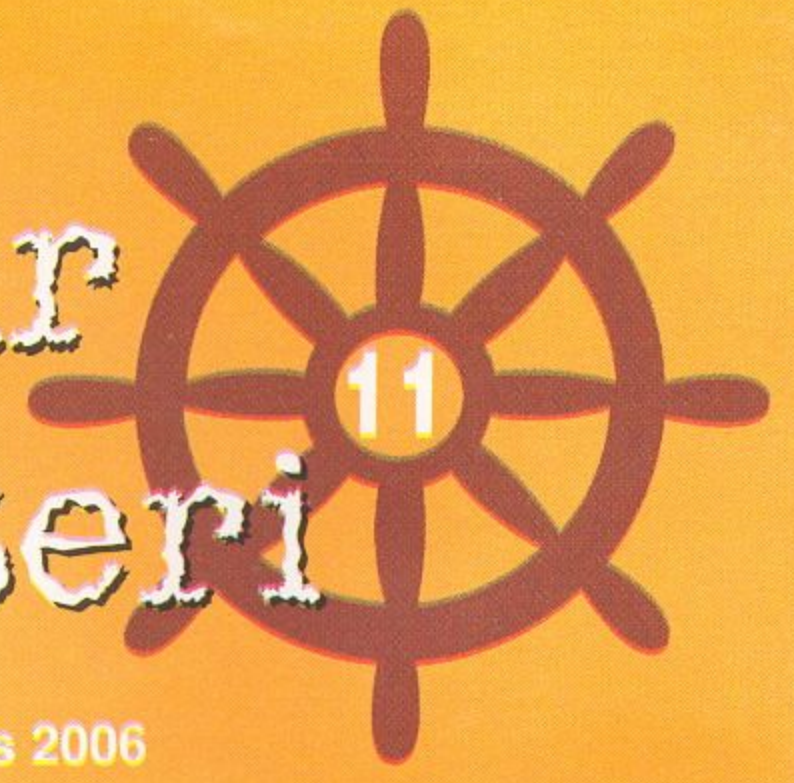


AKYURT VAKFI

Yaşam Evleri

Seyir
Defteri



Nisan-Ağustos 2006

Yıllara yaşam ekleyelim.



Başkanın notu

Mete Bora / Başkan / Akyurt Vakfı

Çok Heyecanlı ve Mutluyuz

İllic bir Ankara rüzgarını arkamıza aldık, pupa yelken yeni başarılarla doğru koşuyoruz.

Her zamanki gibi, bütün kötülükleri Akyurt Yaşamevi'nin bahçe kapısında bıraktık. Beş yıl önce hizmete açtığımız bu onur yuvamızı daha da geliştirmeye yönelik olarak ek hizmet alanları yaratmak istedik. Bu bizim eksikliğini hissettiğimiz görev alanı idi.

Yönetim Kurulu bu hizmeti sağlamak üzere yeni bir yatırım kararı aldı ve hemen kollar sıvandı, hesaplar yapıldı. Yüreğimizi harca, duvarlara, hizmet alanlarına dökmek için çalışıldı.

4 Haziran Akyurt Yaşamevi için bir kez daha hizmet aşkının coştığı, yaşlılarımızla yönetim kurulunun, mütevellilerimizin, gönül dostlarımızın ve il idarecilerinin kenetlendiği, bir gündü. Bu törene Ankara

Vali Yardımcımız Sn. Mehmet KURDOĞLU, Kaymakamımız Sn. Hüseyin Başol GÜLEÇ Belediye Başkanımız Sn. Gültekin AYANTAŞ ve çok sayıda Akyurt gönüllüsü katıldı. Rüzgarımız büyüdü. Coşkumuz ve hızımız arttı. O kadar ki, sosyal ve tıbbi alanlarda eksikliğini hissettiğimiz bu ek yatırımı yaklaşık 120 günde tamamlamayı ve Eylül 2006'da hizmete açmayı hedefledik. Bütçe maliyeti 600.000 YTL sı olan Ek yatırımın projelendirilmesini bu hizmete gönül veren ve ilk tesisin projesini yapan Sn. Bozkurt GÜRSOYTRAK, Sn. Ergün TERCANLI, Sn. İhsan BEŞELİ ve Sn. Sinan OKTAY ücret talep etmeden hazırladılar. Açıkçası bütün sevgilerini ve emeklerini kattılar sağ olsunlar...

Çağdaş yaşamevi oluşturma hedefimiz hep ileriye ve yeni ufuklara doğru olacak. Cumhuriyete elinin hamuru ile, çekici ile, idareciliği ile, terziliği ile, öğretmenliği ile bankacılığı ile hizmet etmiş bu yaşlılarımıza onurlarına uygun hizmeti sevgi ile vermek amacı için çalışacağız. Bu sevinci bir "halay" haline getireceğiz. Gönüllülerimizi bu halaya katıldıkça mutluluklarının, arınmışlıklarının, birlikte üretmenin verdiği hazzın farkına varmalarını sağlayacağız. El ve gönül birliği ile aynı ritimde yeni rüzgarlar yakalayacağız.

Saygılarımla ...



GÖNÜL DOSTLARIMIZ



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

TEKAR LTD. ŞTİ.
MEHMET ÖZCAN
ERGÜN TERCANLI
SİNAN OKTAY
ALİBEY MANGAN
ARİF 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 PREFABRİK A.Ş.
BÜLENT DEMİREN





Öğr.Gör.Dr. Sevgi Sun KAPUCUHAN

Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik
Yüksekokulu İç Hastalıkları Anabilim Dalı

YAŞLI BİREYLERDE İLAÇ KULLANIMI VE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KONULAR

Yaşlı bireylerde (65 yaş ve üzeri) gelişen fizyolojik değişiklikler duysal ve motor gerilemenin yanı sıra mental durumda değişimler, beslenme bozukluğu ve birden fazla hastalık görülme sıklığının artması nedeniyle ilaç kullanımı yaygındır. İlerleyen yaş ile birlikte insan vücudunda meydana gelen değişiklikler sonucunda ilaçların etkisi de değişebilmektedir. Örneğin yaşın ilerlemesi ile birlikte mide-barsak hareketlerinde yavaşlama, mide asit salgısında ve emiliminde azalma olacağından dolayı ilaçların çözünürlüğü ve emiliminde de azalma olacaktır. Yine yaşın ilerlemesi ile birlikte karaciğerin çalışmasında yavaşlama ve yağlanmasında artma görüleceğinden ilaçların toksik etkilerinin uzaklaştırılması ile ilgili sorun yaşanacaktır. Bu nedenle yaşlı bireylerin kullandığı ilaçların dozlarına ve özelliklerine dikkat edilmesi gerekir. Yaşlılarda yağsız vücut kitlesinin azalması, yağ doku kitlesinin artması ve total vücut suyunun azalması sonucu nispeten suda çözünerek ve yağda çözünmeyen ve çoğunluğu yağsız dokuda dağılan digoxin, teofilin, gentamisin gibi ilaçların yaşlılarda dokulara dağılımı gençlere kıyasla azalır. Yaşlılarda böbreklerin fonksiyonlarının yavaşlaması ile birlikte böbreğin kanlanma ve süzme yeteneği de azalır. Buda kullanılan ilaçların metabolizasyonu sonucu vücuttan atılımını yavaşlatır. Bu nedenle kullanılan ilaçların yarılanma ömrü yaşlılarda daha uzundur. İlaçların emilimi yarılanma ömrünün uzaması çoğunlukla tekrarlanan kullanımlarda ilacın birikmesine neden olabilir. Bu nedenle yaşlı bireylerde ilaç kullanımına dikkat edilmesi ve gereksiz ilaç kullanımından kaçınılmalıdır.

Yaşın ilerlemesi ile birlikte artan kronik hastalıklar nedeniyle kullanılan ilaç sayısındaki artışlara ve ilaçların birlikte kullanımından doğan sinerjistik ya da yan etkilere de dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle yaşlı bireye yeni bir ilaç başlamayı düşünen hekimin hastanın sürekli kullandığı

ilaçları görmesi ve yararlanım hesabı yapması gerekmektedir. Bıyık ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada yaşlı bireylerin % 84.2'sinin doktor önerisi ile herhangi bir ilacı sürekli kullandığı ve alınan ilaçların en yaygın olarak sırasıyla antihipertansifler, koroner vazodilatatör, analjezikler ve vitaminler şeklinde bildirilmiştir.

Akıcı ve arkadaşlarının pratisyen hekimlerin yaşlı hastaların tedavilerini düzenlerken akılcı ilaç kullanımı kurallarının uygulanması konusunda yaptıkları bir çalışmada çalışmaya katılan hekimlerin hastalarının %75'ini muayene etmeden reçete yazdıklarını, %63'üne tanısını söylemediklerini, %77'sine ilaçla ilgili bilgi vermedikleri, analiz edilen reçetelerin büyük çoğunluğunun okunaklı yazılmadığını bildirmişlerdir. Şahin ve Baydar'ın Ankara da yaşayan 65 yaş üzerindeki bireylerde ilaç kullanımı ile ilgili yaptıkları çalışmada %13.9'unun dört ve ya daha fazla ilacı bir arada kullandığı saptanmıştır. Yapılan araştırmada kadınların erkeklere göre daha fazla oranda çok sayıda ilacı bir arada kullandığı da belirtilmektedir.

İlaç Kullanımında Dikkat Edilmesi Gereken Konular:

İlacı mümkün olan en düşük dozda başlanmalıdır ve gerekiyorsa kontrollü olarak artırılmalıdır,

Yaşlı birey muayeneye gelirken kullandığı tüm ilaçları yanında bulundurmalı ve doktoruna göstermelidir,

Başka doktorlar tarafından ilaç yazılıp yazılmadığı araştırılmalıdır,

Hasta uyumunu sağlamak için kullanım takvimi hazırlanmalı ve ilaç kutuları belirgin olarak etiketlenmelidir,

Tedavi düzenli olarak gözden geçirilmeli ve gereksiz ilaçlar tedaviden çıkarılmalıdır,

Yaşanan yan etkiler doktora bildirilmelidir,

Sedasyon yapan (sakinleştirici) ilaçlar kişinin günlük yaşamındaki faaliyetleri etkileyebileceğinden dolayı dikkatle önerilmeli ve kullanılmalıdır,

Sakinleştirici ilaçlar, antihistaminikler, antidepresan ilaçlar ve opioid içeren ilaçlar alınıyorsa araç kullanılmamalıdır.

KAYNAKLAR

1. H.Ü. GEBAM, Yaşlılık Gerçeği, Ankara, 2004
2. H.Ü. GEBAM, Yaşam Kalitesi Rehberi, 2. Baskı, Ankara, 2003
3. H.Ü. GEBAM, Sağlıklı Ve Başarılı Yaşlanma, Ankara, 2004
4. Yeşim Gökçe-Kutsal, H.Ü. GEBAM, Geriatri 2002 Sempozyum Kitabı, İstanbul, 2002





rizm Geliştirme Vakfının oluşturduğu koro, yaşlılarımızın sevdiği güzel şarkıları söylemiştir. Ak-yurt'ta yaşayanların da katıldığı KERMES'te II. El malzemeler de büyük ilgi görmüştür.

— Anneler Günü ne-



“Bahara Merhaba”

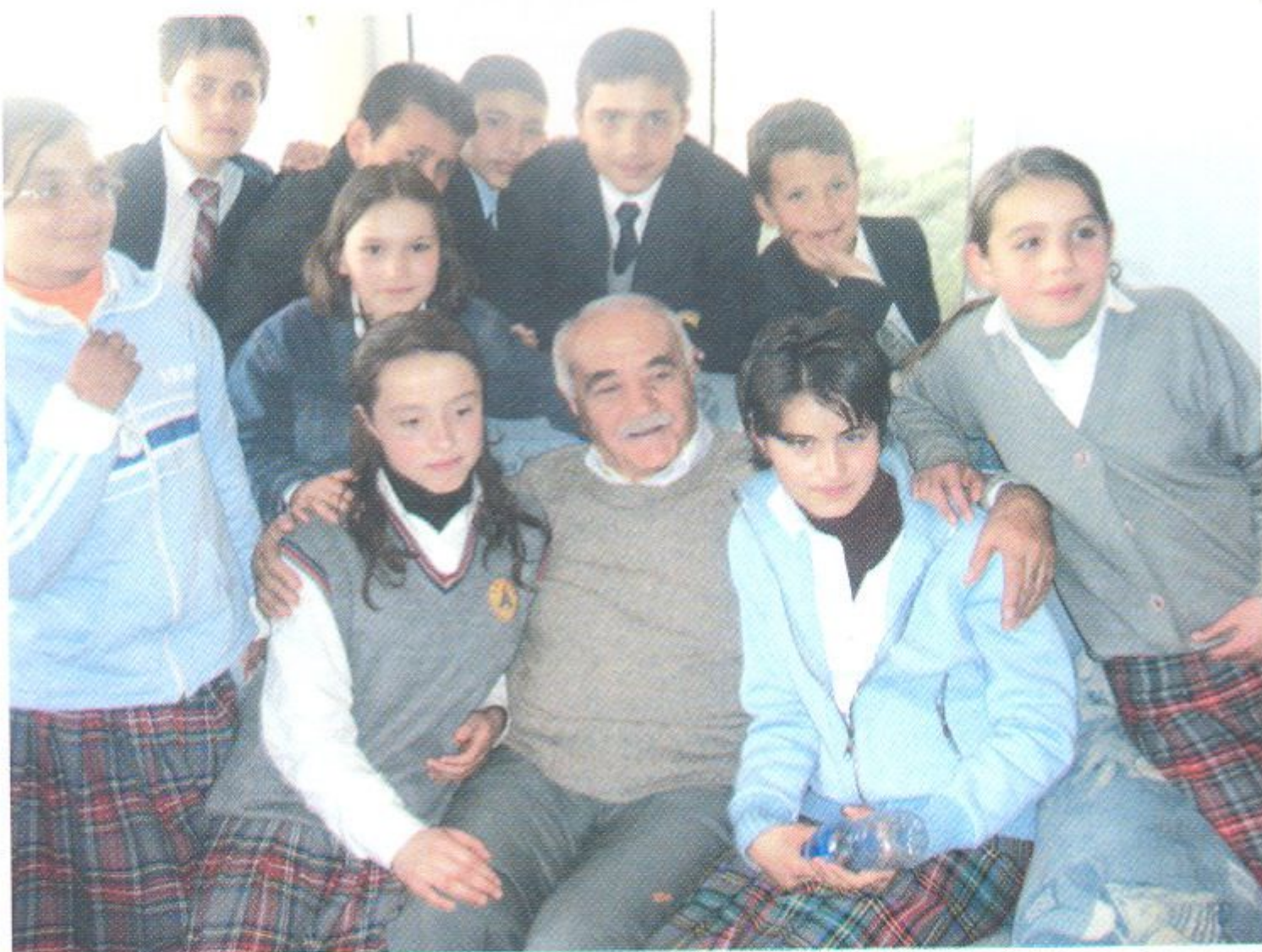
— “Bahara Merhaba Şenliği” Ak-yurt Yaşamevi'nin bahçesinde çok farklı grupların katılımı ile geç bir kahvaltı yapılarak kutlanmıştır. Tu-

Anne - Kız başbaşa

deni ile Yaşamevindeki annelere hediyeler verilmiştir. O gün özel olarak kutlanmıştır.

— Lünet Optik sahibi Tuncer Arıkan'ın Yaşamevimize gönderdiği yiyecekler anneler gününde sakinlerimize mutluluk vermiştir.

— Yeşilöz Lisesi ve Kozayağı



Yeşilöz Lisesi gençleri ile



Okulu Yaşamevimize özel bir ilişki içinde olmak istemektedir. İlk aşamada getirdikleri gözlemler yenmiş ve gençlerin yaptıkları gösteriler izlenmiştir.

— Turgut Özakman'ın "Şu Çılgın Türkler" kitabı için yapılan söyleşiye Vakıf adına Müdür Nurten Berik katılmıştır.

— Vehbi Koç ve Ankara Araştırmaları Merkezi (VEKAM)'de yapılan "Cumhuriyet Kadınları Kadın Kıyafetleri Sergi-



Yıllara yaşamda ekliyoruz.



Kırgızistan-Hollanda-Türkiye yaşlılık alanında sosyal hizmet işbirliği

si'nin açılabilmesi için işbirliği yapılmıştır. Yaşamevimizde kalan Sn. Gönül Buharalılar'ın bazı giysileri bu sergiyi tertip edenlere ulaştırılmıştır.

— Dünya Sosyal Hizmet Çalışanları Derneği'nin ola-

nakları ile Yaşlılara Ümit Vakfı Programı Koordinatörü Jyldyz SHAMIROVA 17 Mayıs 2006 tarihinde Yaşamevimizi ziyaret etmiştir. Kendisi ile ülkelerdeki yaşlı bakımı ko-



Turizm Geliştirme Derneği Korusu ile herkes şarkı söyledi.



Bahçede Kahvaltı

nusunda görüş alışverişi yapılmıştır.

— Hollanda Sosyal Hizmet Okulu De Horst'dan uzman Sosyal Hizmet Uzmanı Ferda Aslan Yaşamevimizi tekrar ziyaret et-



Hacettepe Üniv. Hemşirelik Yüksek Okulu ile birlikte

tir. Bu aşular sakinlerimize sağlık kontrollerine göre Temmuz başı itibariyle yapılacaktır.

— 2 Haziran 2006 tarihinde Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu öğretim üyesi Prof. Dr. Nuran AKDEMİR başkanlığında akademik bir grup, Yaşamevimizi



Yaşamevinde Muhabbet



ziyaret etmiştir. Bu görüşmelerde özellikle yaşlıların davranış ve psikolojik sorunları üzerinde durulmuştur.

— Akyurt Yaşamevinin daha işlevsel hale getirilmesi amacıyla 4 Haziran 2006 tarihinde Vali Muavini Sn. Mehmet Kurdoğlu, Akyurt Kaymakamı ve Akyurt Belediye Başkanı ve çok sayıda Akyurt Gönüllüsünün katılımı ile temel atma töreni yapılmıştır. Bu Ek Yatırım, Eylül'de tamamlanacaktır. Ayrıca araç-gereç, mobilya ve mefruşat donanımı sağlanacaktır. Ek inşaatla rekreasyon, hobi odaları, çok amaçlı salon, jimnastik salonu, hidroterapi, fizyoterapi merkezi ile yeni aktivitelere yer veren olanaklar sağlanacaktır.



Gönüllümüz iş başında



İmece usulü yapraklar
salamura yapılıyor

— Kışlık yaprakları el birliği ile gönüllümüz Pakize POLAT önderliğinde salamura yaptık. İçten teşekkürler. Bezelyeler de derin dondurucumuzda beklemeye. Artık dolmalar bizden...

— MESS Mobilya A.Ş. Akyurt Vakfı Yaşamevi'ne sakinler tarafından kullanmak üzere yastık hediye etmiştir.

MESS Mobilya A.Ş.'ye teşekkür ederiz.

B i z d e n e r l e r





— Kaymakamımız Sn. Hüseyin Başol GÜLEÇ başkanlığında Ankara Üniversitesi Dekanı, Dekan Yardımcısı, Başhekim, Doktorlar, Hukukçular ve İşadamları Yaşamevimizi ziyaret etmişlerdir.



— Yaşamevi'nde Babalar Günü sevgi ve ilgiyle kutlanmıştır.



Temel atma töreni kutlanırken



Bir Konu Bir Konuk
İlhan SELÇUK

İlkokuldayım. Güneşli bir gün. Babam elimden tutmuş. Yanyana yürüyoruz. Sıkıldım. Elimi kurtardım. Başladım koşmaya. Babam ardımdan bağırdı:

Dur oğlum, nereye?

Çevre kalabalık. Kaldırımlar dopdolu. Tramvaylar çan çan. Yürüyen büyüklerin gölgeleri üstümden geçtikçe şaşırıyorum. Güneşi bir görüyorum, bir yitiriyorum. Başım döndü. Korktum. Babam yetişti. Elimi tuttu:

Bir daha bırakma!...

Liseye gidiyorum. Bir ilk yaz günü. Okul yolunda iki sıra ağaç. Güneş bir görünüyor, ağaçların ardında, bir saklanıyor, benimle saklambaç oynuyor. Çiçek kokusu duydum birden. Genzime doldu. Başım döndü. Koşmaya başladım. Nereye? Çantayı yere vurmaya, okulu asmaya, yerlerde yatıp yuvarlanmak geliyor içimden...

Bir ses duyar gibi oldum. Döndüm, baktım, kimse yok. Babam sanki elimi tuttu:

Dur oğlum, nereye?

Kendime geldim, okul yolunda yürümeye başladım, düzenli adımlarla.

Sanık sandalyesinde oturuyorum. Tam karşımda bir yargıç, emir kulu, dar

gelirli, bürokrat, emir almış, biliyorum, mahkum edecek beni, birden tepem attı: Kalk ulan ayağa, şu herifin ne aşağılık bir hamamböceği olduğunu suratına haykır...

Tam ayağa kalkacakken arkadan birisi omuzlarıma bastırıp seslendi:

Dur oğlum, nereye?

Arkama dönüyorum.

Babam!

Peki babam uzun yıllar önce ölmedi mi?

Aldanmışım, arkamda kimse yok...

Uzun yıllar önce öldü babam, ama ne zaman bir çocukluk yapmaya kalksam, yetişiyor. Bana yetişip kimi zaman elimden tutan, kimi zaman omzumdan bastırarak, kimi zaman beni uyaran, belki babam değil, benim; içimdeki ikinci ben...

Büyüdükten sonra benliğimde baba-oğul birlikte yaşamaya başladık. Oğul, ne zaman bir yaramazlık yapmaya kalksa, baba işe karışıyor:

Dur bakalım!

O zaman babamın elinden tutuyorum, yanında tıptış tıptış yürümeye başlıyorum.

Ben yaşlandıkça, babam daha çok üstüme geliyor...

Bıktım babamdan...





Sesimizi Duyun

Akyurt Vakfı Yönetim Kurulu Vakıf bünyesinde “Vakıf Gönüllüleri” ve “Hami” uygulamalarını başlatmış bulunmaktadır.

VAKIF GÖNÜLLÜSÜ: Akyurt Vakfı'nın topluma tanıtılması, toplumun maddi ve manevi desteğinin sağlanması, açılmış ve açılacak yaşamevlerinin fiziksel ve çevresel koşullarının geliştirilmesi, sakinlerin psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunlarının çözümü için maddi bir beklentisi olmaksızın çaba gösterip emek veren kişi olarak tanımlanmıştır.

HAMİ: Akyurt Yaşamevi'nde kalan, ancak olanakları SHÇEK'nun belirlediği aylık ücreti ödemeye elvermeyen yaşlılarımızı desteklemek amacıyla her ay farkı (2006 fiyatlarıyla 380,00YTL) üstlenen kimselerdir.

Bir önceki dergide yer alan bu beklentimizi ve sesimizi duyarak desteklerini esirgemeyen bu konuda bizi ilk yürek lendiren Sn. **İlhami TİRYAKİ**, Sn. **Muzaffer ÇEVİK** ve mütevellimiz **Öner AKTÜRK**'ün eşi Sn. **Hatice Nevin AKTÜRK**'e teşekkürler ederiz.

Akyurt Yaşamevi'nde yaşlılarımıza bütünü ile bakacak yürekte ve güçteyiz. Bu bize büyük bir mutluluk vermekte... Ancak zeybek oynamak yerine, bu üstün görev anlayışında hep birlikte halay çekelim, bu zevki paylaşalım istiyoruz.

Eylül'de hizmete girecek olan Yaşamevimizin inşaatında sizlerinde halaya katılmasını bekliyoruz.

YAŞLI DİNLENME, BAKIM VE REHABİLİTASYON MERKEZLERİNDE ÇÖZÜM BEKLEYEN ORTAK SORUNLAR

● Yaşamevimiz'de kalan yaşlılarımızdan alınan %18'lik vergi oranının kaldırılması; gerek Anayasamızda yer alan hükümlere, gerekse BM Yaşlılık Kurultayı kararlarına uygun olacaktır. Maliye Bakanlığının sesimizi duymasını bekliyoruz.

● Yaşamevimiz'de ve diğer huzurevlerinde çalışmakta olan doktorların reçetelerinin ancak sağlık kurumlarının protokol defterlerine yazıldıktan sonra işlerlik kazanabildiği bilinmektedir. Yaşlılarımızın her zaman sağlık merkezlerine gidebilmesi olası değildir. Felçli, demanslı yaşlılarımızın rapor almak için sıra beklemesi büyük güçlükler yaratmaktadır. Bu nedenle Sağlık Bakanlığınca hazırlanan Tedavi Yönetmeliğinde bu tür özel ilgi gerektiren grup için; yeni, akılcı, yanlış bilgilendirmeleri ortadan kaldıran düzenlemelere gitmekte yarar bulunmaktadır.

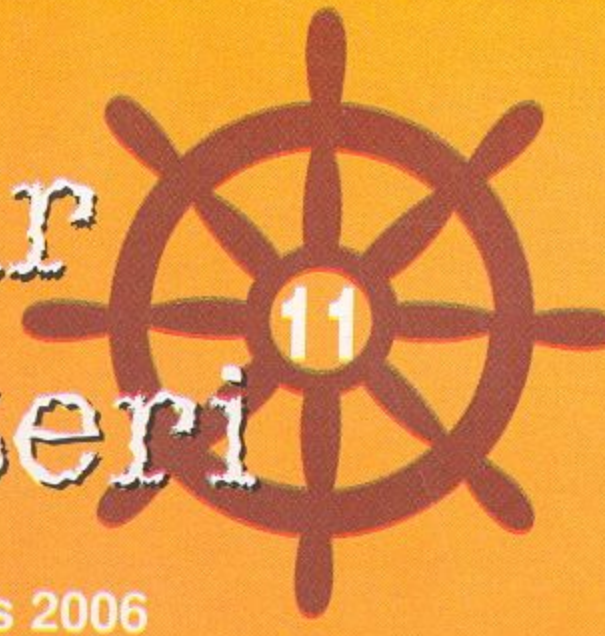
● Özel Huzurevleri ve Yaşlı Bakımevleri Yönetmeliğinin 18. maddesinde yer alan “hemşire” ibaresinin daha geniş bir bakış açısı ile değiştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Acil tıp teknisyeni, sağlık memuru gibi elemanların sağlık elemanı şeklinde çalıştırılması ve böylece kapsamın genişletilmesi nitelikli bir çalışma ortamı hazırlayacaktır.



AKYURT VAKFI
Yaşam Evleri

Seyir Defteri

Nisan-Ağustos 2006



Sahibi
Akyurt Vakfı Adına / Mete Bora
Yazı İşleri Müdürü
Emel Danişoğlu
Yayın Kurulu
Nurten Berik
Selda Arıç

AKYURT VAKFI
Tel : 0312 441 84 10
Faks : 0312 441 51 81

AKYURT YAŞAMEVİ
Tel : 0312 844 30 05
Faks : 0312 844 20 05



EK YAPI İNŞAATIMIZ HIZLA DEVAM ETMEKTEDİR.

Akyurt Vakfı Yaşam Evleri;

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 İçin:

T.C. Ziraat Bankası
Akyurt Şubesi No: 12671227-5001
T.C. Vakıflar Bankası
Çankaya Şubesi No:
YTL : 2029333
Euro : 281-4029 380
US.\$: 281 - 4029 381

Merdane Sokak No: 13 | www.akyurtvakfi.org.tr
Akyurt/ANKARA | akyurtyasamevi@yahoo.com