

Faaliyet:	Geriatrik Bireylerde Sarkopeni Taraması ve Kas Sağlığı Farkındalık Etkinliği
Faaliyet Tarihi:	13 /04/ 2026
Faaliyet Yeri:	Bilge Hayatlar Yaşlı Bakım Merkezi
Sorumlu Birim:	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
1. Amaç	Bu faaliyet, huzurevi sakinlerinde sarkopeni konusunda farkındalık oluşturmak, kas kuvvetini destekleyici temel egzersizleri öğretmek ve düşme riskini azaltmaya yönelik pratik öneriler sunmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.
2. Hedef Kitle	<input type="checkbox"/> Okul öncesi çocuklar <input type="checkbox"/> İlköğretim Öğrencileri <input type="checkbox"/> Lise Öğrencileri <input type="checkbox"/> Üniversite Öğrencileri <input type="checkbox"/> Çocuk İşçiler <input type="checkbox"/> Çalışan Yetişkinler <input type="checkbox"/> İşsiz Yetişkinler <input type="checkbox"/> Erkekler <input type="checkbox"/> Kadınlar <input checked="" type="checkbox"/> Yaşlılar <input type="checkbox"/> Zihinsel Engelli Bireyler <input type="checkbox"/> Fiziksel Engelli Bireyler <input type="checkbox"/> Tutukluklar <input type="checkbox"/> Diğer (belirtiniz):
3. Faaliyet İçeriği ve Uygulama Süreci	<p>Faaliyet tek oturum halinde planlanmış olup yaklaşık 2–2,5 saat sürmüştür. Program aşağıdaki bileşenlerden oluşmaktadır.</p> <p>3.1. Bilgilendirme ve Tanıtım</p> <p>Faaliyet başlangıcında katılımcılara programın amacı ve içeriği hakkında kısa bir bilgilendirme yapılmıştır.</p> <p>3.2. Sarkopeni Taraması</p> <p>Katılımcıların fonksiyonel durumlarını değerlendirmek amacıyla aşağıdaki testler uygulanmıştır:</p> <ul style="list-style-type: none">SARC-F anketi5 Tekrar Sandalyeden Kalkma Testi

- El kavrama kuvveti ölçümü

Elde edilen bulgular doğrultusunda katılımcılara bireysel geri bildirim verilmiştir.

3.3. Eğitim Oturumu

Katılımcılara sarkopeni hakkında sade ve anlaşılır bir dil kullanılarak bilgilendirme yapılmıştır. Eğitim kapsamında:

Sarkopeninin tanımı ve önemi
Yaşa bağlı kas kaybının nedenleri
Günlük yaşam üzerindeki etkileri
Fiziksel aktivitenin önemi

konuları ele alınmıştır.

3.4. Egzersiz Eğitimi (Uygulamalı)

Katılımcılara kas kuvvetini ve dengeyi destekleyici temel egzersizler uygulamalı olarak gösterilmiş ve bireylerin aktif katılımı sağlanmıştır. Uygulanan egzersizler:

- Sandalyeden kalkma egzersizi
- Parmak ucuna yükselme egzersizi
- Otururken diz düzleştirme egzersizi
- Denge egzersizleri
- Kontrollü yürüme eğitimi

Katılımcılara egzersizlerin günlük olarak kısa sürelerle uygulanabileceği ifade edilmiştir.

3.5. Düşme Önleme Eğitimi

Katılımcılara düşme riskini azaltmaya yönelik öneriler sunulmuştur. Bu kapsamda:

Ev içi düzenlemeler
Güvenli hareket stratejileri
Uygun ayakkabı kullanımı
Sağlık kontrollerinin önemi

konularında bilgilendirme yapılmıştır.

4. Öğrenci Katılımı

Faaliyet kapsamında fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencileri aktif rol almış olup; değerlendirme süreçlerine katılmış, egzersiz uygulamalarında görev almış ve katılımcılara bireysel destek sağlamışlardır.

4.1. Etkinliğe Katılan Öğrenci Sayısı

9

5. Etkinliğe Katılan Geriatrik Birey Sayısı	18
6. Elde Edilen Çıktılar	<ul style="list-style-type: none">• Katılımcılara sarkopeni konusunda farkındalık kazandırılmıştır.• Temel egzersizler uygulamalı olarak öğretilmiştir.• Düşme riskini azaltmaya yönelik bilgi aktarılmıştır.• Katılımcılara bilgilendirici materyaller sunulmuştur.• Öğrencilerin uygulamalı eğitim süreçleri desteklenmiştir.
7. Sonuç ve Değerlendirme	<p>Gerçekleştirilen faaliyet ile huzurevi sakinlerinin fiziksel sağlıklarına yönelik farkındalık artırılmış ve günlük yaşamda uygulanabilir egzersizler kazandırılmıştır. Programın kısa süreli olmasına rağmen katılımcılar üzerinde olumlu bir etki oluşturduğu gözlemlenmiştir.</p> <p>İlerleyen süreçte benzer faaliyetlerin sürdürülmesi ve daha geniş katılımcı gruplarına ulaştırılması planlanmaktadır.</p>
8. Kanıtlar (Ekler)	<ul style="list-style-type: none">• Öğrenci Katılımcı listesi• Faaliyet fotoğrafları• Ölçüm formları• Etkinlik Değerlendirme Anket Raporları

Sorumlu Öğretim Elemanı

Ad Soyad: Dr. Öğr. Üyesi Nagihan ACET

İmza:

Sorumlu Öğretim Elemanı

Ad Soyad: Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KORKUSUZ

İmza: