

BÖLÜM

11

YAŞLI BİREYİN SIVI-BESİN GEREKSİNİMİ VE BESLENMESİ

Fatma HASTAOĞLU¹

Beslenme, sağlığın ve yaşamsal fonksiyonların en önemli belirleyicilerinden biri olmasının yanı sıra beslenme gereksinimi tüm yaşam boyunca aynı değildir. İyi beslenme sağlıklı yaşam için temeldir. Artan yaşlı nüfusu, yüksek özürllülük ve morbidite riski olan kişilerin sayısında artışa neden olabilir. . Yaşlı bireyler, alışılmış beslenme alışkanlıkları, farklı hastalık deneyimleri, vücut yapısı ve metabolik değişikliklerden kaynaklanan özel sağlık durumları ve beslenme gereksinimleri nedeniyle bireysel farklılıklar gösterir. Beslenme yaşlı bireylerin sağlık ve refah durumunun önemli bir düzenleyicisidir. Yetersiz beslenme birçok hastalığın ilerlemesine sebep olur.

İlerleyen yaşla beraber oluşan fizyolojik değişimler, kronik hastalıkların sayısındaki artış, yaşa bağlı geriatrik sendromlar ve çoklu ilaç kullanımı(polifarmasi) gibi nedenler geriatrik yaş grubu için dikkat edilmesi gereken durumlardır. Bunun yanı sıra diş kayıpları, tat almada yetersizlik, tükürük salgısındaki azalmanın yanı sıra, çoklu ilaç kullanımı, sosyal izolasyon, kronik hastalık varlığı yaşlıların beslenme gereksinimlerini değiştirebilmektedir. Bunlara bağlı olarak yaşlıların sıvı-besin gereksinimini etkileyen pek çok faktör vardır. Bu faktörler, yaşla beraber oluşan fizyolojik değişimlere bağlı olarak gelişebilmektedir. Yaşlanmanın özelliğini etkileyen pek çok faktör içerisinde beslenmenin önemli bir yeri bulunmaktadır. Yaşlılar, morbiditeyi artıran ve yüksek mortalite oranlarına yol açabilecek beslenme güçlüklerine karşı hassas bir gruptur.

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Hizmetleri MYO, fhastaoğlu@cumhuriyet.edu.tr

Deri bütünlüğünde bozulma riski	Düzenli cilt bakımı verilip, cilt nemlendirilmelidir. Basınç bölgelerine masaj yapılmalıdır. Özellikle yatağa bağımlı hastalarda pozisyon değişikliği sağlanarak, yatak yarası kontrolü yapılmalıdır. Diyet içeriği kontrol edilerek, protein ihtiyacı açısından değerlendirilmelidir.	Cildi nemli, deri turgoru normal görünümde Dekübüt var/ yok
Aspirasyon Riski	Yaşlının yutma, öksürme öğürme refleksleri değerlendirilmelidir. Beslenme esnasında dik oturması sağlanmalı, yemek yerken konuşturulmamalıdır. Yemek esnasında aceleci davranılmamalıdır. Enteral beslenen yaşlılarda tüpün yerinde olup olmadığı kontrol edilmelidir. Pozisyon değişikliği, bakım uygulamaları gibi işlemler esnasında beslenmeye mutlaka ara verilmelidir.	Aspirasyon gelişti/ gelişmedi.

Sonuç olarak; temel günlük yaşam aktivitelerinden olan beslenme, yaşlılık döneminde dikkat edilmesi gereken bir gereksinimdir. Yaşlılık döneminde, bireysel farklılıklar da göz önüne alındığında, kişiye göre pek çok fiziksel ve ruhsal değişim yaşanması kaçınılmazdır. Belirli oranda bağımlılık da yaşanabilecek bu dönem için, yaşlının başarılı yaşlanma sürecini destekleyebilmek adına gerek besin alımının gerekse sıvı alımının dikkatle izlenmesi önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Aras, S. (2018). *Yaşlıda Sık Görülen Geriatrik Sendromlar* (E. Özmete (Ed.)). Ankara: Hedef Yayıncılık.
2. Bauer, J. M., Kaiser, M. J., Anthony, P., Guigoz, Y., & Sieber, C. C. (2008). The mini nutritional assessment®-its history, today's practice, and future perspectives. In *Nutrition in Clinical Practice* (Vol. 23, Issue 4, pp. 388–396). doi: 10.1177/0884533608321132
3. Çevik, A., Basat, O., & Uçak, S. (2014). Evde Sağlık Hizmeti Alan Yaşlı Hastalarda Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi ve Beslenme Durumunun Laboratuar Parametreleri Üzerine Olan Etkisinin İrdelenmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 2014(3), 31. doi: 10.18521/kt.58144
4. Esmeray, G., Şenturan, L., & Döventaş, A. (2018). A Study On Efficacy of Hydration Administered by Subcutaneous Infusion in Geriatric Patients. *Turkish Journal of Geriatrics*, 21(3), 438–445. doi: 10.31086/tjgeri.2018344059

5. Ghimire, S., Baral, B. K., & Callahan, K. (2017). Nutritional assessment of communitydwelling older adults in rural Nepal. *PLoS ONE*, *12*(2). doi: 10.1371/journal.pone.0172052
6. Haksever, B. S. (2017). *Fazla Ki lolu Ve Obez Yaşlı Hastalarda Sarkopeni Ve Osteoporoz Arasında İlişki nin Değerlendirilmesi*. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
7. Kansal, D., Baliga, S. S., & Mallapur, M. D. (2016). Nutritional assessment among elderly population of rural Belagavi: a cross-sectional study. *International Journal of Medical Science and Public Health Online*. doi: 10.5455/ijmsph.2016.15122015298
8. Kaptan, G. (2013). *Geriatrik Bakım İlkeleri*. İstanbul: Nobel Yayıncılık.
9. Karadakovan, A. (2010). *Geriatri Hemşireliği*. Retrieved from <http://geriatrihemsireligi2010.org/davet.html>
10. Krassie, J., Smart, C., & Roberts, D. C. K. (2000). A review of the nutritional needs of meals on wheels consumers and factors associated with the provision of an effective meals on wheels service-an Australian perspective. In *European Journal of Clinical Nutrition* (Vol. 54, Issue 4, pp. 275–280). doi: 10.1038/sj.ejcn.1600790
11. Lorenzo-López, L., Maseda, A., De Labra, C., Regueiro-Folgueira, L., Rodríguez-Villamil, J. L., & Millán-Calenti, J. C. (2017). Nutritional determinants of frailty in older adults: A systematic review. *BMC Geriatrics*, *17*(1). doi: 10.1186/s12877-017-0496-2
12. Lozoya, R. M., Martínez-Alzamora, N., Marín, G. C., Guirao-Goris, S. J. A., & Ferrer-Diego, R. M. (2017). Predictive ability of the Mini Nutritional Assessment Short Form (MNA-SF) in a free-living elderly population: A cross-sectional study. *PeerJ*, *2017*(5), e3345. doi: 10.7717/peerj.3345
13. Necla, D., Beslenme, Ö., Programı, B., & Tezi, Y. L. (2013). *Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Beslenme Durumunun Taranması: Tarama Testleri Kıyaslaması*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Retrieved from <http://openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/1568>
14. Rakıcioğlu, N. (2007). Yaşlı Beslenmesi Mevcut Durum Tespiti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, *35*(1), 47–52. Retrieved from <https://beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/386>
15. Reed, J., Clarke, C., & Macfarlane, A. (2015). *Nursing Older Adults* (A. Karadakovan (Ed.)). Ankara: Nobel Yayıncılık.
16. Roy, M. ., & Payette, H. (2006). Meals-on-wheels improves energy and nutrient intake in a frail free-living elderly population. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, *10*(6). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/6617796_Meals-on-wheels_improves_energy_and_nutrient_intake_in_a_frail_free-living_elderly_population
17. Sarıkaya, D. (2013). *Geriatrik Hastalarda Mini Nutrisyonel Değerlendirme (MNA) Testinin Uzun ve Kısa (MNA-SF) Formunun Geçerlilik Çalışması*. Hacettepe Üniversitesi.
18. T.C.Sağlık Bakanlığı. (2016). *Beslenme Rehberi*. Retrieved from <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>
19. Tekir, Ö., Sevinç, S., Karadağ, E., & Karadakovan, A. (2012). Yaşlı bireylerde beden kitle indeksinin günlük yaşam aktivitelerine ve öz-bakım gücüne etkisi. *Geriatri ve Geriatrik Nöropsikiyatri*, *3*, 1–7.

20. V., A., D., M., & A., M. (2017). Determinants of quality of life in very old and frail geriatric oncology patients. *European Geriatric Medicine*.
21. Volkert, D., Beck, A. M., Cederholm, T., Cruz-Jentoft, A., Goisser, S., Hooper, L., Kieswetter, E., Maggio, M., Raynaud-Simon, A., Sieber, C. C., Sobotka, L., van Asselt, D., Wirth, R., & Bischoff, S. C. (2019). ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical Nutrition*, 38(1), 10–47. doi: 10.1016/j.clnu.2018.05.024
22. Yılmaz, D., & Rakıcıoğlu, N. (2012). *Yaşlılık Döneminde Obezite*. 40(1), 79–87.