

Geriatrı Atölyesi: Grup Çalışması Programı

Geriatrı Atölyesi: 60 yaş ve üzerindeki, bilişsel ve fiziksel açıdan sağlıklı bireylerin sağlıklı ve aktif yaş alma süreçlerini desteklemek amacıyla Sağlıklı Hayat Merkezi bünyesinde yürütölen yapılandırılmış, multidisipliner ve grup temelli bir destek programıdır.

Program, yaş alma sürecini yalnızca hastalıkların önlenmesi açısından değil; bireyin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan iyi oluşunun desteklenmesi, bağımsızlığının korunması ve yaşam kalitesinin geliştirilmesi çerçevesinde ele almaktadır. Bu doğrultuda katılımcıların sahip oldukları güçlü yönleri fark etmeleri, sağlıklı yaşam davranışlarını geliştirmeleri ve günlük yaşamlarını daha aktif ve bağımsız biçimde sürdürebilmeleri amaçlanmaktadır.

Programın hedef grubunu; 60 yaş ve üzerindeki, bilişsel ve fiziksel açıdan sağlıklı, günlük yaşamını bağımsız olarak sürdürebilen ve sağlıklı yaş alma konusunda desteklenmek isteyen bireyler oluşturmaktadır.

Program, sosyal hizmet uzmanı liderliğinde 8 yapılandırılmış grup seansı şeklinde yürütölmektedir. Sosyal hizmet uzmanının yanı sıra programın içeriğine göre diyetisyen, fizyoterapist, psikolog, aile hekimi/halk sağlığı uzmanı gibi uzmanların katkısından yararlanılmaktadır. Böylece sağlıklı yaş alma süreci farklı disiplinlerin bilgi ve deneyimleri doğrultusunda bütöncöl olarak ele alınmaktadır.

Programın Beklenen Kazanımları

Program sonunda katılımcıların;

- Sağlıklı ve aktif yaş alma konusunda farkındalık kazanmaları,
- Fiziksel hareketlilik ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını günlük yaşamlarına dahil etmeleri,
- Sağlıklı yaş alma sürecinde beslenmenin önemini kavramaları,
- Duygularını ve günlük yaşam alışkanlıklarının iyi oluşları üzerindeki etkilerini fark etmeleri,
- Kronik hastalıklar takipleri hakkında bilgi edinmek, sağlık hizmetlerinden etkin yararlanma ve kendi sağlık sorumluluklarını üstlenme konusunda güçlenmeleri,
- Sosyal ilişkilerinin ve sosyal destek kaynaklarının önemini fark etmeleri,
- Yalnızlık ve sosyal kopukluk risklerine karşı koruyucu sosyal kaynaklarını güçlendirmeleri,
- Grup etkileşimi yoluyla sosyal bağlarını ve toplumsal katılımlarını desteklemeleri,
- Sağlıklı, bağımsız ve aktif bir yaşam sürdürmeye yönelik bilgi, farkındalık ve yaşam becerilerini geliştirmeleri

beklenmektedir.

Sağlıklı Hayat Merkezlerimiz:

Emek Sağlıklı Hayat Merkezi:

Emek Mahallesi Ziya Gökalp Caddesi No: 42

0 222 239 51 62

Yenidoğan Sağlıklı Hayat Merkezi:

Yenidoğan Mah. Akasya Çiçeği Sk. No:2/2

0 222 218 04 85 – 0 222 220 22 91

Deliklitaş Sağlıklı Hayat Merkezi:

Deliklitaş Mahallesi Deliklitaş Caddesi No:39

0 222 233 36 14

NOT: MHRS’den sosyal çalışmacıdan randevunuzu alabilirsiniz.