

HER DAİM ETKİN



Bu Kart Setinin Sloganı: Yaşlılıkta Aktif Olun!

Sağlığınız ve yaşam kaliteniz için bir şeyler yapmak için asla geç değildir. Kaç yaşında olursanız olun, her zaman aktif kalabilir ve vücudunuz için iyi bir şeyler yapabilirsiniz. Bu set ile hayatınızla ilgili farklı konular için ilham alabilirsiniz. Bazı kartlar interaktif olacak şekilde tasarlandığından, bunları kendi başınıza ya da bir grupta deneyebilirsiniz. İşte size küçük bir ipucu:

Bu sette egzersiz konusu ile ilgili kartlar bulacaksınız, çünkü egzersiz yapmak sağlıklı bir vücudun anahtarıdır. Kaslarınızı güçlendirmek ve kan dolaşımınızı hızlandırmak için evde veya dışarıda yapabileceğiniz farklı egzersizler vardır. Düzenli egzersiz yaparak sadece fiziksel rahatsızlıkları önlemekle kalmaz, aynı zamanda özgüveninizi de geliştirirsiniz.

Sadece fiziksel aktivite yeterli değildir, dengeli beslenme de sağlığınız üzerinde büyük bir rol oynar. Dengeli beslenirseniz, vücudunuz için iyi bir şey yapmış olursunuz ve kendinizi daha iyi hissedersiniz. Sosyal ilişkiler de tatmin edici bir yaşam için büyük önem taşır. Bu setteki kartlar size nasıl yeni bağlantılar kuracağınızı ve mevcut arkadaşlıkları nasıl sürdüreceğinizi gösterir. Çünkü ortak faaliyetler sadece eğlenceli olmakla kalmaz, aynı zamanda sizi genç ve zinde tutar.

Ve Son Olarak: Olumlu düşünün! Bu set, olumsuz düşünceleri bir kenara bırakıp hayattaki olumlu şeylere odaklanmanıza yardımcı olmayı amaçlıyor. Çünkü hayatınıza iyimser bir şekilde devam ederseniz, sadece zihniniz için değil, vücudunuz için de iyi bir şey yapmış olursunuz.

Öyleyse ne bekliyorsunuz? İşte başlıyoruz.



BİLİNÇLİ BESLENME



Kırmızı, Sarı, Yeşil:

**BOL
SEBZE**



Vücudun yaşlılıkta daha az enerjiye, ancak bir o kadar da besine ihtiyacı olduğundan, sebze ve meyveler daha da önemli hale gelir. Bunlar, vitaminler ve mineraller başta olmak üzere farklı besinlerle vücudu güçlendirir. Hücreleri korumak, bağışıklık sistemini desteklemek ve iltihaplanmayı engellemek için bunların hepsine ihtiyacınız vardır.

ÖNEMLİ!

Gerekli alım miktarına ulaşmak için, en az üçü sebze olmak üzere günde beş kez sebze ve meyve yemeniz gerekir.



Doğanın
Gücü:

BOL
MİKTARDA
TAM TAHİL



Tam tahılda besin maddelerinin yanı sıra lif de vardır. Lifler sindirim sağığı için önemlidir ve bağırsak hareketlerini düzenlemeye yardımcı olur. Yaşla birlikte bağırsaklar yavaşlar ve sindirim biraz daha uzun sürer. Bundan dolayı kahvaltıda yulaf ezmesi veya ince öğütölmüş tam tahıllı ekmek deneyin.

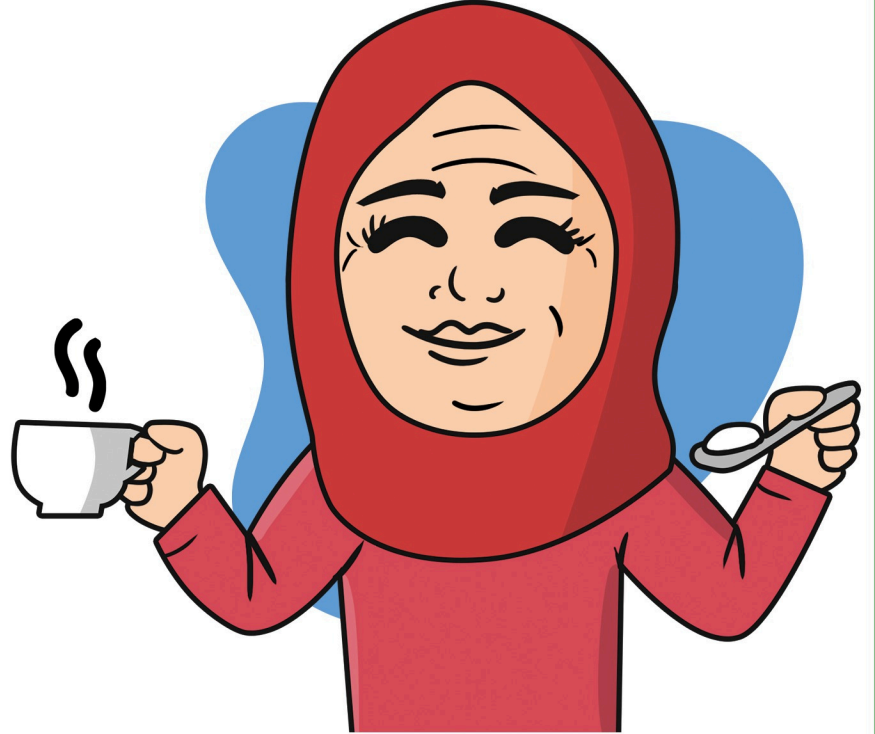
ÖNEMLİ!

İyi çiğneyin ve yeterince sıvı tüketin. Bu, diyet liflerini daha sindirilebilir hale getirir.



Sadece
Yumurta
Değil:

**PROTEİN
AÇISINDAN
ZENGİN
BESLENİN**



Ne kadar az hareket edilirse, kas kütlesi de yıllar içinde o kadar azalır. Bunu bol egzersiz ve sporla ve aynı zamanda beslenmenizle kontrol edin. Üç ana öğünün her biri protein açısından zengin olmalıdır. Kas geliştirmenin en iyi yolu budur.

İPUCU:

Bitkisel ve hayvansal gıdaları karıştırın ve kuark yerine ricotta yemeyi deneyin. Özellikle peynir altı suyu protein açısından değerlidir.



Onlar da
Var:
**İYİ
YAĞLAR**



Yiyeceklerde yağa izin verilir, ancak herhangi bir yağa değil. Doğru seçimi yapın, örneğin ne için kullandıklarına bağlı olarak mutfakta farklı yağları karıştırabilir ve kullanabilirsiniz.

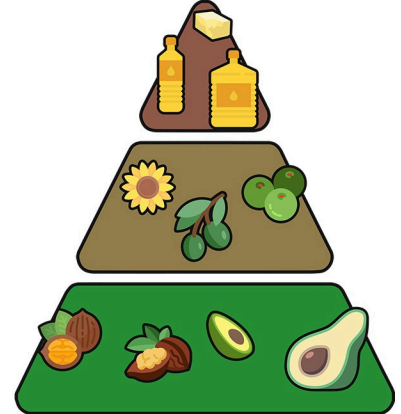
Zeytin, kolza veya ayçiçek yağları kızartma için uygundur.

Doymamış yağ asitlerinin sağlıklı bir karışımını sağlayan ceviz veya keten tohumu yağları da salatalarda güzel bir tada sahiptir.

Tereyağı veya tereyağı ve kolza yağı karışımı ekmek için uygundur.

İPUCU:

Et yerine daha fazla balığa ne dersiniz?



Tatlı veya
Tuzlu:

**AZI KARAR,
ÇOĞU
ZARAR**



Şeker dişlerinize zarar verir: Tatlılara çok düşkünseniz, obezite, diyabet ve yüksek kan yağları riskiyle karşı karşıya kalırsınız.

Çok fazla tuz da kan basıncını artırabilir. Bu nedenle, şeker ve tuz tüketimini azaltmak daha sağlıklı bir tercih olacaktır. Bu durum yaşlılıkta daha da önemlidir.

NOT:

Şeker, kavanozdaki domates sosunda veya hazır yemeklerde de bulunabilir. Etiketini kontrol edin!



**SU HER
ZAMAN
İYİDİR**

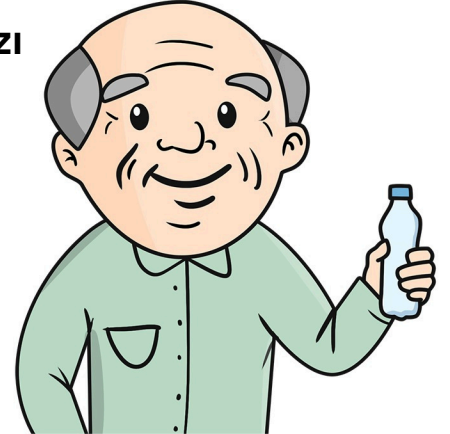


Yeterince su içmezseniz, konsantrasyon sorunu yaşayabilir, kolayca yorulabilir, baş ağrısı çekebilir veya geçici olarak mide bulantısı hissedebilirsiniz. Yaş ilerledikçe susuzluk hissi azalır, bu nedenle yeterince sıvı içmeye özellikle dikkat etmelisiniz.

Sağlıklı insanların her gün bir buçuk litreye, sıcak havalarda veya egzersiz sırasında daha da fazlasına ihtiyacı vardır. Kalp veya böbrek hastalığınız varsa, doktorunuza sorabilirsiniz.

İPUCU:

Tüketiminizi takip edebilmek için o günkü su oranınızı sabahtan hazırlayın.



**MİDE YALAN
SÖYLEMEZ**



Çok büyük porsiyonlar, geç vakitte yemekler, acı baharatlar veya yağlı yiyecekler birçok kişi için sorunlara neden olur.

Sindirim sistemi yaşlandıkça, daha hassas tepki verir. Neye tahammül edebileceğinizi test edin.

İPUCU:

Yemek yerken televizyonu kapatın, gazeteyi kaldırın! Yalnızca bilinçli olarak yemek yerseniz, doyduğunuzu hissedersiniz.



MEVSİMİNDE VE YERLİ TÜKETİM



Uzun mesafeler kat etmek zorunda kalmayan meyve ve sebzeler olgunlaşmış olarak hasat edilebilir. Bu şekilde sadece vitaminleri ve besin maddeleri tam olarak gelişmekle kalmaz, aynı zamanda tadları da daha güzel olur.

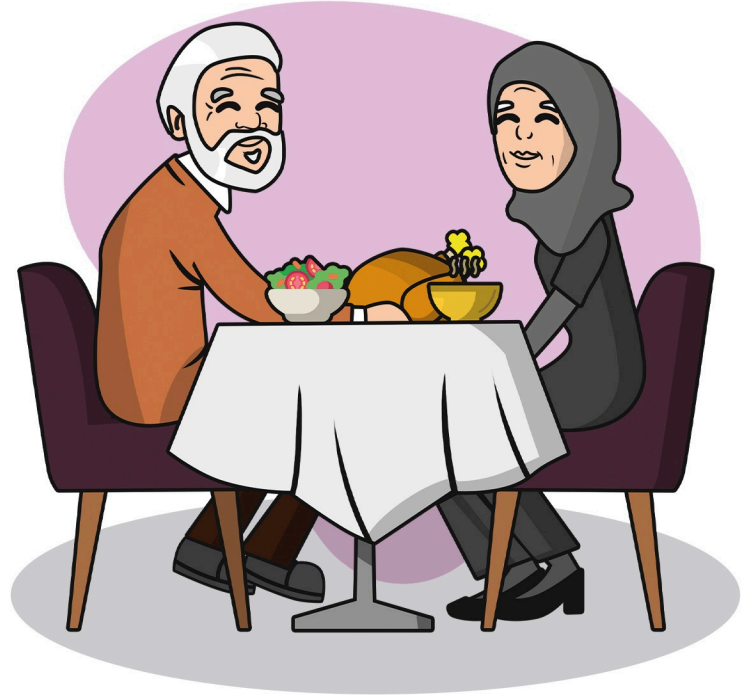
Bölgesel ve mevsimsel ürünlerde ve organik ürünlerde genellikle daha az pestisit (tarım ilacı) kullanılır. Böylelikle, iklimin korunmasına da katkıda bulunmuş olursunuz.

İPUCU:

Süpermarkette, etiketin üzerinde yerel üretim olduğunu belirten işaretler bulabilirsiniz.



**DİKKAT
ÖNEMLİDİR**



Yemek yemek, besin almaktan çok daha fazlasıdır. Tüm duyulara hitap eder. Uzmanlar daha sağlıklı ve daha bilinçli beslenmeyi tavsiye ederler. Farkındalık da masada puan kazandırıyor.

İPUCU:

Masayı hazırlayın, acele etmeyin ve anın tadını çıkarın.



**TAZE
TAZE
PiŞİR**



Yemeklerinizi, mümkün olan en taze malzemeleri kullanarak kendiniz hazırlamaya çalışın.

Mümkünse, satın alınan gıda aynı gün işlenmelidir, böylece hassas besinler korunmuş olur. Eğer aceleniz varsa, doğal dondurulmuş sebzeler çok sık kullanmamak şartıyla iyi bir alternatiftir.

İPUCU:

Yeni baharatlar deneyin ve zaman zaman yemekleri tuzsuz yapın.



HAREKET VE DURUŞ



YUMRUKLARI SIKMAK



Ellerinizi yumruk şeklinde sıkın ve tekrar açın.

Bu egzersizi 15 kez tekrarlayın ve farklı zamanlarda uygulayın.

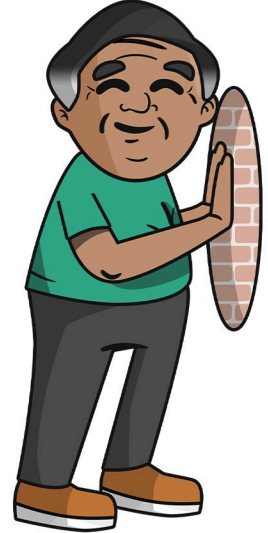


DUVARDA ŞINAV

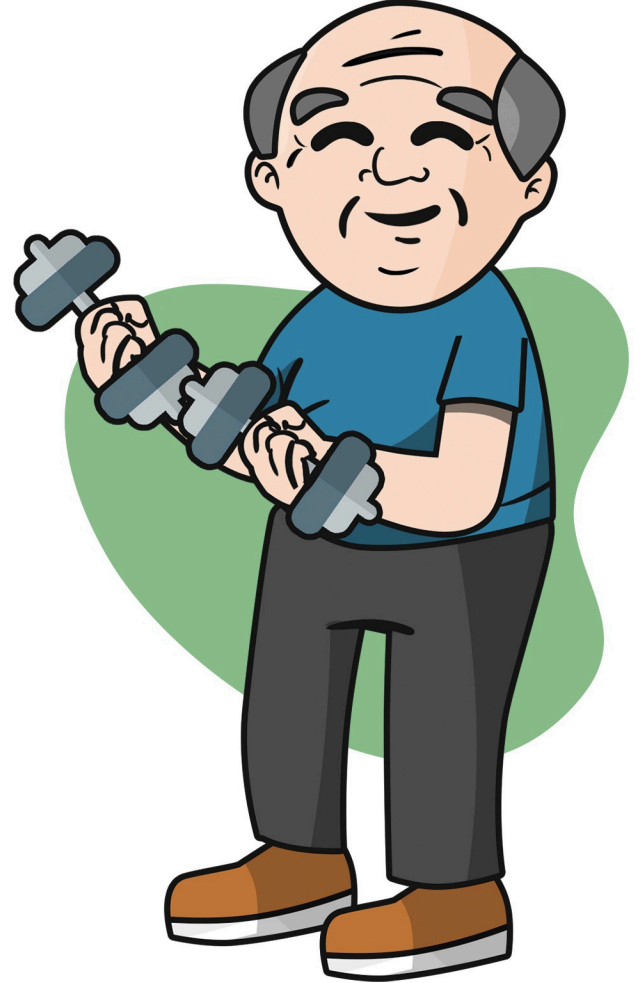


**Duvara doğru dönün ve iki kolunuzla kendinizi duvara yaslayın.
Üst vücudunuzu öne doğru bastırın ve geri çekin.**

Bu egzersizi 10 kez tekrarlayın ve farklı zamanlarda uygulayın.



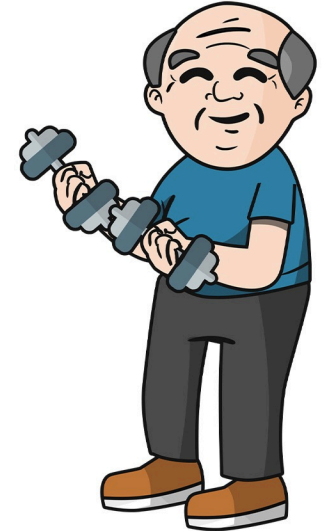
AĞIRLIKLA KOL KIVIRMAK



Her iki elinize de iki küçük su şişesi alın. Kollarınızı açarak şişeleri aynı anda yukarı ve aşağı kaldırın.

Aynı egzersizi her iki kolunuzu dönüşümlü olarak yukarı ve aşağı kaldırarak deneyin.

Bu egzersizi 20 kez tekrarlayın ve farklı zamanlarda uygulayın.



ELMA TOPLAMAK



Bir elma ağacının altında durduğunuzu ve elmaları tek tek topladığınızı hayal edin. Sırtınızı düz tutun. Ayaklarınızın yere değdiğinden emin olun.

Bu egzersizi 20 kez tekrarlayın ve farklı zamanlarda uygulayın.

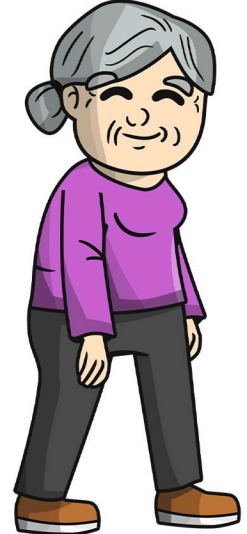


TANDEM DURUŞ

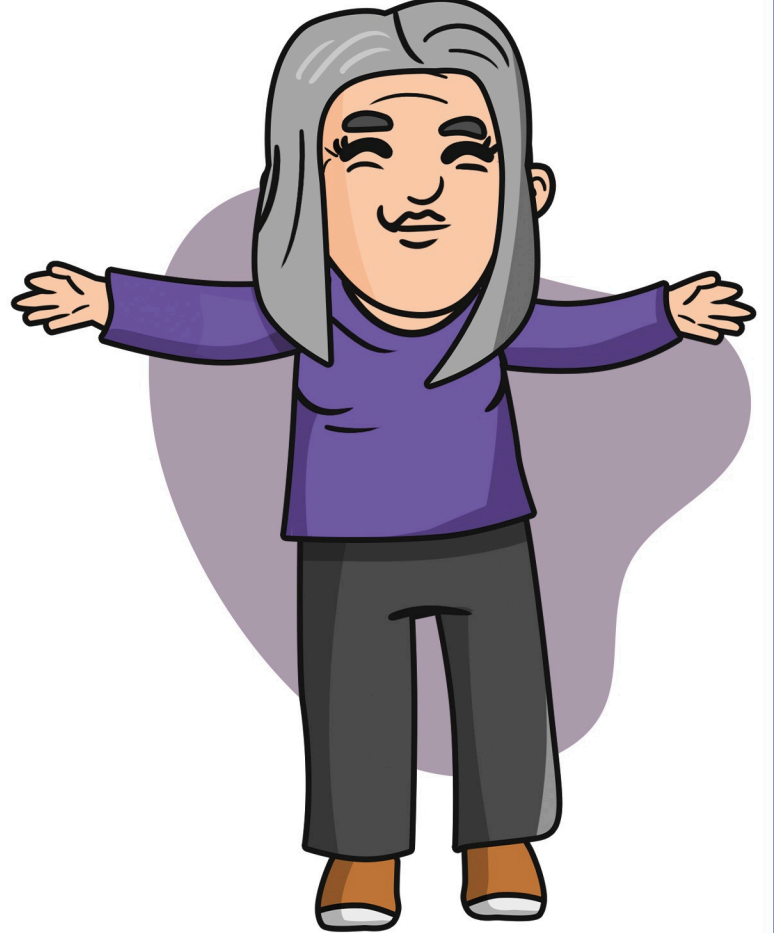


Ayakta durun ve sırtınızı düz tutun. Sağ bacağı öne ve sol bacağı arkaya yerleştirin, böylece her iki bacak da uzatılmış olur.

Bacakların yönünü 10'ar kez değiştirin.



İPİN ÜZERİNDE DENG KURMAK



Hayali bir ip üzerinde dengede durduğunuzu düşünün. Her iki kolunuzu uzatın, sırtınızı dik tutun ve düz bir çizgi halinde yürüyün ve koşun.

5-10 dakika boyunca dengede durma alıştırmaları yapın.



LEYLEK YÜRÜYÜŞÜ



Bacaklarınızı açılı bir şekilde kaldırın ve yavaşça ve dönüşümlü olarak düz bir şekilde yürüyün. Kollarınızı vücudunuzda asılı tutun.

Bu egzersizi 20 kez tekrarlayın ve farklı zamanlarda uygulayın.

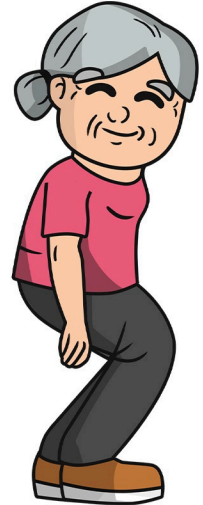


**DİZİNİ KIRIP
KOLLARI
HAREKET
ETTİRMEK**



Ayakta durun ve dizlerinizi hafifçe kırın. Ayaklar yere tamamen temas etmelidir. Şimdi kollarınızı öne ve arkaya doğru sallayın.

Bu egzersizi 15 kez tekrarlayın ve farklı zamanlarda uygulayın.



SEVİNMEK



Üst bedeninizi düz tutun ve sanki bir şeyi dört gözle bekliyormuşsunuz gibi her iki kolunuzu da bükerek yukarı doğru uzatın. Şimdi kollarınızı geriye doğru itin ve gövdenizi gerin.

Bu egzersizi 20 kez tekrarlayın ve farklı zamanlarda uygulayın.



GÜVENLİ SANDALYE



Sağlam bir sandalye alın ve bacaklarınızı hafifçe açarak oturun. Ayağa kalkın ve birbiri ardına yavaşça oturun.

Bu egzersizi 10 kez tekrarlayın ve farklı zamanlarda uygulayın.



SAĞLIK VE BAKIM



SONRASI İÇİN ÖNCEDEDEN HAZIRLIK

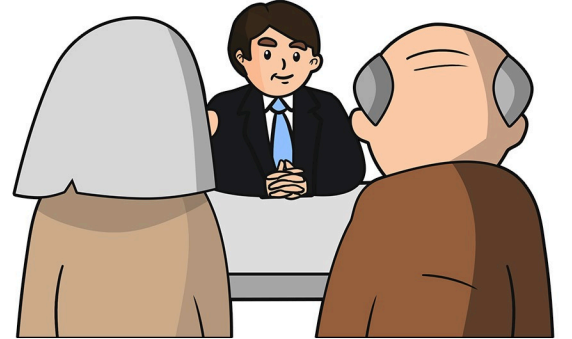


Kaygısız yaşamak için emeklilik belgeleriniz ile yeterince erken ilgilenmelisiniz.

En iyisi ailenizi veya güvendiğiniz kişileri bu işe dahil etmektir.

İPUCU:

Formlar ve şablonlar sağlayan kurumlar vardır.



KAPSAMLI DİŞ HİJYENİ



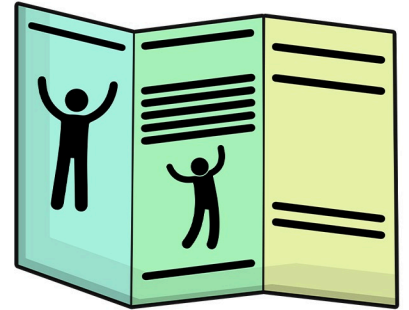
Hasta dişler veya ağız boşluğundaki iltihaplar, enfeksiyonlar ve kardiyovasküler hastalıklar için geçit olabilir. Lütfen yılda en az bir kez kontrol için diş hekiminize görünün.



İMKANLARI DEĞERLENDİRME



Yasal sağlık sigortanız tarafından sunulan önleyici sağlık kontrollerine gidin. Sağlık sigortası şirketinizle iletişime geçebilir ve bir telefon danışmanlığı talep edebilirsiniz.



VÜCUT BAKIMI



Yaşı bağılı cilt hastalıklarını önlemek için düzenli vücut hijyenine dikkat edin.

Ayaklarınızı ihmal etmeyin. Ayak bakımınızı kendiniz yapamıyorsanız, bir tıbbi ayak bakım uzmanından profesyonel yardım alın.



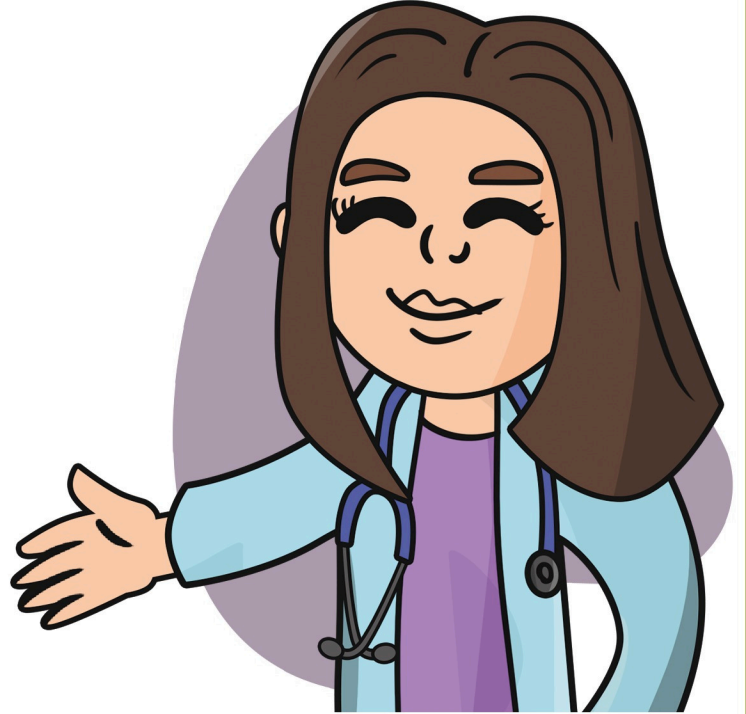
EK KORUMA: AŞILAR



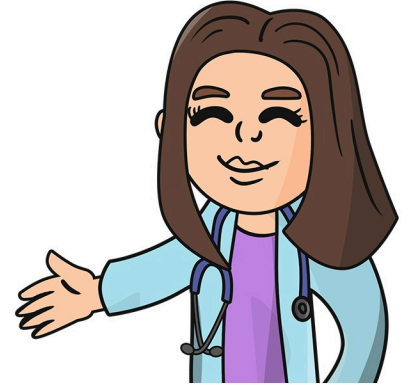
Aşılar koruyucu sağlık hizmetleri açısından da önemlidir, çünkü vücudun bağışıklık sistemi yaşla birlikte zayıflar. Bu nedenle tetanos, difteri ve boğmacaya karşı aşılar düzenli olarak yenilenmelidir. Kendinizi koruyun ve tavsiye ile birlikte destek alın.



AİLE HEKİMİNDE DÜZENLİ KONTROLLER



Yasal sağlık sigortası olan kişiler için her iki yılda bir aile hekimi muayenesi ücretsizdir. Böbrek ve kardiyovasküler hastalıkların veya diyabetin erken teşhisi için kullanılır.



CİLT KANSERİ TARAMASI



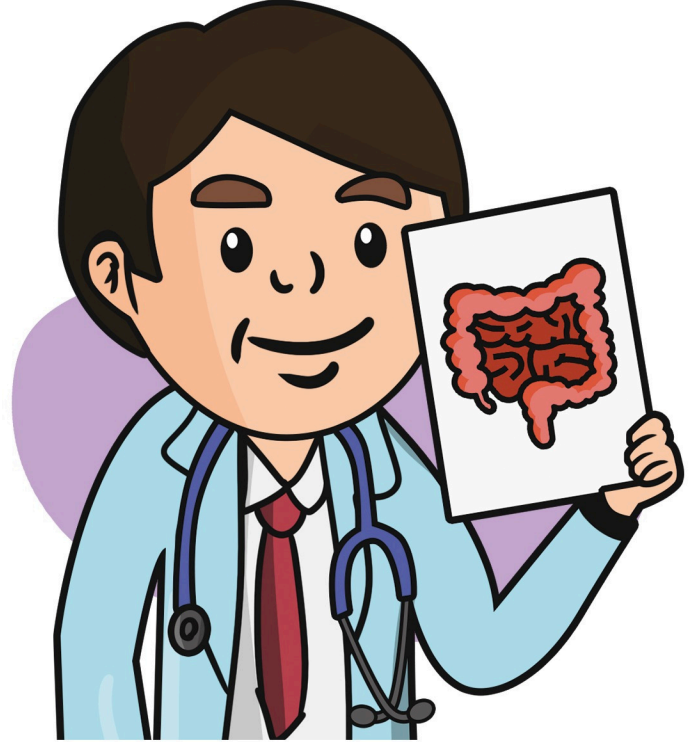
Yasal sağlık sigortası olan kişiler her iki yılda bir cilt kanseri taraması yaptıırma hakkına sahiptir ve bu sayede yeni başlayan cilt kanseri erken bir aşamada tespit edilebilir.

Muayene sırasında doktor tüm vücudu anormalliklere karşı inceler; şüphe durumunda küçük doku örnekleri alınır ve incelenir.

Dermatologların yanı sıra bazı pratisyen hekimler de tarama yapmaktadır. Lütfen kendi aile doktorunuza danışın.



BAĞIRSAK KANSERİ TARAMASI

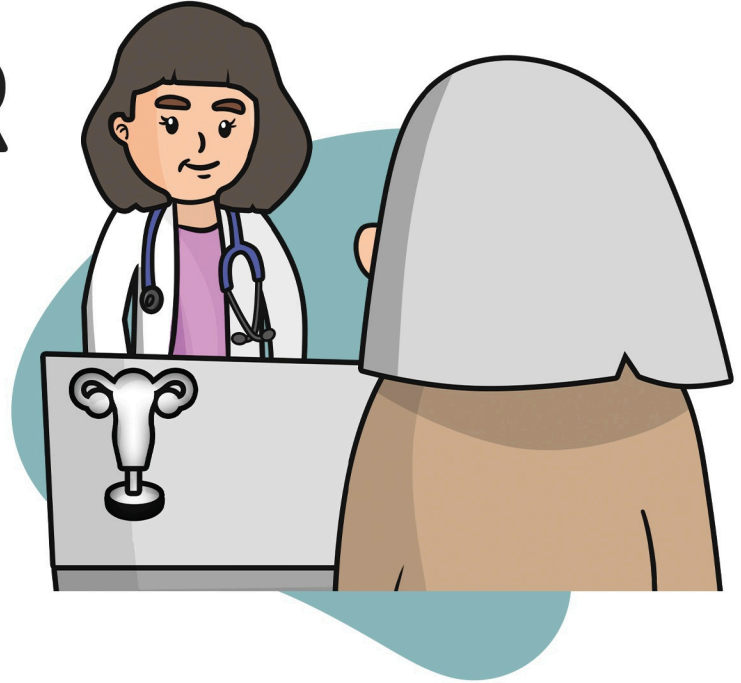


Bağırsak kanseri taraması için, yasal sağlık sigortası olan kişiler en az on yıl arayla iki kere kolonoskopi yaptıırma hakkına sahiptir.

Bu teklif 65 yaşına kadar kabul edilmezse, tarama kolonoskopisi hakkı azalır.



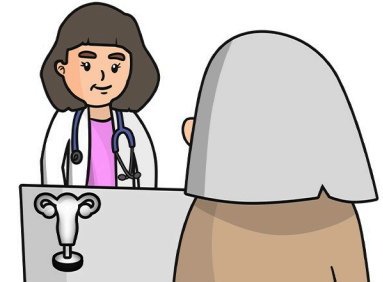
KADINLAR İÇİN ERKEN TEŞHİS



Kadınlar, erken kanser teşhisi için düzenli olarak bir jinekoloji muayenehanesine gitmelidir.

Burada meme ve genital bölge incelenir. Kadınların her üç yılda bir kanser tarama smear testi (sitolojik inceleme), ve rahim ağzı kanseri taraması (HPV testi), tıbbi öykü ile klinik muayene ve jinekolojik palpasyondan oluşan kombine bir tarama yaptıрма hakkı vardır.

Ayrıca genital cilt bölgesi muayenesi ve meme palpasyon muayenesi yapılır. 50 ila 69 yaş arasındaki kadınlar da her iki yılda bir meme kanserinin erken teşhisi için mamografi taraması yaptıрма hakkına sahiptir.



ERKEKLER İÇİN ERKEN TEŞHİS



Erkeklerin bir ürolog tarafından cinsel organlar ve prostat için yıllık kanser taraması muayenesi yaptırma hakkı vardır.

Bilmekte fayda var:

2018'den bu yana 65 yaş ve üzeri erkekler de abdominal aort anevrizmasının (abdominal aortun genişlemesi) erken teşhisi için bir kerelik ultrason muayenesi hakkına sahiptir.



HUKUK VE TOPLUM



BAKIM İHTİYACI



Uzun Süreli Bakım Sigortası Yasası kapsamında uzun süreli bakıma ihtiyacı olan muhtaç kişiler, bağımsızlığı veya yetenekleri bozulmuş kişilerdir. Gerekli yeteneğin hala mevcut olup olmadığı ve ilgili faaliyetlerin bağımsız, kısmen bağımsız veya bağımlı olarak gerçekleştirilip gerçekleştirilemeyeceği araştırılır. Bu altı alanda belirlenir.

- ✓ **Hareketlilik:** Hareket ve vücut pozisyonu değişikliklerinde bağımsızlık.
- ✓ **Bilişsel ve İletişimsel Beceriler:** Zaman ve mekânda oryantasyon, insanları tanıma vb.
- ✓ **Davranışsal ve Psikolojik Sorunlar:** Gece huzursuzluğu, kendine zarar verme ve oto-agresif davranışlar.
- ✓ **Öz Bakım:** Kişisel hijyen veya beslenme (şimdiye kadar temel bakım olarak da tanımlanıyordu).
- ✓ **Hastalık veya tedavi kaynaklı zorluklar ile başa çıkma ve mümkün olduğunca bağımsız bir şekilde baş etme:** Örneğin ilaç temini, yara bakımı, doktor ziyaretleri, terapiye uyum.
- ✓ **Günlük Yaşamı ve Sosyal İlişkileri Şekillendirme:** Örneğin günlük rutinleri şekillendirme ve değişikliklere uyum sağlama.



BAKIM PARASI



Bakım parası, akrabaların veya gönüllülerin bakımı üstlenmesi durumunda talep edilebilir.

Evde bakım hizmeti alan bakım ihtiyacı olan kişiler, aynı yardım olarak temel bakım ve ev hizmetleri ile evde bakım desteği alırlar. Bu hizmet, bakım sigortalarının sözleşmeli ortakları olan profesyonel gezici bakım hizmetleri tarafından sağlanır.



BAKIM DERECELERİ



Bakım dereceleri birkaç başlık altında toplanmıştır:

- 1 Bağımsızlık /yeteneklerde küçük bozulmalar.**
- 2 Bağımsızlığın /yeteneklerin önemli ölçüde bozulması.**
- 3 Bağımsızlığın /yeteneklerin ciddi şekilde bozulması.**
- 4 Bağımsızlığın / yeteneklerin en ağır şekilde bozulması.**
- 5 Hemşirelik bakımı için özel gereksinimleri olan ciddi bağımsızlık / yetenek bozuklukları.**



EMEKLİLİK SİGORTASI



Bakım sigortası, bakım ihtiyacı kavramı nedeniyle daha geniş bir insan grubuna emeklilik ödemeleri yapar. Bu, sağlanan bakımın kapsamına ve bakıma ihtiyacı olan kişinin sınıflandırıldığı bakım derecesine bağlıdır.

Bakıma ihtiyacı kavramı, işsizlik ve kaza sigortası alanında bakıcıların sosyal güvenliğine ilişkin düzenlemelerde dikkate alınmaktadır; aynı zamanda işsizlik sigortası alanındaki koruma önemli ölçüde genişletilmiştir. Burada da, emeklilik sigortasında olduğu gibi, bakım derecesi 2 ve üzeri olan kişilere bakan bakıcılara koruma sağlanır.



İHTİYATİ TEDBİR BELGELERİ



İhtiyati tedbir belgeleri önemlidir çünkü herkes, bir kaza veya hastalık sonucu aniden kendi işlerini yürütemez ve günlük yaşamda kendi başına hareket edemez hale gelebilir.

Böyle bir durumda, ilgili kişiyi rahatlatmak ve onun adına önemli kararlar almak için yasal bir temsilci atanır.

Yasal temsil genellikle en yakın akrabaya verilse de, vasiyet mahkemesi bu görevi üçüncü bir kişiye de verebilir.

1. Hasta Vasiyeti

Hasta vasiyetinde, tıbbi bir acil durumda nasıl tedavi edilmek istediğinizi ve aynı zamanda nasıl tedavi edilmek istemediğinizi yasal olarak belirlersiniz.

2. İhtiyati vekaletname

Sağlık bakım vekaletnamesi ile güvendiğiniz bir kişiyi yasal olarak bağlayıcı bir şekilde yetkilendirmiş olursunuz. Artık kendiniz için yasal ve mali kararlar veremeyecek durumdaysanız. Bu özellikle önemlidir, çünkü yetkili kişi kararları TEK BAŞINA ve bağımsız olarak verir; yasal olarak bağlayıcı olmayan bakım yönergesi gibi belgelerin aksine, bir mahkeme bakıcının tüm kararlarını onaylayabilir veya bozabilir ve hatta bakıcıyı görevden alabilir.

3. Ölüm Kararnamesi

Ölüm kararnamesinde, bir gün nasıl gömülmek istediğinizi, cenazenizin düzenlenmesinde kimlerin yer alması gerektiğini ve törenin veya infazın seyrini düzenlersiniz. Bu arada, önceden iletişime geçip tavsiye alabileceğiniz birçok cenaze kurumu vardır.

4. Velayet Belgesi

Genel beklentinin aksine, kan bağı olan akrabalar, ebeveynleri ölen reşit olmayan çocukların velayetini otomatik olarak almazlar. Bu nedenle velayet kararı mahkemeye bir vasi önerir.

5. Bakım Yönergesi

Bir bakım yönergesi yardımıyla, hastalık veya bakım durumunda günlük görevlerinizi kimin üstlenmesi gerektiğini mahkemeye önerebilirsiniz. Buna ek olarak, kişiler vasi olarak açıkça reddedilebilir.

6. Vasiyetname

Vasiyetname, mirası yasal verasetin yapabileceğinden daha çok kendi isteklerinize göre şekillendirir. Bu şekilde işleri kime bırakacağınız konusunda daha fazla etkiye sahip olabilirsiniz.

Buna ek olarak, mirasçılar arasındaki anlaşmazlıkları önlemek için de bir vasiyetname kullanabilirsiniz, çünkü bunlar genellikle birden fazla mirasçı olduğunda ortaya çıkar. Böyle bir sözde mirasçılar topluluğu, miras konusunda yalnızca ortaklaşa karar verebilir. Bu, çoğunluk kuralı olmadığı, ancak tüm mirasçıların her kararı kabul etmesi gerektiği anlamına gelir.

Örneğin çocukların ve eşlerin hak sahibi olduğu zorunlu pay talepleri, zorunlu pay hakkı olanların mirastan yasal olarak düzenlenmiş asgari paylarını talep etmeleri durumunda da sıklıkla sorunlara yol açmaktadır. Mirasçılar mali kayıplar ve sinir bozucu davalarla tehdit edilirken, akrabalar arasındaki anlaşmazlıklar da cabası.



AKIL VE RUH



**AZ
AMA
DÜZENLİ**



İPUCU:

Küçük ve zorlu bir zihinsel aktivite de etkili bir egzersizdir. Her gün biraz zaman ayırın ve örneğin tarihi günleri, kısa şiirleri veya sevdiklerinizin telefon numaralarını ezberleyin.



KÜÇÜK EZBERLER



İPUCU:

Alişveriş yaparken, alışveriş listesini kafanızda ezberleme alıştırması yapabilirsiniz.

İlk etapta sadece 5 maddeyi hatırlamaya çalışın, ardından her başarıdan sonra sayıyı artırın.



AKTİF VE SOSYAL



İPUCU:

Bilişsel eğitim özellikle fiziksel aktivite ve sosyal aktiviteler ile birleştirildiğinde etkilidir. Dışarı çıkın ve daha sık hareket edin.



RUHUN GIDASI



İPUCU:

Küçük şeyler bile günlük yaşamda daha fazla memnuniyet ve neşeye yol açabilir. Size neyin iyi geldiğine ve neyi tekrar tekrar yapmaktan hoşlandığınıza bakın.



ETKİNLİKLERDE ÇEŞİTLİLİK

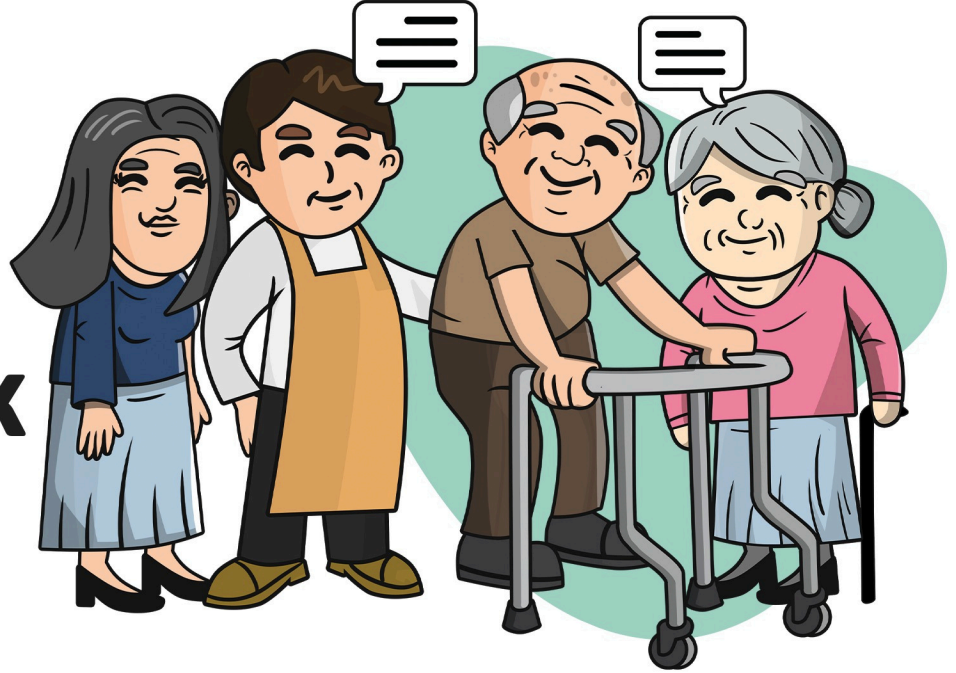


İPUCU:

Etkinliklerinizi çeşitlendirmeniz günlük yaşamınıza renk katar. Evde, ormanda veya bahçede yapabileceğiniz o kadar şey var ki? Tüm bu etkinlikler beyninizi zinde tutar, bağışıklık sisteminizi güçlendirir ve özgüveninizi artırır.

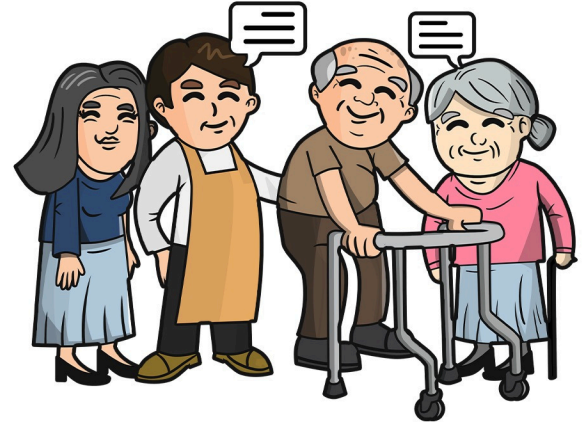


SOSYAL YAŞAMDA UYUMLULUK

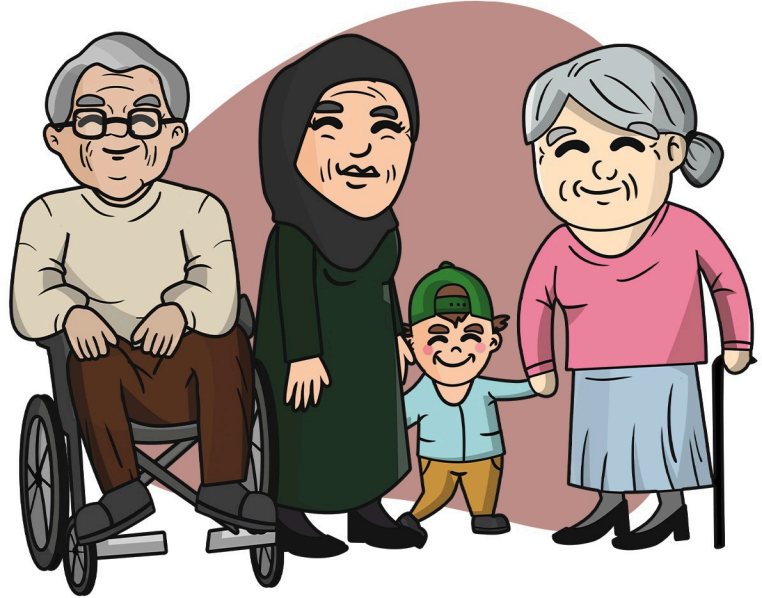


İPUCU:

Komşularınızla, toplumla veya eski iş arkadaşlarınızla dostluklarınızı ve ilişkilerinizi sürdürün. Sosyal etkileşim yaşlılıkta da aktif kalmanızı sağlar.

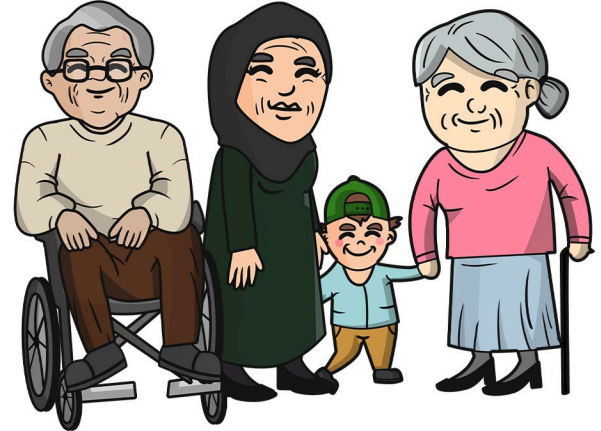


TOPLUM YARARINA İŞLER

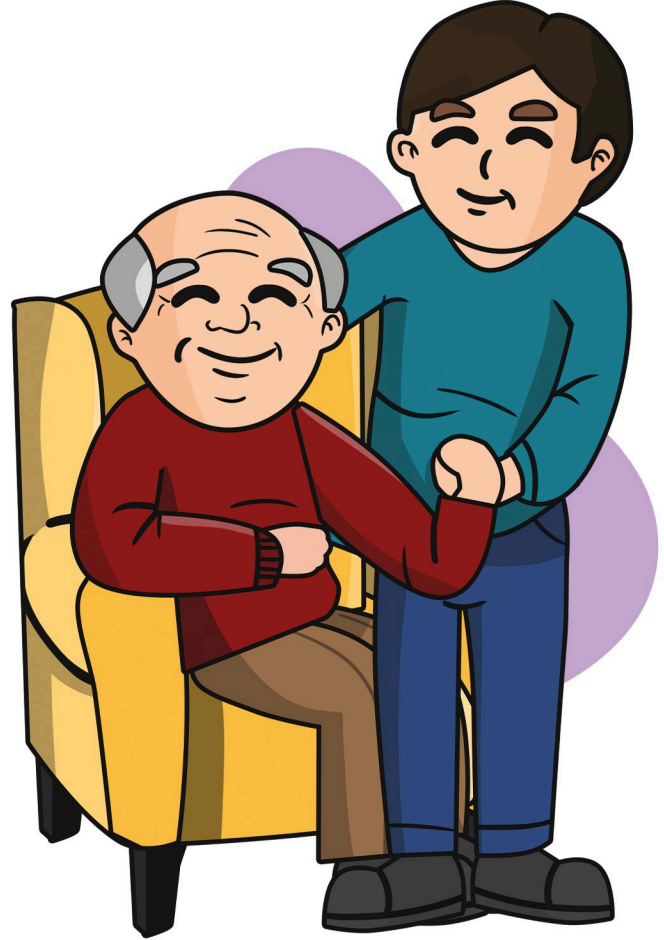


İPUCU:

Zamanınız varsa ve anlamlı bir uğraş arıyorsanız, şehirde veya belediyede üstlenebileceğiniz fahri bir görev olup olmadığına bakın. Diğer insanları veya kurumları desteklerseniz, ihtiyaç duyulduğunuzu hisseder, daha az sıkılır ve hayatta aktif kalırsınız.

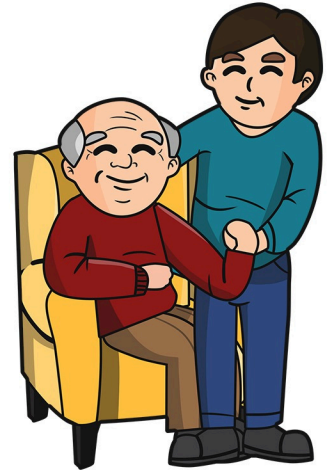


**YARDIM
İSTEMENİZ
ÇOK DOĞAL**



İPUCU:

Yaşlandıkça zihinsel ve bilişsel yetenekler azalabilir. Bedensel fonksiyonlarımız da yavaş yavaş zayıflar. Daha kaliteli bir yaşam için zaman zaman yardım da kabul etmeniz gerekir. Bu şekilde, başkalarına güvenmeyi ve kendi sınırlarınızı korumayı da öğrenirsiniz.

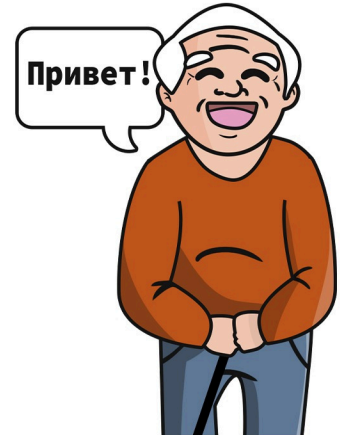


**YENİ BİR DİL,
YENİ BİR
DÜNYA**



İPUCU:

Yeni insanlar ve onların dillerini tanıyın. Küçük bir diyalog veya birkaç kelime beyni aktif tutmak için yeterlidir.



**RUHU
KUCAKLAMAK**



İPUCU:

Vücudumuzun sağığı için çok şey yapıyoruz. Ancak ruhumuzun sağığı da çok önemlidir. Kendinize iyi bakın ve nasıl hissettiğiniz, ihtiyaçlarınız hakkında konuşun.

Kendinizi sizin için iyi olmayan durumlardan koruyun. İçinizde uzun süreli bir sessizlik hissediyorsanız, biriyle konuşun.



DİJİTAL DÜNYA



AYDINLIK VE KARANLIK AYARLARI



Birçok akıllı telefonda (cep telefonu) ekran parlaklığı, yazı tipi boyutu ve kalınlığı ile uygulamaların boyutu “Ekran ve Parlaklık” ayarlarından ayarlanabilir.

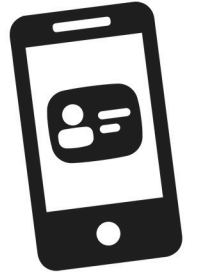
“Genel” menü ögesi altında daha da fazla seçenek bulunmaktadır. Burada çeşitli işletim yardımcılarını etkinleştirebilirsiniz. Örneğin, cep telefonu kamerasını bir büyütece dönüştürebilir, dokunma hassasiyetini azaltabilir ve işitme cihazı olan kişiler telefonu kullandığında ses kalitesini artırabilirsiniz.



KOLAY TELEFON GÖRÜŞMESİ



“Telefon” menü öğesinin altında başka bir kullanışlı işlev daha vardır. Orada çağrılarının anons edilmesini ayarlayabilirsiniz. Zil sesine ek olarak, akıllı telefonun telefon rehberinde kayıtlı olması koşuluyla arayanın adı da yüksek sesle anons edilir.



**ALIŐVERİŐİNİZ
EVİNİZE
GELSİN**



Alışveriş isteklerinizi bir uygulama aracılığıyla evinize gönderen sağlayıcılar vardır. İçecek dağıtım hizmetleri "Flaschenpost" ve "Durst" ile benzerlik göstermektedir. İçecek kasalarını müşterilerin evlerine teslim ediyorlar, böylece su kasalarını taşımak zorunda kalmıyorsunuz.

Burada da sipariş bir uygulama üzerinden veriliyor. Birçok geleneksel süpermarket artık online sipariş ve teslimat hizmeti de sunmaktadır, ancak bu genellikle ücretlidir.



ACİL DURUMLAR



Birçok kurtarma servisi uzun yıllardır evde acil durum çağrısı hizmeti sunmaktadır: yaşlı vatandaşlara kol saati gibi takabilecekleri ve acil durumlarda kullanabilecekleri bir radyo vericisi verilmektedir. Bu arada, GPS vericisi olarak kol bantları ve kolyeler de mevcuttur.

Bunlar örneğin demans hastalarında kullanılabilir, çünkü bu hastalar genellikle hareket etme dürtüsü hissederler, tanıdık çevrelerinden uzaklaşırlar ve sonra geri dönüş yolunu bulamazlar. GPS vericileri etkilenen kişinin tam konumunu belirler ve bu konumu yakınlarının cep telefonuna iletir.

Aynı zamanda, bir kişinin kalmasına izin verilen belirli alanlar tanımlanabilir. Bu sanal sınırın aşılması halinde yakınları da bilgilendirilir.



İNDİRME



İndirme terimi, bir programı kendi bilgisayarınıza kopyalamak ve kaydetmek anlamına gelir.

Bilgisayarınızda bir programı kullanmak istiyorsanız, önce onu indirmeniz gerekir. Lütfen yabancı veya şüpheli görünen sitelere karşı dikkatli olun.

İndirmeyi başlatmak için önce indirme düğmesine tıklamanız gerekir. Genellikle dosyayı kaydetmek isteyip istemediğiniz veya nasıl devam etmek istediğiniz sorulacaktır. "Dosyayı kaydet" üzerine tıklayın. Dosya daha sonra indirilecektir; genellikle “İndirilenler” klasöründe saklanır. Programı yüklemek için .exe uzantılı dosyaya gidin. Kurulumu bu şekilde başlatırsınız ve tamamlanıncaya kadar adım adım takip edersiniz.



TELEFON GÖRÜŞMESİ NASIL YAPILIR



Ön ödemeli bir kart satın almadan veya bir sözleşme imzalamadan önce, tavsiye almak için neye ihtiyacınız olduğunu öğrenmelisiniz:

- Hangi mobil şebeke sizin için doğru? İyi bir şebeke kapsamı mı yoksa düşük maliyetli tarifeler mi istiyorsunuz?
- Ayda ne kadar süre internete giriyor ve telefon görüşmesi yapıyorsunuz? Ne kadar veri hacmine ihtiyacınız var?
- Aylık ücretli bir sözleşme mi yoksa esnek ön ödemeli kartlar mı kullanmak istiyorsunuz?
- Akıllı telefonlu mu yoksa akıllı telefonsuz bir sözleşmeye mi ihtiyacınız var?

Farklı tarifeleri karşılaştırın. İnternette tarife karşılaştırma hesaplayıcıları da bulunmaktadır. Farklı tedarikçilerden tavsiye alın ve sözleşmeyi doğrudan mağazada imzalamayın, evde sözleşmeleri incelemek için zaman ayırın.



VERİ KORUMA



Veri koruma, kişisel verilerin uygunsuz şekilde işlenmesine karşı korumayı ve bilgi edinme hakkının korunmasını tanımlar. Bu, verileriniz ve sizin korunmanızla ilgilidir.

ÖNEMLİ!

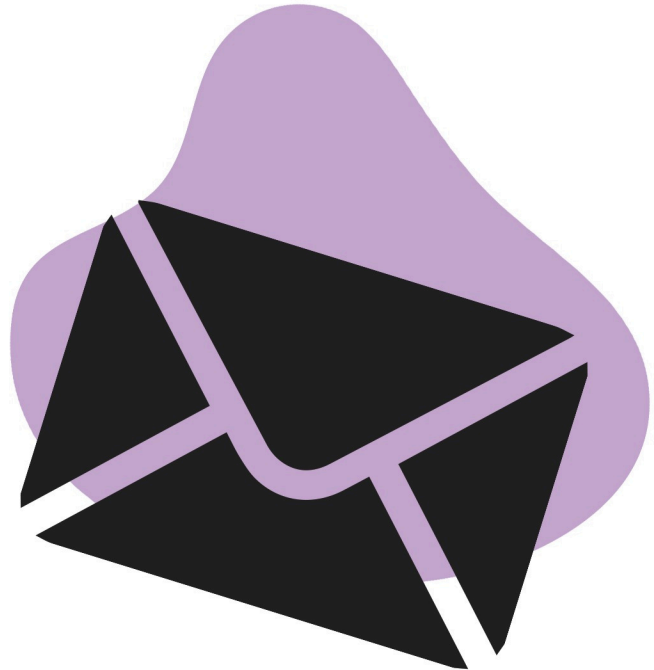
Bilinmeyen veya şüpheli web sitelerinden dosya indirmeyin.

Bilinmeyen gönderenlerden gelen e-postaları ve e-posta eklerini açmayın.

Gerçek hayatta yaptığınız gibi dikkatli davranın.

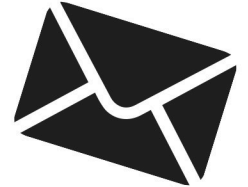


DIJITAL MEKTUP

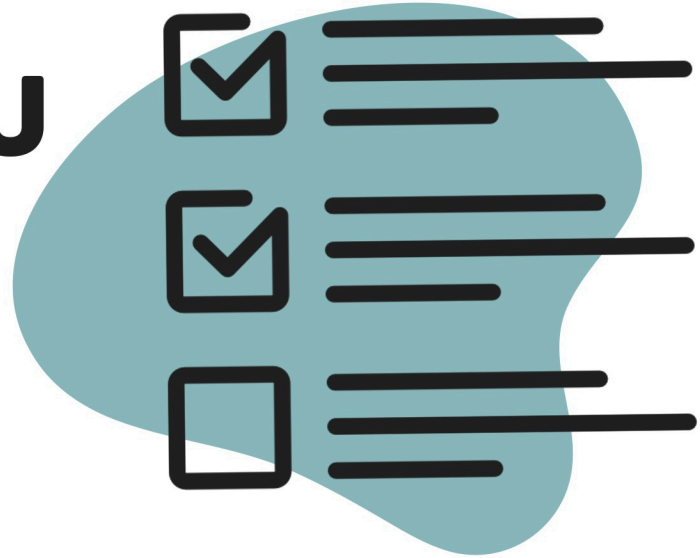


E-posta, internet üzerindeki en eski ve en resmi iletişim şeklidir. Pek çok kişi interneti özellikle eski kâğıt postalarını elektronik olarak işlemek için kullanıyor.

Ofislerde bile metinler, resimler ve grafikler çoğunlukla e-posta ile gönderilmektedir. Kalem ve antetli kağıtla yazmak yerine artık bilgisayar klavyesiyle yazıyorsunuz. Bu mektubu internet üzerinden doğrudan muhatabınızın posta kutusuna gönderirsiniz.



İYİ VE DOĞRU BİLGİYİ TANIMA



İnternet ve çeşitli arama motorları size hızlı bir şekilde bilgi edinme imkânı verir.

**Hassas sorular için arama motorundaki tek bir isabete güvenmeyin.
Konuyla ilgili daha fazla bilgi sunan diğer seçeneklere bakın.**



Künye

Yayıncı

Islamisches Kompetenzzentrum für Wohlfahrtswesen e.V.
Maarweg 139
50825 Köln

Web Adresi: www.ikwev.org

Proje Yöneticisi

Hacer Burcu Temel

Yazar

Meryem Özmen-Yaylak

Tasarım

OneMedya – www.onemedia.net

Yayın Yılı

2022



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend