ZİHİN SAĞLIĞI

Doç.Dr. Ayşe Bingöl
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı-ANKARA

Yaşlanma, doğumla başlayıp büyüme ve erişkinlik ile devam eden doğal sürecin bir sonraki aşamasını oluşturur. Yaşlanma sırasında vücuttaki tüm organlarda ve bunların yaptıkları işlerde yaşlanmaya özgü doğal değişiklikler meydana gelir. Ne var ki, insanoğlu var olduğundan beri içinde taşıdığı sonsuz gençlik ve ölümsüzlük isteği nedeniyle yaşlanmayı büyüme ve erişkinlik kadar kolay kabullenemez. Bu durum, özellikle de insanı diğer canlılardan ayıran en önemli organ olan beyin ve beynin gerçekleştirdiği zihinsel faaliyetler konusunda geçerlidir.

Vücut organlarını oluşturan hücrelerin ne kadar yaşayacakları, kendilerini ne kadar kez yenileyebilecekleri daha doğduğumuz anda yaklaşık bellidir. Bu yüzden, herhangi bir hastalık söz konusu olmasa bile, kişiler hücreler artık kendilerini yenilemez hale geldiklerinde "yaşlılık nedeniyle" vefat ederler. Bu açıdan bakıldığında, ortalama bir insan ömrü 85 yıl kadardır, en iyi şartlarda bile 100 yaşını geçenlerin sayısı çok azdır. Bu güne dek bilinen en uzun yaşayan kişi 122 yaşına dek yaşamıştır, 115 yaşına ulaşmak bile 2 milyarda bir görülen bir durumdur.

Yaşlanma, temenni ederim ki hepimizin başına gelecek, varlığını reddetmekle kurtulamayacağımız doğal bir durumdur. Kişinin yaşlanmayı reddetmek veya yok saymak gibi bir davranış içine girmesinin tek sonucu, bu duruma kendini bedensel ve zihinsel olarak hazırlama fırsatını ve başarılı bir biçimde yaşlanma şansını kaçırmasıdır. Yaygın inanışın tersine, sağlıklı yaşlanabilmek için yapılabilecek çok şey vardır ve yaşlılık, yaşamın diğer dönemleri gibi kendine özgü bir çok hoş tadı da bizlere sunar. Örneğin artık kendinize ayırabileceğiniz daha çok zamanınız vardır, çocuklar büyümüş, sorumluluklarınız azalmıştır, gençliğinizde deli dolu ve tecrübesiz oluşunuz nedeniyle karşılaştığınız pek çok zorluk yerini yılların getirdiği tecrübelere dayanan daha sakin, daha aklı başında ve güvenli davranışlara bırakmıştır.

Yaşlanma herkes için söz konusu olmasına karşın, kişilerin yaşlanma hızları ve biçimleri birbirlerinden çok farklıdır. Bazı kişiler çok ileri yaşlara dek gerek zihinsel, gerekse bedensel olarak dinç ve faal olmalarına karşın diğerlerinde yaşlanma belirtileri çok daha erken yaşlarda ortaya çıkar. Yaşlanma hızını ve biçimini belirleyen en önemli faktörlerden biri kalıtımdır. Kimi ailelerde yaşlanma daha erken ve hızlı seyrederken, diğer ailelerde bu daha geç ve yavaş gerçekleşir. Ama beyin ve zihinsel faaliyetler söz konusu olduğunda, gerek gelişme, gerekse yaşlanma kişinin yaşam biçimi, eğitim düzeyi, mensubu olduğu kültürel topluluk ve içinde yaşadığı toplumdan da mutlaka etkilenir. Afrika'nın bir köyünde doğan ve hiç eğitim almayan bir çocuk ile Avrupa'nın büyük bir şehrinde doğup üniversite eğitimi alan bir çocuk, zihinsel kapasite açısından başlangıçta aynı seviyede olsalar bile, sonuçta aynı noktaya gelemezler. Eğitim, kültürel zemin ve yaşam biçiminin getirdiği bu zihinsel gelişim farklılığı zihinsel yaşlanmada da kendini gösterecektir. Zihin sağlığı açısından başarılı bir yaşlanma göstermek için çaba harcayan biri ile bu konuda hiçbir çabası olmayan biri aynı biçimde yaşlanmazlar.

Genel olarak zihinsel yaşlanmanın 60-65 yaşlarından itibaren başladığı zannedilir. Bu yanlış bir kanıdır. Bize insan olma özelliklerini bahşeden beyin sanıldığından çok daha erken bir yaşta, 30'lu yaşlarda yaşlanmayla ilgili değişiklikleri göstermeye başlar ve bu değişiklikler

çok yavaş bir biçimde giderek artar. Beyinde meydana gelen değişikliklerin kişinin günlük yaşamına yansıması, yani kişinin zihinsel faaliyetlerinin eskisi gibi olmadığını hissetmesi ise, yaklaşık bir 10 yıl sonra, yani 40'lu yaşlarda olur.

Zihinsel yaşlanmamızın sağlıklı olmasını istiyorsak, ilk bilmemiz gerek şey neyin normal, neyin normal dışı olduğudur. İkinci basamakta ise, zihnin sağlıklı yaşlanması için yapılabilecekleri bilmek ve bunun için çaba göstermek gelir.

Beyni diğer organlardan farklı kılan özellikler

Doğum sırasında pek çok organ gelişimini tamamlamış veya çok kısa süre içinde tamamlamak üzeredir, bu organların doğum sırasında sahip olmadıkları yetenekleri daha ileri yaşlarda kazanmaları söz konusu değildir. Örneğin yeni doğmuş bir bebeğin kalbi doğduğu zaman da atmaktadır, böbrekleri çalışmakta, idrarını yapabilmektedir. Öte yandan beyin, doğum anında gelişimini henüz tamamlamamış bir organdır (Ör: Yeni doğmuş bir bebek idrarını tutamaz çünkü bunu sağlayacak olan beyin bölgesi 2-3 yaşlarında gelişimini tamamlar) ve zihinsel yetenek ve beceriler açısından gelişim ancak uzun yıllar sonra, yani 15-20 yaşlarında tamamlanır. Kişi, beyin faaliyetleri açısından en gelişmiş ve verimli dönemini 20-30 yaşları arasında yaşar ve daha sonra beyinde yaşlanma ile ilgili değişiklikler başlar. Vücuttaki diğer organlar ise yaşlılık döneminin başı sayılan 60'lı yaşlara dek ne yapısal, ne de faaliyet olarak belirgin değişiklik göstermezler.

Beynin temel hücresi olan ve tüm zihinsel faaliyetlerden sorumlu olan hücrelere Nöron adı verilir. Nöronlar da, tıpkı beyin gibi, diğer organlardaki hücrelerden önemli bir farka sahiptirler. Diğer organ hücreleri hasar gördüklerinde veya öldüklerinde, vücut bunların yerine yenilerini yapar. Örneğin elinizi yaktığınızda, deri hücreleri bir süre sonra yenilenir ve bir iz bile kalmayabilir. Ama beynin temel hücreleri olan nöronlar yenilenme özelliğine sahip değildir, hasar gördükleri veya öldüklerinde yerlerine yenisi yapılamaz. Dolayısıyla, tüm hayatımız boyunca, doğduğumuz zaman ne kadar nörona sahipsek o kadarıyla idare etmemiz gerekmektedir. Bu nedenle de, normalde gerekenden çok daha fazla sayıda nöron ile doğarız ve bunların bir kısmı sağlıklı yaşlanma süreci içinde veya başka nedenlerle öldükleri halde günlük yaşamımızda önemli sorunlar yaşamayız. Doğumdan sonra uzun yıllar boyunca devam eden zihinsel yetenek gelişimi ise nöron sayısının artması ile değil, bu hücreler arasındaki bağlantıların artması ve kuvvetlenmesi sayesinde meydana gelir.

Vücut organlarını daha iyi çalışır hale getirmenin veya mevcut durumda korumanın tek yolu onları kullanmak ve sağlıklarını korumaktır. Örneğin, kaslarını geliştirmek isteyen kişinin kasları çalıştıracak egzersizler yapması, iyi beslenmesi ve sağlığa zararlı alışkanlıklardan uzak durması gerekir, kullanılmayan kasların ise zaman içinde zayıflaması kaçınılmaz bir durumdur. Aynı durum beyin için de geçerlidir. Zihinsel becerilerini sahip olduğu kapasitenin son noktasına kadar geliştirmek isteyen kişi, zihinsel faaliyetler yaparak nöronlarını çalıştırmalıdır, zihinsel yeteneklerin kullanılması nöronlar arasındaki bağlantıları arttırarak beyni daha verimli çalışır hale getirir. Beyin hücreleri arasındaki bağlantıları arttırmak, beyni daha verimli çalışır hale getirmek her yaşta, ileri yaşlarda bile mümkündür. Bunu yapmanın da en kolay yolu eğitim ve boş zamanları değerlendirecek zihinsel faaliyetlerdir. Örneğin pişti gibi basit bir kağıt oyunu veya yemek pişirmek, örgü örmek gibi sıradan faaliyetler bile beyin hücreleri için çok iyi egzersizlerdir ama televizyonda magazin programı seyretmenin aynı faydayı sağlamayacağı ortadadır. Kullanılmayan zihinsel yetenekler de, tıpkı kullanılmayan kaslar gibi veya yağı azalan bir kandil gibi, zaman içinde zayıflama gösterecektir.

Öte yandan, aşırı zorlanan organların hasar gördükleri de bir gerçektir. Örneğin haltercilerin omurga kemiklerinde ve eklemlerimde aşırı yüke bağlı olumsuz değişiklikler meydana gelebilir. Ama bu durum beyin için geçerli değildir, yani beyin çok çalıştırmakla hasar görmesi mümkün olmayan belki de tek organımızdır. "İşleyen demir ışıldar" atasözü beyin için söylenebilecek en uygun atasözüdür.

Normal yaşlanma sürecinde beyinde meydana gelen değişiklikler

Yaşlanmayla birlikte vücuttaki tüm organlarda ve bunların yaptıkları işlerde yaşlanmaya özgü doğal değişiklikler meydana gelir. Bu durum, beyin ve beynin yaptığı işler için de geçerlidir.

Beyinde, yaşlanmayla ilişkili değişiklikler 30'lu yaşlarda başladığı halde, beyin ağırlığı ve hacmi 50 yaşına dek çok küçük bir azalma gösterir. 50 yaşından sonra, yaşlanmaya bağlı nöron ölümünün belli bir seviyeye ulaşması sonucu, beyin ağırlığı ve hacmi her 10 yılda bir % 2-3 oranında azalır. 30'lu yaşlarda ortalama bir erkek beyninin ağırlığı 1400 gr kadarken, 100 yaşındaki sağlıklı erkeklerde ortalama beyin ağırlığı 1150 gr kadardır, yaklaşık 250 gr kadar beyin dokusu azalması söz konusudur. Beyin hücrelerindeki kayıp sonucunda beyin kıvrımlarının (girus) eni daralır, kıvrımlar arasındaki yarıkların (sulkus) ve beynin ortasındaki boşlukların (ventrikül) genişliği artar. Beynin hacmindeki, nöron kaybına bağlı bu azalmaya atrofi adı verilir.

Yaşlanma süreci sadece nöron miktarında azalmaya değil, aynı zamanda nöronlar arasındaki bağlantılarda ve nöronlar arasındaki haberleşmede kullanılan kimyasal maddelerde de azalmaya yol açar.

Ek olarak, beyin damarlarının duvarları kalınlaşır ve esneklikleri azalır, bunlar damarların iç boşluğunda daralmaya neden olur. Beyne gelen kan akımında da bir miktar azalma olur, 80 yaşındaki sağlıklı bir kişinin beynine gelen kan miktarı gençlere göre % 20 daha azdır.

Sağlıklı yaşlanan beyinlerde görülen bu değişiklikler kişinin zihinsel yeteneklerinde önemli değişikliklere yol açmazlar, dolayısıyla bir hastalık belirtisi değildirler. Beyni etkileyen hastalıklar da ise bu değişiklikler çok daha fazla şiddette görülürler ve zihinsel yeteneklerde önemli etkilenmeler olur.

Zihinsel yetenek ve beceriler

Zihinsel yetenek ve beceriler basitçe tek bir isim altında toplanamaz, bu yetenek ve beceriler, tersine, birbirleriyle ilişkili bir çok karmaşık zihinsel faaliyet tarafından oluşturulur. Bellek (hafıza), öğrenme, sözel ifade yeteneği, matematiksel yetenekler, mekansal-uzaysal yetenekler (ör: yolunu, yönünü bulma gibi), soyut düşünce ve mantık yürütme bunlardan sadece bir kaçıdır.

Normal yaşlanma sürecinde zihinsel yetenek ve becerilerde meydana gelen değişiklikler

Sağlıklı yaşlanan bir kişinin zihinsel yeteneklerinde bir değişiklik ortaya çıkması şart değildir ve bazı sağlıklı yaşlıların zihinsel yetenekleri ve becerileri 20 yaşındaki gençlerden üstündür. Bazı istisnai kişiler zihinsel güçlerini ve yaratıcı yeteneklerini çok ileri yaşlara dek koruyabilmişlerdir. Örneğin ünlü besteci Verdi Otello'yu 73 yaşında bestelemiştir, Goethe Faust'un ikinci kısmını 70 yaşından sonra yazmıştır, Galileo ve Laplace 70'li yaşlarında bile

bilime önemli katkılarda bulunmaya devam etmişlerdir, ünlü ressam Picasso 90'lı yaşlarında da resim yapmayı sürdürmüştür.

Öte yandan, sağlıklı yaşlanan kişilerde sık görülen ve günümüzde normal kabul edilen bazı değişiklikler de söz konusudur. Bu değişikliklerin bir kısmı görme ve işitmedeki yaşlanmaya bağlı problemlerden kaynaklanır ve bu problemler (Ör: Yaşa bağlı işitme azlığı veya gözlerde katarakt, yakını iyi görememe gibi) giderilirse kişinin zihinsel faaliyetleri de daha iyi bir noktaya gelir.

Görme ve işitme problemi olmayan sağlıklı bir yaşlıda zihinsel faaliyetlerdeki en belirgin değişiklik, beynin çalışma hızının yavaşlamasıdır ve bu durum 40'lı yaşlardan itibaren kendini hissettirmeye başlar. Kişi yapması gereken işi (ör: Yeni bir şeyi öğrenme, vergi iadesi zarfını doldurma gibi) hala daha yapar ve doğru olarak yapar ama işi başarıyla tamamlaması eskiye oranla daha çok zaman alır.

Yaşlanmayla ilişkili diğer bir değişiklik zihinsel esnekliğin azalmasıdır. Bunun kişinin günlük hayatına yansıması, özellikle de alışılmadık bir durum ortaya çıktığında kişinin bu duruma çözüm bulmak için eskiye oranla daha az sayıda fikir üretebilmesi, alışmış olduğu kalıpların dışına fazlaca çıkamaması şeklinde kendini gösterir. Bu durum, toplumdaki yanlış biçimde ifade bulan "yaşlı kişiler sabit fikirlidir, tutucudur" kanısının temelini oluşturmaktadır.

Zihinsel çalışma hızının yavaşlaması ve zihinsel esnekliğin azalması yaşlı kişiyi özellikle de zamanın sınırlı olduğu, acele edilen, telaşlı anlarda zor durumda bırakır. Psikolojik stresler, olumsuz eleştiri alma korkusu da durumu olumsuz etkiler. Yaşlanan kişinin bu değişikliklerin normal olduğunu, yeterli zaman verildiğinde işleri başarıyla tamamlayacak zihinsel yeteneklere hala sahip olduğunu bilmesi ve yaşantısını buna göre düzenlemesi sorunu büyük oranda çözecektir.

Yukarıda da belirtildiği gibi, zihinsel beceri ve yetenekler çok çeşitlidir ve bunların her biri yaşlanmadan değişik oranlarda etkilenir. Sözel yetenekler yaşlanmanın etkilerine karşı diğer bazı yeteneklere göre çok daha dayanıklıdırlar. Kelime hazinesi, genel bilgiler, söyleneni ve okuduğunu anlama bunlara örnektir. Mantık yürütme ve ince el becerisi isteyen yetenekler (ör: Çizim yapma, marangozluk, dikişi dikme gibi) ise yaşlanmadan daha kolay etkilenirler.

Sağlıklı yaşlanmada normal kabul edilen zihinsel yetenek değişikliklerin hiç birinin çok aşırı düzeyde olmaması, kişinin günlük yaşamını normal biçimde sürdürmesini engellemesi gerekir.

Hafıza kusurları, yani unutkanlık, günümüzde sağlıklı yaşlanmanın bir parçası olarak kabul edilmemektedir. Ara sıra, önemsiz konularda olan unutkanlık herkesin başına gelebilecek normal bir şeydir. Özellikle de kafamızın çok meşgul olduğu, telaşlı veya sıkıntılı zamanlarda bu tür durumlar görülebilir. Bu inatçı bir unutkanlık değildir ve o an için unuttuğumuz şeyi sıklıkla bir süre sonra kendiliğinden hatırlarız. Yaşlanan kişilerde bu boyutu aşan inatçı unutkanlıklar normal yaşlanma sonucu değil, bir hastalığın, sıklıkla da demansın (bunama) belirtisidir.

Yaşlanan kişilerde görülen bir diğer değişiklik de kişilik özellikleri ilgilidir. Yaşlı kişilerin çoğu inatçı, kendini düşünen, katı ve tutucu özellikler gösterirler. Bir kısmı da aşırı uysal, kararsız, söylenenleri hiç düşünüp tartmadan kabul eder durumdadırlar. Bunlar genelde, kişilikte tam bir değişmeden ziyade, eskiden beri mevcut kişilik özelliklerinin biraz daha

belirgin hale gelmesi şeklindedir. Ek olarak, yaşlı kişiler aşırı noktalara varabilen temkinlilik (ör: saat 12'de kalkacak otobüs için saat 9'da yola çıkma gibi) gösterme eğilimindedirler, çoğunun kendine güveni azdır ve bir işe kalkışmadan önce o işin başarılı sonlanması olasılığının çok yüksek olması koşulunu ararlar. Enerjisi fazla, ilgi alanları çeşitli ve sonuçta sosyal ilişkileri geniş olan dışa dönük kişiler, yaşlanmanın getirdiği tahribata daha dayanıklıdırlar. Depressif eğilimli olan kişilerse yaşlanmaya çok daha kolay teslim olurlar ve ümitsizlik, çaresizlik, korkaklık, kuşkuculuk ve endişe davranışlarını daha kolay benimserler.

Toplumdaki yaşlanmayla ilgili yanlış kanılar

Filmlerde sanatçılar yaşlı kişileri çoğu zaman zayıf, kuvvetsiz, hiç bir iş yapmayan, sabit fikirli, geçmişte yaşayan, elleri ve sesi titrek, kambur duruşlu, yavaş ve küçük adımlarla yürüyen kişiler şeklinde canlandırırlar. Bunlar yaşlanmanın beyin ve sinir sistemi üstündeki en abartılı etkilerinin bir araya getirilmiş bir halidir ve yaşlanmaya son derece yüzeysel bir bakışı yansıtır. "Yaşlılık ikinci çocukluk" lafı da aynı yüzeysel bakışın bir ifadesidir. Çünkü bunların çoğu sağlıklı yaşlanmada görülmezler, yaşlılıkta sık görülen hastalıkların belirtileridirler. Örneğin ellerde titreme, yavaş ve küçük adımlarla yürüme Parkinson hastalığının, yaşlılıkta "çocuklaşma" ve inatçı unutkanlık bir demans (bunama) durumunun belirtileridir.

Kişinin içinde yetiştiği toplumun yanlış kanılardan etkilenmesi kaçınılmazdır ve gün gelip de kendisi de artık yaşlandığında, bu yanlış kanıları adeta kendi kendine telkin etmeye devam eder ve kendini bunlara uygun hale getirmeye çalışır. Ör: "Bu yaştan sonra imkansız", "Artık bizden geçti", "Yapsam ne olacak ki? Ne faydası var?", "Çoluk çocuğu kendime güldüremem" veya "Bu yaşta benden ne beklenir ki?" şeklindeki sözler yaşlılardan duymaya çok alıştığımız sözlerdir. Yaşlı kişiler bu kalıplaşmış cümleleri adeta bir kalkan gibi kullanarak toplumdaki "Yaşlı kişi bir işe yaramaz, üretken değildir ve bu durum için yapılabilecek hiç bir şey yoktur" şeklindeki çok yanlış ve çok haksız bir kanıyı pekiştirir bir tavır alırlar, yani toplumdaki bazı yanlış kanıların sürmesinde yaşlı kişilerin kendilerinin de katkıları büyüktür. Öte yandan, toplumun yaşlılar hakkındaki bu kanılarına içten içe bir tepki, bir üzüntü de duyar, kendilerine olan güvenleri azalır ve içe kapalı hale gelirler. Bu durum kırılması çok zor bir kısır döngüye neden olur.

Zihinsel açıdan sağlıklı yaşlanabilmek için yapılabilecekler

Bu konuda ilk adım kişinin kendine yönelik psikolojik hazırlıktan geçer. İlk yapılması gereken şey yaşlanmanın kaçınılmaz olduğunu ve sağlıklı yaşlanmanın mümkün olduğunu kabul etmek, toplumdaki yanlış kanılardan etkilenmemeye çalışmak ve sağlıklı yaşlanabilmek için çaba göstermeye karar vermektir.

Toplumdaki yanlış kanının aksine, sağlıklı bir yaşlı çok işe yarar, yani üretkendir (ör: Torununa bakmak bile önemli bir üretkenliktir), toplumda bir rolü vardır ve "alıcı" değil "verici"dir. Bir insanın en büyük ihtiyacı, yaşı ne olursa olsun, kendisine ihtiyaç duyulmasıdır ve sağlıklı yaşlanan bir kişi, kendini ihtiyacı duyulan biri halinde tutabilir.

Beyin hücreleri arasındaki bağlantıları yaş ne olursa olsun arttırmak mümkündür ve bunu yapmanın tek yolu da zihinsel yetenekleri kullanmaktır. Yaşlanmanın getirdiği zihinsel yetenek ve beceri değişiklikleri bu yöntemle azaltılabilir. Beynin çalışma hızındaki yavaşlama, zihinsel faaliyeti tekrarlayarak aşılabilir. Yaşlı kişiler örneğin yeni bir şeyi gençler kadar çabuk öğrenemeyebilirler ama yeterli süre ve tekrarlama fırsatı verilirse, bir süre sonra

o işi gençlerle aynı başarı düzeyde yapma becerisine erişmektedirler. Yaşlanan kişilerde gördüğünü hatırlama duyduğunu hatırlamadan biraz daha kolay olur, dolayısıyla öğrenilmesi gereken bir şey olduğunda bunu görerek ve yaparak öğrenmeleri daha kolaydır (Ör: Yeni alınan bir aletin nasıl çalıştığı anlatılarak değil de yaparak gösterilirse ve yaşlı kişi de bunu nezaret altında tekrarlarsa çok daha kolay öğrenir).

Beyni çalıştırmayı gerektiren her türlü faaliyeti sürdürmek çok önemlidir. Bu faaliyetlerin içine yemek yapmak, ev işlerini yapmak, alışveriş yapmak, bütçeyi idare etmek, vergi iade zarflarını doldurmak, faturaları ödemek, düzenli gazete, kitap okumak, bulmaca çözmek, evdeki tamiratları yapmak, örgü örmek, dantel yapmak, kağıt, okey, tavla, tombala oynamak, resim yapmak, müzik aleti çalmak, günlük tutmak,anılarını yazmak, mektup yazmak gibi her türlü gündelik iş girer. Bir işi ne kadar çok yapılırsa o kadar iyi, kolay ve çabuk yapılır. Yapılmayan işler çok daha çabuk unutulacaktır.

Sağlıklı yaşlanma konusunda kişinin ailesine ve resmi kurumlara da görevler düşmektedir. Zihinsel ve bedensel açıdan yeterli olduğu halde sırf yaşlı olduğu için üstündeki sorumluluklar aile üyeleri tarafından alınmış yaşlılara (ör: yemek pişirmesi "Ele güne karşı ayıp olur" diye gelini tarafından engellenen kayınvalide) aslında iyilik değil bir anlamda kötülük yapılmaktadır. Yaşlı kişinin sorumluluklarını, kendini fazla zorlamayacak şekilde sürdürmesi gerekir. Bu onun toplumda hala bir yeri olduğunu hissetmesini sağlama açısından da önemlidir. Resmi kurumlara düşen görev ise, yaşlı kişilerin zihinsel sağlıklarını korumalarını sağlayacak sosyal ortamlar (ör: yaşlı merkezleri) oluşturmak, buraya gelen yaşlılara hem eğlenecekleri, hem de zihinsel faaliyet yapacakları aktiviteler yaratmak ve yaşlı kişilere uygun eğitim programları ve kurslar düzenlemektir. Çocukluk ve gençlik döneminde zihinsel gelişime ve eğitime verilen önemin, zihinsel yeteneklerini koruması gereken yaşlılar için hemen hemen hiç düşünülmüyor olması hem ilginç, hem de üzücüdür. Unutulmamalıdır ki sağlıklı yaşlanan kişi toplum açısından da büyük kazançtır.