**Yaşlılara Bakım Sağlayan Aileler İçin Tavsiyeler**

Yaşlılarımız gözümüz gibi bakmak istediğimiz değerli aile üyeleridir. Onları ne gözümüzün önünden ne de gönlümüzden ayırmak isteriz. Evimizde bakımını sağladığımız veya sık sık kontrol ederek bakımlarını hayat rutinlerimize adapte ettiğimiz yaşlılarımızla ilgilenirken her birimiz onlar adına en güzelini sunmak niyetindeyiz, değil mi? Pekala, bazı zamanlarda hepimizin biraz tavsiyeye ihtiyacı olabiliyor veya hangi adımları izleyebileceğimiz konusunda bazı kafa karışıklıkları yaşayabiliyoruz. Sorun değil! Bugün sizlere yaşlı bakımı hakkında faydalı önerilerle geldik. Hasta ve yaşlı bakımında oldukça yararlı olabilen tavsiye listemize bir göz atmaya ne dersiniz?

**Kendinizi Önceliklendirin**

Tıpkı uçaklardaki olası kriz anları sırasında belirtildiği gibi: maskeyi önce kendinize, ardından çocuğunuza takmalısınız! Kendinizi öncelik sırasında en başa koymak başta insana biraz sorgulanabilir gelse de şunu unutmamak gerekiyor; sizin sağlığınız ve mutluluğunuz, bakımını sağladığınız kişinin sağlığı ve neşesiyle her zaman doğru orantılı!

**Bakım Planlaması Oluşturun**

Bakım planlaması oluşturmak oldukça önemlidir. Çeşitli ihtiyaçların sıralandığı düşünüldüğünde doğaçlama yöntemler izlemek doğru olmayacaktır. Bu anlamda uzman desteği almak veya sizden önce bu konu hakkında ne yapması gerektiğine hakim olan arkadaşlarınızla iletişim halinde olmak kesinlikle işe yarayacaktır.

Bakım planlaması kişinin ihtiyacına göre farklılık göstermekle birlikte doğru kişiler tarafından gerçekleştirildiğinde büyük katkılar sağlayabilir. Bu anlamda Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı’nın oluşturduğu ve yaşlı bakımında izlenmesi gereken adımları tüm detaylarıyla anlatan “[Yaşlı Bakım Planlama Rehberi](https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/YaslilarlaBirlikteYasam/YaslilarlaBirlikteYasam.pdf)” adlı kaynağa mutlaka bir göz atmalısınız.

**Bakımı Kolaylaştırmak İçin Teknolojiden Yararlanın**

Teknoloji sunduğu faydalarla hayatımızın olmazsa olmazlarından. Teknolojiyi yaşlılarımızın bakım veya tedavilerinde kullanabilmemizin yanı sıra aynı zamanda onlarla iletişim kurabilme, kontrol edebilme gibi önemli aksiyonlar alırken de kullanabiliyoruz. Uzmanlarla irtibat halinde olarak en değerlinizin bakımı hakkında güncel anlamda bilgi sahibi olmanızı sağlayan teknolojik imkanlar, iletişim konusunda herkesin vazgeçilmez kaynaklarından. Aynı zamanda teknoloji sayesinde yaşlıların kendilerini meşgul edebilme, zihinsel anlamda kendilerini aktif tutma olanakları olduğunu belirtmeden geçmeyelim! Yüz yüze aktiviteleri destekleyici anlamda; tablette oynanan sudoku, bulmaca ve satranç gibi oyunları gün içerisinde belli bir zaman periyodunu aşmamak kaydıyla yaşlıların bilişsel ve psikolojik sağlığını güçlendiren unsurlar olarak kullanmak mümkün.

**Yaşlıların Sosyal İhtiyaçlarını Nasıl Karşılayabilirsiniz?**

İletişim, iletişim, iletişim… Her yaştan bireyin ihtiyacı olan ve insanın insan olduğu alan yine karşımızda! Sosyalleşme yaş veya dönem tanımaz. O daima bir ihtiyaçtır. Ruhun oksijenlerinden olan sosyal ihtiyaçları karşılamak adına doğru adımlar izlemek yaşlılarımız için çok önemli! Yaşlıların sosyal ihtiyaçları, toplumsal ve ekonomik durumlarına, sağlık durumlarına, kültürel ve coğrafi farklılıklara göre değişebilir. Ancak genel olarak bu ihtiyaçları şu şekilde sıralayabiliriz;

**Sosyal İletişim ve Etkileşim**

Yaşlı bireylerin sosyal ihtiyaçlarından biri, güvenilir ve sağlıklı bir sosyal iletişim ve etkileşim ortamına sahip olmaktır. Aile, arkadaşlar, toplum üyeleri ve gönüllülerin desteğiyle yaşlı bireylerin sosyal hayatlarına aktif katılımları sağlanabilir.

**Sosyal Hizmetler**

Yaşlı bireylerin ihtiyaç duydukları destek ve hizmetleri sağlamak amacıyla, sosyal hizmetler sunulur. Bu hizmetler arasında evde bakım hizmetleri, psikolojik destek, danışmanlık, yemek hizmetleri, ulaşım hizmetleri gibi hizmetler yer alabilir. Sosyal hizmetler, devlet kurumları, sivil toplum kuruluşları, gönüllüler ve aileler tarafından sağlanabilir.

**Kültürel Etkinlikler**

Yaşlı bireylerin sosyal ihtiyaçlarından biri de kültürel etkinliklere katılmaktır. Bu etkinlikler, tiyatro, konser, sergi, müze ziyareti, spor etkinlikleri gibi faaliyetleri içerebilir. Bu faaliyetler yaşlı bireylerin kendilerini toplumun bir parçası hissetmelerine, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve ruhsal sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir.