HİPOTANSİYON (KÜÇÜK) TANSİYON

Tansiyon, arterlerdeki kanın damarlara yaptığı basınçtır. Bir insanda olması gereken tansiyon oranı yaklaşık 120/80 mm Hg'dır. Ancak ölçümler, 90/60 mm Hg dolaylarında ise kişinin kan basıncı(tansiyonu) düşük demektir ki bu hipotansiyonu işaret ediyor olabilir!

Hipotansiyon ya da bilinen adıyla düşük tansiyon anormal derecede düşük kan basıncıdır. Her ne kadar tansiyonun normal değerlerden düşük olması kişiden kişiye değişse de birtakım belirtiler size bu konuda yol gösterici olabilir.

Hipotansiyonun en belirgin belirtileri; baş dönmesi, bayılma, soğuk terli cilt, yorgunluk ve bulantı şeklindedir.

### HİPOTANSİYON BELİRTİLERİ

- Terleme
- Baş dönmesi
- Bayılma
- Odaklanmada güçlük
- Bilinç kaybı

## SÜREKLİLİK TEORİSİ

Süreklilik Teorisi 1989 yılında Atchley tarafından ortaya atılmıştır. Süreklilik Teorisi orta yaştan ileri yaşa geçişi yaşam döngüsü perspektifi ile değerlendirilmektedir. (Yancı, 2014, s. 25). Teori, normal yaşlanmanın getirdiği değişikliklerle uyum sağlamanın orta yetişkinlikteki alışkanlıklarını, tercihlerini, yaşam tarzlarını ve ilişkilerini yaşamının daha ileriki yıllarına taşımasıyla mümkün olduğunu belirtmektedir (Atchley, 1989).

Süreklilik içsel ve dışsal süreklilik olarak tanımlanmaktadır. İçsel süreklilik , bireylerin, psişik bir fikir yapısı, mizaç, duygulanım, deneyimler, tercihler, eğilimler ve beceriler gibi iç yapısını, dışsal süreklilik ise fiziksel ve sosyal ortamların , rol ilişkilerinin ve etkinliklerin bir yapısı olarak tanımlanmaktadır. (Atchley, 1989, s.184-185). Bireyler normal yaşlanma sürecinde hem içsel hem de dışsal süreklilik gösterirler ve yaşamın getirdikleri ile karşılaşmaları bu süreklilikler ile karakterizedir.

Hem yaşamdan geri çekilme hem de aktivite teorisi, başarılı bir yaşlanmanın tek bir yönde ilerleme ile sağlanacağını iddia ederken, süreklilik teorisi, bunların aksine bireyin tercih edilen yaşam tarzını mümkün olduğunca uzun süre korumaya çalışacağı öncülünden başlayarak adaptasyonun bireyin değişen durumunu nasıl algıladığına göre çeşitli yönlerde olabileceğini öne sürmektedir (Victor, 2004, s. 22). Teori, yaşlanma ile başa çıkmak için kişinin hangi rollerin göz ardı edeceğini ve hangilerini sürdüreceğine ilişkin kararın bireyin geçmişi, tercih ettiği yaşam tarzı ve potansiyel olarak gelir ve sağlık durumu gibi yapısal faktörler tarafından belirleneceğini ifade etmektedir. Bireyler yaşam boyunca, her aşamada evlilik, ebeveynlik, emeklilik ve dulluk gibi çeşitli rollere bürünürler. Bireyler bir aşamadan diğerine geçerken ve hayatlarındaki değişikliklerle karşılaştıkça, geçmişlerini hatırlayarak yaşamlarındaki bu değişiklikleri yorumlamaya çalışırlar. Bu önemli bir süreklilik duygusu sağlar ve yaşamın getirdiği değişikliklere adaptasyonu kolaylaştırır (Parker,1995). Süreklilik teorisi, aktivite teorisinden farklı olarak kaybedilen rollerin yerine yenilerinin konulması gerektiğini ileri sürmemesi bakımından farklılaşmaktadır (Şentürk, 2018, s.129). Bu yüzden süreklilik teorisi başarılı yaşlanmanın çeşitli örneklerini sunabilmektedir.

Süreklilik teorisi, emekliliği stresli bir dönem olarak değil, belirli bir yaşam tarzını ve sosyal ilişkileri sürdürme fırsatı olarak görmektedir (Quick & Moen, 1998). Öreğin kişilerin torun sahibi olmaları, günümüzde evlilik ve çocuk sahibi olma yaşının artmasından dolayı, yaşlılık dönemlerine denk gelmektedir. Birçok yaşlı için torun sahibi olmak ve büyükanne-büyükbaba rolünü üstlenmek mutluluk verici bir olaydır.

## KIRMIZIGÜL'ÜN FİLMİ

### BEYAZ MELEK

**ZAZACA' NIN KONUŞULDUĞU İLK FİLM OLMA ÖZELLİĞİNE SAHİPTİR. YÖNETMEN KOLTUĞUNDA OLAN MAHSUN KIRMIZIGÜL, AYNI ZAMANDA FİLMİN HEM SENARİSTİ HEM DE BAŞROLÜDÜR. KADROSU OLDUKÇA GENİŞ OLAN FİLM, 2007'NİN EN FAZLA İZLENEN FİLMİ OLMUŞTUR. 41.HOUSTON FİLM FESTİVALİ'NDE "EN İYİ YABANCI FİLM" VE "JÜRİ ÖZEL EN İYİ YÖNETMEN " ÖDÜLÜNÜ ALMIŞTIR. BEYAZ MELEK, BİR GRUP İNSANIN HAYATA VE BİRBİRLERİNE DUYDUĞU AŞKI VE SEVGİYİ ANLATMAKTADIR. BİR HUZUREVİNE TERK EDİLMİŞ YAŞLI VE HASTA İNSANLARIN DRAMINI KONU ALIR. İNSANI HAYATTA BÜTÜN ZORLUKLARA KARŞI AYAKTA TUTAN İNANÇTIR, SEVGİDİR.**





Hayatının sonundan geriye baktığımızda, hangi unsurlar iyi yaşanmış bir hayat hissine işaret eder? Yaşamdan aldığımız tatmini azami seviyeye çıkaracak ve yaşamlarımıza anlam katacak hangi kararları alabiliriz? Son 20-30 yılımız hakkında nasıl düşündüğümüze ilişkin yeni bir yaklaşım getiren Daniel J. Levitin *Başarılı Yaşlanma*'da yaşlanmanın salt bir zayıflama dönemi olmadığını, bebeklik ya da ergenlik dönemleri gibi kendi talep ve avantajlarını getiren benzersiz bir gelişim evresi olduğunu gösteriyor. Bireyler ve toplum olarak yaşlanma hakkında bütünüyle farklı düşünmemize yardımcı olmayı amaçlayan yazar, kuşaklararası etkileşimleri günlük deneyimlerin dokusuna örerek yaşlıların hünerlerini kucaklayan bir kültürün gelişimini ilerletmeyi arzu ediyor. Beyin bilimine, bilhassa da gelişimsel sinirbilim ve bireysel farklılıklar psikolojisinden edinilen içgörülere bakan *Başarılı Yaşlanma* insani hikâyemizin son bölümü olan yaşlanma sürecine dair dönüştürücü bir anlayış ortaya koyuyor.

# SÖZCÜK AVI

E	Y	K	H	F	U	V	I	V	A	E	X	L	R	U	O	L	M	N	B	V	C	X	Z	S	W	R	Y	U	O
P	Ğ	L	K	H	G	F	D	S	A	Z	İ	F	C	X	V	Ç	N	K	Ö	M	B	Ö	H	Ü	P	J	C	D	G
M	U	O	P	Ğ	Ü	Ö	L	N	J	H	B	Y	A	Ş	L	A	N	M	A	E	S	C	H	O	K	G	S	H	K
E	S	M	N	M	H	E	F	A	S	F	G	H	U	L	H	E	M	D	Ç	İ	Ş	Ü	Ş	T	W	E	S	İ	L
F	H	Y	N	O	N	Y	F	R	T	Y	U	M	O	O	J	K	T	E	Ç	Ç	J	T	K	B	D	R	T	Ş	U
O	R	K	O	N	T	İ	N	A	N	S	L	I	O	L	J	G	K	A	M	Ö	I	G	Y	N	T	O	P	D	D
R	Y	H	J	Ç	O	A	H	T	İ	Ç	Ş	O	K	I	H	F	Ç	N	B	U	Y	V	G	S	C	N	H	D	Z
D	H	N	M	I	P	S	J	U	K	L	U	L	H	U	F	G	Ö	Ç	Y	Y	R	N	S	R	Ş	T	B	C	E
İ	B	Ü	U	H	İ	X	Ö	H	P	O	Ç	M	D	Y	G	V	K	R	P	R	O	H	F	F	K	O	U	S	Ü
S	K	L	I	N	W	Z	N	S	O	K	H	N	S	T	B	G	J	C	U	X	K	I	M	V	G	P	N	A	R
P	L	Ş	K	K	E	İ	B	D	İ	S	T	İ	M	İ	R	N	U	B	Y	M	S	P	N	Y	D	S	B	D	İ
E	İ	H	Ö	T	R	K	C	G	T	Ç	J	S	S	T	U	J	G	M	Ü	R	A	Ü	U	H	E	İ	V	C	N
N	U	Y	Ş	F	G	H	Z	F	T	P	O	S	F	Y	J	K	D	O	Ğ	S	Ğ	İ	T	N	F	K	X	Y	E
E	Y	G	İ	D	E	Y	U	R	Y	O	I	F	G	H	L	L	Ğ	I	O	O	L	Z	M	K	V	O	A	P	R
S	R	T	Ü	R	Y	F	K	U	U	P	G	H	U	B	O	I	P	Ö	A	M	C	K	O	G	L	K	I	İ	
İ	C	R	Ğ	E	R	V	R	O	K	T	Ş	R	G	Z	M	U	Y	Ü	N	Z	J	B	J	Ş	U	O	Ş	Ö	N
A	S	D	P	W	T	C	H	L	Ö	R	Ş	T	J	U	B	Y	D	İ	V	Y	M	İ	Ç	İ	N	J	Y	Z	K
S	İ	E	O	S	U	A	L	Z	H	E	İ	M	E	R	N	G	A	R	E	W	G	E	Ş	Ü	K	İ	T	A	O
F	Y	Y	U	D	O	N	F	Ö	M	S	L	R	T	E	M	D	İ	U	Z	R	S	S	O	Z	G	E	E	Q	N
Y	J	D	Y	K	Ş	M	R	Ş	V	F	K	H	U	V	J	Z	Ü	T	A	U	Ü	R	I	A	N	R	G	W	T
H	E	L	R	S	L	Y	A	P	C	H	J	L	Ş	İ	Y	A	P	B	S	Y	A	T	U	E	Ş	Ş	A	E	İ
K	A	E	W	L	J	O	U	W	X	Y	H	O	P	E	İ	S	O	A	E	N	T	P	J	R	U	I	D	R	N
I	Q	W	A	K	H	T	V	A	Q	J	T	P	I	E	L	E	P	U	F	C	E	O	G	Y	S	K	B	T	A
K	U	R	X	F	M	P	A	S	A	K	R	İ	Ğ	A	Ç	R	H	M	V	Y	Y	K	N	U	V	L	C	G	N
D	E	P	R	E	S	Y	O	N	K	L	E	K	Ü	S	M	D	F	A	H	A	P	H	F	J	H	K	M	F	S
A	Ç	Ş	G	T	A	T	E	T	İ	L	D	K	E	D	N	A	S	D	E	L	İ	R	Y	U	M	H	L	D	G
D	U	U	Y	G	D	E	T	Ü	R	Ş	J	M	S	R	B	Y	N	O	O	U	W	Ğ	L	K	H	R	O	H	H
T	Ğ	R	I	V	W	O	U	Ş	S	Ç	Ğ	L	A	G	G	T	S	Y	D	H	P	K	H	H	L	F	I	K	S
U	Y	F	A	İ	Ü	P	Ğ	Ö	J	G	Y	T	D	H	Ş	Y	N	D	R	S	Ö	B	V	Z	Ğ	E	U	L	A
J	K	L	O	Ş	M	B	F	R	T	G	U	G	R	J	D	L	O	T	H	O	K	İ	H	O	Ç	S	H	M	Ü

- 1- Zamanın etkisine bağlı olarak, tüm organizmalarda ortaya çıkan biyolojik bir süreç.
- 2- Yaşlanma sürecinde ortaya çıkan pisişik kayıplar ve gelişmeleri inceleyen gerontoloji alt dalı.
- 3- Yaşlılarda en sık görülen demans türü.
- 4- Belirli bir yaşın üzerindeki vatandaşların, ücret veya belirli bir bağış karşılığında kaldıkları yer.
- 5- Zihinsel yeteneklerde görülen ciddi bir rahatsızlık. Bilinçte bulanıklık, kendini bir şeylere odaklayamama durumu.
- 6- Üzüntülü hissetme şeklinde seyreden, çevre ile iletişimin azaldığı, yaşamdan zevk almama durumu.
- 7- İdrar ve dışkının tutulabilmesi.
- 8- Harekete bağlı nefes darlığı.
- 9- Düşük ruh hali, psikiyatrik hastalık.
- 10- Miktarı ne olursa olsun her türlü istemsiz idrar kaçırma.

# +60 Tazelenme Üniversitesi Kapanış

20 Mart 2024 tarihinde Muş Alparslan Üniversitesi bünyesinde 60+ Tazelenme Üniversitesi açıldı. 16 Mayıs 2024 tarihinde Tazelenme dersleri bitti.

20 Mayıs 2024 tarihinde dönem kapanışı için bir organizasyon gerçekleştirildi.

Organizasyon çalışması için Koto sanatçısı Atsuko SUETOMİ ve Flüt sanatçısı Doç. Dr. Lelya BAYRAMOĞULLARI öğrenciler için hünerlerini sergilediler.

Organizasyona Antalya Akdeniz Üniversitesinden Gerontoloji bölümünün öncüsü Prof. Dr. İsmail TUFAN ve Akdeniz Üniversitesi ve Muş Alparslan Üniversitesi Tazelenme öğrencileri Katıldı.

Organizasyon sonunda Atsuko SUETOMİ, Doç. Dr. Lelya BAYRAMOĞULLARI, İsmail TUFAN ve Muş Tazelenme Üniversitesinde gönüllü olarak çalışan hocalara teşekkür belgeleri takdim edildi.



# Ege Huzurevi Sahibi ile Röportaj

**\*Soru 1: Huzurevi açmanıza sebep olan nedenler nelerdir?\***

Gerontoloji'ye başladığımda aslında hedeflediğim şey bir huzurevi açmaktı.

Başlangıçta böyle bir planım yoktu; bu, daha çok duygusal bir konuydu.

Gerontoloji okuyarak bu mesleği mezun olduktan sonra icra etmek istiyordum.

Mezun olduktan sonra çeşitli kuruluşlarda müdürlük yaparken sadece idari değil,

mali işleri de yöneterek bu işi yapabileceğimi gördüm. Bu süreçte, bu mesleği

okuduktan sonra bir gerontoloğun huzurevi işletmesi gerektiğini düşündüm ve

yola çıktım. Sektöre girdiğimde gördüğüm en

büyük eksiklik, bu işi icra edenlerin çoğunun meslek erbabı olmamasıydı. Bazı

sosyal hizmet uzmanları ve nadir de olsa birkaç doktor dışında, çoğu kişi bu işi

eğitim almadan yapıyordu. Bu insanlar bu işi yapıyorsa, biz de daha iyisini

yapabiliriz düşüncesiyle yola çıktım.

**\*Soru 2: İşinizin en sevdiğiniz tarafı nedir?\***

İşimin her yönünü çok seviyorum. Kurumsal bakımın büyük bir evden farkı yok.

Huzurevi işletmek sadece bir işletme değil, büyük bir evi idare etmek gibi. Sağlık

hizmetleri, barınma, yeme içme, hijyen ve bakım süreçlerini yönetiyoruz. Aslında

büyük bir ev işletiyoruz veya büyük bir evin müdürü, babası, annesi gibi

davranıyoruz. 24 saat boyunca insanlarla birlikte yaşıyoruz ve her anı

planlamamız gerekiyor. Bir fabrikanın aksine, dükkanı kapatıp gidemiyoruz.

İnsanlarla birlikte yaşıyoruz, sorunlarla ilgileniyoruz, etkinlikler düzenliyoruz ve

hasta sakinlerin yakınlarıyla görüşüyoruz.

Aslında ücretsiz Gerontoloji danışmanlık hizmeti veriyoruz. İşimin en sevdiğim

tarafı, insanlara yardımcı olmak ve kimseyi geri çevirmemek.

**\*Soru 3: Yaşlılar ile en etkili iletişim kurma yöntemleri nelerdir?\***

Kuşaklar arası ilişkiler önemlidir. Yaşlılarla iletişim kurarken, onları aileden

biri gibi görmeye çalışıyorum. Aile bireylerinden birinin arkadaşı veya

yakını gibi davranmak, yaşlıların kendilerini daha rahat hissetmelerini

sağlıyor. Örneğin, bir yaşlınızın oğlunun arkadaşı gibi davranarak onunla

daha yakın bir ilişki kuruyorum. Böylece, gelen yaşlı yabancı bir yerde

olduğu hissinden kurtuluyor ve kendini evinde gibi hissediyor.



**\*Soru 4: Kurumunuzu açmaya karar verince endişeleriniz var mıydı?\***

Başlangıçta çok fazla korkum vardı. Covid sürecinde kuruluşu açtım ve bu süreçte zor zamanlar geçirdik. Covid nedeniyle başvurular azaldı, ancak sonrasında normalleşme süreci başladı ve personel arkadaşlar aşılandıktan sonra her şey düzeldi. Covid sürecinde yaşadığımız zorluklardan biri de ailelerin hastalarını görememesi nedeniyle bakım yükünün artmasıydı. Ancak bu süreci atlattık ve işler normale döndü. Ticari korkuların dışında, insanlara verdiğim taahhütleri yerine getirme konusunda tereddütüm olmadı.

**\*Soru 5: Gerontoloji öğrencilerine önerileriniz nelerdir?\***

Gerontoloji öğrencilerinin projelere aktif olarak katılmalarını ve yaşlılıkla ilgili temel fizyolojik ve farmakolojik bilgileri iyi öğrenmelerini öneriyorum. Ayrıca, hastaların ve yakınlarının psikolojik ve sosyal durumlarını analiz edebilmek için bu derslere önem vermeliler. Demans, Parkinson gibi yaşlılıkla ilgili kronik rahatsızlıkların yarattığı psikososyal etkilere de hazırlıklı olmaları gerekiyor. Bu hastalıkların seyri ve farmakolojik bilgileri hakkında bilgi sahibi olmak, bu sorulara cevap verebilmek için önemlidir. Toplumumuz hızla yaşlanıyor ve sahaya çıktığımızda birçok problemle karşılaşyoruz. Bu yüzden, ne kadar hazırlıklı olursak mesleki gelişimimizi o kadar iyi tamamlarız.

**\*Soru 6: Huzurevinde yaptığınız etkinliklerden bahsedebilir misiniz?\***

Rutin etkinliklerimiz var. Mevcut durumu koruma, demans, Alzheimer ve çeşitli rahatsızlıklarda bir ilerleme olmaması adına yaptığımız gerontolojik etkinlikler düzenliyoruz. Amaç, yaşlıların yetkinliklerini kaybetmemesi. Geçmişteki mesleki bilinci ve becerileri devam ettirebilecekleri etkinlikler düzenliyoruz. Örneğin, bir öğretmeni ya da bir ressamı gruba liderlik etmeleri için seçiyoruz ve yaşlılarımıza bu becerileri öğretmelerini sağlıyoruz. Spor aktivitelerinde, sporcu kimliği olan bir kişiyi etkinliklerin başına getiriyoruz. Bir başka örnek olarak, Spor Bakanlığı'nda yüksek seviyelerde çalışmış ve sık sık ünlü sporcuları ziyaret eden bir yaşlımız var. Onu sportif faaliyetlerin başına getirerek, bu alandaki bilgi ve deneyimlerini diğer yaşlılara aktarmasını sağlıyoruz. Bu etkinlikler arasında kart, bulmaca, fiziksel aktiviteler, sanatsal ve zihinsel uyarıcı etkinlikler bulunmaktadır.

**\*Soru 7: Huzurevinde kaç yaşlı birey var ve ağırlıklı hastalık durumları nelerdir?\***

Şu anda yaklaşık 125 hastamız var. Bu hastaların %80'i Alzheimer, demans ve Parkinson gibi yaşlılık hastalıklarına sahip. Yaklaşık 40 yatağa bağımlı hastamız mevcut. Bu sayı zamanla değişebilir. Örneğin, şu an 125 hasta olabilir, ancak üç ay sonra bu sayı değişebilir. Huzurevleri, 55 yaş üzeri kişilere hizmet veriyor.

**\*Soru 8: Kurumunuzda gerontolog var mıdır?\***

Evet, ben gerontolog olarak çalışıyorum. Huzurevlerinde kesinlikle gerontolog çalışmalı. Organizasyonları yapan kişi ben olduğum için bu yeterli. Her huzurevinde en az bir gerontolog olmalı.

**\*Soru 9: Kurumunuzda hangi meslek grupları çalışıyor?\***

Kuruluşumuzda bir psikolog ve üç sosyal hizmet uzmanı çalışıyor. Kadromuz yönetmelikle belirlenmiş durumda. İleride, projeler kapsamında fizik tedavi uzmanı veya gerontolog da kadroya eklenebilir.

**\*Soru 10: Huzurevinde yaşadığınız en zor an nedir?\***

İşim gereği ölümlerle karşılaşıyoruz. İlk gördüğüm vefatı hiçbir zaman unutmam. Ölümle yüzleşmek çok zor, özellikle ilk defa karşılaştığınızda. Bu işin bir parçası olarak ölüme hazırlıklı olmak gerekiyor. Örneğin, ilk gördüğüm vefatın ardından, bu işin ne kadar zor olduğunu anladım ve buna hazırlıklı olmanın önemini kavradım.

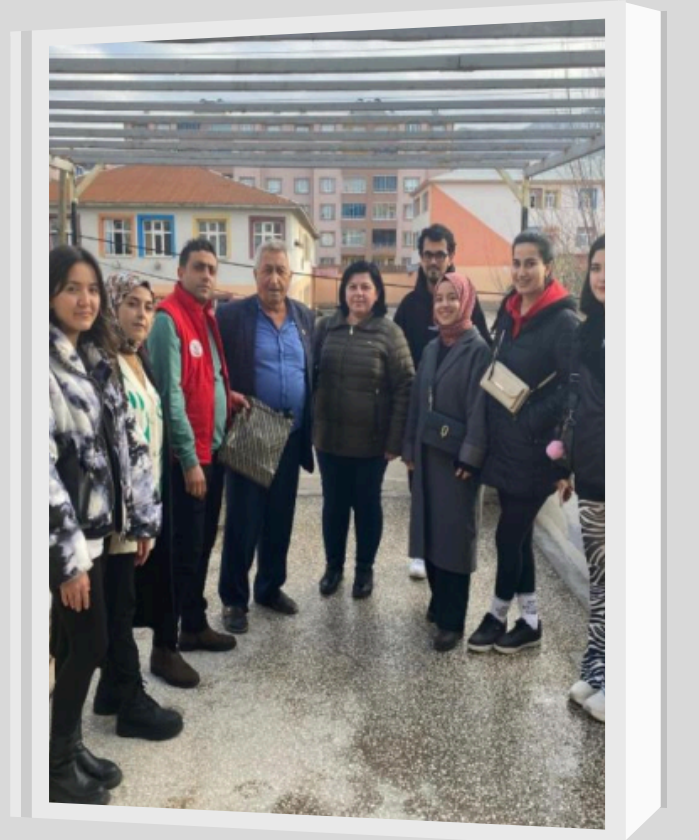
# Muş Alparslan Üniversitesi Gerontoloji Bölümü İlk Mezunlarını Veriyor

2019-2020 Eğitim-Öğretim yılında Muş Alparslan Üniversitesinde yeni açılan Gerontoloji bölümüne giren öğrenciler, 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılında mezun oluyor. 7 Haziran'da yapılan mezuniyet balosundan sonra 13 Haziran tarihinde kep atma töreni gerçekleştirildi. Mezuniyet programı, Muş Alparslan Üniversitesi Rektörü ve Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı PROF. DR. MUSTAFA ALİCAN, Sağlık Bilimleri Fakültesi hocaları ve Akdeniz Üniversitesinden Gerontoloji Bölümü kurucusu PROF. DR. İSMAİL TUFAN, PROF. DR. GÜLLÜŞAN ÖZGÜN BAŞIBÜYÜK ve Araştırma Görevlisi ÖZLEM ÖZGÜR'ün katılımıyla gerçekleştirildi. Gerontoloji bölüm birincisi ZERRİN KAYA'ya Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölüm Kurucusu PROF. DR. İSMAİL TUFAN, bölüm ikincisi BERFİN DURMAZ'a PROF. DR. GÜLLÜŞAN ÖZGÜN BAŞIBÜYÜK ve bölüm üçüncüsü IŞIK AKMAN'a Gerontoloji Bölüm Başkanı DR. ÖĞR. ÜYESİ MEHMET EFE tarafından başarı belgeleri takdim edildi. Mezun olan Gerontologların meslek yeminleri, Gerontoloji'nin ilk mezunlarından olan aynı zamanda Muş Alparslan Üniversitesi Gerontoloji bölümü Araştırma Görevlisi DR. DENİZ PAMUK tarafından gerçekleştirildi. İlk defa Gerontoloji bölümünden mezun veren Muş Alparslan Üniversitesi Gerontoloji Bölümü 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılında 34 mezun vermenin gururunu yaşıyor.



# Şehit Ve Gazi Yakınları ile Buluşma

Muş Alparslan Üniversitesi Gerontoloji bölümü öğrencileri Şehit Ve Gazi Aileleri ile buluştu. Cumhuriyetimizin 100 . yılı ve Türkiye yüzyılı vatan ve kahramanlık buluşması projesi kapsamında gazilerimiz ile Muş Alparslan Üniversitesi Gerontoloji bölüm öğrencileri ve şehit, gazi birimi personelimizin katılımıyla gerçekleştirdik. Aileler ile sohbetler edildi ihtiyaçları hakkında konuşuldu. Buluşmanın sonu fotoğraf çekimi ve hediyelerle sona erdi.



# Kavram Haritası

**GERONTOLOGICAL  
THEORY  
(GERONTOLOJİK KURAM)**

**PROFESSIONELLE PFLEGE  
(PROFESYONEL BAKIM)**

**ROLE HARMONY  
(ROL UYUMU)**

**GENERATIONAL CONFLICT  
(KUŞAK ÇATIŞMASI)**

**WOHLFAHRTSMIXMODEL  
(REFAH KARMASI)**

**FALLSTUDIE  
(VAKA ÇALIŞMASI)**

# TESEKKÜRLER

## TEKNİK EKİP

MERVE ADANA  
NARİN DÖSGÜL  
BERRA AYAN  
M.EMİN KOÇLARDAN

## YAZI EKİBİ

FATMA İBİLİ  
VOLKAN ÖZAY  
YUNUS TAŞDELEN  
AYŞEGÜL MALTAS  
İSMAİL ONAT YILDIZHAN  
ZERRİN KAYA  
ELİFSUDE OĞUL  
DİLAN ALTINDAĞ  
YUSUF EMRE HARAT  
AYŞE HATUN EFE  
ÖZNUR DOĞAN  
MEHEMT ALİ ÇAĞLIN  
CANER GÜLER  
NURULLAH BALTACI  
ESMA TAŞ  
BÜŞRA İREM ARSLAN  
EMİNE ŞAHİN