T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

HASTA VE YAŞLI HİZMETLERİ

AKTİVİTE VE UĞRAŞ TERAPİSİ

Ankara, 2016

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul / kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- PARA İLE SATILMAZ.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR ii
GİRİŞ 1
ÖĞRENME FAALİYETİ–1 3
1. FİZİKSEL AKTİVİTE 3
1.1. El Becerisi Aktivitelerinin Temel Prensipleri 3
1.2. Nörogelişimsel Tedavi Yöntemleri 4
1.3. El Becerisi Aktivitelerinin Sınıflandırılması 6
1.3.1. El Becerisi Aktiviteleri ve Kullanılan Malzemeler 6
1.4. Günlük Aktivite ve Egzersizlerde Temel Prensipler 11
1.4.1. Günlük Yaşam Aktiviteleri (GYA)'nin Değerlendirmesi 12
1.4.2. Günlük Yaşam Aktiviteleri (Gya)'Nin Değerlendirmesinde Kullanılan Ölçekler 13
1.5. Günlük Aktivite ve Egzersizlerin Olumlu Etkileri ve Faydaları 15
1.6. Günlük Aktivite ve Egzersizlerde Kullanılan Malzemeler 15
1.6.1. Günlük Yaşam Aktivitelerine Destek Uygulamalar 17
1.6.2. Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasında Dikkat Edilecek Noktalar 18
1.7. Günlük Aktivite ve Egzersizlerde Biyomekanik Yaklaşımlar 18
UYGULAMA FAALİYETİ 20
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 21
2. ZİHİNSEL AKTİVİTE 22
2.1. Zihinsel Aktivitelerin Temel Prensipleri 22
2.2. Zihinsel Aktivitelerin Olumlu Etkileri ve Faydaları 24
2.3. Zihinsel Aktiviteler ve Kullanılan Malzemeler 24
2.3.1. Bellek İdmanları 25
2.3.2. Demanslı Hastada Zihinsel Aktivite Uygulamaları 28
2.4. Zihinsel Aktivitelerin Nörogelişimsel Tedavi Yöntemleri 33
UYGULAMA FAALİYETİ 35
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 36
ÖĞRENME FAALİYETİ–3 37
3. SANATSAL AKTİVİTE 37
3.1. Seyahat Organizasyonu Çeşitleri 37
3.2. Seyahat Ulaşım Çeşitleri 38
3.3. Kültürel ve Sanatsal Aktivite Çeşitleri 39
3.3.1. Kültürel Aktiviteler 40
3.3.2. Sanatsal Aktiviteler 43
3.4. Kültürel ve Sanatsal Aktivitelerin Olumlu Etkileri ve Faydaları 46
3.5. Ev İçi Beceriler 46
3.6. Toplu Mekânlar 49
UYGULAMA FAALİYETİ 52
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 53
MODÜL DEĞERLENDİRME 54
CEVAP ANAHTARLARI 56
KAYNAKÇA 57

AÇIKLAMALAR

ALAN	**Hasta ve Yaşlı Hizmetleri**
DAL	**Yaşlı Bakımı**
MODÜLÜN ADI	**Aktivite ve Uğraş Terapisi**
MODÜLÜN SÜRESİ	40/38
MODÜLÜN AMACI	Bireye / öğrenciye; fiziksel, zihinsel ve sanatsal aktivite programlarını uygulama ile ilgili bilgi ve beceri kazandırmaktır.
MODÜLÜN ÖĞRENME KAZANIMLARI	**1.** Planlanan fiziksel aktivite programlarını uygulayabilecek / uygulatabileceksiniz. **2.** Planlanan zihinsel aktivite programlarını uygulayabilecek/uygulatabileceksiniz. **3.** Planlanan sanatsal aktivite programlarını uygulayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	**Ortam:** Sınıf, teknik oda **Donanım:** Akıllı tahta, bilgisayar, maket ve afişler
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrencimiz,

Yaşlılarda yaşa bağlı gelişen değişikler sonucu ortaya pek çok yetersizlik çıkmaktadır. Bu nedenle yaşlıların fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan desteklenmeleri ve çevreleri ile etkileşim içinde bulunmaları gerekmektedir.

Yaşlılarda el becerileri ve günlük yaşam aktivitelerindeki yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi ve bu düzeylerin korunması çok önemlidir. Yaşlının bu becerilerini fark etmesini sağlamak ve becerilerini sürdürmesine yardımcı olmak, yaşlının özgüveninin artmasını ve topluma katılımını sağlar.

Zihinsel sağlık yaşamın her aşamasında önemlidir. Zihinsel sağlığın sürdürülebilmesi yaşlılık döneminde daha çok önem kazanmaktadır. Yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan hastalıklar (demans, depresyon vb.) zihin fonksiyonlarını etkilemektedir. Yaşlı için uygun zihin egzersizlerini seçerek bu egzersizler yardımı ile zihinsel yeterliliğin sağlanması hedeflenmelidir.

Yaşlıların seyahat yapma, sanatsal aktivitelere katılma, ev içi becerilerini gerçekleştirebilme ve toplumsal mekânları kullanabilmesi özgüvenin artmasına neden olmakta ve boş zamanların değerlendirilmesi sağlanmaktadır.

Bu modülü başarı ile bitirdiğinizde aktivite ve uğraş terapisi hakkında bilgiler edineceksiniz. Edindiğiniz bu bilgiler mesleğinizde yol gösterici olacaktır.

ÖĞRENME FAALİYETİ–1

ÖĞRENME KAZANIMI

Planlanan fiziksel aktivite programlarını uygulayabilecek/uygulatabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Yaşlılarda fiziksel aktivitenin önemi ile ilgili araştırma yapınız.
- Edindiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

1. FİZİKSEL AKTİVİTE

Uğraş terapisi (ergoterapi); hastanın/yaşlının sağlığını sürdürmek, var ise patolojisini azaltmak, adaptasyon ve verimliliğini sağlamak için seçilmiş işler veya işlevler ile fonksiyonlarını düzenleme, güçlendirme ve performansını arttırma sanatıdır.

Bir diğer anlatımla, yaşlanma sonucu mental, sosyal veya fiziksel yeteneklerde oluşan bozuklukları iyileştirmek, mevcut yetenekleri geliştirmek, ortaya çıkarmak ve kişinin bu yeteneklerini günlük hayatında kullanabilmesini öğretmek için uygulanan amaca yönelik hareketlerdir**.**

1.1. El Becerisi Aktivitelerinin Temel Prensipleri

El becerisi aktiviteleri, yaşlıların aktif olmasını sağlayacağı gibi kendine güven hissinin gelişmesine, moral artışına, stres verici olaylarla baş etmesine olumlu katkılar sağlayacaktır.

- **El becerisi aktivitelerinin amaçları**

  - Yaşlı bireyin ilgi alanlarını keşfetmesini ve becerilerinin farkına varmasını sağlamak,
  - Boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmesini sağlamak,
  - Kendine güven duygusunun gelişmesini sağlamak,
  - İnce kas motor becerisini korumak,
  - Kaba kas motor becerisini korumak,
  - El, göz, kulak ve beynin koordinasyonunun devamını sağlamak,
  - Bilek kaslarının hareket kabiliyetini ve parmaklarını kullanabilme yeteneğini korumak,
  - Grup çalışması yapabilme becerisini korumak,
  - İletişim becerilerini korumak,
  - Planlama becerisini artırmak,

- Kendi duygu ve düşüncelerini, ortaya çıkardığı eserinde yansıtmasını sağlamaktır.

➢ **El becerisi aktiviteleri planlanmasında dikkat edilecek noktalar**

- El becerisi aktiviteleri yaşlı bireyin ilgi alanına girmelidir.
- Planlama yaparken bireyin istekleri göz önüne alınmalıdır.
- Yaşlı birey, hangi el becerisi çeşidini yapacaksa, o konuda bakım elemanı yönlendirme yapmalıdır.
- Yaşlının aktiviteye daha aktif katılımını sağlamak için bu aktivitenin kendisine olan faydalarından söz edilmelidir.
- Yaptırılacak aktivite için gerekli araç-gereçler ve ortam sağlanmalıdır.
- Bakım elemanı, yaşlı bireyle iletişim halinde olmalı, aktiviteyle ilgili fikirlerini almalıdır.
- Yaşlı bireyin düşüncelerine saygı gösterilmeli ve aktif olmaya teşvik edilmelidir.
- El becerileri aktiviteleri, ev, huzurevi ve hastane gibi ortamlarda yapılabilir. Buna yönelik düzenlemeler yapılmalıdır.

1.2. Nörogelişimsel Tedavi Yöntemleri

Nörogelişimsel tedavi yöntemleri şunlardır:

➢ **Bobaht tedavi yaklaşımı**

Santral sinir sisteminin bir lezyonuna bağlı olarak tonus, fonksiyon ve hareketlerinde değişiklikler olan bireyin değerlendirme ve tedavisinde bir problem çözme yaklaşımı olarak tanımlanmıştır.

Bobath tedavi yönteminde günümüzde aktif dinamik tedavi, fonksiyonelliği sağlamak için aktivitelerle eğitim, hareketin koordinasyonu ve dengenin geliştirilmesi, iç içe geçmiş farklı aktivitelerin bir hareket akışı içerisinde çalıştırılması önem kazanmıştır. Kas tonusunu düzenleyici ve aktif hareketi ortaya çıkarmaya yönelik pozisyonlamalar ve duyu-motor aktiviteyi artırıcı uyaranlar kullanılmaktadır.

➢ **Rood tedavi yaklaşımı**

Duyusal uyarılar yardımı ile istemli motor aktivite ve kas tonusunun uyarlanabileceği fikrinden hareketle geliştirilmiş egzersizleri içermektedir. Hızlı germe, buz masajı, hızlı fırçalama, yavaş darbeler, tendon üzerine vurmak, kaslarda kontraksiyonu uyarır**.**

➢ **Proprioseptif tedavi yaklaşımı (PNF)**

Eklemlerin boşluktaki pozisyon, konum ve hareketini algılayan duyulara propriosepsiyon denir. Proprioseptif duyular, durum bildiren vücut pozisyon duyuları, tendon ve kas duyuları, ayak tabanlarından gelen basınç duyuları ve özel bir duyu olarak kabul edilen denge duyusunu içerir ve vücudun fiziksel durumu hakkında bilgi verir.

Proprioseptif tedavinin amacı, kas gruplarına yönelik kolaylaştırma, engelleme, güçlendirme ve gevşeme yoluyla fonksiyonel hareketi iyileştirmektir. Hastanın ihtiyacına göre kas kasılmaları uygun direnç ve kolaylaştırma yöntemleri ile kombine edilir. Eklem hareket açıklığını arttırmak ve yeni kazanılan açıklıkta kasları güçlendirmek amaçlanır.

- **Fonksiyonel elektriksel stimülasyonu (FES)**

Kas gücünü arttırmak, aktif hareketleri geliştirmek, spastisiteyi azaltmak, motor fonksiyonu arttırmak için kasın uyarılarla eğitilmesi, pozisyona bağlı gelişen ödemi tedavi etmek, kan dolaşımının arttırılması, erken dönemde proprioseptif eklem duyusunu kazandırmak amacıyla kullanılır. Uygulama genellikle, stroke (inme), spinalkord hasarı, kafa travması, serebralpalsi ve multipl skleroz gibi nörolojik problemlerde tercih edilmektedir. Fonksiyonel elektrik stimülasyonu tekniğinin en sık rastlanılan uygulama şekli düşük ayak probleminde yürümede yaşanan yetersizlik probleminin çözümüdür.

- **Ortezler**

Ortez, bir vücut bölümü ya da eklemi korumak, ekstremiteyi belirli bir pozisyonda tutmak, kontraktür ve deformiteyi önlemek, stabilizasyon sağlamak, fonksiyonu düzeltmek, fonksiyonelliği arttırmak, eklemin fonksiyonel pozisyonda durmasını sağlamak, gövde ve ekstremitelere destek sağlamak, hareketi kolaylaştırmak, spastisiteyi azaltmak ve ameliyat sonrası ekstremiteyi korumak için dışarıdan uygulanan cihazlardır.

Ortez kullanım hedefleri ile nörogelişimsel tedavinin hedefleri aynıdır. Ortak hedefler; normal motor gelişimin sağlanması, anormal refleks gelişiminin baskılanması, normal refleks gelişimi, kas tonusunun düzenlenmesi, denge ve düzeltme reaksiyonunun sağlanması, düzgün postür gelişiminin sağlanması, yumuşak doku ve eklemlerin doğru biyomekanik pozisyonda yüklenmesi, kendine yardım, hareket ve yaşam kalitesinin arttırılması olarak sıralanabilir.

Elde kontraktür gelişimi en önemli sorundur. Tedavide hasta ve hasta yakınlarına iyi eğitim verilmesi, verilen eğitimin uygulamaya geçirilebilmesi önem taşımaktadır. Parmaklarda oluşan kontraktürleri engellemek için her gün germe egzersizleri yapılması ve geceleri özel istirahat splintlerinin uygulanması önem taşımaktadır (Kontraktür: eklemde aktif veya pasif hareketlerin yapılamaması sonucunda; eklem çevresi kas dokusu bağ dokusuna dönüşür, eklem sertleşir, hareket açıklığı azalır, geri dönüşümsüz deformiteler gelişir.).

- **Splintler**

Eklemi istenilen pozisyonda stabilize etmek, eklemi, tendonları, ligament ve kasları dinlendirmek veya kemik düzenini korumak, kontraktür ve deformiteleri önlemek, istenmeyen hareketleri önlemek, hareketin genişliğini arttırmak için dereceli olarak germe yapmak, kaybedilmiş olan kas fonksiyonunu kazandırmak, cerrahi tarafından kazanılan fonksiyonları korumak ve ağrıyı azaltmak amacıyla kullanılır.

- **Ayna terapisi**

Görsel bir illüzyon oluşturarak, beyindeki nöron ağın kendini yeniden yapılandırmasını sağlayan bir nörorehabilitasyon tekniğidir. İnmeli hastaların rehabilitasyonunda, üst ekstremitenin motor ve fonksiyonel gelişimini sağlamak için uygulanan bir yöntemdir.

1.3. El Becerisi Aktivitelerinin Sınıflandırılması

El becerisi aktiviteleri, zamanı iyi değerlendirmek amacıyla hem yaşlı bireye hem de çevreye olumlu katkılar sağlamaktadır. Alzheimer, demans hastasında psikomotor aktiviteler, hastalık ve yaş faktörleriyle etkilenen hareket kabiliyetinin mümkün olduğunca uzun süre korunmasını sağlamak için çok önemlidir. El becerisi aktiviteleri bu durumdaki hastaların hareket kabiliyetinin arttırılmasına katkı sağlamaktadır.

Yaşlılar boş zamanlarını değerlendirmek, yeteneklerini geliştirmek amacıyla çeşitli sanat kurslarına katılarak bilgi almak isteyebilirler. Ayrıca kurumların hobi atölyelerinde ahşap boyama, cam boyama, kumaş boyama, seramik gibi faaliyetlere katılabilirler.

Yaşlılara yaptırılabilecek el becerisi aktivitelerinden bazıları şunlardır:

- Örgü yapma
- Beze düğme dikme
- İpe boncuk dizme
- Yüz tamamlama
- Sulu boya ile limon baskısı yapma
- Çizgi tamamlama
- Kesme çalışmaları
- Sınırlı boyama
- Hamur yoğurma
- Panoya çivi yerleştirme
- Aynı renkleri sıralama
- İp dolama
- Kesme yapıştırma
- Yırtma yapıştırma
- Vida sıkma
- Yüz tamamlama
- Halka sıralama
- Bebek giydirme

1.3.1. El Becerisi Aktiviteleri ve Kullanılan Malzemeler

Yaşlılara düzenlenebilecek el becerisi aktiviteleri ve kullanılan malzemeler şunlardır:

➢ Örgü

Yaşlı için iyi zaman geçirme etkinliğidir. Böylece yaşlı kendini faydalı bir birey olarak algılar ve etrafındaki bireylere hediyeler hazırlayabilir. Bilgisini, deneyimlerini, hislerini ve zevklerini yaptığı ürünlere aktarma imkânı bulur.

Örgü, tığ işi örgü (dantel) ve şiş ile yapılan örgü olarak ikiye ayrılır. Örgünün yapılışı kolay, görünümü estetik, sağlam ve ekonomiktir; uygulama alanı geniştir. Giyim eşyaları, çeşitli örtüler, kenar temizlemeleri, örtü kenarları, yemeni kenarları, çantalar vb. tığ işi veya şiş işi örgü tekniği kullanılarak hazırlanabilir.

- Kullanılan malzemeler
  - **Tığ işi örgü (dantel):** Örgü ipi ve ipe uygun numarada tığ kullanılarak elde yapılan, zincir veya farklı tekniklerin kullanılması ile oluşan örgü tekniğidir.

Resim 1.1: Tığ işi örgü

  - **Şiş ile örgü:** Yün iplik ve şiş kullanılarak elde yapılan, ilmiklerden meydana gelen, farklı teknikler kullanılarak yapılan örgü şeklidir.

Resim 1.2: Şiş işi örgü

- **Boncuk işleme**

Boncuk çeşitli sanatsal ürünleri ortaya koymak amacıyla kullanılmaktadır. (boncuk oyası, ev süslemeleri, takı yapımı, giysi süslemeleri vb.) Boncukların yanı sıra pul da kullanılmaktadır. Boncuk işi, geleneksel işlerimiz arasındadır. Boncuk ve pul işleri dantel, kumaş ve örgü üzerine de yapılabilir. Abiye kıyafetlerde, çoğunlukla kullanılan pul ve boncuk işleme tekniği, günümüzde spor kıyafetlerde, terliklerde, ayakkabılarda, çocuk kıyafetleri, ev dekorasyonu ve aksesuarlarda da kullanılmaktadır. Boncuk işi ayrıca yatak takımlarında, dekoratif örtülerde, ev dekorasyonunda her tür kıyafetlerde, yemenilerde, aksesuarlarda, boncuk işleme tekniği kullanılır. Seyrek olmayan sık dokunuşlu bütün kumaşlar üzerine uygulanabilir.

Resim 1.3: Boncuklu yemeni oyası

- **Kullanılan malzemeler**
  - Pul, boncuk, inci gibi malzemeler ve bu malzemeleri tutturmak için sağlam naylon iplik tercihedilir.
  - Pul boncuk tekniğinde yardımcı iğne teknikleri kullanılırken sim, sırma, çamaşır ipeği; kumaş özelliğine göre koton iplik, orlon, yün, rafya da kullanılabilir.

Resim 1.4: Boncuk tasarımları

- **İpe boncuk dizme**

Alzheimer veya demans hastası yaşlının el-göz koordinasyonu, kas gücü, parmaklarını kullanabilme yeteneğinin korunması ve geliştirilmesi, renkleri ayırt edebilme kabiliyetinin korunması amacıyla kullanılabilen bir aktivitedir.

- **Kullanılan malzemeler:** renkli ve çeşitli büyüklükte boncuklar, boncukların büyüklüğüne uygun ip
- **Uygulama:** Masanın üzerine ip ve renkli boncuklar konulur. Boncukların hangi renkte oldukları ve bu renklerin onlara çağrıştırdığı diğer kavramlar sorulur. Örneğin kırmızı bir boncuk ipe dizilirken yaşlıya "Kırmızı renkli meyveler hangileri?" diye sorulur ve kırmızı meyvelerden bahsedilir. Yaşlıdan aynı renk ve desendeki boncuktan peş peşe üçer tane dizmesi istenir, böylece yaşlının benzer nesneleri gruplama yetisinin de korunmasına yönelik çalışılmış olur. Tüm boncukları ipe dizmesi istenir. Aynı zamanda yaşlıdan dizdiği boncukları sayması da istenerek sayı bilgisinin korunması sağlanır. Yaşlının isteğine bağlı olarak dizdiği boncuklardan bilezik, kolye, tespih, vb. tarzda nesneler yapmasına yardımcı olunur.

Resim 1.5: İpe boncuk dizme

- **Beze düğme dikme**

Yaşlılarda el-göz koordinasyonu, kas gücü ve parmaklarını kullanabilme yeteneğinin korunması ve geliştirilmesi amacıyla kullanılabilen bir aktivitedir.

- Kullanılan malzemeler: Beyaz kumaş, renkli düğmeler, dikiş iğnesi, dikiş ipliği
- Uygulama: Yaşlıya uygulamanın yararı anlatılır. Malzemeler ve ne işe yarayacakları konusunda açıklama yapılır. Yaşlıya büyük açık renk bir bez parçası verilir ve renkli düğmeleri bez parçasına dikmesi istenir. Düğme deliklerinin büyük olması ve düğmelerin çeşitli ebat ve renkte olması tercih edilir. Düğme diken yaşlı bireyler arasında karşılıklı iletişim oluşması sağlanır.

Resim 1.6: Beze düğme dikme

- **Hamur yoğurma**

Yaşlının parmaklarını kullanabilme yeteneği, bilek kaslarının hareket kabiliyetinin korunması, şekil ve nesne tanıma ile adlandırma becerilerinin arttırılması amacıyla kullanılabilen bir aktivitedir.

- **Kullanılan malzemeler:** Renkli oyun veya hobi hamurları
- **Uygulama:** Masanın üzerine renkli hamurlar konulur. Yaşlı ile hamurlar ve renkleri hakkında konuşulur. Yaşlıdan belirli bir obje yapması istenir. Yaşlı istediği renk hamur ile bu objeyi yapar. Yapmak istediği şekil hakkında aktivite esnasında konuşulur. Gerekirse istenilen şekillerde hamur yapımında yaşlıya destek verilir.

Resim 1.7: Beze düğme dikme

- **Sulu boya ile limon baskısı yapmak**

Yaşlının parmaklarını kullanabilme yeteneği, bilek kaslarının hareket kabiliyetinin korunması, limon yardımıyla tükürük salgısının artırılması böylece sindirim sisteminin çalışmasının kolaylaştırılması ve ağız kuruluğu yakınmasının azaltılması amacıyla kullanılabilen bir aktivitedir.

- **Kullanılan malzemeler:** limon, sulu boya, uygun büyüklükte fırça, beyaz kâğıt

- **Uygulama:** Yaşlılara limonları ikiye kesmeleri söylenir. Limonun iç tarafını boyadıktan sonra kâğıda baskı yapmaları istenir. Limon ne renk şeklinde soru sorulur. Limonun kendi renginde de baskı yapması özellikle istenir ve takip edilir. Sulu boyadaki her renk yaşlıya sorulur ve tanıtılır. Sulu boya ile limon baskısı yaparken yaşlı ile iletişim kurarak limonun ağaçtan nasıl toplandığı, hangi illerde yetiştiği, iyi bir limonun nasıl olması gerektiği, nerelerde satıldığı, limonun nerelerde kullanıldığı, hangi yemeklere sıkıldığı, limona benzeyen meyvelerin neler olduğu, limonatanın hangi mevsimde içildiği gibi soru ve yönlendirmelerle aktiviteye devam edilebilir. Sorulara verilen cevaplar ile demans hastasında iletişim becerilerinin korunmasına yardımcı olunur.

1.4. Günlük Aktivite ve Egzersizlerde Temel Prensipler

Yaşamın normal olarak sürdürülmesi için gerekli olan aktivitelerin oluşturulmasında güçlük veya eksiklik olarak tanımlanabilen yetersizlik, ileri yaşlarda hızla artmaktadır. Yetersizlik en iyi şekilde, yaşlıların günlük yaşam aktivitelerini (GYA) yalnız veya yardımla sürdürmedeki yeterlilikleri ile değerlendirilmektedir.

Normal yaşamın devam ettirilmesi için gerekli olan günlük ve rutin aktiviteler; fiziksel fonksiyon (hareket, yürüme), zihinsel fonksiyon (mental, entelektüel ve kognitif), emosyonel fonksiyon (duygular), sosyal fonksiyon (toplum içi sosyal faaliyetler) olmak üzere 4 grupta toplanır.

Günlük Yaşam Aktiviteleri; temel GYA ve yardımcı (enstrumantal) GYA olarak iki çeşittir:

- **Temel GYA;** bireyin hayatta kalmak için yapması gerekli olan temel aktivitelerdir. Bunlar; banyo yapma, giyinme, tuvalete gitme, bağırsak boşaltımı, mesane boşaltımı, hareket etme (sandalye ve yatakta oturup kalkma, yürüme), beslenme faaliyetleri, sokağa çıkma, merdiven kullanma gibi aktiviteleri kapsar.
- **Enstrümental günlük yaşam aktiviteleri (EGYA)**; yardımcı aktiviteler olarak da tanımlanır. Bireyin sosyo-kültürel ortama uyumunu sağlayacak olan telefon kullanma, bakkal veya manavdan alışveriş yapma, kendi yemeğini hazırlama, çamaşır yıkama, ev işi yapma, maaş veya kira gelirini alma ve kendi ilacını içme gibi aktiviteleri içermektedir.

Aktif Egzersizi Günlük Yaşam Aktivitelerine (GYA) Uyarlama

Düşük Yoğunluktaki Günlük Yaşam Aktiviteleri	* Çamaşır Yıkama * Yatak Yapma * Ütü Yapma * Bulaşık Yıkama

Orta Yoğunluktaki Günlük Yaşam Aktiviteleri	* Evi Süpürme * Pencere Silme * Giysi Katlama
Yüksek Yoğunluktaki Günlük Yaşam Aktiviteleri	* Koltukları Kaldırma * Ağır Kutuları Taşıma

Tablo 1.1: Aktif egzersizi günlük yaşam aktivitelerine (GYA) uyarlama

Yaşlıların her bir aktiviteyi ne oranda yardımsız yani kendi başına yapabildiği günlük yaşam aktivitelerindeki yeterliliğini göstermektedir.

Yaşlılarda kronik hastalıkların artmasıyla bağlantılı olarak kullandıkları ilaç sayılarıda artış göstermektedir. Yaşlılardaki çoklu ilaç kullanımının günlük yaşam aktivitelerindeki bağımsızlığı ve yaşam kalitesini olumsuz etkilediği bilinmektedir.

Bilişsel işlevlerin bozulması ile birlikte günlük yaşam aktiviteleri de gerilemekte ve bağımsız gerçekleştirilen pek çok aktivite yeterli düzeyde gerçekleştirilememektedir.

Fiziksel yetersizliğin artması da yaşam kalitesinin bozulmasına neden olmakta bu durumda günlük yaşam aktivitelerine olumsuz olarak yansımaktadır.

1.4.1. Günlük Yaşam Aktiviteleri (GYA)'nin Değerlendirmesi

Günlük yaşam aktivitelerinin değerlendirilmesinde amaç;

- Kişinin temel, günlük yaşamda gerekli olan aktivitelerini, o anda yerine getirme durumunu tanımlamak
- Bağımlılığını tanımlamak
- Kişinin rehabilitasyon potansiyeli hakkında bilgi sahibi olmak

Kişinin rehabilitasyon programındaki gelişmelerini takip için günlük yaşam aktivitesi değerlendirmesi yapılmalıdır. GYA değerlendirmesi sonrasında yaşlı tamamen bağımlı (hiç yapamıyor), yarı bağımlı, (yardımla yapabiliyor), bağımsız (kendi başına yapabiliyor) şeklinde üç kategoride sınıflandırılmaktadır.

- Değerlendirme mümkünse hastanın kendi ortamında, varsa kendi araç gereçleriyle yapılmalıdır.
- Değerlendirme zamanı, hastalığın durumuna göre planlanmalıdır.
- Değerlendirmede; hastanın yaşı, tanısı, sosyal ve emosyonel durumu, günlük olarak yaptığı işler, bağımlılığına/yetersizliğine bağlı ortaya çıkan durumu (sosyal katılım düzeyi ve psikolojik durumu), genel durumu (kas kuvveti, eklem hareketleri, spastisite, deformiteler) göz önünde bulundurulmalıdır.

1.4.2. Günlük Yaşam Aktiviteleri (Gya)'Nin Değerlendirmesinde Kullanılan Ölçekler

Yaşlı bireyin fonksiyonel durumunu değerlendirmek için zaman içinde değişime duyarlı araçlardan yararlanılmaktadır. Yaşlıların günlük yaşam aktivitesi ve enstrumantal günlük yaşam aktivitesini değerlendiren birçok ölçek hem yurt dışında hem de ülkemizde yaygın olarak kullanılmaktadır. Yaşlıların değerlendirilmesinde sık kullanılan yaşam kalitesi ve fonksiyonel değerlendirme ölçekleri şunlardır;

- **Pulses profili,** ilk geliştirilen ölçeklerden biridir. Genel durumu değerlendirir. Altı bölümden oluşur ve 1-4 arası derecelendirme yapılır.

- **Katz'ın Günlük Yaşam Aktiviteleri İndeksi (GYA)**; Katz ve arkadaşları tarafından 1963 yılında geliştirilen GYA indeksi yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan temel gereksinimleri sağlamaya yönelik aktiviteleri belirlemektedir. GYA indeksi banyo, giyinme, tuvalet, hareket, boşaltım, beslenme aktiviteleri ile ilgili bilgileri içeren altı sorudan oluşmaktadır. GYA indeksinde 0-6 puan bağımlı, 7-12 puan yarı bağımlı, 13-18 puan bağımsız olarak değerlendirilmektedir.

- **Lawton ve brody'in enstrümantal günlük yaşam aktiviteleri indeksi (EGYA)**; Lawton ve Brody tarafından 1969 yılında geliştirilen EGYA indeksi bireylerin enstrümantal günlük yaşam aktivitelerini belirlemektedir. EGYA indeksi telefon kullanma, yemek hazırlama, alış-veriş yapma, günlük ev işlerini yapma, çamaşır yıkama, ulaşım aracına binebilme, ilaçları kullanabilme ve para idaresi ile ilgili bilgileri içeren sekiz sorudan oluşmaktadır. EGYA indeksinde 0-8 puan bağımlı, 9-16 puan yarı bağımlı, 17-24 puan bağımsız olarak değerlendirilmektedir.
- **WHOQOL-Bref-yaşam kalitesi ölçeği:** Dünya Sağlık Örgütü'nün geliştirdiği ölçek genel algılanan yaşam kalitesinin sorgulandığı 26 sorudan oluşmaktadır. Ülkemizde kullanılan WHOQOL-Bref-TR versiyonu 27 sorudan oluşmaktadır. Ölçek bedensel sağlık alanı, ruhsal sağlık alanı, sosyal alan, çevre ve ulusal çevre alanlarını içerir.

  - Bedensel sağlık alanı; gündelik işleri yürütebilme, ilaçlara ve tedaviye bağımlılık, canlılık ve bitkinlik, hareketlilik, ağrı ve rahatsızlık, uyku ve dinlenme, çalışabilme gücü ile ilgili soruları,
  - Ruhsal sağlık alanı; olumlu ve olumsuz duygular, benlik saygısı, beden imgesi ve dış görünüş, kişisel inançlar ve dikkat ile ilgili soruları,
  - Sosyal alan; diğer kişilerle ilişkiler, sosyal destek ve cinsel yaşamla ilgili soruları,
  - Çevre ve ulusal çevre alanı; ev ortamı, fiziksel güvenlik ve emniyet, maddi kaynaklar, sağlık hizmeti alabilme, boş zamanları değerlendirme, fizik çevre ve ulaşımla ilgili soruları içermektedir.
  - WHOQOL-Bref 0-20 puan üzerinden hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği yaşam kalitesinin yüksek olduğunu gösterir.

- **Modifiye Barthel günlük yaşam aktiviteleri ölçeği;** Shah ve Granger tarafından Barthel ölçeğinin değiştirilmesi ve değerlendirilen aktivite sayısının artırılması ile ortaya çıkmıştır. Ölçek, kişilerin günlük yaşam aktivitelerindeki bağımsızlık derecesini belirlemek amacı ile kullanılan bir değerlendirme aracıdır. Ölçeğe göre değerlendirilen aktivite kategorileri beslenme, transfer (tekerlekli sandalyeden yatağa ve yataktan sandalyeye geçiş), kendine bakım, klozete oturup kalkma, yıkanma, düzgün yüzeyde yürüme, merdiven inip çıkma, giyinip soyunma, bağırsak bakımı ve mesane bakımıdır. Aktiviteler kişinin yapabilme derecesine göre puanlanmakta ve toplam puana göre kişinin bağımlılık derecesine karar verilmektedir.

- **Sağlık değerlendirme anketi (*Health Assessment Questionnaire*)**; Giyinme, doğrulma, yemek yeme, yürüme, kişisel hijyen, uzanma, kavrama alanlarında günlük yaşam aktivitelerini değerlendirir. Genellikle artriti olan hastalarda uygulanır.

- **Otonomi değerlendirme ölçeği;** 65 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin fonksiyonel bağımsızlık ve engelli olma düzeylerini değerlendirmektedir. Ölçek, günlük yaşam aktiviteleri, hareket, iletişim, zihinsel fonksiyonlar ve enstrumental günlük yaşam aktiviteleri ile ilgili 29 fonksiyonu değerlendirmektedir.

  - Günlük yaşam aktivitelerinin alt boyutu; yemek yeme, yıkanma, giyinme, kişisel bakım, üriner, bağırsak ve tuvaleti kullanma fonksiyonlarını kapsamaktadır.
  - Hareketin alt boyutu; nakil, bina içinde yürüme, protez ya da ortez takma, bina içinde tekerlekli sandalye kullanma, merdiven inip çıkma ve bina dışında dolaşma fonksiyonlarını içermektedir.
  - İletişimin alt boyutunda; görme, işitme ve konuşma fonksiyonları yer almaktadır.
  - Zihinsel fonksiyonların alt boyutu; hafıza, oryantasyon, anlama, karar verme ve davranış fonksiyonlarını kapsamaktadır.
  - Enstrumantal günlük yaşam aktivitelerinin alt boyutu; ev işleri, yemek hazırlama, alışveriş yapma, çamaşır yıkama, telefon kullanma, ulaşım, ilaç kullanma ve bütçe yönetme fonksiyonlarını içermektedir.

- **Kısa yeti yitimi anketi (KYA)**: Kısa yeti yitimi anketi 1988 yılında Stewart ve arkadaşları tarafından fiziksel ve sosyal yeti yitimi durumunu değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçekten alınacak puanlar 0-22 arasında değişmektedir. Yeti yitimi puanları; 0-4 puan yeti "yitimi yok", 5-7 puan "hafif düzey yeti yitimi", 8-12 puan "orta düzeyde yeti yitimi", 13 ve üzeri puan "ağır düzeyde yeti yitimi" olarak değerlendirilmektedir.

1.5. Günlük Aktivite ve Egzersizlerin Olumlu Etkileri ve Faydaları

Egzersizin, tehlikeli ve olumsuz etkilerinden kaçınılması ve tedavi aracına dönüşmesi için iyi seçilip programlanmış olması gerekir. Egzersizin yoğunluğu, süresi ve yapılma koşulları doğru ayarlanmalıdır. Doğru zamanda, doğru günlük aktivite ve egzersizlerin olumlu etkileri ve faydaları şunlardır:

- Kas kuvveti korunur ve artar.
- Kas-eklem kontrolü sağlanır.
- Hareket alışkanlığı ve fiziksel aktivite artar.
- Denge gelişir, yorgunluk azalır.
- Yaralanma, sakatlık ve kazalara karşı bedensel korunma gelişir.
- Yaşama karşı toleransı arttırır.
- Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur.
- Sağlıklı yaşlanma ile beraber bağımsız ve aktif yaşlı bireyler yaratır.
- Depresyon ile başa çıkma gücünü arttırır.
- Atıl kalma, işe yaramama duygularından kurtulma konusunda yardımcı olur.
- Yaşam kalitesini arttırmaya ve geliştirmeye yardımcı olur.
- Fiziksel performansı geliştirir.
- Stresten korunmaya ve kurtulmaya yardımcı olur.
- Eklem rahatsızlıklarından dolayı, eklemlerin bozulma oranını yavaşlatır.
- Zihinsel uyanıklılığı artırır.
- Denge ve koordinasyonun gelişmesine yardımcı olur.
- Güven duygusunu arttırır.
- Yeni insanlarla tanışma ve yeni arkadaşlar edinmeye yardımcı olur.

1.6. Günlük Aktivite ve Egzersizlerde Kullanılan Malzemeler

Yaşlılarda günlük aktivite ve egzersizlerde kullanılan malzemeler ve kullanımalanları şunlardır:

- **Giyinme aktiviteleri:** Üst ve alt ekstremitelerdeki hareket kısıtlılıkları giysilerin giyilip çıkartılmasını güçleştirir.
  Örnek araçlar: Uzanma aletleri, çorap giyme aleti, uzun ayakkabı bağları, düğme kancası, fermuar halkası, düğme yerine cırt cırtlı bantlar

- **Hijyenik aktiviteler:** Proksimal (organizmanın orta eksenine ya da organizmanın herhangi bir parçasının bir bağlantı noktasına göre yakın olan bölgesi) üst ekstremite eklemlerinin hareket kısıtlılığı; saç bakımı, makyaj yapma, tıraş olma ve diş bakımını engeller.
  Örnek araçlar: Kalın saplı diş fırçası, kalın saplı tarak, elektrikli diş fırçası, duvara monte edilmiş diş macunu sıkma aleti

- **Banyo aktiviteleri:** Üst ve alt ekstremite hareket kısıtlılıkları küvete veya duşa girip çıkmayı, musluğu, sabunu, şampuanı ve diğer banyo malzemelerinin kullanımını engeller.

Örnek araçlar: Kaymayı engelleyen yer döşemeleri, küvet ve duş oturakları, musluk çevirme cihazları, uzun saplı süngerler, hidrolik kaldırıcılar

- **Tuvalet aktiviteleri:** Proksimal üst ekstremite eklemlerinin hareket kısıtlılığı tuvalet aktivitelerini güçleştirir.
  Örnek araçlar: yükseltilmiş tuvalet oturakları, ürinal cihazlar, tuvalet tutucuları

- **Mutfak aktiviteleri:** Tekrarlayıcı ve zorlayıcı aktivitelerdir. Bunun için eklem ve enerji koruma yöntemlerinin öğretilmesi gereklidir.
  Örnek araçlar: konserve ve kutu açıcılar, yaylı makaslar, yiyeceğin tutturulabileceği kesme tahtası, elektrikli rendeler, mikserler

- **Beslenme aktiviteleri:** Proksimal üst ekstremite eklemlerinin hareket kısıtlılığı kişinin besinleri ağzına götürmesini, supinasyon ve hassas kavramanın kaybı ise çatal, kaşık veya bıçak kullanımını engelleyebilir.
  Örnek araçlar: adapte edilmiş kaşık, çatal, bıçak, özel bantlar, su içmek için kamışlar, kaymayan vantuzlu tabaklar, çift kulplu bardaklar

- **Mobilite aktiviteleri:** Ayağa kalkma ve yürümeyi kolaylaştırmak için destek amaçlı araçlar (baston, koltuk değneği ve walker/yürüteç, koltuk değnekleri ve tekerlekli iskemleler gibi) kullanılır.

  - **Yürüteçler (walker);** Metal borudan imal edilmiş hafif kolay taşınabilir araçlardır. Yürüteç üzerinde bireyin tutunmasını sağlayan ve ellerin kaymasını önleyen tutma aparatları olmalı ve bu aparatlar anatomik ölçekte olmalıdır. Yürüteç kullanan bireyin boyuna göreyükseklik ayarı yapılabilmeli ve bu yükseklik güvenli bir şekilde sabitlenmelidir. Yürümede maksimum destek sağlar.

Resim: 1.8: ***Walker***

  - **Bastonlar;** hafif, kolay taşınabilir cihazlardır. Ağaç veya metalden yapılır. Yürüteçten daha az destek sağlar. Bastonların, sopa şeklinde olan bastonlar ve dörtlü ayak olmak üzere iki şekli vardır. Sopa şeklinde olan bastonlar, azalmış bacak gücünü desteklemek ve dengede kalmak için kullanılır.

- **Koltuk Değnekleri**; Daha çok hareketi artırmak için kullanılır. Amacı, dengeyi arttırmak ve alt ekstremitelerin yükünü kısmi veya tamamen azaltmaktır.
- **Tekerlekli iskemleler**; ağır motor bozukluğu olan, oturma dengesi kötü ve fonksiyonel mobilitesi olmayanlarda mobilizasyon aracı ve pozisyonlama cihazı olarak kullanılmalıdır.

1.6.1. Günlük Yaşam Aktivitelerine Destek Uygulamalar

Yaşlılarda nefesi doğru kullanmayı sağlamak için diğer günlük aktivitelerin yanı sıra, pamuk uçurma, mum söndürme, şarkı söyleme, balon şişirme gibi aktiviteler uygulanabilir.

- **Yürüme ve denge egzersizleri**

Yürüme, kas-iskelet sisteminin hemen her parçasının koordineli bir kontrolünü gerektirir. Dolayısıyla bu sistemin bir veya daha fazla ögesinde sorun olduğunda yürüme bozulabilir. Böyle durumlarda yaşlı yürüyüş yapmaya özendirilmelidir. Özellikle etkinliğin azaldığına ve belli bir yürüme güçlüğünün oluştuğuna ilişkin bulgular varsa egzersizlere hemen başlanmalıdır.

Yaşlı, hareketlerini yapmada güçlük çekiyorsa normal yürümeyi sağlama bir yana bırakılarak, daha çok hastanın temel gereksinimlerini karşılayacak egzersizlere öncelik verilir.

Yürümenin yeniden sağlanmasına yarayan alet ve yöntemler hastanın durumuna ve elde edilen ilerlemeye göre değişir. En sık kullanılanlar paralel bar, yürüteç, baston, koltuk değneği, üçayak, merdiven, tutunma çubuğu ile yaslanmaya ve destek sağlamaya yarayan diğer aletlerdir. Bunların kullanımı da kişinin hareket edebilme durumuna göre değişir.

Normal yaşlanma ile bireylerde sıklıkla denge problemleri görülmektedir. İyi bir denge günlük yaşamın önemli bir parçasıdır. Bireyin dengesi bozuk olduğu durumlarda merdiven çıkma-inme, yön değiştirme, yürüyüş gibi faaliyetler daha zor hâle gelebilir. Denge sorunu ve yürüme bozukluğu ilerleyici bir hastalığın belirtisi olabildiği gibi geçirilmiş bir hastalığın devamı da olabilir. Bunun için hemen bir hekime başvurup dengesizliğin sebebinin tespit edilmesi şarttır.

Denge çalışmaları, bir ayak üzerinde durma veya sallanan levhalar kullanılarak stabil olmayan (hareket eden, oynayan) bir ortamda kişinin ağırlık merkezini değiştirmeyi içerir. Böyle bir uygulama, eklemlerin dayanıklılığını arttırır ve bireylerin ayakta dururken ve yürürken beden pozisyonlarını daha etkin tutmalarına yardımcı olur. Denge sorunu olan yaşlılarda zorlayıcı denge egzersizleri yaptırılmamalıdır.

Yaşlılarda düşmeler çok önemli sağlık problemlerine yol açmaktadır. Bunun en önemli nedeni yürüyüş ve dengenin bozulmasıdır. Yaşlılar genç ve erişkinlere göre daha fazla düşme riskine sahiptir. Düşme sonrası gelişen tekrar düşme korkusu daha fazla fonksiyon kaybına, depresyona, çaresizlik hissine ve sosyal çekilmeye neden olarak,

başkalarına olan bağımlılığı arttırır. Ayrıca, düşmeye bağlı oluşan özellikle kalça kırıkları ve diğer yaralanmalar sağlık harcamalarında büyük yer tutar.

- **Pamuk uçurma egzersizi**

Bu egzersizde malzeme olarak renkli pamuk, yün ya da kâğıt top kullanılır. Grubun ortasına alınan pamuklara civciv, kuş gibi isimler verilmesi istenir. Yaşlı derin nefes alarak pamuğu üfler. Bir yerden bir yere hareket etmesini sağlar. Bu işlem en fazla beş kez tekrarlanır. Ardından beş dakika dinlenir. İkinci bölümde ise pamuğu nefesiyle karşısında oturan kişiye gönderir. Bunu da beş kez tekrarlar, ardından da beş dakika dinlenir.

- **Mandal takma egzersizi:**

Bu egzersizde yaşlı mandalı alır. Mandalı, açık uçları baş ve işaret parmağı arasında kalacak şekilde tutar. Parmaklarını uçlara bastırarak mandalı açar. Açılan kısımdan ipi geçirerek mandalın oyuk kısmına yerleştirir. Mandalın uçlarını bırakır.

- **Ütü yapma egzersizi:**

Yaşlıya belli aralıklarla uygun sürede ütü yapma egzersizi yaptırılır.

1.6.2. Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasında Dikkat Edilecek Noktalar

- Fiziksel aktivite günlük yaşantıda öncelikler arasında olmalıdır.
- Hasta ya da yaşlının sevdiği bir aktivite seçilmelidir.
- Kalbi çok zorlamayan egzersizler tercih edilmelidir.
- Aralıklı çalışma (kısa egzersiz dönemlerini izleyen uygun dinlenme dönemlerinden oluşan fizik kondisyon programı) yaptırılmalıdır.
- Tüm kas grupları aktiviteye katılmalıdır.
- Karışık egzersizlerden kaçınılmalıdır.
- Zaman içinde fiziksel aktivitelerde küçük değişiklikler yapılabilir.
- Programa ısınma ve gevşeme egzersizleri de katılmalıdır.
- Yaşlıyı zorlayıcı egzersizlerden kaçınılmalıdır.

1.7. Günlük Aktivite ve Egzersizlerde Biyomekanik Yaklaşımlar

Biyomekanik; biyolojik sistemlerin biçim ve işlevlerinin mühendislik yöntemleri kullanılarak incelenmesidir. Biyomekanik insan vücudu üzerine etki eden iç ve dış kuvvetleri ve bu kuvvetlerin meydana getirdiği etkilerini inceler. Kas iskelet sisteminin mükemmel karmaşık dizaynını inceleyen bu bilim dalı sayesinde biyomateryal tasarımları ve vücudumuza olan uyumu sağlanmaya çalışılmaktadır.

Biyomekanik çalışmalarında mühendislik yöntemleri kullanılarak, canlıların nasıl hareket ettikleri, hareketlerinin nasıl kontrol edildiği ve hareket sırasında değişik bölümlerde oluşan kuvvet sisteminin etkisi incelenmekte, canlı ve cansız dokular üzerinde zorlanma durumları ve tedavi yöntemleri test edilerek geliştirilmektedir.

Doku mekaniği: Hastalık ya da kaza gibi nedenlerle organ ya da doku kayıplarını gidermek ve yeniden işlerlik kazandırmak için yapılan işlemlerdir. Amaç kişinin sağlıklı iken kullanabildiği biyomekanik yetkinliklerini yeniden kazanabilmesidir.

Biyomateryaller, herhangi bir nedenle yaralanan/kaybolan doku/organ fonksiyonunu geçici veya sürekli olarak yerine getiren, doğrudan kullanılan veya bu amaçla geliştirilen sistemlerde yer alan materyallerdir. Biyomateryaller, sözü edilen kaybı karşılayacak kimyasal, fiziksel, mekanik, vb. özelliklere sahip ve biyouyumlu olmalıdır. Biyouyumlu olmayan materyaller, vücutta bir çok önemli olumsuz etkiler yapabilir; örneğin, hafiften serte doğru, irritasyona yol açabilir, alerjik veya toksikolabilir, ve hatta tümör oluşumuna kadar giden ciddi tablolar yaratabilirler.

Biyomateryaller yumuşak ve sert doku yaralanmalarında/kayıplarında çoğu kez geçici bir süre kullanılır. Vücudumuz kendini onarma bilgi ve yeteneğine sahiptir; yumuşak doku genellikle birkaç hafta, sert doku ise bir birkaç ay belki bir yıl içinde yenilenebilir. Bu sürede, sağlıklı iyileşmeyi sağlamak için yaralı dokuyu korumak, desteklemek gerekir biyomateryaller bu amaçla kullanılır.

Yaşlılarda yaşa bağlı gelişen katarak ameliyatlarında kullanılan lensler, diş problemlerinde kullanılan dolgu, implant ve protezler, egzersizler veya günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme esnasında veya düşme sonucu gelişebilecek kırıklarda kullanılan protez gibi ortopedik malzemeler biyomekanik prensipler doğrultusunda hazırlanan biyomateryallerdir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlem basamaklarını ve önerileri takip ederek; Yaşlıya planlanan fiziksel aktivite programlarını uygulayabilecek/uygulatabileceksiniz.

<table>
<tr><th>İşlem Basamakları</th><th>Öneriler</th></tr>
<tr><td>➢ El becerisi aktivitelerinde kullanacağınız malzemeleri seçiniz.</td><td rowspan="3">➢ İnternet ortamında veya çeşitli kaynakları kullanarak konuyla ilgili araştırma yapabilirsiniz.
➢ Modülün konuyla ilgili bölümlerini tekrar okuyabilirsiniz.
➢ Yaşlının ihtiyaçlarına uygun veya istediği el becerisi aktivitesini seçebilirsiniz.
➢ Kullanacağınız aktiviteye uygun malzemeleri araştırabilirsiniz.
➢ El becerisi aktiviteleri konusunda yaşlıyı bilgilendirebilirsiniz.
➢ Yaşlıya el becerisi aktivitesi seçiminde yardımcı olabilirsiniz.
➢ El becerisi aktivitelerini uygulama esnasında yardımcı olabilirsiniz.
➢ Yaşlıyı aktiviteleri yapabileceği konusunda cesaretlendirebilirsiniz.
➢ Yaşlının durumuna uygun günlük aktiviteleri planlayabilirsiniz.
➢ Yaşlıyı günlük aktivite ve egzersizler hakkında bilgilendiriniz.
➢ Yaşlıya günlük aktivite ve egzersizler esnasında yardımcı olabilirsiniz.
➢ Yaşlının günlük aktivite egzersizlerinin düzenli yapılmasını sağlayabilirsiniz.
➢ Aktivite ve egzersizlerin yapılması sırasında olabilecek riskleri göz önünde bulundurarak gerekli önlemleri alabilirsiniz.
➢ Yaşlının el becerilerini sevdiklerine hediye etmesini önerebilirsiniz.</td></tr>
<tr><td>➢ Yaşlıya uygun el becerisi aktivitelerini uygulayınız/uygulatınız.</td></tr>
<tr><td>➢ Yaşlıya uygun planlanan günlük aktivite ve egzersizleri uygular/uygulatır.</td></tr>
</table>

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. ( ) El becerisi aktivitelerinin amaçlarından birisi iletişim becerilerini korumaktır.

2. ( ) El becerisi aktivitelerinin planlanmasında yaşlının isteklerinin göz önünde bulundurulmasına gerek yoktur.

3. ( ) El becerisi aktiviteleri yaşlının boş zamanlarının değerlendirmesinin yanı sıra psikomotor aktivitelerin sağlanmasında da önemlidir.

4. ( ) Yetersizlik, yaşamın normal olarak sürdürülmesi için gerekli olan aktivitelerin oluşturulmasında güçlük veya eksiklik olarak tanımlanabilir.

5. ( ) Banyo yapma, giyinme, tuvalete gitme, bağırsak boşaltımı, mesane boşaltımı bireyin enstrumental günlük yaşam aktivitelerindendir.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ–2

ÖĞRENME KAZANIMI

Planlanan zihinsel aktivite programlarını uygulayabilecek/uygulatabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Bellek idmanlarını araştırınız.
- Edindiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

2. ZİHİNSEL AKTİVİTE

Zihin; bilincin, algılama ve düşünme görevini yerine getiren bölümü veya zihinsel yetilerin tümü olarak tanımlanır.

Bireyler zihinsel aktivite programlarının yardımıyla duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme, kendine güven, motivasyon, stresle başa çıkabilme ve beceri öğrenme gibi konularda başarı sağlayabilmektedirler.

Yaşlılık, zihin süreçlerinde genel olarak yavaşlamanın yanı sıra kısa süreli bellek, öğrenme, istemli dikkat gibi yüksek bilişsel işlevlerde önemli, geriye dönüşü olabilen bozukluklara neden olmaktadır.

Yaşlılıkta görme ve işitmedeki yaşlanmaya bağlı problemlerden zihinsel süreçlerin etkilenmesi, zihinsel esnekliğin azalması, zihinsel çalışma hızının yavaşlaması sağlıklı yaşlanan kişilerde sık görülen ve günümüzde normal kabul edilen zihinsel değişikliklerdir. Sağlıklı yaşlanmada normal kabul edilen zihinsel yetenek değişikliklerin hiçbirinin çok aşırı düzeyde olmaması, kişinin günlük yaşamını normal biçimde sürdürmesini engellememesi gerekir.

2.1. Zihinsel Aktivitelerin Temel Prensipleri

Zihinsel aktivite genel olarak kişilerin duygusal, zihinsel ve davranışsalgelişimlerinde, ayrıca bunlarla ilgili problemlerin çözümünde kullanılan önemli araçlardan biridir. Zihinsel aktivite psikolojik bir beceridir ve kişilerin performansını yükseltmenin yanı sıra psikolojik beceriler üzerinde olumlu etkilere sahiptir.

Zihinsel süreçler, organizmanın doğrudan gözlenemeyen ancak dolaylı yollarla gözlenip ölçülebilen davranışlarıdır. Bunlar öğrenme, bellek, algılama, düşünme, zekâ gibi duyuşsal ve bilişsel süreçlerdir. Beyin ve zihinsel faaliyetler gelişme ve yaşlanma döneminde kişinin yaşam biçimi, eğitim düzeyi, mensubu olduğu kültürel topluluk ve içinde yaşadığı toplumdan da etkilenir.

Zihinsel aktiviteler, hasta ve yaşlıların aktif olmasını sağlayacağı gibi onların kendine güven hissinin gelişmesine, moral artışına, stres verici olaylarla baş etmeye olumlu katkılar sağlayacaktır.

- **Zihinsel aktivitelerin amaçları**

  - Bilgi birikimini korumak
  - Dikkat yoğunlaştırma kabiliyetini korumak
  - Algılama süreçlerini kuvvetlendirmek
  - Öğrenme becerisini korumak
  - Belleği güçlendirmek
  - Nesneleri tanıma anlamlandırma süreçlerini korumak
  - Zaman mekân oryantasyonunu sağlamak
  - Hayal gücünü kullanmasını sağlamak
  - Farklı renk ve şekilleri algılamasını sağlamak
  - Olaylar arasında bağlantı kurma becerisini korumak
  - Neden sonuç ilişkisini korumak
  - Gerçekle olan bağların korunmasına yardımcı olmak
  - Şekil bilgisini korumak
  - El becerilerini desteklemek
  - El-göz koordinasyonunu sağlamak
  - Gözlem yeteneğini korumak
  - Kavramlar arası ilişki kurabilme yeteneğini korumak
  - Meyve bilgisini korumak
  - Sayı sayma becerisini korumak
  - Renk bilgisini korumak
  - Hayvan bilgisini korumak
  - Günlük yaşam olayları ile ilişkisini korumak
  - Nesne bilgisini korumak
  - Yorumlama becerisini korumak
  - Mevsim bilgisini korumak
  - Zıt kavramlar bilgisini korumak
  - Duyusal farkındalığını artırmak

- **Zihinsel aktiviteleri planlamada dikkat edilecek noktalar**

Planlama, amaçların ve bu amaçların elde edilmesi için gerekli olan faaliyetlerin belirlenmesi sürecidir. Planlama aşaması, yaşlı merkezli ve amaçlara yönelik olarak faaliyetlerin seçildiği aşamadır. Planlama aşamasında yaşlı ve aile ile birlikte karar verilmelidir.

Zihinsel aktiviteler planlanırken yaşlının ilgisine yönelik faaliyetler tespitedilip o faaliyetler için gerekli araç gereçler ve ortam sağlanmalıdır. Zihinsel aktivitelerin planlanmasında aşağıdaki noktalara dikkat edilmesi gerekir.

- Zihinsel aktivitelerin verimli olabilmesi için aktivitenin yaşlının ilgi alanına girmesi gerekir.
- Planlama yaparken yaşlının istekleri göz önüne alınmalıdır.
- Yaşlı birey, hangi zihinsel aktiviteye katılacaksa, o konuda bakım elemanı yönlendirme yapabilmelidir.
- Yaşlının aktiviteye daha aktif katılımını sağlamak için aktivitenin kendisine olan faydalarından söz edilmelidir.
- Yaptırılacak aktivite için gerekli araç gereçler ve ortam sağlanmalıdır.
- Bakım elemanı, yaşlı bireyle iletişim hâlinde olmalıdır. Onun aktiviteyle ilgili fikirlerini almalıdır.
- Yaşlı bireyin düşüncelerine saygı gösterilmeli ve aktif olmaya teşvik edilmelidir.
- Zihinsel aktiviteler, ev, huzurevi, bakımevi ve hastane gibi ortamlarda yapılabilir.

2.2. Zihinsel Aktivitelerin Olumlu Etkileri ve Faydaları

Yaşlılarda zihinsel, duygusal ve davranışsal gelişimi sağlamak amacıyla uygulanan zihinsel aktivitelerin olumlu etkileri ve faydaları şunlardır:

- Duygusal, zihinsel ve davranışsal gelişimlerini sağlar,
- Duygu ve düşüncelerini kontrol edebilmelerini sağlar,
- Kendilerine güvenmelerini sağlar,
- Moral ve motivasyon sağlar,
- Stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir,
- Fiziksel performansını yükseltir,
- Psikolojik beceriler üzerinde olumlu etkilere sahiptir,
- Yaşlıların aktif olmasını sağlar,
- Yaşlının sosyal bütünleşmesine yardım eder,
- Hayal gücünü kullanmasını sağlar,
- El becerilerini destekler,
- Zaman mekân oryantasyonunu sağlar,
- Duyusal farkındalığını artırır,
- Günlük aktiviteleri destekler.

2.3. Zihinsel Aktiviteler ve Kullanılan Malzemeler

Yaşlılara uygulanan zihinsel aktiviteler yaşlının durumuna göre farklılık göstermekle birlikte özellikle demanslı hastalarda ihmal edilmemesi gereken aktivitelerdir. Ayrıca sağlıklı yaşlılarda da hafızayı güçlendirmek ve canlı tutmak amacıyla bellek idmanları planlanmalıdır.

2.3.1. Bellek İdmanları

Belleğin temel işlemleri, kodlama, saklama, çağırmadır. Bilgiler belleğe kaydedilir, uzun süre saklanır ve gerektiğinde hatırlanarak kullanılır.

- **Kodlama:** Bilginin bellekte işlenebilir hâle getirilmesidir. Uzun süreli belleğe kaydedilen bilgiler kodlanarak kaydedilir. Kodlama otomatik olarak yapılır. Dikkatimizi yönlendirerek gelen bilgiyi daha sonra hatırlamamız gerektiğini düşünerek bazı ek kodlamalar da yapabiliriz. Bilginin alınma yoluna göre zihin değişik kodlamalar yapar. Her uyarıcı türü, bellekte kodlanır (işitsel kod, görsel kod, tat kodu gibi).

- **Saklama (depolama):** Öğrenilen bilgilerin depolanmasıdır. Herhangi bir öğrenme konusunu ya da algısal gereçleri daha sonra hatırlayacak şekilde yineleyerek belleğe yerleştirmedir. Beyne gelen uyarıcılar, orada benzer izler bulamıyorsa yaklaşık yirmi saniye sonra söner ve unutulur (bize yabancı olan terimlerde olduğu gibi). Elektriksel biçimde gelen uyarıcılar, kimyasal değişime uğrayarak belleğe kaydedilir. Öğrenilen her şeyin zihinde izi kalır. Öğrenilen malzemenin saklanmasına, korunmasına **belleme** denir. İyi öğrenilmiş şeylerçok tekrar edilirse alışkanlıkları oluşturur. Alışkanlıklar, çok iyi bellenmiş bilgi ve davranışlardır.

- **Çağırma (hatırlama):** Bilgilerin geri çağrılması hatırlamadır. Bilgiler istendiğinde, bizim arzu ve irademizle bilinç alanına çıkabilir. Bir süre orada bulunduktan sonra tekrar kaybolur. Öğrenilenlerin saklanıp yeniden canlandırılmasına hatırlama adı verilir. Daha önce anlatılan bir konu ile ilgili sorulan sorulara cevap verebiliriz.

Unutma, önceden öğrenmiş olduğumuz bilgi, beceri ve nesneleri hatırlama ve tanıma gücünün geçici veya sürekli olarak yitirilmesi olayıdır. Unutma belleğin her düzeyi için bilgi kaybıdır. Bilgiler kısa süreli bellekte kullanıldıktan sonra uzun süreli belleğe aktarılmazsa tamamen unutulur. Uzun süreli bellekte unutma değil hatırlamama söz konusudur.

Amnezi (bellek yitimi); sarsıntı, yüksek ateş, beyin zedelenmesi, baskı gibi nedenlerle hatırlama gücünün bir kısmının ya da tümünün yitirilmesidir. Bellek yitimi, organik hasarlardan bağımsız olarak ortaya çıkabilir. Bu durumun bunama ile ilgisi olması gerekmez.

Hatırlama; geçmiş yaşantıların, önceden öğrenilmiş bilgi ve becerilerin gerektiğinde yeniden canlandırılmasıdır. Önceden bellenmiş olup da halen aklımızda işler durumda olmayan bilgilerin bir uyarı ile (çağrışımla) zihinde canlandırmasına hatırlama (anımsama) denir. Hatırlamama, bellekte var olan bilginin yeterli ipucu olmadığı için çağrılamamasıdır.

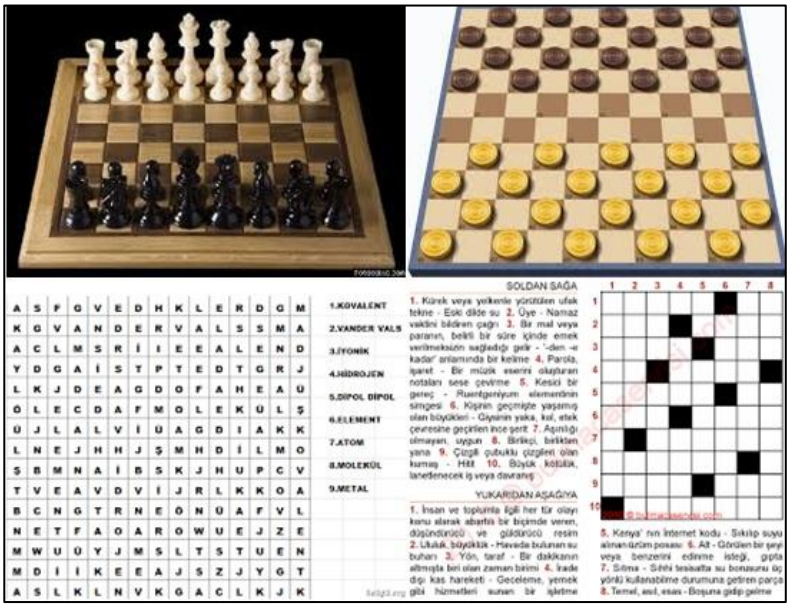
Zihinsel antrenman, fiziksel bir eylem yapmadan sadece zihni kullanarak belli bir amaca yönelik bilinen bir hareketin geliştirilmesi ya da yeni bir hareketin öğrenilmesi amacıyla yapılan hazırlık çalışması olarak tanımlanmaktadır.

Zihinsel antrenman teknikleri motor beceri kazanımında fiziksel aktiviteleri desteklemek amacıyla kullanılabilmektedir. Zihinsel hayal etme antrenmanı becerilerin zihinde yoğun bir şekilde görsel olarak yaşanması süreci olarak belirtilmektedir.

Biyolojik geribildirim (bio-feedback), zihinsel antrenman programları arasında yer alan bir yöntemdir. Biyolojik geri bildirim EMG (Elektromyografi); EEG (Elektro Encephalografi) ve GSR (Galvanic Skin Resistance) gibi elektronik cihazlar yardımıyla uygulanabilir.

Belleği güçlendirmek, daha aktif çalışmasını sağlamak, yaşlanmaya bağlı basit unutkanlıkların azaltılmasını sağlamak için birçok oyun şeklinde faaliyetler vardır. Bunlar santranç, dama, bulmaca gibi belleği güçlendirecek ve zihinsel aktiviteyi arttıracak faaliyetlerdir.

Zihinsel antrenman programlarının yardımıyla duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme, kendine güven, motivasyon, stresle başa çıkabilme ve beceri öğrenme gibi konularda başarı sağlayabilmektedirler.



Resim 2.1: Bellek güçlendirme oyunları

Günlük hayatta ve yaşlı bakımında zihinsel aktivite olarak uygulanabilecek olan hafızayı canlandırmak, beynin çalışma kapasitesini ve hızını arttırmak için bazı yöntemler şunlardır:

- **Ters el alıştırması:** Sağ elinizi kullanıyorsanız, biraz da sol elinizi çalıştırmaya başlayın. Saçlarınızı sol elinizle tarayın veya çayınızı kaşıkla alışık olduğunuz yönün tersine karıştırın. Kalemi ters elinizle tutun. Bu yöntemle rutin alışkanlıklarınızı kırar ve beyninizin kullanmadığınız diğer yarısını da harekete geçirmiş olursunuz.

- **Çocuk oyunu alıştırması:** Duyularınızı alışık olmadığınız tarzda kullanın. Bakın, dokunun, dinleyin, koklayın. Duyu organlarınızın ne kadar fazlasını kullanırsanız, unutmak istemedikleriniz o kadar sağlam kalır. Çiçek açan ağacın kokusunu keşfetmeye çalışın. Fırında satılan taze ekmeklerin kokularını algılamaya çalışın. Yürüdüğünüz zeminin özelliklerini hissedin. Caddede duyduğunuz sesleri ayrıştırın. Yanınızdan geçen insanların tek tek konuşmalarını dinleyin. Evinizde gözlerinizi kapatarak bir yerlere ulaşmaya çalışın. Kısacası, bu şekilde çok ender yaptığınız bağlantıları canlandırır, beyninizin kapasitesini arttırırsınız. Eğer bu yaptıklarınızdan zevk alır ve insan veya olayları detaylı algılamayı sürdürürseniz, hafızanız her zaman canlı kalmaya devam eder.

- **Harf alıştırması:** Elinize bir gazete ve bir fosforlu kalem alın. Sırasıyla paragrafları okuyun ve çift yazılmış harflerin üzerini çizin. Örneğin, çift t ve m'lerin üzerini işaretleyin. Bir sonraki aşamada, kelime içinde birden fazla geçen harflerin üzerini çizin. Alıştırmayı yaparken, kelimelerin üzerinde fazla düşünmeyin ve hemen işaretleyin. Böylelikle konsantrasyon gücünüzün ne kadar uyarıldığını hemen hissedeceksiniz. Başarılı olma isteğiniz ve aldığınız zevk zihnin canlanmasını arttırır.

- **Polisiye alıştırması:** "Dün akşam şu saatte ne yaptım, neredeydim, iki saat önce ne yaptım?" gibi, genellikle polisiye romanlarında veya filmlerinde sorulan soruları kendinize yöneltin ve tabii cevaplamayı da unutmayın. Bu alıştırma sonucunda yaptıklarınıza karşı dikkatinizi geliştirebilirsiniz. Ayrıca kısa hafızanızı da harekete geçirmiş olursunuz.

- **Yürüyüş alıştırması:** Asker yürüyüşü gibi olduğunuz yerde hareket edin. Sol bacağınızı her kaldırdığınızda, önce sağ elinizle, sonra sol elinizle dizinize dokunun. Bu esnada o kadar esnek hareket edin ki, bacağınızı indirirken, kolunuz başınızın üzerine gelecek kadar yükselmeli. Bu hareketleri birkaç kez tekrarlayın. Bunu yaparken sadece kan dolaşımınız hızlanmaz, aynı zamanda koordinasyon yeteneğiniz de artar. Böyle çaprazlama hareketlerle beyninizin her iki tarafını kullanmış olursunuz.

- **Ressam alıştırması:** Burnunuzun ucunda bir fırça olduğunu hayal edin. Bununla havaya en sevdiğiniz renkte yatay bir sekiz çizin. Bu hareketi gevşek ve dengeli yapın. Kendinizi Leonardo da Vinci veya sevdiğiniz bir başka ressamın yerine koyun. Bu çizim hareketleri, yorgun zihninizi hemen canlandırır. Aynı zamanda beyni bloke eden stresi etkili biçimde yok eder.

- **Ajan alıştırması:** Bu alıştırmayı daha çok sokakta yapacaksınız. Çevrenizde bulunan arabaların plakalarına bakın ve plakadaki harflerden kelimeler hatta cümleler türetmeye çalışın. Böylece, sadece sıkışık trafiğin eğlenerek çabuk geçmesini sağlamaz, aynı zamanda kelime hazinenizi geliştirir ve beyninizi canlandırırsınız. Bu alıştırma, acil plaka ezberlemeniz gerektiği durumlarda çok işinize yarayabilir.

- **Resim alıştırması:** Bu alıştırmayla alışveriş listelerini çok kolay ezberleyebilir, hafızanızı güçlendirebilirsiniz. Bunun için kalem kâğıt alın ve kâğıdın üzerine bir tane mum, bir kuğu, üç kollu bir kaktüs, üç yapraklı bir yonca, beş parmaklı bir el, hortumunu yukarı kaldırmış bir fil, sola dalgalanan bir bayrak, saatli bir yumurta, sapının üzerinde duran bir pipo, davul yanında duran bir adam, iki deniz feneri ve bir saat çizin. Her resim bir sayıyı sembolize ediyor. Ardından sembolleri sayılara göre ezberleyin. Örneğin, mum biri, kuğu ikiyi, kaktüs üçü ifade ediyor. Bu sıralamaya hakim olduğunuzda, sembollere aklınızda tutmanız gereken bir listeyi koyabilirsiniz. Eğer bu bir alışveriş listesiyse, mumun süt şişesinin üzerinde durduğunu, kuğunun boynunda portakal filesinin asılı olduğunu hayal edebilirsiniz. Bu alıştırmayla, zihninizde listeler oluşturmayı daha kolay başarırsınız.

- **Otobiyografi alıştırması:** Düşünün ki hayat hikâyenizi tekrar yazmanız gerekiyor. Burada, işe gittiğiniz ilkokuldan başlayabilirsiniz. Bunun için en yakın arkadaşınızın kim, tipinin nasıl olduğunu hatırlamanız gerekiyor. Tabii sınıfınızın düzenini, görüntüsünü de. Ayrıca sınıfınızın penceresinden neler göründüğünüzü de hayalinizde canlandırmaya çalışın. Bu alıştırmayla, kişilerle ilgili hafızanızı harekete geçirirsiniz.

- **Hipnoz alıştırması:** Özellikle stresli anlarınızda veya kaygıya kapıldığınızda olumlu kelimelerden destek almaya bakın. Bunlarla olumsuz düşüncelerinizi yok eder, hedeflerinize daha kolay ulaşmanızı sağlarsınız. Eğer önemli bir görüşmeden önce, hafızanızın sizi yarı yolda bırakacağından korkuyorsanız, her gün gözlerinizi kapatarak kendi kendinize tekrarlayacağınız bir cümle belirleyin. Örneğin "Benim için gerekli olan her şeyi biliyorum ve çok sakinim." cümlesini tekrarlayabilirsiniz. Bu alıştırmada önemli olan, bunu her gün uygulamanız.

2.3.2. Demanslı Hastada Zihinsel Aktivite Uygulamaları

Alzheimer hastalığına bağlı gelişen demansta ilk etkilenen beyin işlevi bellektir. Hastalık unutkanlık ile başlar. Kişi gördüğü, duyduğu, algıladığı bilgileri kayıt edemez, bellek depolarına gönderemez ve bilgi lazım olunca da hatırlayamaz. Hastalığın ilerlemesi ile konuşma, nesneleri adlandırma olaylar hakkında akıl yürütme, geleceği ve yapacaklarıplanlama, neyin gerçek neyin gerçek olmadığını ayırt edebilme gibi diğer beyin becerileri de bozulur. Bunların sonucu para hesabı yapma, yemek pişirme, temizlik yapma, seyahat etme, yolunu bulma gibi beceriler kaybolur. İleri aşamada ise hastalar basit günlük yaşam aktivitelerinde, yemek yemekte, idrar ve dışkı tutabilmekte, tek başına yürüyebilmekte bile zorlanırlar. Hastalığın sonuna doğru tamamıyla bir bebek gibi bakıma muhtaç hale gelirler. Zihinsel süreçler, demans rahatsızlığına bağlı gerilemenin en fazla olduğu alandır. Yaşlının düşünme, öğrenme, bilme ve yargılama gibi bilişsel süreçlerinde bozulmalara rastlanılmaktadır.

Demanslı hasta da uygulanabilecek zihinsel aktiviteler şunlardır:

- Kavramları tanıma
- Çorap eşleştirme
- Hangi nesne ne işe yarar
- Mevsim meyve ve sebzeleri
- Saat oyunu
- Lego aktivitesi
- Olayları sıralama
- Hikayenin sonunu getirme
- Normal olmayan yanlış bir özelliği bulma
- Şekiller ve renkler
- Hafıza kartları
- İlişki kurma meyve sepeti
- Renkli şekilleri yerleştirme
- Hayvanlar ve yavruları
- Hayvanlar ve ürünleri
- Hayvanlar ve yaşadıkları yerler
- Durum çözüm
- Hava durumu ve mevsimler
- Günlük işler
- Zıt kavramlar
- Geometrik şekiller ile resimler
- Obje takibi
- Pirinç nohut
- Sesleri ayırt etme

➢ **Kavramları tanıma**

Hafif, orta ve ileri derece demanslı hastalarla uygulanır.

- **Kullanılacak malzemeler:**
  - Meslekler resim kartları,
  - Taşıtlar resim kartları,
  - Sayılar resim kartları,
  - Nesneler resim kartları,
  - Zıt kavram resim kartları,
  - Sebzeler ve meyveler resim kartları,
  - Giyecek resim kartlardır.

- **Uygulama**
  - Yaşlı hasta ile karşılıklı oturulur.
  - Demanslı yaşlıya sıra ile kartlar gösterilir.

- Karttaki resim doğrultusunda yaşlı ile iletişime geçilir.
- Karttaki resmin ne olduğu, ne işe yaradığı, nerede kullanıldığı, soru ve yönlendirmelerle aktiviteye devam edilir.

➢ **Çorap eşleştirme**

Hafif ve orta derece demanslı hastalarla uygulanır.

- **Kullanılacak malzemeler**

  - Hafif derece demanslılarla 15-20 çift çorap,
  - Orta derece demanslılarla 10-15 çift çorap kullanılır.

- **Uygulama**

  - Masanın üzerine yaşlının demans derecesine göre çiftler halinde karışık şekilde çoraplar konulur.
  - Bunların içerisinden çorapları eşleştirmesi istenir.
  - Eşleştirme esnasında yaşlıya bulmak istediği çorabın özellikleri hatırlatılır.
  - Doğru eşi bulduğunda olumlu pekiştireç verilir.
  - Yanlış eş ile eşleştirilmiş ise doğruyu bulması için yardımcı olunur.
  - Aradığı çorabın özellikleri söylenir. El ve göz işareti ile çorabın eşi gösterilmez.
  - Aktivite esnasında; çorabın erkek, kadın ve çocuk çorabı mı olduğu, çorabın ne işe yaradığı ve niçin giyildiği vb. sorular sorulur.
  - Bu şekilde yaşlıların aktiviteye katılımı sağlanır. Yarışma heyecanı ile sürdürülen aktivite sonunda en çok çorap eşleştiren yaşlıya bir çift çorap hediye edilir.

➢ **Hangi nesne ne işe yarar**

Hafif ve orta derece demanslı hastalarla uygulanır. Yaşlının günlük yaşamda kullandığı nesneleri tanıyarak bu nesnelerin işlevleri hakkında bilgi birikimini korumak amacıyla yapılır.

- **Kullanılacak malzemeler**

  - Yaşlının günlük hayatta kullandıkları ve hatırlayabilecekleri nesneler (kalem, defter, saat, top, çorap, telefon, kaşık, çatal, bardak, sürahi, tornavida, vb.).
  - Hafif derece demanslılara 15-20 nesne, orta derece demanslılara10-15 nesne ile aktivite düzenlenir.

- **Uygulama**

    - Gruptaki her yaşlının bir tane nesneyi eline alması ve nesneye odaklanması istenir.
    - Nesnenin adının ne olduğu, şeklinin nasıl olduğu, nelerden yapıldığı, hangi işlere yaradığı, günlük hayatta kullanımı, nerelerden satın alınabileceği, vb. sorular ile grup üyelerinin aktif katılımı sağlanır.
    - Aktivite sonunda sürahi ve bardak hakkında konuştuktan sonra meyve suyu sürahiye doldurulur ve yaşlılara ikram edilir.
    - Orta derece demanslılarda; masaya konan nesnelerin daha basit, anlaşılır ve dikkat çekici renkler olması gerekir.

➢ **Mevsim meyve ve sebzeleri**

Hafif ve orta derece demanslı hastalarla uygulanır.

- **Kullanılacak malzemeler**

Meyve ve sebzelerden oluşan puzzle (yap-boz) ve yaşlının sebzeleri görsel olarak algılaması için canlı mevsim meyve ve sebzeleri (pırasa, ıspanak, havuç, mandalina, kiraz, karpuz, şeftali, vb.)

- **Uygulama**

    - Masanın üzerine meyve ve sebzelerden oluşan puzzle (yap-boz) yerleştirilir.
    - Bu puzzleda yaşlının meyve ve sebzelerdeki benzerlikleri bulması, eksiklikleri tamamlaması istenir.
    - Yaşlının mümkünse yardım almayarak, düşünmesi sağlanır.
    - Aktivite sırasında masanın üzerine meyve ve sebzelerden bulundurulur. Ayrıca mevsim meyve ve sebzeleri eline alması, incelemesi ve temas etmesine imkân verilir.
    - Puzzle çalışması ve mevsim meyve sebzeleri incelenirken yaşlı ile bunlar hakkında konudan çok uzaklaşmadan aktivite boyunca iletişim kurulmaya çalışılır.
    - Sebzelerin ve meyvelerin isimleri, faydaları hangi sebzeden hangi yemeğin yapıldığı, bu sebzelerin hangi mevsimlerde yetiştiği, nerelerde yetiştikleri vb. konularda konuşulur.
    - Aktivite sonunda yaşlılara meyve ikram edilir. Yaşlıların kabuklarını soyup birbirlerine ikram etmeleri konusunda teşvik edilir.

➢ **Lego aktivitesi**

Hafif ve orta derece demanslı hastalarla uygulanır.

- **Kullanılacak Malzemeler**
    - Legolar ve şekillerin resmedildiği kartlar
- **Uygulama**
    - Masanın üzerine farklı renkler ve değişik şekillerde olan legolar konur.
    - Ardından farklı şekillerin resmedilmiş olduğu kartlardan her yaşlıya birer tane verilir ve resimde gördüğü şekli legoları kullanarak yapması istenir. Yaşlı ile bu aktivite yapılırken şekiller hakkında konuşulur.

➢ **Olayları sıralama**

Hafif ve orta derece demanslı hastalarla uygulanır.

- **Kullanılacak malzemeler**
    - Olayların başlama, gelişme ve sonuç bölümlerinin olduğu resimli kartlar
    - Bunlar herhangi bir olay kartı olabilir. Örneğin sabah kalktığımızda yapılan olayları sıralayan kartları düzgün bir biçimde olay sıralamasına göre dizme (yataktan kalkılır, kahvaltı yapılır, diş fırçalanır, vb.).
- **Uygulama**
    - Farklı durumların resmedildiği kartların ilk başlangıç olanı yaşlıya gösterilir ve beraberce incelenip resim hakkında yorumlar yapılır.
    - Daha sonraki aşamada ise yaşlıya bu olaydan sonra neler olabileceği hakkında tahmin yapması istenir.
    - Daha sonra diğer kartlar sıralanır ve yaşlının tahmin ettiği olayı bulup ilk kartın yanına sıralaması istenir.

➢ **Hayvan ve yavruları**

Hafif ve orta derece demanslı hastalarla uygulanır.

- **Kullanılacak Malzemeler**
    - Hayvan ve yavruları resimlerinin bulunduğu kartlar
- **Uygulama**
    - Yaşlılar yuvarlak masa etrafında oturur.

- Masanın üzerine hayvan resimlerinin bulunduğu kartları ile bu hayvan yavrularının bulunduğu kartlar konur. Yaşlıya bir hayvan seçmesi istenir. Bu hayvan hakkında konuşurken yavrusunu bulması istenir.

2.4. Zihinsel Aktivitelerin Nörogelişimsel Tedavi Yöntemleri

Yaşlılarda zihinsel süreçlerdeki değişikliklerde kullanılan nörogelişimsel tedavi yöntemleri şunlardır:

- **Biofeedback**

Kişiye bilinç düzeyinde farkında olmadığı, bedene ait normal veya anormal fizyolojik olaylar hakkında görsel ve/veya işitsel sinyallerle bilgi vererek, kişinin bu bilgileri kullanarak vücut fonksiyonlarının farkında olmasını ve bu fonksiyonlarını istemli olarak değiştirebilmesini sağlamayı amaçlayan bir tekniktir.

- **Davranış terapisi**

Davranış terapisi özellikle depresif olan demans hastalarında ve sadece hastalığın erken evrelerinde etkilidir. Hastalığın başlangıç evrelerinde, tedavinin merkezinde hasta yer alır. Ancak ileri safhalarda ana odak hasta yakınlarına yardımcı olacak önlemlerin alınmasına dönüşür (örneğin kendi kendine beslenebilmesini ve kişisel hijyenini yerine getirebilmesini teşvik etmek şeklinde).

- **Hatırlatma terapisi/reminisan terapi**

Gerilimsiz bir ortamda tek tek veya grup halinde yapılacak bazı faaliyetlerle olumlu anılar harekete geçirilir, canlandırılır ve paylaşılır. Kişinin geçmişinde yaşadıkları olaylar ve ilişkilerin hatırlanması kendini daha iyi hissetmesini sağlar, benlik ve sosyal aidiyet duygusunu güçlendirir. Hatırlatma desteği hem bir faaliyet olarak hem de bir iletişim aracı olarak uygulanabilir.

- **Onaylama (validasyon) terapisi**

Terapist kendi davranışlarını hastalığın evresine uyumlu hâle getirir, ana odak hastaların ihtiyaçlarıdır. Demans (bunama) hastasıyla ilişkilerde onun duygularını paylaşan, ona değer veren ve onaylayan genel bir tutum içinde olmak anlamına gelir, özellikle de hastanın ters davranış biçimlerine karşı verilen tepkiler açısından önemlidir. Bu yaklaşımın dayandığı temel düşünce, her davranışın bir anlamı olduğu yönündedir, duyguların dışa vurulması veya hastalığıyla ilgili durumlara verilen tepki buna örnektir. Bu yöntemde hastanın kişiliğine bütünsel yaklaşmak söz konusudur.

- **Müzikle terapi (Birlikte müzik yapmak, şarkı söylemek, dans etmek)**

Müzikle tedavinin amacı, hastaların iletişim kurabilmelerini ve kendilerine güven kazanmalarını sağlamak; konsantre olabilme ve kendilerini ifade etme yeteneğini geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

- **Gerçeğe uyum egzersizleri (ROT)**

Zihinsel yetilerin kaybını yavaşlatmaya yarayan bir yöntemdir. Bakım alan kişiye rehberlerle bilgiler sunulur. Kişi sürekli olarak bireysel bilgiler, biyografileri, yaşadıkları yer ve tarih bilgileriyle karşılaştırılır. Bu uygulama ile kişinin mental bilgileri aktif tutularak demansın yavaşlatılması hedeflenir.

- **Duyu bütünleme egzersizleri**

Duyu bütünleme terapisi sürekli olarak birbirinden farklı ve çeşitli duyusal uyaranlara tabi tutulmayı içerir. Terapinin amacı, merkezi sinir sisteminin duyusal uyaranları işlemesini güçlendirmek, dengelemek ve geliştirmektir.

Nörogelişimsel tedavi yöntemleri uygulaması sırasında yaşlının özgüveni korunmalı, kendisine çocuk gibi davranıldığı hissi verilmemelidir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlem basamaklarını ve önerileri takip ederek; planlanan günlük zihinsel aktiviteleri uygulayınız/uygulatınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ Planlanan bellek idmanlarını uygulayınız/uygulatınız.	➢ Modülün konuyla ilgili bölümlerini tekrar okuyabilirsiniz. ➢ Çeşitli kaynaklardan konuyla ilgili araştırma yapabilirsiniz. ➢ Bellek idmanları ile ilgili görseller veya oyunları bulabilirsiniz. ➢ Farklı kuruluşlarda bellek idmanlarının nasıl uygulandığını araştırabilirsiniz.
➢ Demanslı yaşlıya planlanan günlük zihinsel aktiviteleri uygulayınız/uygulatınız.	➢ Çeşitli kaynaklardan konuyla ilgili araştırma yapabilirsiniz. ➢ Modülün konuyla ilgili bölümlerini tekrar okuyabilirsiniz. ➢ Farklı kurumlarda hangi zihinsel aktivitelerin nasıl uygulandığını araştırabilirsiniz. ➢ Demans durumuna göre hangi zihinsel aktivitelerin uygulanabileceğini araştırabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. ……bilincin, algılama ve düşünme görevini yerine getiren bölümü veya zihinsel yetilerin tümü olarak tanımlanır.

2. ……..amaçların ve bu amaçların elde edilmesi için gerekli olan faaliyetlerin belirlenmesi sürecidir.

3. Belleğin temel işlemleri, ……. , ……. , ……...dır.

4. Öğrenilenlerin saklanıp yeniden canlandırılmasına ……...adı verilir.

5. **……..**, önceden öğrenmiş olduğumuz bilgi, beceri ve nesneleri hatırlama ve tanıma gücünün geçici veya sürekli olarak yitirilmesi olayıdır.

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

6. ( ) Zaman mekân oryantasyonunu sağlamak zihinsel aktivitelerin amaçlarındandır.

7. ( ) Ters el alıştırması ile beynin kullanılmayan diğer yarısı harekete geçirilmiş olur.

8. ( ) Çorap eşleştirme aktivitesi ağır derece demanslı hastalarda uygulanır.

9. ( ) Davranış terapisi özellikle depresif demanslı hastalarda çok etkili değildir.

10. ( ) Hangi nesne ne işe yarar faaliyeti yaşlının günlük yaşamda kullandığı nesneleri tanıyarak bu nesnelerin işlevleri hakkında bilgi birikimini korumak amacıyla yapılır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ–3

ÖĞRENME KAZANIMI

Planlanan sanatsal aktivite programlarını uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Yaşlılarda kültürel faaliyetlerin olumlu etki ve faydaları ile ilgili araştırma yapınız.
- Edindiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

3. SANATSAL AKTİVİTE

Seyahat, ulaşım, kültürel aktivite, ev içi beceriler, toplumsal mekânların kullanılması yaşlı bakımında uygulanan sanatsal aktivitelerdir.

3.1. Seyahat Organizasyonu Çeşitleri

Turizm dinlenmek, eğlenmek, görmek ve tanımak gibi amaçlarla yapılan geziler ve bir ülke veya bölgeye turist çekmek için alınan ekonomik, kültürel, teknik önlemlerin tümüdür. Turistik gezi insanların sadece bir yerden bir yere gitmesi değil kültürel, ekonomik ve toplumsal olarak da iletişim içinde olmalarıdır.

Turizm; tatil turizmi (deniz, yat, dağ ve yayla turizmi gibi), kültür turizmi (dinsel ve kongre turizmi), sağlık turizmi (termal turizm), spor turizmi olarak sınıflandırılmaktadır.

Araştırmalara göre yaşlıların boş zaman değerlendirme biçimleri arasında en çok gerçekleştirilen etkinlikler; gezmek, kitap okumak, televizyon izlemek, alışveriş yapmak ve evde oturmak gibi etkinliklerdir. Spor yapmak, bahçe işleri yapmak, torunlarla ilgilenmek, ibadet yapmak, gönüllü faaliyetlere katılmak, resim yapmak, sinemaya gitmek, bulmaca çözmek, şiir yazmak ise boş zamanları değerlendirmedeki diğer etkinlikler arasında yer almaktadır.

Yaşlıların sağlığını koruyucu ve tedavi edici etkinlikler arasında doğa yürüyüşleri yapma, kaplıcalardan faydalanma, hamamlara gitme gibi tur organizasyonları yer almaktadır.

Yaşlı ve engelli turizmi kapsamında yer alan faaliyetler şunlardır:

- İleri yaş turizmi (gezi turları, meşguliyet terapileri)
- Yaşlı bakımı hizmetleri (bakım evlerinde veya rehabilitasyon hizmetleri)
- Klinik otelde rehabilitasyon hizmetleri
- Engelliler için özel bakım ve gezi turları hizmetlerini de içine alan bir gruplama yapılmaktadır.

Seyahat planı yapabilmek için aşağıdaki basamakları gerçekleştirmek gerekir:

- Seyahat edecek kişinin gitmek istediği yer bilinmelidir.
- Planlanan seyahat için uygun ulaşım aracı seçilmelidir.
- Konaklama ünitelerinin seçimi gerçekleştirilmelidir.
- Karşılama (transfer) hizmetlerinin seçimi yapılmalıdır.

3.2. Seyahat Ulaşım Çeşitleri

Seyahatler esnasında ulaştırma işletmeleri dört ana grupta gerçekleşmektedir. Bunlar: hava yolları, deniz yolları, kara yolları, demir yollarıdır.

- **Havayolu ulaşımı**

1950'li yıllardan sonra kısa sürede hızla gelişen hava yolu ulaşımı, kitle turizm hareketlerinin gelişmesindeki en önemli faktör olmuştur. Günümüzde seyahat amaçlı yapılan gezilerde en çok tercih edilen ulaşım yoludur. Hava yolu ulaşımı en güvenli ve en hızlı ulaşım şeklidir. Hava yollarının turizm alanında kullanılmasının sağladığı yararlar şunlardır:

- Diğer ulaştırma araçlarından güvenlik ve kontrol bakımından üstündür.
- Çok sayıda yolcu taşınma imkanı sağlamaktadır.
- Diğer ulaşım araçlarından daha süratli olduğu için zamandan tasarruf sağlar.

- **Kara yolu ulaşımı**

Kara yolu, ulaştırma sektörünün diğer ünitelerinden farklı olarak turizm sektörünün vazgeçilmez unsurlarındandır. Kara yolları kervanlarla taşımacılığın olduğu dönemlerden günümüze olan önemini korumaktadır. Kara yolu taşımacılığı en fazla kullanılan ulaşım şeklidir. Kara yollarının turizm alanında kullanılması aşağıdaki yararları sağlar:

- Coğrafi koşulların diğer ulaşım yollarına uygun olmadığı durumlarda ulaşım kara yolları ile sağlanır.
- Ulaşım esnasında istenilen bir yerde durma, konaklama ve çevreyi görme imkânı sağlar.
- Şehir içi ulaşım ve turların kolayca yapılmasını sağlar.

- **Deniz yolu (su yolu) ulaşımı**

Deniz yolu taşımacılığı M.Ö. 3-4 yy. itibaren kullanılmaktadır. Geçmişte ulusların refah seviyesinin göstergesi olan ve basit bir şekilde yapılan deniz yolu ulaşımı günümüzde yüzer otel niteleği taşıyan her türlü lükse sahip kitle turizmini gerçekleştiren bir ulaşım türüdür. Deniz yollarının turizm alanında kullanılmasının sağladığı yararlar şunlardır:

- Hizmet sunulan yolculara seyahatleri süresince; dinlenme, uyuma ve eğlenme imkânları sağlamaktadır.
- Günümüzde deniz yollarında çok büyük, hızlı ve konforlu lüks yolcu gemileri kullanılmaktadır.
- Turistik gezi yapan yolcu gemilerinin avantajları arasında birçok yere gitmeleri, gidilen limanlarda 1-2 gün kalmaları, turistlerin rehberler nezaretinde şehre çıkıp turistik yerleri görmeleri gibi avantajları vardır.

- **Demir yolu ulaşımı**

Turizm amaçlı kitle seyahatlerinin ilk taşıma araçları trenlerdir. Demir yolu taşımacılığı dünyanın birçok ülkesinde yük ve insan taşımada en ekonomik ulaşım şeklidir. Demir yollarının turizm alanında kullanılmasının sağladığı yararlar:

- Demir yolları, toplu taşıma sağladığı için ulaştırma hizmetlerinin maliyet giderlerini düşürmekte, böylece ekonomik düzeyi düşük bireylerede seyahat yapma imkânı vermektedir.
- Demir yolları, uzun mesafede ve yüksek trafik yoğunluğunun bulunduğu hatlarda fazla yük ve yolcu taşıma imkânı sağlamıştır.
- Demiryollarında değişik konforda bulunan taşımacılığın maliyetide değişmektedir. Bu durumda farklı satın alma gücüne sahip olan toplumun her kesimine hizmet sunabilmektedir.
- Demir yolları; farklı meslek gruplarına (öğretmenlere, öğrencilere, askerlere, harp malüllerine) indirimli tarife uyguladığından ekonomiktir.
- Uyuma, yeme-içme, yol boyunca rahat hareket etme, etrafı seyretme, istasyonlarda her türlü ihtiyacı karşılama imkânlarını da sağlamaktadır.

3.3. Kültürel ve Sanatsal Aktivite Çeşitleri

Yaşlıların kendilerini değersiz, işlevsiz ve işe yaramaz hissettikleri bu dönemde, kendilerine mutluluk veren ve keyif alabilecekleri faaliyetlerde bulunmaları oldukça önemlidir. Sağlık durumu, sosyo-ekonomik düzey ve eğitim düzeyi gibi etkenler yaşlının bu zamanı nasıl geçirebileceği konusunda koşullarını oluşturmaktadır. İlerleyen yaşta yapılan aktivitelerin birçoğu pasif ve ev merkezlidir. Kültürel faaliyetlere harcanan zaman daha azdır. Yaşlılar daha sıklıkla zamanlarını, tv izleyerek, arkadaş ziyaretleri yaparak ve okuyarak geçirmektedirler. Yaşlının fizisel ve ruhsal sağlığı ve sosyalleşmesi açısından kültür sanat faaliyetlerine katılımı sağlanmalıdır.

3.3.1. Kültürel Aktiviteler

Yaşlılar yeni sosyal ortamlara katılma, gönüllü çalışmalarda bulunma, yeni nesillere bilgilerini ve deneyimlerini aktarma, çocuk bakımında sorumluluk üstlenme, aile gelirine katkıda bulunma gibi önemli sorumlulukları üstlenebilirler.

Yaşlının sağlık durumu, sosyoekonomik koşulları ve istekleri göz önünde bulundurularak kültürel aktiviteler planlanmalıdır.

Özel veya resmî kurumlardan hizmet alan yaşlılar için sosyal hizmet çalışmaları doğrultusunda, kurum sakinlerinin boş zamanlarını değerlendirmek, bireysel gelişimlerini desteklemek, sosyal hayatla olan bağlarını pekiştirmek ve aralarındaki grup ruhunu güçlendirmek amacıyla kurum içi ve kurum dışı periyodik aralıklarla kültürel, sanatsal, eğitsel etkinlikler ile şehir içi ve dışı geziler, özel gün ve gecelerde eğlenceler organize edilebilir.

- **Geziler**

İnsanlar içinde bulundukları alışılmış yaşamdan uzaklaşarak farklı kültürleri, doğal güzellikleri, tarihi eserleri görmek; fuar, festival vb. aktiviteleri izlemek; sportif faaliyetlere katılma isteği duymakta, bu sebeple turistik hareketlere (seyahat, konaklama, yeme-içme vb.) katılmaktadırlar. Ülkemiz doğal güzellikler ve kültürel değerler açısından zengin kaynaklara sahiptir. Bütün bunlar ülkemiz yaşlılarının ilgisini çekmekte, onları turistik hareketlere, gezilere yöneltmektedir.

Yaşlılar için sosyal ve kültürel aktivite olarak yat gezileri, sağlık turizmi, dini amaçlı geziler, akraba, eş-dost ziyaretleri, tarihi ve doğal mekânlar (ören yeri, müze), tatil beldeleri, milli parklar gibi alanlara gezi planlanabilir.

Yaşlıların değişik amaçlarla gerçekleştirdikleri turizm etkinlikleri, birçok açıdan değişik riskler oluşturmaktadır. Turizme yönelten bu amaçlar, bu risklerin bir kısmının da kaynağını oluşturmaktadır. Tüm bu amaçlar kendi risklerini birlikte taşımaktadır. Gezilerin grup ya da tek başına yapılması, gezi sırasında yararlanılan taşıtlar, konaklama yer ve tesislerinin özellikleri, önemli risk etmenlerini oluşturmaktadır.

Gezi aktiviteleri planlamasında gezi sırasında oluşabilecek risklere karşı önlem almak amacıyla dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

- Gezilerden en az 6-8 hafta önce, yaşlıların doktor kontrolü gereklidir.
- Rutin aşılar yapılmalıdır.
- Sürekli kullandığı ilaçlar seyahat süresince yeterli miktarda olmalıdır.
- Turistik tesislerde yaşlıların bağımsız hareketini sağlamak, kaza oranını düşürmek için mimarî yapıya ait bazı standartlar, göz önüne alınmalıdır.
- Risk taşımayan ya da riski en az olan bölgeler tercih edilmeli

- Yaşlı insanların seyahat öncesi grip ve zatürreye karşı aşılanmaları önerilir.
- Hijyenin sağlanmalıdır.
- Sağlık sigortası yapılmalıdır.

➢ **Kutlamalar**

Yaşlı ve hasta bakım elemanları yaşlılara özel günlerde kutlamalar düzenleyebilir. Yapılan kutlamaların başarılı olabilmesi için iyi bir planlama yapılmalıdır. Planlamada olayların gelişimi önceden belirlendiği için müdahale kolaylaşır ve kutlamanın akıcılığı sağlanır. İyi bir planlama ile:

Tüm kutlamalarda uyulacak kurallar:

- Güvenlik önlemleri,
- Kutlamaların uygulanacağı yer,
- Kullanılacak araç gereçler,
- Katılımcı özellikleri, **(**yaş ve fiziksel özellikleri)
- Görev alacak kişilerin özellikleri,
- Yaşlının sağlık durumu,
- Yapılacak ön hazırlıklar gibi her türlü kural önceden belirlenebilir.

Böylece olası aksaklıklar en aza indirilebilir. Aktiviteleri belirleme, planlama basamaklarının ilk aşamasıdır. Bu aşamada kendi içerisinde bir sistemde planlanarak tamamlanır.

Kutlama programlarda yer alacak aktivitelerin planlanma aşamaları şunlardır:

- Kurumun sosyal aktivite yapılabilecek alanlarını gözden geçirme, inceleme,
- Kurumun kaynaklarını belirleme (maddi-eleman vb.)
- Sosyal aktivite türlerini belirleme,
- Sosyal aktivite seçme, inceleme,
- Önceliklerini belirleme,
- Program türlerinin oluşturulmasıdır (özel günler, bayramlar vb.)

Kutlamalar katılma isteği uyandırmalıdır. Hazırlanan aktivite programları cazip olmalıdır.

Yaşlı konuklar ve katılımcılar kendilerinin özel olduklarına inanırlar. Bu duyguları yaşayan konuklarda, kutlama aktiviteleri bağlılık yaratır. Yaşlı bir gruba fazla hareketli kutlama aktiviteleri uygun olmayabilir. Hareketli ve sakin aktiviteler arasında da bir denge kurulmalıdır. Ancak kesinlikle sıkıcı olmamalı, yaşlı konukları canlı tutmalıdır. Günlük hayatın sıkıntılarından, can sıkıcı yanlarından uzaklaşıp rahat ve eğlenceli vakit geçirmelerini sağlamalıdır. Bu sebeple hazırlanan programda yaşlı konukları eğlendirecek, güldürecek canlandırmalara yer verilmeli, sıkıcı tekdüze programlar hazırlanmamalıdır.

Kutlama etkinlikleri izleyicilerin edilgin (pasif) olacağı bir etkinlik olmamalıdır. Aktivitelerde ve gösterilerde yaşlılar hem izleyici hem de katılımcı olmalı; sahnede oyuncuya eşlik edebilmeli, oyunlarda çeşitli rolleri üstlenebilmelidir. Farklı özellikteki etkinliklere yer verilmelidir. Oyun, spor, yarışma ve kültürel etkinlikler gibi farklı özellikteki etkinlikler, dengeli bir şekilde kutlama programına dağıtılmalıdır. Böylece yaşlılar sürekli aynı tür etkinliklere katılmak zorunda kalmaz ve sıkılmazlar.

- **Millî ve dinî bayram kutlamaları**

Sanatsal ve kültürel etkinlikler kapsamında millî ve dinî bayramlar için etkinlikler düzenlenebilir. Her ülkenin kültüründe kendilerine ait bayram ve benzeri kutlamalar yer alır. Bu tür özel günler bir günlük program dâhilinde kurumda kutlanabilir. Televizyon kanallarının sunduğu kutlama programları izlenir. Kutlamalarda halk oyunları gösterileri, müzik koroları, günün anlamıyla ilgili konuşmalar, sinevizyon gösterileri yapılabilir. Bu tür kutlama programları için, ait olduğu kültüre göre aktiviteler seçilir. Kurumdaki yaşlı profili dikkate alınarak, dinî günlerin özelliklerine uygun, çeşitli aktivite ve gösterilerin planlamaları, bu aktivitelerde sunulacak içeriklerin hazırlanmasına ilişkin programlar belirlenir.

- **Özel günler**

Özel günlerin planlanmasındaki ilk aşama, özel günün belirlenmesidir. Özel güne göre planlama yapılır. Özel gün yaşlıların ilgisini çekecek türden olabileceği gibi doğum günü, evlilik yıl dönümü gibi günlerde olabilir. Kurumlarda ise Yaşlılar Haftası, Demokrasi ve İnsan Hakları Günü, Dünya Kadınlar Günü, Anneler Günü, Babalar Günü, Öğretmenler Günü, Sevgililer Günü, yılbaşı kutlamaları ve eğlenceleri gibi bazı özel günler kutlanabilir. Bu özel günlerin dışında gelişen olaylara göre de özel gün organizasyonları düzenlenebilir. Ayrıca kuruma özgü olabilecek Karadeniz gecesi, sıra gecesi, şiir günü vb. gibi özel programlar da planlanabilir.

Özel günün özelliğine göre öncelikle aktiviteler için mekân belirlenir. Uygulama mekânı yaşlının kendi evi, kaldığı bakımevi olabileceği gibi; bir otel, tiyatro salonu da olabilir. Mekân belirlemede dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

- Katılımcıların ulaşım imkânları,
- Özel güne uygun bir alan olması,
- Yaşlılara uygun bir alan olması,
- Güvenli olması gibi ölçütler dikkate alınır.

Özel günün yapılacağı yer belirlendikten sonra, programın içinde yer alacak aktivitelerin seçimine geçilir. Aktivitelerin kuralları kadar, kimlerin katılabileceği, aktiviteleri hangi kişilerin uygulayacağı da önemlidir. Aktiviteler hem kulağa hem de göze hitap etmelidir. Aktivitelerin içeriği kadar görsel zenginliği de yaşlıları etkileyecektir. Kullanılacak kostümler, dekorlar, aksesuarlar ve müzik aktivitelerin görsel zenginliklerini oluşturur.

Yaşlının kültürel becerilerini arttırmaya yönelik etkinlikler içinde; dernek ve vakıfların faaliyetlerine katılım, kütüphane etkinlikleri ve geleneksel etkinlikler yer almaktadır.

3.3.2. Sanatsal Aktiviteler

Sanat, en genel anlamıyla yaratıcılığın ve hayal gücünün ifadesi olarak anlaşılır. Sanat sözcüğü genelde görsel sanatlar anlamında kullanılır. Sanat, insanlık tarihinin her döneminde var olan bir olgudur, yaratıcılığın ve hayal gücünün ifadesi olarak tanımlanır. Güzellikler sanatla yaratılır. Yaşamı yüceltmek, daha anlamlı kılmak sanatla mümkündür. Sanat, insana yaşamının her kesiminde güç ve zevk verir. Sanat, kişi ile insanlar arasında bir köprü kurulmasını sağlar. Böylece sanat sayesinde insanlar arasında düşünce, duygu ve bilgi alışverişi sağlanır ve bir iletişim içine girilir. Sanat, hayal gücünün yarattığı renkler, çizgiler, sesler ve hareketlerle her şeyi kendi içinde gördüğü şekle dönüştürür. Ortaya atılan sanat eserleri (heykel, resim, tiyatro, sinema, şiir, roman, müzik vs.) bireyin kendi hislerinin ne olduğunu öğrenmesini sağlar. İnsanları kötü duygulardan kurtararak onlarda iyi duyguların oluşmasını sağlar. Yaşadığı şehrin ve ulusun insanlarına kişilik ve yaşama bilinci vererek birbirlerini anlamalarına katkıda bulunur.

Sanat genel olarak iki gruba ayrılır.

- **Pratik sanatlar/endüstriyel sanatlar (zanaat):** İnsanların gereksinimlerini karşılamak için yaptığı el becerisi isteyen işlerdir. Eğitimi, uygulamalı ve usta çırak ilişkisi içerisinde yapılır. Marangoz, berber, terzi, aşçı gibi mesleklerdir.
- **Güzel sanatlar:** Duygu ve düşünceleri görsel, işitsel ve drama yoluyla başkalarına anlatma işidir. Göze güzel görünümler sergilemek kulağa hoş sesler duyurmak ve ruhta heyecan yaratmak güzel sanatların işidir.

  - **Görsel sanatlar:** Resim, heykel, mimarlık vb.
  - **İşitsel sanatlar**: Müzik, edebiyat gibi vb.
  - **Dramatik sanatlar**: Tiyatro, dans, bale, sinema, kukla vb.

Yaşlıların günlük yaşamlarında boş zamanlarını değerlendirmek amacı ile resim, müzik, el becerileri gibi aktiviteler düzenlenebilir.

Sanat eğitiminin amacı bireye ulaşmaktır. Bu nedenden dolayı sanat eğitimi, bireyin ihtiyacına cevap verecek nitelikte oluşturulmalıdır ve uygulanmalıdır.

- **Resim**

Görsel sanatlar (resim) yaşlıların kendi iç dünyalarını dışa vurmalarına, yapılan grup çalışmalarıyla toplumsallaşmalarına ve motor beceri durumlarının korunmasına yardımcı olacak bir süreçtir.

İnsanlık tarihinin her gelişim evresinde yer alan resim sanatı, insan hayatında önemli bir yere sahip olmuş ve bu önemini yüzyıllarca sürdürmüştür. İlk mağara insanının yaşamına baktığımızda; insanoğlunun kendini, sözel iletişim kullanmadan önce renkler ve çeşitli simgelerle ifade etmeye çalıştığı görülmektedir.

- **Resim yapmanın faydaları**

    - Resim ile duygular ifade edilmektedir. Resim bireyin duygularını fark edip kendini ifade edebilmesine, öz saygısının gelişimine ve güven duygusunun gelişimine yardımcı olmaktadır.
    - Fiziksel durumda yararı ise; büyük-küçük kas motor koordinasyonunun gelişimi/korunması, el göz koordinasyonun gelişimi/desteklenmesine yardımcı olur.
    - Kavramlarla olan alanda, matematikle ilgili beceriler, problem çözmeye yönelik becerilerin gelişiminin desteklenmesi, estetik becerilerin gelişimine yardımcı olur.
    - Toplumsal alanında; paylaşma, işbirliği kurma, birlikte plan yapma, sözel iletişim kurma, gruba uyum sağlama gibi becerilerin geliştirilmesine ve desteklenmesine yardımcı olur.

➢ **Müzik**

Müzik; eski Yunanda eğitimin dayandığı temellerden biri, zevk ve ruh terbiyesine yarayan bir araç olarak kabul edilmiştir. Müzik sanatı genel kültürün ana unsuru olmuştur.

Müziğin eğitimsel işlevleri; müziğin bireysel, toplumsal, kültürel ve ekonomik işlevlerinin düzenli, sağlıklı, tutarlı, etkili, verimli ve yararlı bir biçimde gerçekleşmesini ve gelişimini sağlayıcı tüm müziksel öğrenme-öğretme etkinliklerini, bu etkinliklere ilişkin planlama, düzenleme ve örgütlenmeleri ve bütün bunlara ilişkin yapı ve işleyişleri kapsar.

- **Müziğin yararları**

    - Müzik vücut üzerine doğrudan etki eder, özellikle kalp atışlarını ve metabolizmayı düzenler.
    - Belirli müzik türleri huzur veren endorfin hormonunun salgılanmasını artırır. Öğrenmeyi hızlandıracak ortamı, yani sakinliği sağlar.
    - Beyne giden kan ve oksijen miktarı müzik dinlerken arttığı için uyarıcı ve harekete geçirici etki yapar.
    - Müzik matematikseldir. Bu durum bazı beyin devrelerini harekete geçirir; kompleks ve karmaşık fikirlerin daha kolay çözülmesini sağlar.
    - Müzik ilham verir, duyguları harekete geçirir. Yaratıcılığı artırır.
    - Uzun vadede hafızayı geliştirir.

- Etkili öğrenmenin temel unsuru olan beynin her iki yarısının da iyi entegre olmasına yardım eder.
- Müzik, dinleyenlere analitik düşünme becerisi kazandırır.
- Hafif müzik, hiperaktif çocuk ve yetişkinleri sakinleştirir.

Müzik, yaşlılarda çok olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu nedenle, müziğin yaşlılar üzerindeki etki ve faydaları gittikçe artan bir hızla dikkate alınmaktadır. Müzik dinleme esnasında beynimizin salgıladığı endorfin hormonunun aynı zamanda ağrıyı ve stresi azalttığı ve yaşlanma sürecini yavaşlattığı bilinmektedir.

Müzik yaşlılarda bağımsızlığı ve özgüveni arttırmada büyük önem taşımaktadır. Yaşlının çaresizlik ve depresyonla baş etmesinde yardımcı olur. Müzik derslerinden sonra yaşlıların yalnızlık, panik atak ve depresyon gibi şikâyetlerinde büyük ölçüde azalma görüldüğü ifade edilmiştir.

Müzik terapisinin amacı, yaşlıların iletişim kurabilmelerini ve kendilerine güven kazanmalarını sağlamak; konsantre olabilme ve kendilerini ifade etme yeteneğini geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Bu terapi ile yaşlılar hareket etme yeteneğini arttırır. Koro içinde şarkı söylemek dudak kaslarının çalışmasını sağlar. Bu durum konuşma sorunu olan yaşlılarda yararlı olmaktadır.

Psikoterapistler tarafından tedavilerde pekçok doğa sesi (akan suların, şelalelerin ve kuşların sesleri) tedavi amaçlı kullanılmıştır.

- **Edebiyat**

Edebiyat; duygu, düşünce ve hayallerin dil aracılığıyla güzel, etkili ve belli bir şekil içerisinde anlatılması sanatıdır. Edebiyatın malzemesi dildir. Seslerden oluşan bir iletişim aracıdır ve fonotik sanatlar arasında yer alır.

Edebiyat eserlerindeki temel amaç, bir konuda bilinmeyenleri açıklamak değil, herhangi bir iletiyi dilin olanaklarından yararlanarak etkileyici ve güzel bir şekilde anlatmaktır.

- **Dramatik (tiyatro, opera, kukla, sinema, vb.) sanatlar**

Dramatik sanatlar, belirli bir olayın canlandırılması, eyleme dönüştürülerek sergilenmesine bağlı olarak oluşan sanatlardır. İnsanın eyleme dönüştürülmüş ifadelerle kendini veya bir olayı, bir olguyu anlattığı sanattır.

Dramatik sanatlar içinde en canlı ve yaşama en yakın olanı tiyatrodur.

Sinema, herhangi bir hareketi düzenli aralıklarla parçalara bölerek bunların resimlerini belirleme ve sonra bunları gösterici yardımıyla karanlık bir yerde bir perde üzerinde yansıtarak hareketi yeniden oluşturma işidir.

Opera, genellikle tarihi veya mitolojik konulu bir drama eşliğinde ortaya konulan, müzikal ve tiyatral formda bir sahne eseridir.

Dans, musikiye uyarak vücudun yaptığı ölçülü hareket dizisidir. İlk çağlardan beri dans duyguların ifade edilmesinde kullanılmıştır.

Dramatik sanatların kullanılmasında amaç, hasta veya yaşlıların sosyal hayata katılımlarını sağlamak ve kişilerin kendini işe yarar hissetmesini ve öz güven duygusunun oluşmasını sağlamaktır.

3.4. Kültürel ve Sanatsal Aktivitelerin Olumlu Etkileri ve Faydaları

Kültürel ve sanatsal etkinliklere katılımın yaşlılar üzerindeki olumlu etkileri ve faydaları şunlardır:

- Bireylerin kendilerini mutlu ve huzurlu hissetmelerini sağlar.
- Bireylerin sosyalleşmelerini sağlar.
- Fiziksel ve zihinsel gelişime katkıda bulunur.
- Stresi ve kaygıyı azaltır.
- Bireyler kendini toplumdan soyutlamaz kendini toplumun bir parçası olarak görür.
- Bireyi can sıkıntısından ve bunalımdan korur.
- Kişisel beceri ve yeteneklerini kullanma fırsatı doğar.
- Bireyin yaratıcılıklarını ortaya çıkarır.
- Bireyin kendini ifade edebilme yeteneği gelişir.
- Birey yeni arkadaş ortamlarına girer ve yeni arkadaşlar edinebilir.
- Bedensel ve ruhsal sağlığı olumlu etkiler.

3.5. Ev İçi Beceriler

Günlük yaşam becerileri ev içinde ve ev dışında bağımsız olarak yaşamı sürdürebilmek için gerekli olan becerileri içermektedir. Ev içi becerilerinin yaygın yararları arasında yaşlıyı karşılıklı diyaloğa teşvik etmek, fiziksel aktiviteye başlamasını sağlamak ve dikkatini sürdürmeye yönlendirmek çok önemlidir.

Bireye beceri kazandırma süreci; uzun süreli eğitim, sık tekrar, sözel ipuçları, model olma ve fiziksel yardımda bulunma gibi öğretim süreçlerinin kullanılmasını gerektirmektedir.

- **Ev içi becerilerinin genel amaçları**

  - Bir şeyler yapabildiğini kendisine görsel ve uygulamalı olarak fark ettirmek
  - Beraber iş yapabilme becerilerini korumak
  - Bulunduğu ortamdan ve yaşantısından zevk almasını sağlamak

- Geçmişi ile bugünü arasında bağlantı kurmasını sağlamak
- Meşgul olmasını, gününü daha verimli geçirmesini sağlamak
- Günlük yaşam ile bağlantılarını güçlendirmek
- Kendisinin işe yarar olduğunu hissettirmek
- Sosyal yaşama aktif katılımını sağlamak ve desteklemek
- Var olan yetilerinin kaybolmasını engellemek

Yemek hazırlama, yiyecekleri dolaba yerleştirme, yemek masası hazırlama, temizlik yapma, çamaşır yıkama, ütü yapma, giysileri tamir etme, telefon etme, misafir ağırlama, yatak yapma-toplama, bulaşık yıkama, araç gereçleri doğru olarak kullanabilmesi, öğrenilmesi gereken ev içi becerileridir.

- **Yemek hazırlama**
  - Limonata, ayran, çay gibi içecekleri hazırlama
  - Sandviç hazırlama
  - Çorba yapma-makarna pişirme

- **Yiyecek depolama**
  - Alınanları yerleştirme
  - Artanları yerleştirme

- **Temizlik**
  - Toz alma
  - Ayna, tezgâh, yer silme
  - Lavabo ovma
  - Süpürme
  - Bulaşık yıkama
  - Küvet ovma

- **Giysi yıkama**
  - Giysileri ayırma
  - Çamaşır makinesinde çamaşır yıkama

- **Yatak yapma**
  - Yatak düzeltme
  - Yatak yapma

- **Misafir ağırlama**
  - Sosyal içerikli telefon etme
  - Konuk karşılama
  - Konuklarla konuşma
  - Yiyecek servisi yapma

ETKİNLİK:

LİMONATA YAPIMI

Uygulama

- Alzheimer demans hastasından limonatanın nasıl yapıldığı konusunda bilgi alınır.
- Yaşlıya limon, limon sıkacağı, bıçak ve bardak verilir.
- Şeker kâsesi verilir, limonata yapması istenir.
- Yaşlı beş dakika gözlenir. Beş dakika sonra yardıma ihtiyacı varsa destek verilir.
- Limonataya şeker atmayı unutmuş ise yaşlıya şeker koymak isteyip istemediği sorulur.
- Şekerini koyduktan sonra kendisinin karıştırması istenir.
- Yaptığı limonata beraberce içilir.

Uygulama sırasında, limonun hangi bölgede ve hangi illerde yetiştiği, limon ağaçlarının nasıl olduğu, limonun nasıl toplandığı, nerelerde satıldığı, nerelerden alındığı, iyi bir limonun nasıl anlaşılabileceği, limonun nerelerde kullanıldığı, hangi yemeklere sıkıldığı, limonatanın hangi mevsimde içildiği, nasıl yapıldığı, limonata yapılırken nelere dikkat edilmesi gerektiği, limona benzeyen (mandalina, greyfurt, portakal vb.) kardeş meyvelerin hangileri olduğu vb. hakkında sorular sorulur. Sorulan sorulara verdiği cevaplar ile Alzheimer hastasında iletişim becerilerinin korunmasına yardımcı olunur.

3.6. Toplu Mekânlar

Toplumsal mekânlar her yaş grubu, etnik köken ve farklı kültürleri birleştirmede önemli rol oynar. Bu yüzden çeşitli nedenlerle azalan toplumsal mekânların yeniden kente kazandırılması kentlerin sosyal yaşam niteliği bakımından önem taşımaktadır. Toplumun bir parçası olan yaşlıların toplumsal mekânlara katılımı, toplumsal mekânları niteliksel ve niceliksel olarak geliştirerek sağlanabilir.

Toplumsal mekânlar yapılardan arta kalan alanlar değil; tüm kullanıcı tiplerine hitap edebilen, erişilebilir, kent kimliğine uygun ve fiziksel yönden kaliteli olması gereken mekânlardır. Toplum olmadan ya da toplumun bütünü olmadan toplumsal mekânlar da var olamaz.

Toplumsal açık mekân erişilebilirliği tüm kullanıcıların bir alana yardım almadan dilediği bir vasıta ile sorunsuz bir şekilde ulaşabilmesi ile mümkündür. Bu yüzden yapılan tasarımların evrensel olması mekânların daha sürdürülebilir olmasını da sağlayacaktır.

Kentsel mekânlar sosyal yaşantımızı ve etkinliklerimizi sürdüğümüz mekânlar olduğu için evrensel tasarıma buralarda daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Toplumsal açık mekânlar bu tasarım yaklaşımıyla uyumlu olduğu ölçüde kullanımını arttırabilir ve sosyal yaşantının sürdürüldüğü vazgeçilmez bir kent parçasına hâline dönüşebilir. Bu yaklaşımla düzenlenmiş mekânlar ise toplumların yaşam kalitesini arttırıcı rol üstlenecektir.

Yaşlı kullanımına uygun olmayan fiziksel çevre, yaşlının özgüvenini azaltır, yaşam alanını daraltır, toplumla bütünleşmesini engeller. Yaşlılar alışveriş, banka gibi zorunlu nedenler, yürüyüş, temiz hava, gezme gibi pasif aktiviteler ile sosyo-kültürel faaliyetler amacıyla kentsel dış mekânları kullanırlar.

- Kentte yaşayan bir yaşlının evi ile gideceği yer arasındaki yolda;

  - Yaya geçitlerinde ışıklı buton
  - Kaldırımlarda yönlendirici ikaz araçları
  - Gideceği yol boyunca çeşme, gölgelik, büfe, genel tuvalet, oturma birimleri olmalı
  - Üst-alt geçitlerde asansör bulunmalı
  - Kaldırımlar alçak/eğimli olmalı
  - Kaldırım döşemeleri oynak olmamalı
  - Parkların aydınlatılması yeterli olmalıdır.

- Toplumsal beceriler

  - Market, restoran, mağaza, çamaşır yıkama yeri gibi yerleri kullanma
  - Yaya becerileri
  - Ulaşım araçlarını kullanma
  - Para ödeme

- Yiyecek vb. otomatlarını kullanma
- Alışveriş listesini hazırlama
- Saati söyleme
- Diğer toplumsal etkinliklere katılma
- Sağlıkla ilgili beceriler

➢ **Toplumsal kaynakları kullanma becerileri**

- Seyahat etme
    - Yakın çevre: Sokakta yürüme, karşıdan karşıya geçme
    - Şehir içi: Otobüse binme, kart kullanma, uygun para seçme, otobüs ismini okuma
    - Şehirlerarası: Otobüs bileti satın alma, otobüs seyahati
- Alışveriş yapma
    - Bakkal: İstediği sebze veya meyveyi ve miktarını söyleme, para ödeme
    - Market: Alışveriş arabasını alma, alacağı ürünün bulunduğu reyonu bulma, listedeki ürünü alıp arabaya koyma, kasada sıraya girme, sırası gelince arabadaki malları kasa bandına koyma, para ödeme, para üstünü ve kasa fişini alma, aldıklarını poşete koyma
- Lokantada yemek yeme
    - Boş masaya oturma, menüyü okuma ya da hangi yemeklerin olduğunu sorma, garsonaistediği yemeği söyleme, uygun şekilde yemeği yeme, yemeği bitince hesabı isteme, para ödeme
- Muayene olma
    - Doktorun sekreterine adını söyleme, doktora rahatsızlığını ifade etme, giysilerini çıkarma, doktorun sorularına yanıt verme ve muayeneden sonra giysilerini giyme

ETKİNLİK:

Aşağıdaki egzersilerde verilen davranışlar doğrultusunda bir arkadaşınız ile ilgili egzersizi canlandırınız.

Egzersiz: Sinema, tiyatro vb. yerlerde uyulması gereken kuralları bilir.

Davranışlar:

- Gişeden bilet alınması gerektiğini söyler.
- Girerken görevli kişiye biletin verilmesi gerektiğini söyler.
- Biletin numaralı kısmının kendinde kalması gerektiğini söyler.
- Biletteki numarada belirtilen koltuğa oturulması gerektiğini söyler.
- Gösteri sırasında sessiz olunması gerektiğini söyler.
- İhtiyaçların ancak ara verildiğinde giderilmesi gerektiğini söyler.
- Gösteri bittikten sonra başkalarını rahatsız etmeden salondan çıkılması gerektiğini söyler.
- Salonda kabuklu yemiş vb. yenilmemesi gerektiğini söyler.

Egzersiz: Lokantada uyulması gereken kuralları bilir.

Davranışlar:

- Gösterilen yere oturulması gerektiğini söyler.
- Menüden istenilen yiyeceğin seçilmesi gerektiğini söyler.
- Seçtiği yiyeceğin garsondan istenilmesi gerektiğini söyler.
- Yemek bitince hesabın istenilmesi gerektiğini söyler.
- Hesap gelince hesabın ödenmesi gerektiğini söyler.

UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlem basamaklarını ve önerileri takip ederek planlanan sanatsal aktivite programlarını uygulayınız.

<table>
<tr><th>İşlem Basamakları</th><th>Öneriler</th></tr>
<tr><td>➢ Yaşlıya uygun planlanan sanatsal aktiviteleri seçiniz.</td><td rowspan="4">➢ Modülün konuyla ilgili bölümlerini tekrar okuyabilirsiniz.
➢ Çeşitli kaynaklardan konuyla ilgili araştırma yapabilirsiniz.
➢ Sanatsal aktiviteleri araştırabilirsiniz.
➢ Yaşlının durumuna uygun sanatsal aktivite planlaması yapabilirsiniz.
➢ Diğer kurumlarda ve yurt dışında sanatsal aktivitelerin nasıl uygulandığını araştırabilirsiniz.
➢ Sanatsal aktivite tercihinde yaşlının isteklerini göz önünde bulundurabilirsiniz.
➢ Yaşa bağlı hareketlerde yavaşlama olduğunu göz önünde bulundurarak aktivitelerde yaşlıya gerekli zamanı tanıyabilirsiniz.
➢ Sanatsal aktiviteler sırasında yaşlının zarar görmemesi için gerekli güvenlik önlemlerini alabilirsiniz.
➢ Yaşlının kendini işe yaramaz hissetmemesi için aktivitelerde destekleyebilirsiniz.</td></tr>
<tr><td>➢ Yaşlıya uygun seyahat organizasyonu yapınız.</td></tr>
<tr><td>➢ Ev içi becerileri uygulatınız.</td></tr>
<tr><td>➢ Toplumsal mekânların kullanımını sağlayınız.</td></tr>
</table>

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi demir yollarının seyahat amacıyla kullanılmasının yararlarından biridir?
A) Uzun mesafe ve yoğun trafiğin olduğu bölgelerde daha fazla yük ve insan taşınmasını sağlar.
B) Hizmet sunulan yolculara seyahatleri süresince dinlenme, uyuma ve eğlenme imkânları sağlar.
C) Şehir içi ulaşım ve turların kolayca yapılmasını sağlar.
D) Ulaşımı diğer ulaştırma araçlarından güvenlik ve kontrol bakımından üstündür.
E) Hızlı bir ulaşım sistemidir, bu nedenle zamandan tasarruf sağlar.

2. Aşağıdakilerden hangisi sanatsal etkinlik çeşitlerinden <u>değildir?</u>
A) Müzik
B) Resim
C) Fotoğraf
D) Spor yapma
E) Edebiyat

3. Aşağıdakilerden hangisi sanatsal aktivitelerin yararlarından biri <u>değildir?</u>
A) Fiziksel ve zihinsel gelişime katkıda bulunur.
B) Sağlık üzerine olumsuz etkisi vardır.
C) Stresi ve kaygıyı azaltır.
D) Bireyin yaratıcılığını ortaya çıkarır.
E) Bireylerin sosyalleşmelerini sağlar.

4. Sosyal içerikli telefon etme, konuk karşılama, konuklarla konuşma, yiyecek servisi yapma hangi ev içi becerileri içinde yer alır?
A) Yemek hazırlama
B) Yiyecek depolama
C) Misafir ağırlama
D) Yatak yapma
E) Temizlik

5. Aşağıdakilerden hangisi seyahat planı hazırlanırken gerekli <u>değildir</u>?
A) Seyahat edecek kişinin gideceği yerin bilinmesi
B) Ulaşım aracının seçimi
C) Seyahat edecek kişinin mesleğinin bilinmesi
D) Konaklama ünitelerinin seçimi
E) Karşılama (transfer) hizmetlerinin seçimi

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi zihinsel uğraş terapisinde sık kullanılan yöntemlerden biridir?
A) Müzik aleti çalmak
B) Spor (ev içi ve dışı)
C) El işçiliği
D) Müzik dinlemek
E) Farklı kişilerle bir araya gelmek

2. Aşağıdakilerden hangisi el becerisi aktivitelerinin amaçlarından biri <u>değildir?</u>
Boş zamanlarını etkin şekilde değerlendirmesini sağlamak
Kendine güven duygusunun gelişmesini sağlamak
El, göz, kulak ve beynin koordinasyonunu sağlamak
İnce ve kaba kas motor becerisini korumak
Bireysel çalışma becerisini korumak

3. Aşağıdakilerden hangisi zihinsel aktivitelerin amaçlarından biri <u>değildir?</u>
Vücut mekaniğini korumak
Dikkat yoğunlaştırma kabiliyetini korumak
Algılama süreçlerini azaltmak
Öğrenme becerisini korumak
Belleği güçlendirmek

4. Aşağıdakilerden hangisi gezi planlamasında dikkat edilecek noktalardan değildir?
Rutin aşılar yapılmalıdır.
Hijyen kurallarına uyulmalıdır.
Gezilerden 6-7 gün önce sağlık kontrolleri yapılmalıdır.
Risk taşımayan ya da riski en az olan bölgeler tercih edilmelidir.
Sağlık sigortası yaptırılmalıdır.

5. Aşağıdakilerden hangisi ev içi becerilerin genel amaçlarından biri <u>değildir</u>?
Beraber iş yapabilme becerilerini korumak
Var olan yetilerini engellemek
Kendisinin işe yarar olduğunu hissettirmek
Sosyal yaşama aktif katılımını sağlamak
Günlük yaşam ile bağlantılarını güçlendirmek

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Cevaplarınız doğru ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeniniz ile iletişim kurunuz. Yanlış cevap verdiyseniz, modülün ilgili faaliyetine dönerek konuyu tekrar ediniz.

KONTROL LİSTESİ

Bu modül kapsamında aşağıda listelenen; fiziksel, zihinsel, sanatsal aktivite programlarını uygulama/uygulatma ile ilgili davranışlardan kazandığınız becerileri Evet, kazanamadığınız becerileri Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	**Evet**	**Hayır**
1. El becerisi aktivitelerinde kullanacağı malzemeleri seçtiniz mi?		
2. Yaşlıya uygun el becerisi aktivitelerini uyguladınız/uygulattınız mı?		
3. Yaşlıya uygun planlanan günlük aktivite ve egzersizleri uyguladınız/uygulattınız mı?		
4. Planlanan günlük zihinsel aktiviteleri uyguladınız/uygulattınız mı?		
5. Yaşlıya uygun planlanan sanatsal aktiviteleri seçtiniz mi?		
6. Yaşlıya uygun seyahat organizasyonu yaptınız mı?		
7. Ev içi becerileri uygulattınız mı?		
8. Toplumsal mekânların kullanımını sağladınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda "Hayır" şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız "Evet" ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	Doğru
2	Yanlış
3	Doğru
4	Doğru
5	Yanlış

ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	Zihin
2	Planlama
3	kodlama, saklama, çağırma
4	Hatırlama
5	Unutma
6	Doğru
7	Doğru
8	Yanlış
9	Yanlış
10	Doğru

ÖĞRENME FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	D
3	B
4	C
5	E

MODÜL DEĞERLENDİRMENİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	E
3	A
4	C
5	B

KAYNAKÇA

- Adıgüzel Özgür, **Genç Basketbolcularda Proprioseptif Eğitimin Ayak Bileği Yaralanmalarından Korunmada Etkisinin İncelenmesi**, Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Akademisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2007.
- Alkaya Yener Yeşim, **Müziğin Çocuklar ve Yaşlılar Üzerindeki Etkileri,** Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:29, S:119-124, 2011.
- Altıntaş Atahan, Akalan Cengiz, **Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans**, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI(1), 39-43, 2008.
- Aydın Ayhan, **Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi**, Alfa Yayınları, İstanbul, 163-171, 2003.
- Aydın Betül, Akbağ Müge, Tuzcuoğlu Sema, Yaycı Levent, Ağır Meral, **Gelişim ve Öğrenme** (Ed: Betül Aydın), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 216-218, 2005.
- Baral Kulaksızoğlu Işın, Yücel Nurullah (Ed), **Alzheimer Hastası İle Yaşamak,** Günlük Yaşam ve Aktiviteler, Novartis.
- Büyükkınacı Alev, **Uğraş Terapisi (Ergoterapi),** Klinik Psikiyatri;13:137-142, 2010.
- Can Handan, Karakaş Sirel, **Bilişsel Süreçlerde Alzheimer Tipi Demansa Bağlı Değişiklikler,** Klinik Psikiyatri, 8, 37-47, 2005.
- Dinçer F., **Hemiplejide Ambulasyon ve Günlük Yaşam Aktiviteleri**, Özcan O (Editör). Hemipleji Rehabilitasyonu'nda, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 25-38, 1995.
- Eker Engin, Alzheimer Hastalığı, **Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar**, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, No:62, S:85-110, 2008.
- Elden H, Nacitarhan V. **Üst Ekstremite Kinezyolojisi Tıbbi Rehabilitasyon**, Ed: Oğuz H, Dursun E. Dursun N. Nobel Tıp Kitabevleri, 2. Baskı, 2004.
- Erim Gonca, Caferoğlu Müge, **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 25(2), 321-342, 2012.

- Eyigör Sibel, **İnmeli Hastalarda Genel Rehabilitasyon Prensipleri,Yaşam Kalitesi ve Son Durum Değerlendirmesi**, Türk Fiz Tıp RehabDerg, 53 Özel Sayı 1, 19-25, 2007.
- Gümüş Kenan, Ünsal Ayla**, Osteoartritli Bireylerin Günlük Yaşam Aktivitelerinin Değerlendirilmesi**, Türk Osteoporoz Dergisi, 20: 117-124, 2014.
- **http://dspace.trakya.edu.tr/jspui/bitstream/1/68/1/Gürbüz, Hülya.pdf(ErişimTarihi: 06.01.2016)**
- **http://geriatri.dergisi.org/pdf/pdf_TJG_511.pdf (Erişim tarihi: 18.01.2016)**
- **http://www.hasuder.org.tr (Erişim tarihi: 04.01.2016)**
- İlhan Mustafa N., Maral Işıl, Kitapçı Mehmet, Aslan Selçuk, Çakır Nuri, Bumin M. Ali, **Yaşlılarda Depresif Belirtiler ve Bilişsel Bozukluğu Etkileyebilecek Etkenler**, Klinik Psikiyatri, 9:177-184, 2006.
- Karakelle Sema, **Psikolojiye Giriş** I, AUZEF, e-Ders Kitabı.
- Keskinoğlu Pembe, **Yaşlılık ve Yeti Yitimi, Yaşlı Sağlığı: Sorunlar ve Çözümler**, Palme Yayıncılık, 1. Baskı, s:75-79, 2012.
- Korkusuz Feza, Tümer Turgut, **Ortopedide Biyomekanik Yaklaşımlar**, Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Yıllığı, 2(1), 25-31, 2001.
- Köse Neşe, Erkan Nilgün Çolpan, **Kentsel Mekan Örgütlenmesinin Yaşlıların Kentsel Etkinlikleri Üzerine Etkisi**, METU, 31(1), 39-66, 2014.
- Özcebe Hilal, **Yaşlılar İçin Ev ve Çevre Düzenlemeleri, Yaşlılıkta Kaliteli Yaşam,** Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi, Halk Eğitimi Etkinlikleri.
- Özdipçiner Nuray Selma, **Türk Turizm Pazarında Yaşlı Yabancı Tüketicilerin Turistik Tercihleri, Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi**, 2, 134-146, 2008.
- Özer Suzan, **Demanslı Hasta ve Bakım Verenlerin Yaşam Kalitesi**, TurkishJournal Of Geriatrics, Supplement (3), 27-35,2010.

- Patricia Montgomery, Barbara H. Connolly. Clinical Applications for Motor Control: Theoretical Framework andPractical Application (Paperback). SLACK Incorporated; 2nd Revisededitionedition; 25-53, 2002.
- Sabuncu Necmiye, Akça Ay Fatma, **Klinik Beceriler Sağlığın Değerlendirilmesi Hasta Bakım ve Takibi,** Nobel Tıp Kitapevi, İstanbul, 2015.
- Şahin Derya, Aydın Adeviye, Şimşek Nuray, Cabar H. Demet, **Yaşlılık, Depresyon ve Hemşirelik, Psikiyatri Hemşireliği Dergisi** - Journal of PsychiatricNursing; 3(1):38-41, 2012.
- Şahin Onat Şule, Kaya Kurtuluş, Özel Sumru, **Parkinson Hastalığı Rehabilitasyonu, Türk Geriatri Dergisi**, 12(1), 2008.
- Tarakçı Ela, **Günlük Yaşam Aktivitelerinin Eğitimi ve Yardımcı Teknolojilerin Kullanımı,** Uluslararası Katılımlı 6. Özürlüler Vakfı Kongre ve Sosyal Etkinlikleri, Yaşamak İçin Teknoloji, Teknolojik Gelişmeler ve Özürlülere Katkısı, Kongre Bildirileri, S:16-18, 2011.
- Uçku Reyhan, Ergin Sevin, **Yaşlılarda Günlük Yaşam Aktiviteleri, Aile ve Toplum,** 3(1), s:90-96, 1993.
- **http://www.dho.edu.tr/sayfalar/00_anasayfa/11_pusula/69/muzigin-insan-beyni-uzerindeki-etkisi.html (Erişim tarihi: 20.01.2016).**