



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences



Sağlık - MÜDAHALE EI KİTABI

Yaşlılıkta Sağlıklı Beslenme ve Hareketi Teşvik

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

SILQUA  Fachhochschulen forschen
Soziale Innovationen für Lebensqualität im Alter

İçindekiler

Kurs sürecine bakış ve içerikler	1
GİRİŞ / „Sağlık – Beslenme, hareket ve semtlerde sosyal katılımı teşvik:	2
Hamburg'daki Türkiye kökenli yaşlı kadın ve erkekleri,	2
sosyal alan yönlendirmeli sağlığı teşvik.....	2
Bu El Kitabını Nasıl Kullanabilirim ?	3
Hafta 1	6
Hafta 2	9
Hafta 3	12
Hafta 4	15
Hafta 5	18
Hafta 6	21
Hafta 7	24
Hafta 8	27
Hafta 9	29
Hafta 10	32
... Kapanışa.....	34
Ek	34



Şayet başka bir kaynak belirtilmediyse, aşağıdaki yazı ve şekillerde yer almaktadır: Creative Commons 3.0 Lizenz ‚SHARE ALIKE‘ , adlandırma, aynı koşullarda aktarma. Bkz.

<http://www.westenhoefer.de/forschung/projekte/>

Kurs sürecine bakış ve içerikler

Hafta	Konu	Ne yapıyor?	
1	Kişisel beslenme ¹	Baharat çanaklarının hazırlanması	Eklem hareketleri ²
2	Sebze	Evde hazırlanan dip soslu sebze parçacıkları	Oturarak ve ayakta hareket
3	Meyve	Lezzet alıştırmaları elma	Esnek bantla kasların güçlendirilmesi
4	Süt ürünleri	Meyveli süt yapımı	Güvenli yürüme egzersizleri Yürüme yeteneği
5	Et ve Balık	Et ve balığın içerdiği yağ miktarı ve kalitesi	Dayanıklılık
6	Beslenme günlüğü	„Bir Porsiyon“dan ne anlaşılır?	Oturarak Dans
7	Beden Kitle İndeksi Karın Çapı İçecekler	Beden Kitle İndeksi'nin hesaplanması İçeceklerdeki şeker miktarı	Kalça ve bacaklarda hareketlilik
8	Öğünler : Ritim ve Durumlar	Soğan pastası yapma	Kol ve omuz kaslarının güçlendirilmesi
9	Şekerlemeler ve Çerezler	Çikolata Tat alma egzersizleri	Düşmeyi Önleme
10	Katı ve Sıvı yağlar	Bitki Yağı hazırlama	Denge

¹ Beslenmeye dair tavsiyeler Alman Beslenme Kurumu'nun (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2011) tavsiyelerine dayanmaktadır.

² Beden hareketleri In FORM MitMachBox'dan alınmıştır. IN FORM MitMachBox, Yaşlılar Organizasyonu (BASGO) Alman Çalışma Kurumu'nun (Bundesarbeitsgemeinschaft), „Yaşlılıkta Form: sağlıklı yemek, daha fazla hareket“ (Im Alter IN FORM: Gesund essen, mehr bewegen“ projesi çerçevesinde elde edilmiş ve Beslenme, Tarım ve Tüketicileri Koruma Bakanlığı (Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz- BMELV) tarafından desteklenmiştir. Daha ayrıntılı bilgi için: <http://www.in-form.de/prifiportal/in-form-vor-ort-erleben/aktionen/in-form-mitmachbox.html>.

GİRİŞ

**„Sağlık – Beslenme, hareket ve semtlerde sosyal katılımı teşvik:
Hamburg'daki Türkiye kökenli yaşlı kadın ve erkekleri,
sosyal alan yönlendirmeli sağlığı teşvik**

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg'un, bu disiplinler arası projesi çerçevesinde (Sağlık Bilimleri ve Sosyal Çalışma Bölümü), ağırlık noktaları beslenme, beden hareketleri ve sosyal katılım olan, semtlere yönelik, sağlığı teşvik edici interkültürel sunumlar uygulanmıştır. Salik- Projesinin hedef kitlesi, bakım derecesi olmayan 60 yaş üzeri, Hamburg'un Billstedt, Wilhelmsburg (Hamburg-Mitte) Altona-Altstadt, Altona-Nord'da (Altona) yaşayan, Türkiye kökenli yaşlı kadın ve erkeklerdir. Türkiye kökenli insanların oranı bu bölgelerdeki genel nüfusa kıyasla bilhassa yüksektir. Projenin amacını, bu grubun sağlıkla ilgili yaşam kalitesini iyileştirmek, yaşlılıktaki kaynaklarını aktif hale getirmek ve genişletmek oluşturmaktadır.

Kurs, ön hazırlık, düzenleme ve sağlık kurslarının uygulanması gibi üç aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar katı, değişmez yönergeler gibi görülmemelidir. Bunun ötesinde, içerisinde şimdiye kadar ki sağlık kurslarını geliştirebilen ve uygulatabilen, ispat edilmiş bir referans çerçevesini temsil etmektedir:

Aşama 1	Kurumlara giriş - hedef kitleyle, kurum yöneticisiyle ve çalışanlarıyla, bölgenin yapısı ve durum ve gerçekliğiyle tanışma.
Aşama 2	Müdahale içeriklerinin elde edilmesi ve bağlantı imkanlarının tahmini - potansiyel katılımcıların katılımıyla ve ilgili kurumlarla ortak çalışmayla.
Aşama 3	Sağlık kurslarının uygulanması - Teorik bilgilerin sunulması ve uygun pratik uygulama imkanlarının denenmesi

Önünüzde duran el kitabı, Sağlık- Projesi kapsamında elde edildi ve şu ana kadar üç farklı kurumda başarıyla uygulandı. Bu kitapçık, sağlıklı beslenme ve yaşlılıkta beden hareketleri alanlarındaki, teorik ve pratik bilgilerin aktarımını içermekte olup, Sağlık Bilimcileri ile Beslenme ve Ev İdaresi uzmanları ve bu alanda çalışan diğer aktörlere hizmet etmektedir.

Bu El Kitabını Nasıl Kullanabilirim ?

Kursun tamamı, 10 randevudan oluşmaktadır. Bu el kitabı, bu randevuları, farklı ağırlık noktalarından ele almaktadır. Her bir randevu, beslenme konusuna ve beden hareketi konusuna dair birer alanı kapsamaktadır. Yine her bir randevu, teorik ve pratik bakış açılarını içermektedir.

Beslenme konusunun içerikleri, kısmen Alman Beslenme Kurumu (DGE)³, Beslenme, Tarım ve Ormancılık Değerlendirme ve Bilgi

Hizmetleri (aid)⁴ ile Yaşlılar Organizasyonu Alman Çalışma Kurumu'nun (BAGSO) IN FORM Mitmatch- BOX⁵ 'un bilgilerine dayanmaktadır. Beden hareketlerine dair içerik, fotoğraf ve şemalar, aynı şekilde IN FORM Mitmatch- BOX'dan alınmıştır. İçeriğe dair bilgiler ise HAW Hamburg'un Sağlık Bilimleri (Gesundheitswissenschaften), Ökotrophologie (Beslenme ve Ev İdaresi) ile Sosyal Çalışma (soziale Arbeit) bölümlerinin profesörleri ile akademik personelin ortak çalışmasıyla, özel olarak, hedef kitle içindeki Türkiye kökenli yaşlı kadınlar için uyarlanmış ve genişletilmiştir.

Herbir randevu, yaklaşık 2 saatlik bir zamanı gerektirmiştir. Beslenme ve beden hareketleri alanlarının sınıflandırılmasına göre, örneğin sebze, meyve, süt ve süt ürünleri gibi farklı beslenme konuları ile, eklemler, kasların güçlendirilmesi, yürüme güvenliği ve dayanıklılık gibi farklı hareket konuları, teorik ağırlık noktaları olarak ele alınmıştır. Ek olarak, teorik içerikler, örneğin tatma, oturarak dans, yürüme egzersizleri vs. gibi pratik egzersizlerle sunulmuştur. Her bir kurs, bir sonraki kurs saatinde işlenecek olan bir ev ödeviyle bitmektedir. Bu ev ödevi, her bir yeni kurs saatinin başlangıcında ele alınmaktadır.

Bilgilerin ve açıklamaların sunumu, hem temelde içeriklerin geniş ölçüde anlaşılmasını garantilemek hem de ana dilde tartışma ve isteklerin dile getirilmesini mümkün kılmak için, Almanca ve Türkçe olarak gerçekleştirilmiştir. Destek olarak, birçok kurs materyali (ve de bu el kitapçığı) türkçe dilinde sunulmuştur.⁶

Kurs içeriklerinin sözlü sunumuna, Power Point sunumu eşlik edebilmektedir. Power Point sunumu (Laptop ve Projektör unutulmamalı!!) aynı şekilde kurs materyali olarak da hizmete sunulmuştur. Sunum, metinden çok fotoğraf ve şemayı içermektedir. Bununla amaç, kursun, geniş parçalarının sadece okuma'dan oluşmaması, aksine kurs içeriklerinin daha dinamik düzenlenebilmesini sağlamaktır. Buna ilaveten, katılımcıların biraraya gelmelerine göre, hem

³Ayrıntılı bilgi için: <http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=15>

⁴Ayrıntılı bilgi için: <http://www.aid.de/>.

⁵IN FORM MitMachBox, „Im Alter IN FORM: Gesund essen. Mehr bewegen“ projesi kapsamında Yaşlılar-Organi zasyonu (BAGSO)'nu Almanya Çalışma Grubu tarafından elde edilmiş ve Beslenme, Tarım ve Tüketici Koruma Bakanlığı (BMELV) tarafından desteklenmiştir. Ayrıntılı bilgi için: <http://www.in-form.de/profiportal/in-form-vor-ort-erleben/aktionen/in-form-mitmachbox.html>.

⁶Proje materyallerini indirmek için: <http://www.westenhoefer.de/forschung/projekte/saglik/downloads/>

görsel sunulan içeriklerin çok iyi etkilemesi hem de okuma yazması az olan kişilere ulaşılabilme gibi bir avantaj taşır.

Lütfen bu el kitabını, kronolojik sırasına göre, 1. haftadan 10. haftaya kadar kullanınız. Her bir randevu katılımcıları selamlama ve ikinci kursdan itibaren, ev ödevlerinin anlatılmasıyla başlamaktadır.

Zaman açısından her bir alan (giriş, teori beslenme, pratik beslenme, teori beden hareketi, pratik beden hareketi, kapanış) 20 dakikayı kapsamaktadır. Böylece 120 dakika aşağıdaki gibi düzenlenmiştir:

Bölüm	Konu	Zaman
Başlangıç	Selamlama ve ev ödevi (anlatım ve açık soruların açıklanması/ tartışma)	20 dakika
Beslenme	Teori Beslenme	20 dakika
	Pratik Beslenme	20 dakika
Beden hareketi	Teori Hareket	20 dakika
	Pratik Hareket	20 dakika
Kapanış	Uğurlama ve Transfer ve olası final tartışması	20 dakika

Süre tanınması, kurs düzenlemesi için bir yönlendirme vermektedir. Katılımcılar bu süreye katı bir şekilde uymak zorunda değildir. Bunun ötesinde, fikir alışverişinde bulunabilmek ve sorular yöneltebilmek amacıyla, kendilerine sürekli zaman ve ortam sunmak gerekir.

Kursun içeriği tematik olarak birbirine bağlanmıştır. Katılımcıların kursa devamlılığı arzu edilmektedir. Bu durum katılımcılarla önceden konuşulmalıdır. Daha iyi bir netlik için, katılımcı listesi tutulabilir. Kursun sonunda, kursa devamlı katılım gösteren katılımcılar, sertifika elde etmektedirler (Bu sertifika, aynı şekilde, proje materyali olarak internetten indirilebilir).

Bu elkitabı içinde kullanılan semboller, size yol göstermektedir. Aşağıda, semboller ve anlamlarını bulacaksınız:

Sembol	Anlam
	Ev ödevi- son saatteki ödevin ele alınması
	Beslenme- teori ve pratik
	Hareket- teori ve pratik
	Bilgi alışverişi- tartışma ve sorular için zaman planlaması
	Açık sorular- katılımcıların bu sorularına, kendinizi ayarlayıp, hazırlanınız.
	Ev ödevi- kurs saatinin sonunda ev ödevi

Ekte, kurs ünitelerine göre düzenlenmiş araç- gereç ve belgeler bulunmaktadır. Bunlar her bir kursun uygulanması için gereklidir. Bunların içerisinde olası katılımcı sorularının cevapları da mevcuttur.

Hafta 1

Kendi Beslenmemizin Güçlü ve Zayıf Yönleri
Çanaklarının Hazırlanması/Tohumluk Buğday Seçime Göre
Beslenme Bilgi Yarışması
Eklemelerin Hareketliliği
Gerilme

Gerekli araç ve gereçler

<i>Giriş:</i>	İsim kartları için moderasyon kartları, kalemler
<i>Beslenme:</i>	Kırmızı, yeşil ve mavi moderasyon kartları (katılımcı başına her defasında 2 kart), kalemler, yazı bordu, yazı bordu için kağıt, selobant, küçük kil çanakları, buğday tohumu toprağı, farklı baharatlar (Baumarkt'tan) SEÇİME GÖRE beslenme bilgi yarışması (bkz. IN FORM MitMach Box)
<i>Hareket:</i>	IN FORM MitMach-Box'un beden hareketleri resimlerinin fotokopilenmesi, muhtemelen müzik

İlk kurs saatinin başlangıcında katılımcılar selamlanır. Ardından gelecek 10 kursun zamansal ve içeriksel işlenişi ve özellikle ilk kurs ünitesi kısaca belirtilir.

Kursun başlangıcında katılımcılardan, kendilerini tanıtmaları rica edilir. Kendilerine isim kartları hazırlanabilir. Bu isim kartları diğer kurs saatlerinde beraber getirilir. Eğer katılımcıları önceden tanıyorsanız, isim kartları gerekmebilir ancak kurs yöneticisi için kısa bir tanıtım istenebilir.



Teori: Kendi Beslenme Şeklimizin Güçlü ve Zayıf Yönleri

1. Katılımcılar ard arda kendi beslenmelerinin güçlü ve zayıf yönlerini anlatırlar.
2. Katılımcılar beslenmelerinin güçlü ve zayıf yönlerini kısa noktalar şeklinde (max. 3) moderasyon kartlarına yazarlar (kırmızı= kendi beslenmesinin zayıf yönleri, yeşil= beslenmesinin güçlü yönleri) ve bunları grup içerisinde sunarlar. Katılımcıların, kısa noktalar halinde yazma sürecinde desteklenmeleri uygun olacaktır. (Özellikle okuma yazmada zorluk yaşayanlarda).
3. Katılımcılar ya da kurs yöneticisi, kartları daha toplu bir görünüm için yazı borduna yapıştırırlar. İçerikler beraberce konuşulur; örneğin; acaba farklı tanımlamalar geldi mi ve neden adlandırılan noktalar zayıflık ya da güçlülük olarak görülüyor.

Güçlülükler; örneğin sebze ve meyve tüketimi, yeterli su tüketimi, salata yemek, az et yemek, genel olarak az yağlı ve düzenli yemek, balık tüketimi, süt ve süt ürünlerinin tüketimi, şekerlemelerden vazgeçme, yürüyüş yapma ve hareket.

Zayıflık olarak; örneğin şu adlandırmalar mümkün olabilir: hızlı ve bilinçsiz yeme, yağlı ete ya da aşırı et yemeğe eğilim, tavuk ve sosis tüketimi.

Bundan başka, o ana kadar eksik olan bakış açıları (zayıflık ve güçlülük olarak formüle edilmekte) katılımcılarla beraber elde edilebilmektedir.



4. Bunun ardından katılımcılar isteklerini, örneğin beslenme ve harekete dair davranışlarını 10 gün içerisinde nasıl değiştirmek istediklerini dile getirirler. Bu istekler, kısa noktalar halinde, mavi bir moderasyon kartına yazılır ve diğer katılımcılara tanıtılır.
5. İstemler, gerçekçi ve kolay ulaşılabilir olmalıdır (örneğin „çay içerken şeker kullanmaktan vazgeçmek istiyorum“, „hergün daha fazla meyve yemek istiyorum“, „hergün 30 dakika yürüyüş yapmak istiyorum“ gibi). Zor uygulanabilir hedefler, motivasyonun düşmesine yol açabilirler. Kilo verme ya da tıbbi göstergelerin (örneğin kolesterol değerinin düşmesi vs.) iyileşmesi gibi hedefler bu tür hedeflerdendir.
6. Bunun akabinde moderasyon kartları toplanır ve amaçlara ulaşma ve uygulamada olası engeller üzerine konuşmak amacıyla, müdahalenin 10. haftasından itibaren yeniden ele alınır. Anonimleştirilmiş şekilde, bu dokumentasyon, başlangıçta bireysel hedef ve kursun sonunda amaca ulaşma ve de değerlendirme için, kullanılabilir.



Pratik: Baharat Çanaklarının Yapılması

Beslenme konusunun pratik uygulaması, önlemlere kolay bir girişi sağlayabilmek için, baharat çanaklarının yapılmasını içermektedir. Katılımcılar, örneğin dereotu, maydanoz, reyhan ve soğancık gibi farklı baharatları seçme hakkına sahiptir. Belki bu yöntem öncelikle kadın gruplarına önerilebilir. Bu konunun potansiyel erkek gruplarında kullanılıp kullanılamayacağı da, öncelikle denenmelidir.

Alternatif olarak, bir beslenme yarışması yürütülebilir. Soruları, IN FORM-MitMach-Box (BASGO, Materialzugang bkz. ek)'den alabilirsiniz. Soruların miktarı grubun büyüklüğüne göre düzenlenebilir. Katılımcı/katılımcılar, en yüksek cevap miktarına göre küçük hediyeler kazanabilirler (örneğin meyve).



Teori: Eklem Hareketleri

İleri yaşlarda kasların esnekliği azalır. Krişlerde, şeritlerde, eklem kıkırdağında aşınma görüntüleri ortaya çıkar. Bu gerileme sürecinin en sık rastlanan nedeni, hareket yetersizliği olabilir. Eklemler zaman içerisinde katılaşır ve hantallaşabilir. Yaşlılıkta hareket neden bu kadar önemlidir? Çünkü günlük işlerimizi yaparken gerekli ustalık elde etmek için, kafamızı çevirebilmek için (örneğin cadde trafiğinde yön bulabilmek için), kıyafetlerimizi giyebilmek için, vücudun bölümlerini (sırt, ayaklar) yıkayabilmek için ya da evimizi temiz tutabilmek için önemlidir.

Pratik: Germe, Gerilme

Pratik beden hareketleri ünitesi IN FORM-MitMach-Box'dan alınmıştır. Harekete dair resimlerin fotokopileri, katılımcılara dağıtılmalıdır.

1. Egzersizler gruba gösterilir ve buna müzik eşlik edebilir.
2. Toplam 5 egzersiz uygulanır (el ve parmak germe, kol daireleri, kolları açma ve kapama, kürek kemiğine dokunma ve göğüs germe).
3. Egzersizler birkaç defa tekrarlanır ve aralarda birkaç mola verilir. Katılımcıların yük kapasitelerini aşmamalarına ve olası bir kazanın yaşanmamasına dikkat etmek gerekir.



Kursta tanıtılan hareketler hergün 5 dakika boyunca uygulanmalıdır. Katılımcılara „hareket-resimleri“nin fotokopileri dağıtılır. Bütün katılımcılar, bir sonraki görüşmede kendi sonuçlarını sözlü ve yapıştırma tekniği yöntemiyle aktarmalıdır.

Hafta 2

Sebze
Dip Soslu Sebze Parçacıkları
Yaşlılıkta Hareket ve Günlük Yaşam
Egzersiz Bandı

Gerekli araç ve gereçler

<i>Giriş:</i>	Yazı bordu, kağıt, kalemler
<i>Beslenme:</i>	Değişik sebze çeşitleri (örn. salatalık, havuç, biber vs.) sezona göre seçim, Dip sosu için malzemeler (bkz. Tarif)
<i>Hareket:</i>	Kırmızı renkli egzersiz bandı (seçime göre sarı bandlarda kullanılabilir, IN FORM-MitMach-Box'un beden hareketleri resimlerinin fotokopileri kullanılabilir, muhtemelen müzik

İkinci haftada „Sebze“ konusu ele alınır.

Bu bölümde oturarak ve ayakta beden hareketleri yapılır. Egzersiz bandı kullanılır.

Katılımcıların selamlanmasından sonra, son saatin (beslenme ve beden hareketleri alanlarının herbiri) kısa bir özeti yapılır. Burada mevcut bulunan bilgiler derinleştirilebilir ya da yeni yöneltilen sorular aydınlatılabilir.



1. Katılımcılara son saatte verilen ev ödevi (günlük 5 dakika egzersizleri uygulama) hatırlatılır.
2. Ev ödevleri gözden geçirilir. Ödevin konusu egzersizler (bunlar üç maddeden oluşur) „hergün 5 dakika“, „haftada 5 dakikadan fazla“, ya da „hiç“ yapıp yapılmadığını, yazı bordunun üzerine, benekli kartlar aracılığıyla yapıştırılmıştır
3. Sonuçlar ve nedenler (örn. zaman darlığı, stres, yorgunluk, unutkanlık, örneğin koşu ve yüzme gibi diğer spor çeşitleri(böylece beden hareketlerinin farklı gereksinimi olmaması) ve ağrı), grup içinde konuşulur ve çözüm önerileri (örn. belirli bir zamana uyma, günlük yaşama entegre olma, sporu rutin bir etkinlik olarak görme, ödevlerin not edilmesi ve iyi görünebilen bir yere konması) tartışılır.



Teori: Sebze

1. Sebze besin grupları içinde karbonhidratlar grubuna girer. Diğer iki besin grupları „yağlar“ ve „proteinler“den bir farkı da, bileşimin kimyası ve vücuttaki fonksiyonlarıdır.
2. Alman Beslenme Kurumu'nun (DGE) tavsiyelerine göre günlük 2-3 porsiyon ham ve pişirilmiş sebze tüketilmelidir. Bazı örnekler bir porsiyon sebzeden ne anlaşıldığını göstermektedir. Bu örnekler, havuç ya da domates suyunun da bir porsiyonu karşılayabildiğini işaret etmektedir.
3. Sebze, vücuda, önemli vitaminleri, mineralleri, safra maddeleri ve de az miktarda enerji ve yağ verir. Burada, diğerleri yanında vitamin A,D,C,B6,B12, K ve kalsiyum, magnezyum, potasyum ve fosfor gibi vitaminler ve de bunların fonksiyonları önemli rol oynar. Bundan başka, sebzeler büyük bir beslenme kapasitesi sunarlar ve hızlı tokluk hissi sağlarlar. Sebze içinde bulunan posalar, sindirimi destekler, mideyi doldurur ve kabızlık, kalın bağırsak kanseri, safra kesesi taşı, aşırı kilo, yüksek kolesterol, şeker hastalığı ve damar sertliği gibi hastalıklardan korurlar.



Sebze ham olarak da yenebilir mi, yoksa belirli bir tarzda pişirilmeli mi?
Adı geçen hastalıklardan ne anlaşılır?
Bir porsiyon tam olarak nedir?
Öğle yemeğindeki sebze ya da salata buna dahil midir?

Pratik: Dip Soslu Sebze Stickleri

Pratik beslenme ünitesi, sebze sticklerinin doğranması ve kendimizin yaptığı dip sosuyla yenmesinden oluşur. Biber, lahana, salatalık ve havuç gibi (sezona göre seçilmeli) sebze çeşitleri tercih edilebilir. Katılımcılar iki gruba ayrılır: bazı katılımcılar sebzeleri küçük küçük doğrarlar, diğerleri ise dip sosunu(soğancık ve baharatlı quarktan) yaparlar. Yapılanlar daha sonra grup içinde yenir



Teori: Yaşlılıkta Hareket ve Günlük Yaşam

İlerleyen yaşla beraber kaslar güçsüzleşir. Öyle ki, günlük yaşam bir meydan okuma gibi görülür: merdiven çıkma, alışveriş (alışveriş çantasını taşıma), kendini yıkama ve giyinme, trafikle başedebilme ve ev işlerini yerine getirme vs. çok kuvvet ve sağlam duruş gerektirir. Hareket, bedensel fonksiyonları elde tutmak için önemlidir ve ileri yaşlarda sağlıklı ve bağımsız bir yaşamın koşuludur. Hedefli bir antreman kasları güçlendirir, hareketliliği destekler, ayakta sağlam durma güvenliğini pekiştirir, bedensel randımanı ve günlük yaşamda bağımsızlığı artırır ve yaşam kalitesini yükseltir.

Pratik: Egzersiz Bandıyla Egzersizler

1. Pratik hareket egzersizleri bir egzersiz bandıyla gerçekleştirilir.
2. Burada katılımcılar, aşağıdaki bilgileri önceden elde ederler:
 - Egzersiz bantları farklı renklindedir. Bunlar kendi aralarında bantın kuvvetine göre ayrılırlar,
 - Bantın kuvvetine ve bunu kullanabilmeye alışmak için sarı/kırmızı banttı başlanmalıdır,
 - Ortaya yaralanmaların çıkmaması için egzersizler, yönergeye göre yapılmalıdır,
 - Eğer egzersiz bandı çok esnek ve kolay çekilebilir bulunmuşsa iki taneyle çalışılabilir.
3. Egzersizler öncelikle oturarak yapılır. Bunu sandalyenin arkasında ayakta yapılan egzersiz takip eder. Egzersizler IN FORM-MitMach-Box'dan alınabilir.
4. Katılımcılar, aldıkları hareket resimlerinin fotokopilerini beraberinde evlerine götürebilirler.



Bugünkü ev ödevi, sebzelerin tüketimine dikkat etmekten ve hergün mümkünse 2-3 porsiyon sebze tüketmekten oluşuyor.

Hafta 3

Meyve
Elma Tatma ve Aid-Sezon Takvimi
Kol ve Omuz Kaslarının Güçlendirilmesi
Egzersiz Bandı

Gerekli araç ve gereçler

<i>Giriş:</i>	Yazı bordu, kağıt, kalemler
<i>Beslenme:</i>	Bir çeşit elma, aid-sezontakvimi (http://www.aid.de/verbraucher/saisonkalender_app.php) üzerinden elde edilebilir. Bıçak, iki tabak, mavi ve yeşil yapıştırma benekleri, meta kağıtları
<i>Hareket:</i>	Kırmızı renkli egzersiz bantları (tercihe göre sarı da olabilir), IN FORM-MitMach-Box'un hareket resimle rinin fotokopileri, muhtemelen müzik.

Bu haftanın konusu meyveler. Bu bölümde, bir elma çeşidi (örn. Braeburn) stressiz ve stres altında tadılır. Ek olarak aid- sezon takvimi konuşulur.

Pratik egzersizlerin ağırlık noktasını, kol ve omuz kasları oluşturur. Egzersiz bantıda burada devreye girer.

Katılımcıların selamlanmasından sonra son dersin (beslenme ve hareket alanlarının herbiri için) kısa bir özeti yapılır. Burada bilgiler ayrıca derinleştirilmekte ya da yeni yöneltilen sorular aydınlatılmaktadır



1. Katılımcılara bir önceki hafta verilen ev ödevleri (günde 2-3 porsiyon sebze yiyiyormusunuz?) hatırlatılır.
2. Ev ödevlerinin kontrolü yazı bordu aracılığıyla yapılır. Bu tahtanın üzerinde, yapıştırma benekleriyle, „günlük 2-3 porsiyon“, haftada 2-3 porsiyondan fazla“ ve „hiç“ sebze yenmediği gibi şıklar gösterilir.
3. Sonuçlar ve nedenler, (örn. zaman darlığı, stres, yorgunluk, unutkanlık, sağlık problemleri) gruba tartışma konuları olarak sunulur. Bunun üzerinde çözüm önerileri (örn. belirli zamanlara uyma, günlük yaşama entegre olma, ödevlerin not edilmesi ve iyi görülen bir yere bırakılması) aranır



Teori: Meyve

1. Bu kurs saatine başlarken, meyve kavramı altında (yemişler ya da onların parçaları ağaçlardan (örneğin tohum), bodur ağaçlardan ve birkaç yıllık çalılardan yetişen ve insanlar tarafından yenilebilen) ne anlamak gerektiği açıklanır. Meyve, gıda maddeleri gruplarından „karbonhidratlar“ grubuna aittir. Besinler üç gıda maddesi grubuna ayrılırlar; „karbonhidratlar“, „yağlar“, ve „proteinler“.
2. Meyvede değişik vitaminler ve mineral maddeleri bulunur. Burada örneğin magnezyum ve vitamin C fonksiyonları konuşulur. Yüksek düzeyde meyve tüketiminin fayda sağladığı rahatsızlıklar arasında şunlar sıralanabilir: sindirim sistemi hastalıkları, şeker hastalığı, damar sertliğine bağlı aşırı kilo, yüksek kolesterol.
3. Alman Beslenme Kurumu'nun tavsiyeleri içinde, diğerleri arasında meyve de vardır (günlük 2-3 porsiyon). Bazı pratik örnekler, 1 porsiyondan ne anlaşılması gerektiğini göstermektedir. Bu örnekler, 1 porsiyonun, taze sıkılmış bir portakal suyu ya da örneğin bir Smoothie'den (bu az sonra açıklanacaktır), karşılanabileceğini işaret etmişlerdir.



Hangi meyve suyu tercih edilmelidir?
Smoothie nedir?
Bahsedilen hastalıklardan neler anlaşılır?

Pratik: Elma Tadımı ve Aid-Sezon Takvimi

Pratik beslenme ünitesi, iki durum altında, bir elma çeşidinin denenmesinden oluşuyor: 1. Basit matematik ödevleri verilir ve bununla bir parça elma mümkün olduğunca hızlı yenir. 2. Bir parça elma, matematik ödevi verilmeden huzur içinde tadılır.

1. Kurs yöneticisi, küçük parçalara kesilmiş elmaları, iki farklı tabak üzerinde servis eder. Bu tabaklardan biri mavi, diğeri ise yeşil yapıştırma beneğiyle işaretlenmiştir.
2. Katılımcılar, mavi ve yeşil elmadan birer tane alırlar. İki elmanın karıştırılmamasına dikkat etmek gerekir. Burada, iki farklı elma çeşidinin sözkonusu olduğu etkisi uyandırılmalıdır.
3. Tatmadan sonra katılımcılara sorulur: elmanın tadı nasıldı ve hangi farklılıkları (örn. „yumuşak“, „sert“, „tatlı“, „sulu“, „acımsı“) algıladınız?
4. Bunun ardından katılımcılara, elmada tek çeşit olduğu bildirilir. Katılımcılarla, daha iyi koşullarda (stresiz , ödevsiz, oyalanmasız) bir yiyeceğin tadının ve özelliklerinin farklı algılandığı ve stres altında ve aralarda yemenin tad kaybına yol açtığı konuşulur.



İkinci egzersiz, aid- sezon takvimini tanıma ve kullanmayı öğrenmekten oluşuyor. Takvim, katılımcılara açıklanır (sol sebze, sağ meyve, yukarı aylar ve renkli bir şekilde, kullanılabilirliğe göre bölümlenir. Bazı örnekler vasıtasıyla (örn. elmalar, çilekler, şeftaliler ve kiviler), takvimin kullanımı öğrenilir. „Sebze ve meyvelerin yerel kullanılabilirliği“, bu bağlamda rol oynamaktadır. Katılımcılarla, örneğin sebze ve meyvelerin transportu, hijyen kurallarına uyum, buna bağlı transport ücreti vs. tahminleri üzerine konuşulur.



Teori: Kas Sisteminin Güçlendirilmesi

Kas sisteminin güçlendirilmesi, günlük yaşamın bütün kol hareketlerinin muhafaza edilmesi için önemlidir. Örneğin ağır eşyaların taşınması ve kaldırılması, torunların kucağa alınması vs. önemlidir. Bu egzersizin amaçları: kol ve omuz kasları ile karşı koyma gücünün çalıştırılması.

Pratik: Egzersiz Bantıyla Egzersiz

Pratik hareketin içeriği, IN FORM-MitMach-Box'dan alınır. Katılımcılara hareket resimlerinin fotokopileri dağıtılır.

Toplam 3 egzersiz uygulanır: kolun üst kısmının arka tarafı, sırt, omuz ve kol üst kısmı için.

1. Egzersizlerin birkaç mola ile yapılması uygundur.
2. Egzersizler, katılımcıların isteğine göre her biri, birkaç defa tekrarlanabilir. Katılımcılara, egzersizlerin kendilerini zorladığı anda kesebileceklerini işaret etmek gerekir.
3. Aynı şekilde, ilk haftalarda öğrenilen egzersizlerde zorluklar varsa, onlar yeniden ele alınabilir.



Bugünkü ev ödevimiz, meyve tüketimine dikkat etmek ve her gün mümkün olduğunca 2-3 porsiyon meyve yemekten oluşuyor. Katılımcılar, gelecek hafta kendi sonuçlarını bildirmelidirler.

Hafta 4

Süt ve Süt ürünleri
Meyveli Süt
Yürüme Gücü
Yürüme Güvenliği Antremanı

Gerekli araç ve gereçler

<i>Giriş:</i>	Yazı bordu, kağıt, yapıştırma benekleri, kalem
<i>Beslenme:</i>	Az yağlı süt, dondurulmuş meyve ve taze meyve, el mikseri, kap
<i>Hareket:</i>	Kutu ya da karton, muhtemelen müzik, hareket resimleri nin fotokopileri
<i>Ev ödevi:</i>	Moderasyon kartlar

Dördüncü kursun içeriğinde sözkonusu konu „süt ve süt ürünleri“dir. Ayrıca burada meyveli süt üretimi gerçekleştirilir.

Yaşlılıkta yürüme yeteneğinin korunmasına dair egzersizler yapılır.

Katılımcıların selamlanmasının ardından katılımcılardan, geçen kurs saatinin kısa bir özeti (beslenme ve hareket alanlarının herbiri için) rica edilir. Açık sorular ve yanlış anlamalar burada grup içinde konuşulabilir.



1. Ev ödevi, yapıştırma benekleri vasıtasıyla gözden geçirilir. Katılımcılar yapıştırma benekleriyle, bir önceki hafta kaç porsiyon meyve yediklerini işaretlerler. „Günlük“ ,“haftada birkaç defa“ ve „hiç“ gibi seçim imkanları mevcuttur.
2. Eksik beslenmenin nedenleri araştırılır (örn. unutkanlık, zaman darlığı, stres ve sağlık problemleri).
3. Adı geçen noktalar ele alınır ve beraber çözümler üzerinde (örn. unutkanlıkta, mutfakta meyve resimleriyle ya da not kağıtlarıyla) çalışılabilir. Zaman darlığında, meyvelerin sabahları küçük parçalara bölünmesi ve gün içerisinde evde ya da yolda yenmesi tavsiye edilir (taze tutan kutularda saklama). Bundan başka zaman darlığında elma soyma aleti kullanımı, tavsiye olarak verilebilir.



Teori: Süt ve Süt Ürünleri

1. Başlangıçta katılımcılara, süt ve süt ürünlerinin, besin grupları içinde „proteinler“e girdiği belirtilir. Ek olarak diğer besin grupları (karbonhidratlar ve yağlar) yeniden kısaca açıklanır (tercihe göre katılımcılara, önceki kurs saatlerinde açıklanan besin grupları arasındaki ayırım sorulabilir).
2. Birlikte süt ve süt ürünleri içerisindeki maddeler konuşulabilir. Kalsiyum, kemik dokularındaki kalsiyum depoları ve vitamin D'nin anlamı burada daha üstün bir rol oynamaktadır. DGE'nin tavsiyeleri (günlük 1000 mg kalsiyum) tanıtılır.
3. Örnekler vasıtasıyla katılımcılar, hangi süt ürünlerinde ve hangi miktarda, tavsiye edilen günlük kalsiyum tedarikinin karşılanabileceğini öğrenirler. Daha iyi besleyici madde yoğunluğuna sahip olduklarından, mümkün olduğunca az yağlı süt ve süt ürünü tüketmek avantajlıdır.



Pratik: Meyveli Süt Hazırlama

Pratik beslenme ünitesi, meyveli süt hazırlanması ve tadılmasından oluşmaktadır. Katılımcılar, hazırlama için iki gruba ayrılırlar. Meyveli sütün yapımı için bir litre süt, muz ve/ ya da dondurulmuş çilek ailesi meyveleri gerekmektedir. Malzemeler küçük küçük doğandıktan sonra, bir kap içinde, üzerine süt dökülür ve bir el mikseriyle karıştırılır.



Neden az yağlı süt ve süt ürünleri daha iyidir?
„Pastörize etmek“, „sterilize etmek“ ve
„Homojenleştirmek“ ne anlaşıyor ?



Teori: Yürüme Gücü

Yaşlılıkta hareketliliği korumak, kendi başına günlük yaşamın üstesinden gelmek ve dengeyi koruyabilmek için, güvenli ve dengeli bir yürümenin önemi ortadadır. Denge, özel durumlarda olmazsa olmazdır, örn. trende, otobüste ya da havadan/yapraklardan dolayı dışarı kaygansa.

Pratik: Yürüme Gücü

Hareketin pratik içeriği, IN FORM-MitMach-Box'dan alınır. Katılımcılara, hareket resimlerinin fotokopileri dağıtılır.

Toplam olarak, 4 egzersiz yaptırılır:

1. Ayak uçları üzerinde gitme
2. Ayak topuklarını popoya değdirme
3. Dizleri oldukça yukarı kaldırma ve
4. Bir engel üzerinden atlama (kutu, kutu+karton)



Ev ödevi şundan oluşuyor: katılımcılar evlerinde buzdolaplarına bakacaklar ve dolaplarında hangi süt ve süt ürünlerinin olduğunu ve bu ürünlerdeki yağ oranlarını, moderasyon kartları üzerine kaydedecekler ve bu konuda bir sonraki kurs saatinde bilgi vereceklerdir.

Hafta 5

Balık ve Et
Balık ve Etin Yağ Miktarı ve Kalitesi
Dayanıklılık
Yürüyüş

Gerekli araç ve gereçler

<i>Giriş:</i>	Yazı bordu, kağıt, yapıştırma benekleri, kalem
<i>Beslenme:</i>	Et ve balık kartları

Katılımcılara, beşinci kurs saatinin konusu olarak „balık ve et“ tanıtılır. Katılımcılar, kartlar vasıtasıyla (kartlar, balık çeşitleri, yağ miktarları ve balığın yağ kalitesine dair bilgileri içermektedir), hangi et ve balık çeşidinin daha az yada çok yağlı olduğunu tahmin etmelidirler.

Pratik hareket ünitesi, dayanıklılık antrenmanlarıdır. Burada 30 dakikalık yürüyüşler yapılır.

Katılımcılar selamlanır, sağlık ve sıhhatleri sorulur. Her kurs saatinin başlangıcında, bir önceki kurs saatinin (beslenme ve hareket alanlarının herbiri) kısa bir özeti yapılır. Bu bir katılımcı tarafından yapılır. Bu yöntem sayesinde mevcut bilgiler derinleştirilir ya da yeni yöneltilen sorular aydınlatılır.



1. Ev ödevleri, benek yapıştırma tekniğiyle gözden geçirilir. Her bir katılımcı, benekli yapıştırıcılarla bir tabelada, buzdolaplarındaki hangi süt ve süt ürünlerinin, hangi yağ oranını taşıdığını işaretler.
2. Dokümantasyon için önceden bir tabela hazırlanır. Bu tabelada süt, yoğurt, peynir ve quark gibi ürünleri, ait olduğu yağ oranlarıyla beraber (1,5%, 3,5%, 10-20%, 20-30%, 30-45% ve 45-60% gibi) yer alır.
3. Az miktarda yağ oranı ve uygun besleyici madde yoğunluğuna sahip olduğu için, katılımcılarla yeniden, tercihe göre az yağlı süt ve süt ürünü tüketilmesi zorunluluğu konusunda konuşulur. Ek olarak DGE'nin tavsiyesi (günlük 1000mg kalsiyum), ve bu önerilen miktarın nasıl karşılanabileceği tanıtılır.



Teori: Balık ve Et

1. Katılımcılara başlangıçta, et ve balığın besin grupları içinde „proteinlere“ girdiği açıklanır. Ek olarak yeniden, diğer iki grup „karbonhidratlar“ ve „yağlar“ sorulur. Bu katılımcılar için tanınmış olmalıdır.
2. Birlikte et ve balığın içerdiği maddeler konuşulur. Burada özellikle demir, çinko, vitamin B12, iyod ve omega-3-FS (bedendeki fonksiyonları ve eksiklik durumu) konularına detaylı girilir.
3. Ek olarak, DGE'nin tüketimle ilgili önerileri (haftada 1-2 defa balık; et, sos, ölçülü miktarda yumurta, yağsız et çeşitleri tercih edilmelidir) ele alınır. Katılımcılarla, (bilgi düzeyine bağlı) doymuş yağ asidinin negatif etkileri, trigliseridler ve pürinler üzerine konuşulur.



Doymuş ve doymamış yağ asidi arasındaki fark nedir?
Trigliseridler ve pürinler nelerdir?
Omega-3-FS ve Omega 6-FS nedir?
Beden için anlamları nelerdir?
Vücutta demirin emilmesi nasıl daha iyi olabilir?
Vejeteryanlarda bu nasıl görülür?

Pratik: Yağ İçeriğine Göre Düzenleme

1. Pratik beslenme ünitesinde katılımcılar, iki gruba ayrılır. Bir grup et kartları, diğeri balık kartları alır.
2. Et kartları, başka bilgilerle birlikte, yağ oranıyla ilgili bilgileri içerir. Farklı et çeşitleri mevcuttur: derili tavuk budu, kuzu budu, dana kıyması, tavuk göğsü filetosu, hindi şinitzeli, kuzu bifteği ve dana filetosu.
3. Katılımcılar kartları yağ içeriğine göre düzenlemelidirler (örn. kartların soldan sağa ya da „az yağlı“ „çok yağlı“ oluşlarına göre düzenleme).
4. Bu egzersiz, aynı şekilde farklı balık çeşitleri için uygulanır. Balık çeşitlerine, hamsi, uskumru, alabalık, sazan balığı, ringa balığı, som balığı dahildir.
5. Ek olarak açıkça belirtilir ki; yağ içeren balık çeşitleri, mutlaka kötü değildir, aksine omega 3 gibi, esas yağ asitleri içerirler. Haftada birkez yağlı balık ve birkez az yağlı balığın tüketilmesine dair, DGE'nin tavsiyesi bildirilir.



Teori: Dayanıklılık

Beden hareketi alanının ağırlık noktasında „dayanıklılık“ yer alıyor. Dayanıklılığın güçlendirilmesine dair egzersizler, ileri yaşlarda da önemlidir. Çünkü bu sayede kalp- ve dolaşım sistemi, sağlıklı ve formunda tutulur. Bu durum, yürüme kabiliyeti ve hareketliliği elde tutmaya yarar ve bununla bağımsızlık desteklenir.

Pratik: Yürüyüş

Katılımcılarla, 30 dakikalık yürüyüş (hızlı tempoda) yapılır. Yürüyüş yeri, katılımcılar tarafından seçilebilir. Alternatif olarak (örn. kötü havalarda) önceki 4 haftanın egzersizleri (katılımcılar istek bildirebilirler) tekrarlanabilir.



Ev ödevi şundan oluşuyor: katılımcılar, hangi et çeşitlerini gelecek hafta tüketeceğine dikkat etmelidirler. Bir sonraki kurs saatinde, bu konuda bilgi vermeli ve ek olarak haftada en az bir defa balık yemeğe dikkat etmelidirler.

Hafta 6

Beslenme Günlüğü
Bir Porsiyondan Ne Anlaşılır?
Hareket
Oturarak Dans

Gerekli araç ve gereçler:

<i>Giriş:</i>	Yazı bordu, kağıt, kalem
<i>Beslenme:</i>	Beslenme günlüğü, beslenme günlüğü için el kitabı, farklı besin maddeleri ve içecekler (örn. 1,5 litre asitsiz şişe suyu, 1 litre süt (1,5%), 4 muz, 4 elma, 4 kayısı, bir kutu doğranmış ananas, peynir, 3 domates ve 1 salatalık) seçime göre başka besin maddesi
<i>Hareket:</i>	Hareket resimlerinin fotokopileri
<i>Beslenme:</i>	Beslenme günlüğü

Sağlık-Projesi kapsamında elde edilen beslenme günlüğü ve bunun kullanımı tanıtılır. Bunu takiben örnekler vasıtasıyla bir porsiyonun büyüklüğü izah edilir.

Hareket ünitesi, „beraber hareket“ ve „oturarak dans etmeyi“ içerir.

Kurs saati katılımcıların selamlanmasıyla başlar ve kısa bir özet yapılır (beslenme ve hareket alanlarının herbiri için).



Katılımcılara balık ve et tüketim sıklığı ve her defasındaki et ve balık çeşidi sorulur. Bu konuda ayrıntılı bilgi vermeleri gerekmekte ve bu tüketimin avantaj ve dezavantajları sıralanmalıdır.

1. Tartışma içeriği, yazı borduna, kısa başlıklar şeklinde yazılır.
2. Ek olarak düzenli balık tüketimini zorlaştıran ya da engelleyen nedenler üzerinde konuşulur:
 - Evin yakınında balık satan bir dükkanın olmayışı
 - Balık hazırlamaya zamanın olmayışı. Balığın hazırlanması zahmetlidir.
 - Balık pahalı besin maddeleri arasındadır.



3. Ucuz ürün satan dükkanlardan dondurulmuş balık satın alınması önerilir. Dondurulmuş balık, taze balıkla aynı besin değerini taşır. Balığın hazırlanışına dair zorluklar konusunda, farklı hazırlama metodları üzerine konuşulur. (örn. ocağın hazırlanması, tava.vs.) Buna ilaveten, daha başka hazırlık gerektirmeyen balık ürünleri (örn. tütsülenmiş somun balığı) üzerine konuşma yeniden ele alınabilir



Fisch Taze balığı nasıl ayırt edebilirim?
Hangi balık çeşitlerini tercih etmeliyim?
schonendsten Hangi hazırlama metodu en hızlı ve özenlidir?



Teori: Beslenme Günlüğü

Beslenme günlüğü dağıtılır ve ayrıntılı tanıtılır:

1. Günlükte, haftanın günleri (pazartesten pazara kadar) sol tarafa bölümlenir.
2. Yukarı kısımda, farklı besin grupları (sebze ve meyve, süt ve süt ürünleri, balık, et ve şekerlemeler) ve içecekler, yazılı ve resim formunda yer alır. Ek olarak hareket için bir sembol gösterilir.
3. Her bir grupta, her biri bir porsiyona denk gelen daireler mevcuttur.
4. Sebze ve meyveler, örn. 5 daire içerir. Bu DGE'nin (günlük 5 porsiyon sebze ve meyve yeme) tavsiyelerini yansıtır.
5. Kullanım, her defasında, bir porsiyon sebze ve meyve yendiğinde, daire içerisine bir çarpı yapmaktan oluşuyor.
6. Daireler, eşit ölçüde, diğer gruplarda ve hareket alanı için (her bir 10 dakikalık hareket için, bir daire bulunuyor) mevcuttur.
7. Günlük, ayrıca, bir yeşil ve bir kırmızı alana ayrılıyor. Yeşil alan „daha fazlasına izin var“ ve kırmızı alan „daha azı daha iyi“ anlamına geliyor.

Bütün katılımcılara, beslenme protokolüne ait bilgilendirme broşürü, beslenme günlüğünün kullanımına dair beslenme günlüğüyle birlikte dağıtılır.

Pratik: Bir Porsiyon Ne Anlama Gelir?

Pratik beslenme ünitesi, katılımcıların, bir porsiyondan ne anlaşıldığını öğrenmelerinden oluşur. Burada farklı besin maddeleri ve içecekler örnek olarak sunulur, örn:

- 1,5 litre asitsiz şişe suyu
- 1 litre süt (1,5%), 4 muz
- 4 elma
- 4 kayısı (tercihe göre sezon meyve ve sebzesi)
- 1 kutu doğranmış ananas
- peynir
- 3 domates ve 1 salatalık

Her bir katılımcı, bir besin maddesi ve/veya bir içecek alır ve diğerlerine, aldığı besin maddesi ya da içecek vasıtasıyla bir porsiyonun ne olduğunu gösterir. Destek olarak el ya da avuç içi yönlendirmesiyle açıklar (bir porsiyon bir avuç dolusu demektir).



habe Eğer bir günde hiç çarpı yapamazsam ne yapayım?

essen Hangi saatlerde bir porsiyon yemeliyim?

Sebze ve meyve suları, aynı şekilde „günlük 5 porsiyon sebze ve meyve“ kapsamına girer mi?



Teori: Hareket (Teori 1. haftaya denk)

İleri yaşlarda kasların esnekliği azalmaktadır. Kırışlerde, şeritlerde, eklem kıkırdağında aşınma görüntüleri ortaya çıkmaktadır. Bu gerileme sürecinin en sık rastlanan nedeni, hareket yetersizliği olabilir. Eklemler zaman içerisinde katılaşır ve hantallaşırlar. Yaşlılıkta hareket neden bu kadar önemlidir? Günlük işlerimizi yapmaya gerekli becerileri elde etmek, kafamızı çevirebilmek (örneğin cadde trafiğinde yön bulabilmek için), kıyafetlerimizi giyebilmek, vücudun bölümlerini (sırt, ayaklar) yıkayabilmek için ya da evimizi temiz tutabilmek için önemlidir.

Pratik: Oturarak Dans

Hareket ünitesi, katılımcıların oturarak hareket etmelerinden oluşur. Bu müzik eşliğinde de yapılabilir. Egzersizlere omuz, kol ve el daireleri ya da ayak ve bacak daireleri dahildir.



Ev ödevi, bir sonraki görüşmeye kadar, beslenme protokolünün kullanımından oluşuyor.

Hafta 7

BKI ve Karın Çapı
İçecekler
Farklı İçeceklerdeki Şeker Miktarı
Hareketlilik
Kalça ve Bacak Hareketliliği

Gerekli araç ve gereçler:

<i>Giriş:</i>	Yazı bordu, kağıt, kalemler
<i>Beslenme:</i>	Mezura, tartı, BKI-Sınıflandırma Tabelası (WHO, 2002), değişik içecekler (200 ml elma schorlesi, 200ml buzlu çay (limon), 200ml su, 200 ml portakal suyu, 200 ml kola, küçük bardaklar, küp şeker)
<i>Hareket:</i>	Hareket resimlerinin fotokopileri
<i>Beslenme:</i>	Moderasyon kartları

Yedinci beraberlikteki konumuz, BKI (Body-Mass-Index) ve de Waist-to-hip-ratio (bel- kalça-oranı). Bütün katılımcıların BKI ve WHR'sı tespit edilir. İkinci pratik beslenme ünitesi, farklı içeceklerdeki şeker miktarının gösterilmesidir.

Kalça ve bacakların hareketliliği, beden hareketi ünitesini oluşturuyor.

Katılımcılar selamlanır ve kendilerinden kurs saatinin başlangıcında, son kurs saatinin kısa bir özeti rica edilir (hareket ve beslenme alanlarının herbiri için). Burada mevcut bilgiler derinleştirilebilir ya da yeni yöneltilen sorular aydınlatılabilir.



Katılımcılar, beslenme günlüğünü tutup tutmadıkları ve hangi tecrübeleri edindikleri konusunda, ardarda bilgi vermelidirler. Günlüğün kullanımı sırasında ortaya çıkan olası zorluklar (beslenme protokolü ve porsiyona dair kavrama sorunları) grup içerisinde konuşulmalıdır. Tartışma konuları, yazı borduna, kısa başlıklar şeklinde yazılabilir.





Teori: BKİ (BMI) ve WHR

1. BKİ, bir insanın vücut ağırlığını, vücut uzunluğuna bağlantılı olarak değerlendiren ölçüdür. BKİ'nin hesaplanması bir formül vasıtasıyla gerçekleştirilir ve farklı BKİ-sınıflandırılmaları (zayıflık, normal kilo, fazla kilo, adipozite; WHO 2002'ye göre) tanıtılır. BKİ her insanda farklı kullanılabilir (örn. sporcular; bunlar yüksek kas ölçülerinden dolayı otomatik olarak yüksek bir BKİ'e sahiptirler.)
2. Katılımcılara, beslenmeden kaynaklı hastalıklara yakalanmada, aşırı kilo ve asipozitas'ın yüksek bir risiko taşıdığı açıklanır.
3. Bu nedenle, ayrıca WHR'in önemi ve anlamı açıklanır. WHR, bel ve kalça genişliği arasındaki ilişkiyi gösterir. WHR, bir insanın yağ dağılım şeklini karakterize etmeye hizmet eder.
4. İki tip vücut yağ dağılım şekli vardır: android (elma tipi) ve jinoid (armut tipi). Erkeklerde 1,0 dan büyük değer, kadınlarda ise 0,85'i aşan değer, karın ile ilgili adipozitasla aynı anlama gelir. Bu metabolizmatik sendromda hastalanma bakımından, yüksek bir riziko içerir (adipozitas, şeker hastalığı 2, yüksek tansiyon, kanda protein eksikliği, gut hastalığı). BKİ-sınıflandırma tabelası (WHO,2002) katılımcılara fotokopi olarak dağıtılır.



BKİ'nin yüksek çıkması, sağlığım için ne anlama gelir?
Birniform Hangi forma sahibim? (elma mı, armut mu?)
Metabolizmatik sendrom nedir?
Şişmanlık adipozitasla aynı anlama mı gelir?

Pratik: BKİ ve WHR- Hesaplanması, İçeceklerdeki Şeker Oranının Araştırılması

Teoriyle bağlantılı olarak, bütün katılımcıların BKİ ve WHR'i hesaplanır:

- Burada, katılımcılar kendi BKİ ve WHR değerlerini hesaplarlar, isteğe göre yardım sunulabilir.
- interpretiert Sonuçlar, katılımcılar tarafından sınıflandırılır ve değerlendirilir.
- Katılımcılara bunun dışında, WHR sonuçları vasıtasıyla, elma tipine mi yoksa armut tipine mi sahip oldukları belirtilir.

İkinci pratik beslenme ünitesi, katılımcıların, farklı içecekler içinde ne kadar şeker olduğunu öğrenmelerinden oluşmaktadır. Aşağıdaki içecekler anlatılır: 200ml elma schorlesi, 200ml buzlu çay (limon), 200 ml su, 200 ml portakal suyu, 200ml kola.

1. Her bir bardağın önünde boş bir cam kase bulunur.
2. Katılımcılar, kasein içine tahmini miktarda küp şeker atarlar

3. Katılımcılar, tahminlerini teslim ettikten sonra, gerçek şeker miktarları gösterilir:

200 ml elma scorlesi: 4 adet, 200ml buzlu çay(limon): 4 adet, 200ml su: 0 adet, 200ml portakal suyu: 6 adet, 200ml kola: 7 adet.



Teori: Hareketlilik

Sorunsuz, her yerde yürüyebilmek için, merdiven çıkarken bacakları kaldırmak için, küvete girebilmek için, kalça ve bacakların yeterli hareketliliği önemlidir. Yaşlı insanlar, yürürken ayaklarını hareket ettirebilmeleri için, ayak eklemlerini yeterince hareket ettirmeye ihtiyaç duyarlar.

Pratik: Kalçaların hareketliliği

Egzersizler IN FORM-MitMach-Box'den alınır. Katılımcılara hareket resimlerinin fotokopileri dağıtılır. Bacağın arka tarafları için egzersizler, baldırların genişlemesi için bir egzersiz ve kalça hareketliliği için 2 egzersiz yaptırılır.



Katılımcılar, bir sonraki görüşmeye kadar, her gün en az 1,5 litre su içmeli (kalorisi az içecekler) ve bir sonraki görüşmede bu konuda bilgi vermelidirler.

Hafta 8

Öğün Ritmi ve Durumlar
Soğan Pastası Yapımı
Kol ve Omuz Kaslarının Kuvvetlendirilmesi
Sabit Duruş

Gerekli araç ve gereçler:

<i>Giriş:</i>	Yazı bordu, yapıştırma benekleri, kağıt, kalem
<i>Beslenme:</i>	Soğan pastası için malzemeler (bkz. tarif), pişirme kağıdı, fırın
<i>Hareket:</i>	Muhtemelen müzik, hareket resimlerinin fotokopileri

Bugün, öğünlerin düzenli alınmasının önemi üzerine konuşulur. „Öğünlerin düzenliliği“ ve „farklı öğün durumları“ teorik beslenme ünitesinin konusudur. Soğan pastası yapılır.

Kol ve omuz kaslarının güçlendirilmesi pratik hareket ünitesinin konusudur.

Katılımcılar selamlanır ve kurs saatinin başlangıcında, geçen kurs saatinin (beslenme ve hareket alanlarının herbiri) bir özeti rica edilir.

Bu yöntem sayesinde mevcut bilgiler derinleştirilir ya da yeni ortaya çıkan sorular aydınlatılır.



Ev ödevinin gözden geçirilmesi, yeniden benek yapıştırma tekniği yoluyla yapılır. Burada „evet, hergün 1,5 litre su içiyorum“, „haftada birkaç defa, günlük 1,5 litre su içiyorum“ ve „hiçbir gün 1,5 litre su içmedim“ şeklinde 3 seçim opsiyonu mevcuttur. Sonuçlar grup içinde konuşulur.



Zamansal durumdan dolayı, pratik (soğan pastası yapımı) teorisinin önüne alınmıştır.

Teori: Öğün Ritmi ve Durumlar

Katılımcılara, öğünlerin düzenli alınmasının önemi anlatılır:

1. 5 öğünü, gün içinde eşit olarak dağıtarak tüketmek, çaba gerektirebilir. Burada 3 ana öğün ve 2 ara öğün düzenlenmelidir.

2. Ara öğünler mümkün olduğunca çok çeşitli düzenlemelidir; meyve, sebze, az yağlı süt ürünleri tercih edilebilir, çukolata ve bisküviler gibi, kalori bakımından yüksek aperatiflerden, kaçınılmalıdır.
3. Öğünlerin düzenli alınması sayesinde, bedensel ve zihinsel verimlilik elde tutulur ve yükseltirilir. Özellikle kahvaltı, bir günün başlamasında, verimlilik sağlayan en önemli öğündür.
4. Öğünler, bilinçli ve stressiz alınmalıdır (burada „elma tadını alma egzersizi“ hatırlatılabilir).

Pratik: Soğan Pastası Yapma

Pratik beslenme ünitesi (soğan pastası yapma), zamansal nedenlerden dolayı teori ünitesinin (yemekte ritim ve durumların önemi) önüne alınmıştır. Soğan pastası için ekşi hamur, akşamdan hazırlanır. Bu arada ödevler, katılımcılara dağıtılır: soğan soyma, yumurta-krema-karışımı hazırlanır vs. İlişğinde, soğan pastası tabağın üzerine dağıtılır ve katılımcılara servis edilir. Soğan pastası beraber yenir.



Teori: Kol ve Omuz Kaslarının Güçlendirilmesi

Bu egzersizin amaçları, günlük yaşamdaki kol hareketlerinin yerine getirilmesi, ağır eşyaların kaldırılması ve taşınması ve de torunların kucağa alınabilmesi için, kol ve omuz kaslarının/ iç omurga kasları ve direnme gücünün çalıştırılmasıdır.

Pratik: Sabit Duruş

Hareketler IN FORM-MitMach-Box'dan alınır. Hareket resimlerinin fotokopileri katılımcılara dağıtılır.

Pratik hareket içeriklerine müzik eşlik edebilir. İki egzersiz yapılır:

1. sabit duruşta kartal ve
2. sabit duruşta omuzu dışarı döndürme.



Kadınlar, bir sonraki görüşmeye kadar öğünlerinin düzenliliğine dikkat etmeli (burada mümkün olduğunca 3 ana ve 2 ara öğün düzenlenmelidir) ve gelecek görüşmede tecrübelerini aktarmalıdır.

Hafta 9

Sağlıklı Atıştırma
Çukolata Tatma
Düşmeyi Önleme
Sabit Duruş

Gerekli araç ve gereçler:

<i>Giriş:</i>	Yazı bordu, kağıt, kalemler
<i>Beslenme:</i>	Çukolata (beyaz, sütlü ve acımrak)
<i>Hareket:</i>	Muhtemelen müzik, hareket resimlerinin fotokopileri

Katılımcılara bugün, sağlıklı ve sağlıksız atıştırma arasındaki fark anlatılır.

Düşmeyi önlemede amaç, katılımcıların kendilerini günlük yaşamda bacakları üzerinde ve caddede güvende hissetmeleri ve hareket edebilmeleridir.

Katılımcılar selamlanır ve kurs saatinin başlangıcında, geçen kurs saatinin (beslenme ve hareket alanlarının herbiri) bir özeti rica edilir.

Bu yöntem sayesinde mevcut bilgiler derinleştirilir ya da yeni ortaya çıkan sorular aydınlatılır.



Katılımcılar, kendi öğünlerinin düzeninden bahsederler. Bu gerçekleştirilemiyorsa, nedenleri üzerine beraber konuşulmalıdır. Örn:

1. Açlık hissetmediklerinde yemek yiyemiyorlar.
2. Bir düzenliliğe alışamamışlar ve kendi çocukluklarından edindikleri ritmi takip ediyorlar.
3. Özellikle hafta sonları kahvaltı geç başlamakta, öyle ki öğle yemeğinden vazgeçilmektedir.

Tartışma konuları, yazı borduna, kısa başlıklar şeklinde yazılır. Katılımcılarla, acıkmadıklarında, kendilerini yemeğe zorlamamaları gerektiği konusunda konuşulur. Ara öğünler, tercihe göre, örn. meyveden oluşmalı, tatlı, enerji bakımından zengin yiyecek maddeleri olmamalıdır. Bu bağlamda, bugünkü kursun içeriği tanıtılır: Konu tatlıları ve de sağlıklı ve sağlıksız atıştırmayı ve düşmeyi önlemeyi kapsamaktadır.



Teori: Sağlıklı Atıştırma

1. Başlangıçta katılımcılarla, şekerlemelerden ne anlaşıldığı üzerine konuşulur.
2. Örnekler ele alınır (örn: çukolata, bonbon şekerleri, lastik şekerler, yalama şekerler). Devamı olarak, çerezler (örn. cips, yer fıstığı) için örnekler sıralanır.
3. Katılımcılar, atıştırmanın neden sağlıksız olduğunun nedenlerini izah ederler: öncelikle içerdiği çok miktardaki tuz oranından (örn. çubuk kraker), ikincisi çok miktardaki şeker oranından (örn. beyaz çukolata) ve üçüncüsü çok miktardaki yağ oranından dolayı (örn. Cips).
4. Atıştırmada, sağlıklı alternatifler yakalamaya dikkat etme üzerine konuşulur (örn. fındık/kuru üzüm lastik şekerlemeyle, susamlı kraker cipsle ve acımtrak çukolata beyaz çukolatayla değiş tokuş yapılabilir).

Pratik: Çukolata Tatma

1. Katılımcılara beyaz çukolata, sütlü çukolata ve acımtrak çukolata arasındaki fark anlatılır: Bunlar, şeker içeriği, yağ oranı ve kakao oranında ayrışır.
2. Bu bağlamda tatmada, bu üç çukolata çeşidi dağıtılır. Acımtrak çukolata ilk önce ve beyaz çukolata en son sunulur.
3. Her defasında tatmadan sonra, katılımcılarla tat üzerine (tatlı/acımsı), kıvam üzerine (sert/yumuşak) ve erime özelliği üzerine (kolay emilen/ kolay emilmeyen) konuşulur.
4. Katılımcılar kendi aralarında aşağıdaki sonuçları konuşmalıdırlar:
 - Acımtrak çukolata ağızda daha zor (kişi daha çok ısırmalı) eriyor, ancak en lezzetlisi, çünkü kakao oranı yüksek
 - Sütlü çukolata, acımtrak olana kıyasla daha tatlı, çünkü şeker oranı daha yüksek
 - Beyaz çukolata çok tatlı ve ağızda bir yağ tabakası bırakıyor





Teori: Düşmeyi Önleme

Düşme özellikle yaşlılıkta tehlikelidir. Değişen denge duygusu (örn. değişen tansiyon, hava koşulları örn. ağaç yaprakları, don, gevşeyen kas sistemi), kötüleşen görme yeteneği ve değişen kemik kalınlığı (özellikle kadınlarda menopozdan sonra ve hormonal değişimler) nedeniyle düşmeden dolayı, kırık ortaya çıkma riski yükseliyor. Düşmeden korkma artıyor ve bu güvensiz yürüme şeklini destekliyor.

Pratik: Sabit Duruş

Egzersizler IN FORM-MitMach-Box'dan alınmıştır. Beden hareketleri resimlerinin fotokopileri katılımcılara dağıtılır.

Katılımcılarla, güvenli yürüme konusunda antreman yapmak ve güvenli yürümeyi arttırmak için, sabit duruşun değişik kombinasyonlarında (kapalı ve açık gözlerle, bir bacak üzerinde, kalça daireleri vs.) egzersiz yapılır.



Bugünkü ev ödevi, daha iyi bir denge ve güvenli bir duruşu alıştırmak için, sabit duruşu hergün çalışmaktan oluşuyor.

Hafta 10

Yağlar ve Yağ Asitleri
Bitki Yağının Hazırlanması
Denge
Duruş

Gerekli araç ve gereçler:

<i>Giriş:</i>	Yazı bordu, yapıştırma benekleri, kağıt, kalemler
<i>Beslenme:</i>	Bitki yağı üretmeye malzemeler
<i>Hareket:</i>	Muhtemelen müzik, hareket resimlerinin fotokopileri
<i>Kapanış:</i>	Katılımcı sertifikalarının dağıtılması

Bugün yiyeceklerdeki yağlar, içerisindeki doymuş ve doymamış yağ asitleriyle ilgili farklılıklarına göre ele alınacaktır. Beslenmenin pratik konusu, taze bitkilerden bitki yağı elde edilmesinden oluşmaktadır.

„Denge“ konusunda üç egzersiz yapılacaktır.

Katılımcılar selamlanır ve kurs saatinin başlangıcında kendilerinden, geçen kurs saatinin (beslenme ve hareket alanlarının herbiri) bir özeti rica edilir. Bu yöntem sayesinde mevcut bilgiler derinleştirilir ya da yeni ortaya çıkan sorular aydınlatılır .

.



1. Ev ödevleri (hergün 5 dakika sabit duruşun denenmesi), benekli yapıştırma tekniği yöntemiyle kontrol.
2. Aşağıdaki şıklar seçilebilir:
 - hergün 5 dakika sabit duruşun yapılması
 - ausgeführt haftada birkaç defa sabit duruşun denenmesi
 - sabit duruşun hiç yapılmaması.
3. Ev ödevinin yapılmaması durumunda, günlük yaşamda farklı durumlarda faydalı olabileceği için, örn. kaygan, düz olmayan caddelerde veya otobüste, sabit duruşun önemi bir kez daha anlatılır.



Teori: Yağlar ve Yağ Asitleri

1. Katı ve sıvı yağlar vücutta farklı fonksiyonlara sahiptirler; örneğin: vücuda enerji verirler, tat alma ve yağsız vitaminlerin vücuda taşınmasında rol alırlar.
2. A,D,E ve K vitaminleri, yağsız vitaminler grubuna girerler. Vücut bu vitaminleri yağsız ememez.
3. Yağlar, doymuş ve doymamış yağ asitleri olarak ikiye ayrılırlar. Doymuş yağlar hayvansal ve doymamış yağlar bitkiselidirler. Burada önerilen, günlük olarak 1/3 (yaklaşık 80gr.) hayvansal ve 2/3 bitkisel yağın alınmasıdır.
4. Bir tabela yardımıyla, farklı yağ ve yağ asitleri gösterilir: Doymuş yağlar (daha az tercih edilen): tereyağı, hindistan cevizi yağı, krema, margarin (trans yağ asitleri, katılaşmış yağlar). Doymamış yağ asitleri (tercihen): zeytinyağı, kolza yağı, ceviz yağı, fındık yağı, ayçiçek yağı.



En sağlıklı yağ hangisidir?
„Doğal zeytinyağı“ndan ne anlaşılır?
„Aritılmış yağ“dan ne anlaşılır?
„Soğuk preslenmiş“ yağdan ne anlaşılır?
Cevizyağı hangi gıdalara uyar?

Pratik: Bitki Yağının Üretilmesi

Tarif aracılığıyla bitki yağı hazırlanır. Ödevler (örn. soyma, karıştırma vs.) katılımcılara bölüştürülür.



Theorie: Denge

Dengeyi koruma ve bunun egzersizini yapma, bugünkü hareket ünitesini oluşturmaktadır. Herşeyden önce, denge egzersizlerinin düşme rizikosunu azalttığı ve böylece günlük yaşamda hareket güvenliğini arttırdığı belirtilir. Bu sayede, otobüs yolculuğunda, kaygan ve engebeli yollarda daha güvenli bir yürüyüş gerçekleşir.

Praxis: Duruş

Egzersizler INFORM MitMachBox'dan alınmıştır. Katılımcılara, hareket resimlerinin fotokopileri dağıtılır. Üç egzersiz yapılacaktır: 1. İki kişilik duruş 2. tek bacak üzerinde, tek göz kapalı duruş 3. dengede durma. İsteğe göre bu egzersizler birkaç defa denenebilir.



Son kurs saatinde ev ödevi verilmez.

Son kurs saati kapanış olarak, sertifikaların dağıtılmasını içerir. Ek olarak katılımcılarla iki üç hafta sonrası için yeni bir randevu kararlaştırılır. Bunun amacı, biraz ara verdikten sonra, kursu yeniden yaşamak ve yansıtmak ve de kurs kitaplarını takdim etmektir. Bu kitaplar almanca ve türkçe olup, bütün gerekli ve konuşulan bilgileri tarif ve resimleriyle içermektedir. İdeal durumda kurs kitaplarını, kurs süreci boyunca çekilen katılımcı fotoğraflarıyla birlikte sunmaktır. Kurs kitabını ve aynı şekilde, fotoğraf örneklerini aşağıdaki internet adresinde bulabilirsiniz:

<http://www.westenhoefer.de/forschung/projekte/saglik/downloads/>.

... Kapanışa

Sağlık-Projesi-Ekibi, sağlık kurslarının oluşturulmasına katkıda bulunan herkese teşekkür etmektedir. Özel teşekkürümüz, katılımcılara. Onlar müdahale el kitabımızı, fikirleri, öneri ve sorularıyla zenginleştirdiler.

Ek

- | | |
|----------|---|
| Hafta 1: | IN FORM MitMach-Box'un hareket resimlerinin fotokopileri |
| Hafta 2: | Sebzelerdeki vitamin ve minerallere bakış
Dip sosu için tarif
IN FORM-MitMach-Box'un hareket resimlerinin fotokopileri
Katılımcıların olası sorularını cevaplama |
| Hafta 3: | Meyvelerdeki vitamin ve minerallere bakış
Aid-sezontakvimi
IN FORM-MitMach-Box'un hareket resimlerinin fotokopileri
Katılımcıların olası sorularını cevaplama |
| Hafta 4: | Sütteki vitamin ve minerallere bakış
Kalsiyum miktarı/gün tavsiyesine bakış
Meyveli süt tarifi
IN FORM-MitMach-Box'un hareket resimlerinin fotokopileri
Katılımcıların olası sorularını cevaplama |
| Hafta 5: | Balık ve et kartları
Katılımcıların olası sorularını cevaplama |
| Hafta 6: | Beslenme günlüğü
Beslenme günlüğü el kitabı
IN FORM-MitMach-Box'un hareket resimlerinin fotokopileri |

Katılımcıların olası sorularını cevaplama

Hafta 7: BKi-sınıflandırma tabelası (WHO),
IN FORM-MitMach-Box'un hareket resimlerinin fotokopileri
Katılımcıların olası sorularını cevaplama

Hafta 8: Soğan pastası tarifi
IN FORM-MitMach-Box'un hareket resimlerinin fotokopileri

Hafta 9: Sağlıklı ve sağlıksız atıştırmaya bakış
IN FORM-MitMach-Box'un hareket resimlerinin fotokopileri

Hafta 10: Otlı tereyağı tarifi
IN FORM-MitMach-Box'un hareket resimlerinin fotokopileri
Katılımcıların olası sorularını cevaplama
Kursa katılım sertifikalarının dağıtılması

Referanslar

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V. Der aid Saisonkalender. URL: <http://www.aid.de/verbraucher/saisonkalender.php>. Zugriff 28.07.2013.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO). IN FORM MitMachBox. URL: <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/in-form-mitmachbox.html>. Zugriff 28.07.2013.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hg). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. 8. Aufl., Bonn (2011). URL: www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE. Zugriff 28.07.2013.

World Health Organization (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva (2000).