

1999

AKYURT VAKFI

Yaşam Evleri

Seyir
Defteri



3 Ayda bir periyodik yayınlanır
Ekim - Kasım - Aralık 2005

Yıllara yaşam ekleyelim.

ÇOĞALİYORUZ

Başkanın Notu

Mete Bora / Akyurt Vakfı Başkanı

Cumhuriyetimizin 82'nci yıldönümünü bir ay önce kutladık. Vakfı'mızın ise beşinci yılını kutluyoruz. "Yaşlılarına layık oldukları hizmeti vermenin ulus oluşun ön koşulu" niteliğini taşıdığından bu bültendeki yazılarımızda sık sık söz ettik. Cumhuriyet, Türkiye'de uluslaşmayı getirdi; Akyurt Vakfı ise, yaşlılarımıza layık oldukları hizmeti vermenin en belirgin örneğini.....

Vakfı'mız, geride kalan beş yıl içinde yaşlıların ve yaşlılık sorunlarının çözümü yönünde öncü ve örnek bir kuruluş olarak toplumda hak ettiği yerini aldı. Vakfı'mız mütevelli heyeti, "**Gönül Dostlarımızla**" birlikte, halay çekermişcesine çalıştı ve hizmet üretti.

Gönül Dostlarımızın hizmetlerimize sağladıkları vazgeçil-

mez desteğe şükranlarımızı ölümsüzleştirme yolunda attığımız adımı ikinci sayfada göreceksiniz. Sözlerimi şimdi Gönül Dostlarımıza yöneltip "**İyi ki varsınız,**" diyorum.

Bizler, toplumsal hizmetimizi insan yaşamının son çeyreği üzerinde yürütüyoruz. Geride bıraktığımız haftalarda, insan yaşamının ilk çeyreği üzerinde hizmet veren devlet kuruluşumuz Çocuk Esirgeme Kurumu'nun Malatya yuvasında yaşanan inanılmaz olayların kamuoyuna yansımalarıyla tümümüz dehşet içinde kaldık. Bu sayımızda okuyacağınız Sayın Emel Danışoğlu'nun "**Hiç Olmazsa Çocukları Sevin**" başlıklı yazısı içeriğine gönülden katılıyoruz.

Tüm Akyurt Vakfı camiasına yaklaşan yeni yılda mutluluklar ve başarılar diliyorum.





GÖNÜL DOSTLARIMIZ



SUMMA A.Ş.
AKIN GÖKYAY
METİN GÜLEÇ
İHSAN BEŞELİ
TACETTİN PİRİNÇOĞLU
ÖNER AKTÜRK
NURULLAH ERCAN
TELESİS A.Ş.
AKAY GÜNCE
SÜLEYMAN SAMİ GÜREL

TEKAR LTD.ŞTİ.
MEHMET ÖZCAN
ERGÜN TERCANLI
SİNAN OKTAY
ALİBEY MANGAN
ARIF EMİROĞLU
İNOKSAN A.Ş.
GÜNAY KIZILTAN
HAMDİ CAN
ÖRSÇELİK BALKAN

YAŞAR GÜR
F.BOZKURT GÜRSOYTRAK
HAMDİ AKIN
İBRAHİM ULUTAŞ
MEHMET ŞAHİN
İBAK LTD. ŞTİ.
ARDE KLİMA A.Ş.
AKASU TEKN.LTD. ŞTİ.
DORÇE
PREFABRİKA A.Ş.



Bizden Haberler



Akyurt İlçesi İdeal Sitesi sakinleri kaynaşma (Ağustos 2005)

Sayın Cumhurbaşkanımızın Eşi Semra Sezer'in Akyurt Vakfı'nın üyesi olduğu Yaşlılık Konseyi Derneği (TURYAK), Hacettepe Üniversitesi, Ankara Üniversitesi ve Ankara Valisinin eşi Sayın Emel Önal'ın katılımıyla iki ay süren yoğun çalışmalar sonunda "Ulusal Eğitime Destek Kampanyası Yaşlıların Yaşam Kalitesini Yükseltme Girişimi" olarak "Yaşlılar İçin Temel İlke, Hak ve Beklentiler" dökümanı hazırlanmıştır. Bu önemli çalışmanın ve Türkiye'nin söz sahibi hocalarının ve sanatçıların yaşlanma ile ilgili görüşlerinin sunulduğu bir basın toplantısı 26 Mart 2005 tarihinde Sheraton Otelinde gerçekleşmiştir. Bu çalışma ile hem Birleşmiş Milletler Madrid 2002 yaşlılar Asamblesi kararlarının Türkiye sosyo-ekonomik ve kültürel yapısına uyarlaması yapılmıştır. Hem de bu konuda Ankara'da çalışan akademisyenlerle son derece yakın bir işbirliği sağlanmıştır.



1 Ekim Dünya Yaşlılar Günü canlı müzik eşliğinde kutlandı



Emel DANIŞOĞLU
Emekli Genel Müdür, DPT Uzmanı
Akyurt Vakfı Kurucu Üyesi

Hiç Olmazsa Çocukları Sevin

Her ülkenin tarihinde o ülkenin sosyo ekonomik yapısına, örf ve adetlerine, geleneklerine, sosyal kurumlarına bağlı olarak uyguladığı sosyal hizmet sistemi vardır.

Demokratikleşme, hukukun üstünlüğü insan hakları gibi kavramların gündemde olduğu, ön plana geçtiği günümüzde devlet, klasik sosyal görevlerini yapmak istikametinde daha da gayretli olmak mecburiyetindedir.

Devlet her alanda görev almak yerine seçici olmalıdır. Emniyet, adalet gibi hizmetlerin yanı sıra sosyal hizmet ve yardımlar alanında özellikle “özel ilgi grupları” lehine etkin hizmetler ve bakım metotları üretmelidir. Devlet bu işlemleri yaparken şeffaf ve dirayetli olmalıdır.

Sosyal hizmet ve yardım görevlerini özel ilgi grupları dediğimiz kimsesiz çocuklara, özürlülere, yaşlılara, göçmenler, mülteciler, afetzedeler, fuhuşa maruz kalan gençler, yoksullar işsizlere v.b. yöneltirken demokratikleşmenin bir gereği olarak yerel yönetimleri de, hemşehrileri de işin içine katmalıdır.

Bu grupların hepsi birden bir şehirde yardım ve hizmet ulaştırılacak “ hedef kitledir”. Bu grupların nerelerde yoğunlaştığı, hangi yaş gurubundan olduğu, cinsiyetleri, kurumsal bakıma gereksinin duyup duymadığı, ihtiyaçlarının ne kadar süre ile karşılanabileceği gibi konular ancak ve ancak yerel işbirliği ile karşılanabilir. Şehrin ileri gelenleri, okumuşları va-

tandaşlık bilincine sahip esnafı, sanatkarı, tüccarı bu alanlara da eğilmek, sorumluluğa ortak olmak zorundadır.

Dayanışma ve yurttaşlık bilincinden yoksun olmak, bu çağın başında doğan çocukların çığığını duymamak, kulaklarını ve gözlerini kapatmak hiçbir mazaretle açıklanamaz insanlık suçudur. Sadece kişinin kendisinden sorumlu ve mesul olduğu bireyci- bencil yaşam tarzı insanın kendisine olan saygısını da ortadan kaldırır. İnsanı otlaştırır, topluma yabancılaştırır.

Ve de soruyoruz; nerede komşuların sıcak nefesi, nerede sadece kendi torununu esirgeyen anneanneler? Nerede kendi dedesini sırtında doktora götüren ama yaşadığı evin ortak duvarında huzurevinde kalan yaşlıya ve onların kaldığı kuruma duyarsız kalan insanlar? Görmeyen ve görmemekte ısrar eden, bayramda el öpmeye gitmeyen bir anlayış...

Başkalarının yoksulluğuna, derdine, mutsuzluğuna kapısını kapatan insanlarımız çok değil mi? Hayırseverlik değil, vatandaşlık katılımcılığını sağlamak için, insanlar bir türlü bir araya gelemezken, neden sokakta insanları linç etmek için bir araya gelebiliyorlar? Bunu açıklamak çok zor.

Bu denli mi koştuk ve sevgisiz kaldık? Yoksa bizde aslında Malatya Çocuk yuvasındaki çocuklar gibi her çeşit şiddeti mi yaşadık? Anılarımızda ve belleğimizde sadece şiddet mi var.?





Kozayağı İlköğretim Okulu öğrencilerinin yaşlılarımızla kucaklaşması (1 Kasım 2005)

Çağdaş çocuk ve yaşlı koruma sistemlerinin kaynağını oluşturan “hayırseverlik” eski Yunan’da Eflatun devresinde başlamıştı. Askerlerin yetim bıraktığı çocuklar ve yaşlılar için hayırseverlik ön plana çıkmıştı. Roma’da Pueri Alimantarii yoksullar için, çocuklar için oluşturulmuş yarı resmi hayırsever.teşkilatı idi. Tevrat’ın bir çok kısmında Talmut’ da hayırseverliği ön plana çıkararak hükümler mevcuttur. Hıristiyanlıkta kilisede toplanan paraların yoksullara, dullara, yetimlere, yaşlılara dağıtılması öngörülmüştür. İslam dini bu alanda gelişmiş hükümlere sahiptir.Yoksullara yardımı, yetimlerin, dulların, yaşlıların korunmasına amirdir. Kuran-ı Kerim’de Bakara suresinin 177.ayetinde aynı surenin 220 inci ayetinde, Nisa suresinin 2 ayetinde, aynı surenin 10. ayetinde, aynı surenin 127 inci ayetinde, Duha suresinin 9.ayetinde yoksullara, yetimlere, çocuklara, düşkünlere, yolculara nasıl davranılması gerektiğini belirtmiş ve onların

esirgenmesini emretmiştir.

Cumhuriyetin 82. yılını kutladığımız bu günlerde devletin korunmaya muhtaç çocuklar için geliştirdiği sosyal hizmet modelinin ivedilikle terk edilmesi gerekmektedir. Daha yeterli kaynak ayrımı ile olabildiğince çocukların kendi aileleri - akrabaları yanında kalması için mali, psikolojik v.b destek mekanizmaları harekete geçirilmelidir.. Çağdaş dünyanın uyguladığı gibi, çocuklar bu tür ve daha küçük kurumlarda “istasyon” gibi kısa dönemli kalabilmeli, ya koruyucu aileye yerleştirilmeli veya yüreği insanlık sevgisi ile dolu ailelerce evlat edinilmek üzere verilmelidir. Yetişmiş insan gücünün kullanılması, komşuluk ilişkilerinin sivil toplum girişimciliği ile temelde yerel yönetimlerin ve yerel kurumların katılımı sağlanmalıdır.

Mutluluk paylaşıldıkça artan, insanlık verdikçe çoğalan bir pınar değil midir.?

- 1) Hollanda De-Horst Sosyal Hizmetler Okulu Akyurt Yaşamevi'ni ziyaret etmişti.
- 2) Yaşamevi "yazı kucaklama" pikniği yapılmıştır.
- 3) Beypazarı gezisi'ne 42 kişi katılmıştır.
- 4) 1 Ekim Yaşlılar Günü kutlanmıştır.
- 5) 23 Ekim Rota-rak'ların ziyareti gerçekleştirilmiştir. Ramazanda yaşlıların yalnız kalmaması sağlanmıştır.
- 6) Yaşamevi'ne kuaförlerin gelişi sağlanmıştır.
- 7) TRT 2 ve NTV Akyurt Yaşamevini ziyaret edip programlarını yayınlamışlardır.
- 8) Ankara Valiliğinde Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfına üye seçimi ve bilgilendirme toplantısına katılım sağlanmıştır.
- 9) AKP yaşlı koordinasyon merkezinin ilk toplantısına iştirak edilmiştir. KDV oranlarının indirilmesi konusunda aydınlatıcı sunum daha ileri tarihte dikkate alınmış ve KDV oranları %8'e indirilmiştir.
- 10) Eylül 2005 tarihinde Antalya'da yapılan Geriatri Kongresine tebliğ vererek ve sunuş yaparak katılım sağlanmıştır.
- 11) Hacettepe Üniversitesinde kurulan GE-BAM'ın yaptığı Ekim toplantısına katılımda bulunulmuştur.



Hollanda De-Horst Sosyal Hizmetler Okulu'ndan gelen grubun ağırlanması (Mayıs 2005)



Beypazarı gezisinde sakinlerimizle birlikte keyifli bir gün geçirdik (Temmuz 2005)



1 Ekim Dünya Yaşlılar Günü etkinlikleri müzik ve döner partisi eşliğinde kutlandı



1 Ekim Dünya Yaşlılar Günü yakınlarının ziyareti sakinlerimizi çok mutlu etti



1 Kasım 2005 Kozayağı İlköğretim Okulu öğrencileri canlı müzik eşliğinde sakinlerimizle hem söyledi hem oynadılar





YAPILACAK ETKİNLİKLER

- İkinci el toplama ve dağıtma faaliyetlerine devam edilecektir.

- Yeni Yıla Merhaba Kermesi (3 Aralık 2005 Cumartesi, Türkiye Spor Yazarları Derneği, 19 Mayıs Stadyumu içi, ULUS) yapılacaktır.

- Yeni yıl kutlamaları gerçekleştirilecektir.

- Diğer sivil toplum örgütleri ile işbirliği çalışmaları sürdürülecektir.

- Akyurt Yaşamevi'nde hasta ve yaşlı bakımı, eğitimi etkinlikleri sürdürülecektir.



İkinci el mağazamız salı ve perşembe günleri açıktır



Televizyon odasında yaşlılarımız sohbetleri koyulaştırmışlar...



Sakinimiz özel odasında konuğunu ağırlamakta...





Dr. Sevgi ARAS
İç Hastalıkları Uzmanı
A. Ü. Tıp Fak. Geriatri Bilim Dalı

YAŞLILARDA İDRAR KAÇIRMA PROBLEMİ

Herkes uzun yaşamak istiyor ama kimse yaşlanmak istemiyor." J.Swift

Yaşlanma canlıların yaşamının doğal sonuçlarıdır ve kaçınılmaz bir durumdur. Gerçekte insanlar uzun yaşamayı arzu ederler. Son yüzyıldaki fen ve sağlık alanlarındaki gelişmeler sonucunda insan ömründe dikkate değer uzama sağlanmıştır. Bu yüzden günümüzde tüm dünyada yaşlı insan oranı artmıştır ve bu oran yıllar içerisinde daha da artacaktır.

Yaşlılar gençlere göre daha fazla hastalanırlar. Bunda vücutta yaşlanma ile meydana gelen değişikliklerin yanı sıra yaşlıların hastalık etmenleri ile karşılaşma olasılığının daha fazla olmasının da rolü vardır. Yaşlılarda sık olarak görülen sağlık sorunları arasında kas-iskelet sistemi hastalıkları, kalp-damar sistemi hastalıkları, hipertansiyon, şeker hastalığı, kansızlık, idrar yolu enfeksiyonları, akciğer hastalıkları ve bazı kanserler önemli yer tutar.

Yaşlıların bir kısmı bazı sağlık problemlerini yaşlanmanın doğal sonucu olarak gördüklerinden sağlık kuruluşlarına başvurmamaktadır. Bu problemlerden biri de idrar kaçırmadır. İdrar kaçırmaya problemi her iki cinsten de sık görülür. Polikliniklerde, hastanelerde, huzurevlerinde en çok ihmal edilen ve yok sayılan sağlık sorunudur. Kişiye hijyenik ve sosyal problem yaratması ve tedavi olanağı olmasına rağmen bu hastaların ancak üçte biri bu nedenle hekime başvurmaktadır. Çoğu yaşlı, idrar kaçırmayı yaşlılığın doğal bir sonucu olarak kabullenmektedir. Bir kısım yaşlı bu sorunun tedavisi olmadığını düşünür. Ama özellikle yaşlıların büyük bölümü bu sıkıntılarında utanırlar. Yakınlarına, sağlık personeline ve doktorlarına bahsetmezler. Hatta bazı yaşlı hastalar idrar kaçırmaya korkusu yüzünden sıvı alımlarını kısıtlamakta ve daha önemli sağlık problemleri ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Hastalar şikayet etmediği için çoğu hekim idrar kaçırmaya problemini sorgulamamaktadır.

Yaşa bağlı işeme ve üreme organlarında meydana gelen değişiklikler yaşla birlikte artan idrar kaçırmaya problemini açıklamaktadır. Yaşlanma ile birlikte mesane kapasitesi ve idrar akış hızı azalır. Ayrıca kontrolsüz şeker hastalığı, kalp yetmezliği, kabızlık, alkol kullanımı, idrar söktürücüler, bir takım tansiyon ve depresyon ilaçları, idrar yolu enfeksiyonları, beyin ve omurilik hastalıkları, bunama, kadınlarda mesane ve rahim sarkmaları, erkeklerde prostat hastalıkları idrar kaçırmadan sorumlu başlıca faktörlerdir. Bu has-

talıkların çoğu tedavi edilebilir özelliktedir.

İdrar kaçırmaya değişik tiplerde olabilir. Kimi hasta gülme, hapsirme, öksürme sırasında idrarını kaçırmaktadır. Bu daha çok kadınlarda rahim ve mesane sarkmasına, erkeklerde çoğunlukla geçirilmiş prostat ameliyatlarına bağlıdır. Kimi hasta idrarının geldiğini farkeder fakat tuvalete giderken kaçırmaktadır. Bu durum daha çok idrar yolu enfeksiyonları, mesanenin altındaki kasın uygunsuz kasılması, bir takım dahiliye problemleri sonucunda görülür. Bazı hastalar ise idrarının geldiğini farketmezler ve dolayısı ile kontrol edemediklerinden idrar kaçırmaya problemi ile karşılaşır. Bu daha çok beyin ve omurilik hastalıkları, prostat büyümesi, prostat kanseri ve mesane çıkış darlıklarında olabilir.

Birçok branşın işbirliği sayesinde bu sorunlar ortadan kaldırılabilir. İç hastalıkları doktoru, geriatristler hastayı şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp yetmezliği, kullandığı ilaçlar yönünden değerlendirirken, ürolog ve jinekologlar üreme ve işeme organları açısından, nörologlar beyin ve omurilik problemleri açısından değerlendirir. Her branşın doktoru kendi ile ilgili sorunları sorgularken, yaşlıların ihmal ettiği, utandığı idrar kaçırmaya problemini de sorgulamalıdır.

Altta yatan sebebe bağlı olarak idrar kaçırmaya tedavi edilebilir veya yaşlıya verdiği sıkıntının derecesi azaltılabilir. Öncelikle basit idrar tetkiki ve kültürleri sayesinde idrar yolu enfeksiyonu saptanırsa tedavisi uygun antibiyotiklerle yapılmalıdır. Gülme, hapsirme, öksürme ile idrar kaçıran hastalar şişman ise kilo vermeleri sağlanmalıdır. Ameliyat edilmesi gereken yaşlılar ürolog veya jinekologların değerlendirmesi ile ameliyat olabilir. Her hastaya ve hastalığa uygun ameliyat prosedürü mevcuttur. Yaşlılık ameliyat olmak için sakınılması gereken bir durum değildir. Gelişen tıp sayesinde yaşlılarda bile birçok zor ameliyatlar yapılabilir. Tuvalete yetişememe tarzında idrar kaçırmaya problemi olan hastalara her 2-3 saatte bir tuvalete girmesi ve işemesi istenir. Doktorlar tarafından bu tür hastalara işeme egzersizleri verilebilir. Doktorların önerdiği bir takım ilaçlar bu sıkıntının giderilmesinde oldukça faydalı olmaktadır. Eğer tedaviye yanıt vermeyen beyin ve omurilik hastalıklarına ait idrar yapamama ve idrar kaçırmaya problemi var ise hasta ve hasta ile ilgilenenlere aralıklı sonda uygulaması öğretilir.

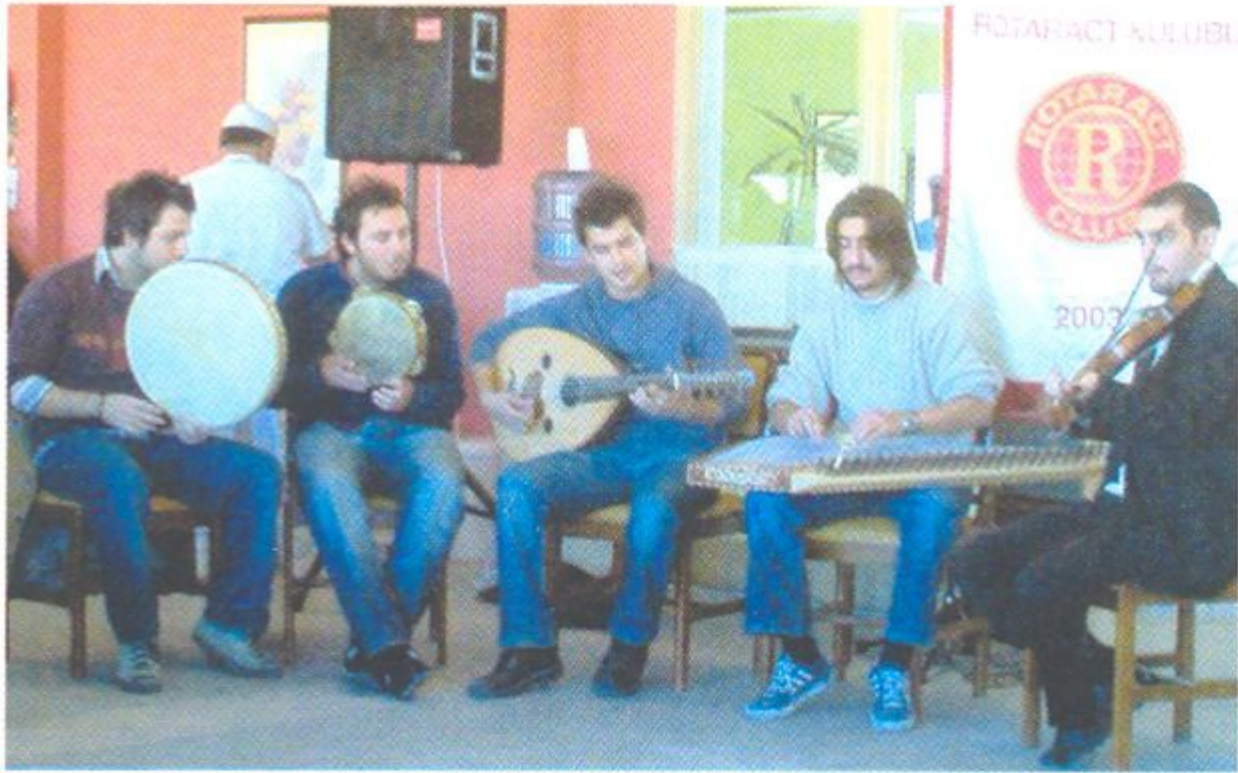
İdrar kaçırmaya yaşlıların katlanmak zorunda oldukları bir kader değildir. Bu konuda hasta kadar onunla ilgilenenlere ve doktorlara görevler düşmektedir.





Yalnız değiliz

Metropolitan Rotaract Ziyareti



23 Ekim 2005 tarihinde Metropolitan Rotaract Grubu yaşlılarımızı coşkulu katılımları ve hediyeleri ile çok mutlu etmiştir.





Yeşim Alkaya YENER
Ankara Devlet Konservatuvarı
Öğretim Görevlisi

YAŞLILARDA **MÜZİĞİN ETKİSİ**

Müziğin yaşlılar üzerindeki olumlu etkileri tesbit edildikçe, dünyada yaşlılar için çalışan müzik kuruluşlarının sayısı gittikçe artmaktadır. Bu kuruluşlar, yaşlılar yaşam evi ve hastanelere müziği taşımak üzere müzik okullarındaki öğrenci ve profesyonel müzisyenlerle, yaşlıları mutlu etmek veya onları tedavi etmek için temasa geçmektedirler.

Amerika'daki ileri yaşlardaki topluluğa hizmet veren yaşam evlerinde, bu servislerin artması sayesinde, haftada bir veya iki defa klasik müzik dinleti saatleri düzenlenir. İster tekerlekli iskemleleriyle isterse koltuk deneykleriyle dinleti salonunda toplanıp, haftalık müzik dinletilerine katılmak için bir araya gelirler. Bazen bu müzik saatlerinde kendi isteklerini bildirirler, müzik eşliğinde şarkılar söylerler ve hatıralarını canlandırıp sosyal bir bütünlüğü paylaşırlar. Yine, bu kuruluşların organize ettikleri dans saatlerinde, sağlıkları uygun olan yaşlılar, müzik eşliğinde dans edip egzersiz yapmış olurlar.

Dr. Frederick Tims, 1999 tarihli raporunda, yaşlıların müzikle ilgilenmelerinin onları daha sağlıklı kıldığını belirtmiştir. Müzik derslerinden sonra yaşlılarda yalnızlık, panik atak ve depresyon hallerinde büyük ölçüde azalma görülmüştür. Ayrıca bu raporda, Dr. Tims, müzik seanslarından sonra vücuttaki bazı salgı bezlerinin hormon üretiminde önemli ölçüde artışlar yaptığını belirtmiştir.

Müzikle tedavi yöntemi, bazı hastane ve okullarda da kullanılmakta, hatta uyuşturucu bağımlılığı, kanser, yüksek tansiyon, astım, migren, ülser ve aids gibi hastalıkların tedavisinde de yaygınlaşmaktadır. Tedavi olan kişinin müzik yeteneğinin olup olmaması, sonuca ulaşmak için, önem taşımamaktadır. Bu tedavinin amacı hastanın iletişim kurabilmesi, kendine güven kazanması, konsantrasyon ve kendini ifade etme yeteneğini geliştirmesidir. Müziğin sosyal ve duygusal yönlerden etkileme gücünün yanısıra, yapısında bulunan ve belirli kurallara göre oluşturulmuş formu; notaların birbiriyle olan matematiksel ilişkileri ve mantığı gibi unsurlar, müzik terapi alan hastaların beyin jimnastiği yapmalarını sağlamak ve dolayısı ile zihinsel zindeliklerini korumalarına yardımcı olmaktadır.

Müzik ve Duygular

Müzikle tedavi yaşlılarda bağımsızlık hissini artırır. Bağımsızlık hissi ise insanın kendine güvenini arttırmada faydalı olur. Araştırma sonuçlarına göre, müzik ile uğraşan yaşlılar, çaresizlik ve depresyon duygularından kurtulur. Yaşlılar yakınlarını kaybettiklerinde veya kendi hastalıkları dolayısı ile depresyona daha çabuk girerler. Kendilerini çevrelerinden izole edip, başlarını öne eğip, çevreleriyle çok az göz kontağı kurup konuşmayabilirler. Araştırmalar göstermiştir ki, müzikli bir ortamda, bu kişiler umut ve cesaretle başlarını kaldırıp çevreleriyle ilgilenmeye başlamışlardır. Müzikle tedavinin, yaşlılar arasında, sözlü veya sözsüz diyalogu arttırdığı kanıtlanmıştır.

Müzik ve Hareket
Müzik tedavi programlarıyla yaşlılar hareket etmeyi arttırmaktadırlar. Müzikteki ritm, armoni veya bilinen melodilerin uyarıları, onları hareket etmeye teşvik eden bir güç haline gelir. Araştırmacılar, müzikle hareket tedavisinin, kalp hastalıklarında, felç ve parkinson hastalıklarının fizik tedavilerinde de uygulandığını rapor etmişlerdir.

Bazı problemler için özel hazırlanmış müzik çalınırken, müzikle iç içe olmaları da faydalı sonuçlar verebilir. Koro içinde grup şeklinde şarkı söylemek; bireysel veya grup müzik dersleri almak veya müzik eşliğinde fiziksel hareket yapmak gibi aktiviteler çok yararlı olabilir.

Nutritional Healing kitabına göre Müziğin tedavi edici gücü, duygusal veya strese dayalı problemleri olan yaşlılarda, gerginlik ve sinirlilik halini azaltmaktadır.

Yine aynı kitaba göre, sadece müzik değil, doğadaki sesler de uzun yıllardan beri bir çok toplumlar tarafından tedavi için kullanılmıştır. Akan sular, şelale ve kuş sesleri, terapist ve psikoterapistler tarafından hep kullanılmıştır. Bu sesler stresi yok edip depresyonu azaltmaktadır. Herkes doğadaki bu seslerden, profesyonel bir destek olmaksızın yararlanabilir. Yumuşak, sakin müzik veya doğa sesleri gevşeme teknikleriyle kullanıldığında, mevcut stresi önemli ölçüde kaldırıp, adaleleri gevşetir ve uyumlu bir atmosfer yaratır. Araştırmacılar, bu huzur verici seslerin, vücudun ürettiği ve ağrı kesici etkisi olan endorfin hormonunu uyarıp artırdığını ve dolayısıyla vücuttaki ağrıyı kontrol ettiğini belirtmişlerdir.

Türkiyemizde de, Konservatuvarlar, Müzik Okulları ve müzik otoriteleriyle temasa geçilerek, Yaşlıların mutlulukları ve ruh sağlıkları için, Yaşam Evleri ve buna benzer kuruluşlarda, dünyaca faydalı olduğu kanıtlanmış bu tür Müzik Seanslarının düzenlenmesi sağlanabilir.





Durmuş MERT
Akyurt Yaşamevi Sakini



İSTİYORUM

Özlem dolu yıllarım var daha bu alemde,
Kasırgalar kadar hür, tayfunlar kadar sert olmak istiyorum.
Daha çok tat alacağım var fani dünyada;
Yeni sürgünler olmak istiyorum, meyveli ağaç olmak!
Hep gözlerle gülen, tebessüm saçan can olmak istiyorum.

Kar taneleri kadar yumuşak olmak istiyorum.
Kara bulutlar kadar hür, göçmen kuşlar kadar masum olmak istiyorum!
Selvi kavakları kadar göğe çıkmak,
Uzun kolları olan çınar ağacı olmak istiyorum.
Hep gözlerle gülen tebessüm saçan can olmak istiyorum.

İlkbahar gelince leylek olmak,
Yaz gelince turnalar kadar hür ve narin olmak,
Papatya ve sümbül olmak istiyorum!
Doğayı evreni keşfeden, kahin olmak istiyorum!
Hep gözlerle gülen tebessüm saçan can olmak istiyorum.

Akyurt Vakfı Yaşamevleri;

Tüm ileri yaş bakım gereksinimlerinin karşılandığı **Destekli yaşam**,
Temel sağlık hizmetlerine öncelik veren **Sağlıklı yaşam**,
Güvenlik önlemlerinin alındığı **Güvenli yaşam**,
Hayatın güzelliklerinin yaşandığı **Keyifli yaşam**,
Başkalarına muhtaç olmadan sürdürülen **Bağımsız yaşam**,
Yalnızlıktan uzak ve aktivitelerle dolu **Sosyal yaşam**,
için **"Yeni bir yaşama mutlu bir adımdır."**

Bağışlarınız için:

T.C. Ziraat Bankası - Akyurt Şubesi No: 12671227-5001

Önemli Telefonlar

Yangın	110
Hızır Acil	112
Bilinmeyen Numaralar	118
Posta Kodu Danışma	119
Telefon Arıza	121
Uyandırma	135
Alo Trafik	154
Polis İmdat	155
Jandarma	156
PTT Danışma	161
Orman Yangın İhbarı	177
Alo RTÜK	178
Alo Valilik	179
Sağlık Danışma	184
Su Arıza	186
Elektrik Arıza	186
Gaz Arıza	187
Cenaze	188

Ankara'daki Hastaneler

Ahmet Örs Hastanesi	212 62 62
İl Sağlık Müdürlüğü	309 13 48
Ankara Hastanesi	363 33 30
Acil Yardım ve Trafik Hastanesi	287 84 55
Ankara Fizik ve Rehabilitasyon Merkezi	310 32 30
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi	319 21 60
İbni Sina Hastanesi	310 33 33
Verem Savaş Derneği Hastanesi	311 71 21
Ankara Sanatoryum	355 21 10
Başkent Üniversitesi Hastanesi	212 68 68
Bayındır Tıp Merkezi	287 90 00
Belediye Hastanesi	231 71 40
Organ Nakli ve Yanık Tedavi Merkezi	221 32 46
Çağ Hastahanesi	430 08 08
Devlet Demiryolları Hastanesi	212 66 66
Deri ve Zührevi Hastalıklar Hastanesi	311 66 94
Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Hastanesi	310 31 00
Etimesgut Bilge Hastanesi	244 49 49
Gazi Hastahanesi	214 10 00
GATA	325 12 11
Güven Hastahanesi	468 72 20
Hacettepe Üniversitesi Hastanesi	305 50 00
Kızılay Kan Merkezi	362 97 00
Mevik Hastanesi	310 35 35
Numune Hastanesi	310 30 30
Olgunlar Kadın Hastalıkları ve Doğum Hastanesi	425 79 10
Onkoloji Hastanesi	336 09 09
SSK Ankara Eğitim Hastanesi	317 05 05
SSK Doğumevi	322 01 80
SSK Etilik Doğumevi	322 01 08
SSK Meslek Hastalıkları Hastanesi	278 04 23
SSK Ulus Hastanesi	310 30 00
Yaşam Hastanesi	232 37 43
Yüksek İhtisas Hastanesi	310 30 80
Ziraat Bankası Hastanesi	446 61 30
Zübeyde Hanım Doğumevi	317 06 06
Kayaş Tıp Merkezi	372 47 48
Ankara Hastanesi	363 33 30
Ankara Sanatoryum Göğüs Hastalıkları Hastanesi	355 21 20
Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesi	317 07 07
Etimesgut Devlet Hastanesi	243 11 00

Özel Ambulanslar

Ambulans	431 75 75-76
Alo Özel Ambulans	430 06 06
Anadolu Özel Ambulans	312 21 17
Gensan Özel Ambulans	435 37 07
İslam Özel Ambulans	229 80 52

Ankara'da Ulaşım

Ankara Gar Danışma	311 06 20
Esenboğa Havalimanı	398 00 00
THY Rezervasyon	428 17 00
Karayolları	419 14 30
AŞTİ	224 10 00