

# ALZHEIMER HABER

Alzheimer Derneği'nin periyodik yayın organıdır

BAHAR 2015



## 5. Ulusal Alzheimer Kongresi

2-5 Nisan 2015  
Hilton Dalaman Otel  
Muğla

### Alzheimer Hastalığı için yeni haberlerimiz var...

Siz sorun, uzmanlar yanıtlasın

Alzheimer Günü'nde anlamlı buluşma

'Bizim tüm faaliyetlerimiz kamu yararına'

Alzheimer için 'Beni Unutma'yı izledik



*Türk Nöroloji Derneği desteği ile...*

# Demans dostu toplumlar



İngiltere'de demans hastalarıyla yapılan bir araştırma gösteriyor ki, araştırmaya katılanlardan yalnızca yüzde 47'si kendisini toplumun bir parçası hissediyor ve "hastalandıktan sonra ne yapmayı bıraktınız" sorusuna, yüzde 28'i evden dışarı çıkmayı, yüzde 22'si egzersiz yapmayı, yüzde 16'sı ulaşım araçları kullanmayı, yüzde 23'ü alışveriş yapmayı, yüzde 9'u herşeyi diye cevap veriyor!!!

"Hangi sıklıkta evden dışarı çıkıyorsunuz" sorusu sorulduğunda, yüzde 35'i haftada bir ya da daha az, yüzde 10'u ise ayda bir ya da daha az diye cevaplıyor. Hastalara çevrelerindeki yaşama katılmaları konusundaki en büyük engelin ne olduğu sorulduğunda, yüzde 69'u özgüven eksikliği, yüzde 68'i kafalarının karışması, yüzde 60'ı kaybolma korkusu, yüzde 59'u hareket kabiliyetinde azalma, yüzde 59'u fiziksel sağlık sorunları, yüzde 44'ü kimseye yük olmama tercihi, yüzde 33'ü ulaşım sorunları ve yüzde 33'ü olanaksızlıktan bahsediyor.

İngiliz uzmanlara göre ülkedeki 850 bin hasta için harcanan bakım süresi yılda 1 milyar 340 milyon saat, yani 150 bin yıl!! Bu kadar bakım ve desteğe rağmen hastaların yüzde 61'i kaygı ve depresyon yaşıyor, yüzde 40'ı yalnız hissediyor, yüzde 34'ü kendilerini toplumun bir parçası olarak görmüyor, yüzde 28'i kendileri hakkındaki kararları kendileri vermiyor, yüzde 70'i bir sağlık sorunu daha yaşıyor, yüzde 5'i 65 yaş altında ve her üç dakikada bir kişi demans teşhisi alıyor!!!

## Demans Dostu Toplamlar

2012 Demans konferansında programa bağlanan "Demans Dostu Toplum" kavramı, demans hastalarının yaşam kalitesini artırmak ve onları hayatın içine daha fazla dahil etmek amacını taşıyor. Ortak olarak kabul edilmiş bir tanımlı olmamakla beraber, demanslı insanların yaşam arzularını güçlendiren ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlayan, kendileri için anlamlı etkinliklere katılmak ya da katkıda bulunmak olanağı sunan toplumlara, Demans Dostu Toplum deniyor.

Demans Dostu Toplamlar, öncelikle demans hastaları ve onlara bakan kişilerin fikirleri baz alınarak şekillendirilmelidir. Bu toplamları tasarlarken, erken teşhis ve kişiye özel bakım olanakları yaratılmalı ve hastaların bağımsızlıklarının korunması esas alınmalıdır. Fiziksel erişimi kolaylaştırarak ve uygun ulaşım sistemini sunarak hastaların toplum hayatına katılabilmeleri sağlanırsa, bunun utarılacak bir durum değil yalnızca bir hastalık olduğu da anlatılabilir.

Hastaların daha bağımsız hareket etmelerini ve kendi hayatları konusunda kendilerinin karar vermelerini sağlayacak böyle bir toplum yaratmak elbette yaşlanan dünyamız için çok önemli bir hedef. Ama gerçekleştirmesi çok büyük emek, çok titiz çalışmalar, uzun yıllar ve büyük bütçelere mal olacak bir proje.

İnsan kendine sormadan edemiyor: Amacımız birleştirmek mi yoksa ayırmak mı olmalı? Yani demans hastalarının, hasta olmadan önceki gibi yaşayabilecekleri "bölünmüş" alanlar mı yaratılmalı, yoksa onların kendilerini gizledikleri alanları "sağlıklı" insanların yaşadıkları alanlarla mı birleştirmeli?

## De Hogeweyk Demans Köyü

De Hogeweyk Demans Köyü, Hollanda'nın Weesp kasabasında 2009 yılında kurulan bir "Demans Dostu Köy". Tıpkı Jim Carrey'nin başrolü oynadığı The Truman Show filmindeki gibi, herşey demans hastalarının yaşam biçimine göre uyarlanmış. Hastaların alışkanlıklarına cevap verebilmek için yedi değişik stilde düzenlenen 23 evin herbirinde 5-7 hasta yaşıyor, dışarıdan insanların köye giriş-çıkışı serbestken, hastaların dışarı çıkmasına izin verilmiyor.

Süpermarketi, restoranı, postanesi, kuaförü, tiyatrosu ve bariyerli tipik bir kasaba dokusunda hazırlanan köyde, bakıcılar, hekimler ve hemşireler burada yaşayan 152 hastaya 24 saat sürekli bakım veriyor. Hastalar alışveriş yapıp, sonra da gelip yemeklerini pişiriyor, gündelik kıyafetler içindeki bakıcılar bu etkinlikler sırasında hastalara yardım ediyor. Evler kilitlenmiyor, hastalar alanda serbestçe dolaşıyor, bisiklete biniyor, gerçek (?) hayattaki gibi yaşıyor.

CNN'in geçen yılki haberine göre, Hogeweyk sakinlerinin daha az ilaca ihtiyaç duyduğu, daha iyi beslendiği, daha uzun yaşadığı ve daha keyifli ihtiyarlar oldukları saptanmış. Ancak, bu "sahte gerçek hayat"ın toplam 250 personel ve yüzlerce kamerayla sağlandığı, köyün 19.3 milyon Euro'ya mal olduğu (17 milyon Euro'sunu Hollanda hükümetinin sağladığı) ve bugün orada yaşayan hastaların her birinin ayda 5 bin Euro ödediği düşünülünce, bizim hastalarımızın en az bir yüzyıl daha "geleneklerimiz" gereği, toplumdan kopuk ama aileyle içiçe bakılacağı anlaşıyor.

## Füsün Kocaman

Türkiye Alzheimer Derneği Genel Sekreteri

## 5. Ulusal Alzheimer Kongresi, 2-5 Nisan 2015 tarihinde Hilton Dalaman Otel'de yapılıyor

### Kongre'nin Bilimsel Programını sizlerle paylaşıyoruz

| 2 Nisan 2015, Perşembe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 - 18:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          | Kayıt ve konaklama rezervasyon işlemleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          | <b>Davranış Nörolojisi Poliklinik Pratiği - Moderatör: Dr. İ. Hakan GÜRVİT</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 13:30 - 14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          | <b>Giriş - Kursun tanıtımı - Dr. İ. Hakan GÜRVİT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 14:00 - 14:45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          | <b>Kognitif bozuklukla başvuran hastada öykü alma teknikleri - Dr. Aslı DEMİRTAŞ TATLİDEDE</b>                                                                                                                                                                                                                                             |
| 14:45 - 15:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          | <b>Mental durum muayenesi - Dr. Hüseyin Alpaslan ŞAHİN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 15:30 - 16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          | KAHVE ARASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 16:00 - 16:45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          | <b>Kognitif tarama testleri ve diğer ölçekler - Dr. Nur Ebru BARÇIN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 16:45 - 17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          | <b>Tanısal algoritma - Dr. İ. Hakan GÜRVİT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 17:30 - 18:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          | <b>Olgu örnekleri - Dr. Zeynep TÜFEKÇİOĞLU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Kursa katılım kongre kayıt işlemini tamamlamış ve kursa başvuru yapan ilk 50 kişi ile sınırlıdır. Kursa kayıt yaptırmak isteyen katılımcıların kayıt işlemlerini yaptırırken kursa katılacaklarını belirtmeleri gerekmektedir. Kursa kaydın gerçekleşmesi için kayıt onayı alınmalıdır. Onay verilmeyen başvurular için organizasyon sekreterliğini aramanızı önemle tavsiye ederiz.</i> |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ➡ <b>2 Nisan Perşembe günü TAD Şubeler Toplantısı yapılacaktır.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3 Nisan 2015, Cuma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 09:15 - 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          | AÇILIŞ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          | <b>Oturum Başkanları: Dr. Murat EMRE, Dr. Haşmet HANAĞASI, Dr. Işın BARAL KULAKSIZOĞLU</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 09:30 - 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Contributions of human genome project to understanding Alzheimer's disease</b><br><b>İnsan genom projesi Alzheimer hastalığının anlaşılmasında ne gibi katkılar sundu? - Dr. Kari STEFANSSON</b>                                                                                                                                        |
| 10:00 - 10:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Neuroimaging in understanding and diagnosis in Alzheimer's disease?</b><br><b>Alzheimer hastalığının anlaşılmasında ve teşhisinde fonksiyonel görüntülemenin yeri - Dr. Natalie RYAN</b>                                                                                                                                                |
| 10:30 - 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KAHVE ARASI              | <b>POSTER İNCELEME - Jüri: Dr. Yahya KARAMAN, Dr. Hüseyin Alpaslan ŞAHİN, Dr. Aynur ÖZGE</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          | <b>Oturum Başkanları: Dr. Mustafa BAKAR, Dr. Görsev YENER</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 11:00 - 11:35                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Alzheimer hastalığının klinik spektrumu: Tipik ve atipik formları - Dr. İ. Hakan GÜRVİT</b>                                                                                                                                                                                                                                             |
| 11:35 - 12:05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Alzheimer hastalığının vücut sıvılarında tanısı mümkün mü? - Dr. Başar BİLGİÇ</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12:05 - 13:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          | <b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          | <b>Oturum Başkanı: Dr. Ayşe Petek BİNGÖL, Dr. Gökhan ERKOL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 13:30 - 14:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PANEL                    | <b>Alzheimer hastalığı önenebilir mi?</b><br><b>Beslenme, hayat tarzı, kognitif egzersizler, sistemik sorunların kontrolü ve hormonal tedavi</b><br><b>Dr. Aynur ÖZGE, Dr. Ayşe Petek BİNGÖL, Dr. Neşe TUNCER, Dr. Hatice MAVİOĞLU, Dr. Belgin Demet ÖZBABAĞLIK</b>                                                                        |
| 14:30 - 15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KAHVE ARASI              | <b>POSTER İNCELEME</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          | <b>Oturum Başkanı: Dr. Murat EMRE, Dr. Türker ŞAHİNER</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15:00 - 15:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Atipik demansta tanısal yaklaşım - Dr. Barış TOPÇULAR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15:30 - 16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Vasküler hasarın kognitif tutuluma primer ve sekonder katkısı - Dr. Gökhan ERKOL</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 16:00 - 16:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Zor şartlarda çabuk ve doğru tanı için ne yapıyoruz? Ne yapmalıyız? - Dr. Sultan ÇAĞIRICI</b>                                                                                                                                                                                                                                           |
| 16:30 - 16:45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          | <b>ARA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16:45 - 17:45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PANEL                    | <b>Alzheimer Hastalığında Biyobelirteçler (BIOMARK-ADPD)</b><br><b>Oturum Başkanı: Dr. Şermin GENÇ</b><br><b>BIOMARK-ADPD Projesinin tanıtımı - Dr. Esen SAKA TOPÇUOĞLU</b><br><b>BIOMARK-ADPD Projesinin bize öğrettikleri - Dr. Erdi DURSUN</b><br><b>Serum mikroRNA analizinin Alzheimer için biyobelirteç değeri - Dr. Şermin GENÇ</b> |
| 4 Nisan 2015, Cumartesi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>TEDAVİ OTURUMU - Oturum Başkanları: Dr. Esen SAKA TOPÇUOĞLU, Dr. İsmet Murat MELEK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 08:30 - 09:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Alzheimer hastalığında deneysel tedaviler - Dr. Esen SAKA TOPÇUOĞLU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 09:00 - 09:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Non-cholinergic treatments of Alzheimer's Disease</b><br><b>Alzheimer hastalığında kolinerjik olmayan tedaviler - Dr. David WILKINSON</b>                                                                                                                                                                                               |
| 09:30 - 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>30. yılında kolinerjik tedavi - Dr. Hüseyin Alpaslan ŞAHİN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10:00 - 10:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KAHVE ARASI              | <b>POSTER İNCELEME - Oturum Başkanları: Dr. Haşmet HANAĞASI, Dr. İ. Hakan GÜRVİT</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10:30 - 12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PANEL TARTIŞMA           | <b>Ders aldığım vakalar - Dr. Zeynep TÜFEKÇİOĞLU, Dr. Gülsen BABACAN, Dr. Remzi YİĞİTER, Dr. Pervin KUTLUAY İŞERİ, Dr. Murat GÜLTEKİN</b>                                                                                                                                                                                                  |
| 12:00 - 13:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | TURKCELL UYDU SEMPOZYUMU | <b>UNUTTURMAYAN TEKNOLOJİLER - Oturum Başkanı: Dr. Murat EMRE</b><br><b>Teknolojik sağlık çözümleri ve SağlıkMetre - Emre TAVŞANCIL, Doğa ÜNAY</b><br><b>Alzheimer ve yaşanan kayıplar - Dr. Işın BARAL KULAKSIZOĞLU</b><br><b>Bilişsel düzeyin geliştirilmesi ve takibinde yeni teknolojik çözümler - Dr. Türker ŞAHİNER</b>              |
| 13:00 - 14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          | <b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          | <b>DAVRANIŞSAL ve PSİKİYATRİK SORUNLAR - Oturum Başkanları: Dr. Işın BARAL KULAKSIZOĞLU, Dr. İsmet KIRPINAR</b>                                                                                                                                                                                                                            |
| 14:00 - 14:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Alzheimer hastalığında davranışsal bozuklukların nöropatolojisi - Dr. Şahinde Özlem ERDEN AKİ</b>                                                                                                                                                                                                                                       |
| 14:30 - 15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>DSM 5 kriterleri ve Alzheimer hastalığında ek psikiyatrik tanımlar ne getiriyor? - Dr. Erguvan Tuğba ÖZEL KIZIL</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| 15:00 - 15:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Psikotrop kullanımı demansı artırır mı? Psikotrop kullanımında yeni çalışmalar - Dr. Eylem ŞAHİN CANKURTARAN</b>                                                                                                                                                                                                                        |
| 15:30 - 16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KAHVE ARASI              | <b>POSTER İNCELEME</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          | <b>GERİATRİST GÖZÜYLE ALZHEİMER'A BAKIŞ 2015</b><br><b>Oturum Başkanları: Dr. Mehmet Akif KARAN, Dr. Mustafa CANKURTARAN</b>                                                                                                                                                                                                               |
| 16:00 - 16:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Evde bakılan hastalarda dahili yaklaşım / Evde terminal care</b><br><b>Dr. Bülent SAKA Evde bakılan hastalarda dahili yaklaşım / Evde terminal care - Dr. Bülent SAKA</b>                                                                                                                                                               |
| 16:30 - 17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Alzheimer dahili olarak önenebilir mi? Yeni çalışmalar yeni kanıtlar - Dr. Alper DÖVENTAŞ</b>                                                                                                                                                                                                                                           |
| 17:00 - 17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Geriatric hastalarda delirium: Yeni çalışmalar - Dr. Zekeriya ÜLGER</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 17:30 - 18:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KONFERANS                | <b>Demansta Akılcı İlaç Kullanımı - Dr. Gülistan BAHAT ÖZTÜRK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 18:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          | <b>POSTER ÖDÜLÜ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5 Nisan 2015, Pazar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 09:00 - 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | POSTER SUNUMLARI         | POSTER SUNUMLARI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          | <b>UZMANIYLA BULUŞMA - OLGULARLA SORUNLARLA BAŞA ÇIKMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10:00 - 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | UZMANIYLA BULUŞMA - 1    | <b>Demansta psikiyatrik belirtilerle başa çıkma / BPSD yönetimi</b><br><b>Moderatörler: Dr. Işın Baral KULAKSIZOĞLU, Dr. Yusuf SİVRİOĞLU</b>                                                                                                                                                                                               |
| 10:00 - 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | UZMANIYLA BULUŞMA - 2    | <b>Alzheimer hastalığında ilaç tedavisine ne zaman, nasıl başlamalı, ne zaman bırakmalı ?</b><br><b>Moderatörler: Dr. Başar BİLGİÇ, Dr. Aynur ÖZGE</b>                                                                                                                                                                                     |
| 10:00 - 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | UZMANIYLA BULUŞMA - 3    | <b>İkincil demanslarda tanı ve tedavi süreçleri - Moderatör: Dr. Görsev YENER</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10:00 - 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | UZMANIYLA BULUŞMA - 4    | <b>Genç başlangıçlı Alzheimer ve klinik yaklaşım - Moderatör: Dr. Mustafa BAKAR</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          | <b>KAPANIŞ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



# Alzheimer Hastalığı için yeni haberlerimiz var...



*Prof. Dr. Belgin Demet Özbabalık Adapınar*

**Türkiye Alzheimer Derneği Eskişehir Şube Başkanı Prof. Dr. Belgin Demet Özbabalık Adapınar, Alzheimer Hastalığı ile ilgili olarak son aylarda yaşanan gelişmeleri bizim için derledi.**

## **Diyabet Mellitus ve hafif kognitif bozukluk: Orta yaş için daha yüksek bir risk midir?**

Almanya Essen Üniversitesi'ndeki bir grup araştırmacı, Diyabet mellitus tip 2 tanılı kişilerde iki kat daha fazla hafif kognitif bozukluk görüldüğünü içeren geniş bir popülasyon çalışmasını The Journal of Alzheimer Disease'de yayımladı. İlginç olarak, yaşları 66-80 arası yaşlılar ile 50-65 arası orta yaş popülasyonunun karşılaştırıldığı çalışmada, orta yaş popülasyonunda DM tip 2 ve hafif kognitif bozukluk arasındaki ilişkinin daha güçlü olduğu gösterildi. **02/09/2014**

## **Negatif düşünceler Alzheimer Hastalığı riskini artırabilir**

Londra Kings Koleji, Nöroloji, Nörobilim ve Psikiyatri Enstitüsü tekrarlayan negatif düşünme sisteminin Alzheimer Hastalığı için bir risk taşıdığını; bu kişilerin depresyon, anksiyete, uyku bozukluğu, post-stres tablolarıyla yaşamları boyunca mücadele etmek zorunda kaldıklarını ve APOE e4 varlığıyla bu tablolar arasında direkt bir bağlantının olduğunu gösteren bir çalışma yayımladı. Çalışmacılardan, Profesör Robert Howard, "tekrarlayan negatif düşüncenin tedavisi veya azaltılması

Alzheimer Hastalığı riskini de düşürür" derken, Dr. Natalie Marchant, "Bu düşüncemiz eğer doğruysa, psikolojik yaklaşımlarla gelecekte hastalığın iyileşmesi daha mümkün olacaktır" diye konuştu. 14/11/2014

## **Yürümek ve koşmak Alzheimer Hastalığı riskini azaltabilir**

Yaklaşık beş milyon ABD vatandaşının Alzheimer Hastalığı'na yakalandığını biliyoruz. İlaç şirketleri bu hastalıkla ilgili kesin bir çözüm bulmaya çalışırken, koşucu ve yürüyüşçüler üzerine yapılan sağlık çalışmalarından alınan ilk verilere göre, yaşamın erken döneminde başlayan egzersizler, Alzheimer Hastalığı'na ait mortaliteyi düşürebilmektedir. Journal of Alzheimer's Disease adlı dergide yayımlanan bu makaleye göre, 154 bin koşucu ve yürüyüşçü 11.6 yıl boyunca takip edildi ve içlerinde sadece 175 tanesinin ölüm nedeni Alzheimer Hastalığı'ydı. **15/12/2014**

## **Yeni bir non-invaziv yöntem, erken dönem Alzheimer hastalığı tespit etmede kullanılacak**

Yaşayan bir hayvanda kullanılarak geliştirilen ve erken dönem Alzheimer Hastalığı'nı tespit eden non-invaziv bir MRI geliştirildi. Araştırma ekibi, hastalığın esas toksik etkisinden sorumlu amiloid beta'ya bir antikor yardımıyla bağlanan manyetik bir MRI probu geliştirdi. Toksinler, manyetik nanoyapılarla bağlanarak MRI'da karanlık bir görünüm oluşturmakta ve bu da amiloid yaygınlığı



hakkında bilgi vermektedir. Weinberg Koleji'nden Dr. Klein, Nature Nanotechnology dergisinde yayımladıkları makalede erken tanı ve ilaç geliştirme çalışmalarında yardımcı olacak şekilde geliştirilen bu modelin hastalığın ekonomik ve duygusal yükü üzerine önemli bir katkısı olacağını savundu. Amiloyid beta oligomerlerini saptayan bu alet, nöronlara zararlı ve toksik olan bu oligomerleri önceden saptama özelliğine sahip olacak. **22/12/2014**, Northwestern Üniversitesi

### Prostat kanseri ilaçları, Alzheimer hastası kadınlarda bellek kaybını yavaşlatıyor

Wisconsin Madison Üniversitesi'nde çalışan bir grup araştırmacı, Alzheimer Hastalığı'na yakalanan kadınlara verilen ve ilerlemiş prostat kanserini tedavide kullanılan ilaçların hastalığın ilerlemesini durdurduğunu göstermişlerdir. Araştırmacılar Dr. Craig Atwood, uzun yıllar sonra ilk kez bir ilacın bellek kaybındaki bozulmayı bir yılın üzerinde durdurduğunu gösterdiklerini ifade etti. Journal of Alzheimer's Disease dergisinde yayımlanan yazıda erkeklerde prostat kanserinde kadınlarda da ileri dönem endometrium kanserinde kullanılan euprolide acetate (Lupron Depot), donepezil ile beraber verildiğinde bellek kaybını yavaşlatırken, duyu durumları üzerinde olumlu etki yapmaktadır deniyor. **19/01/2015**

### Beynin sırları, uluslararası bir görüntüleme çabasıyla çözüldü

Beynin içindeki yapıların boyutunu etkileyen önemli genetik faktörler uluslararası araştırmacı bir ekip tarafından keşfedildi. Bu yeni yöntemle bilim adamları şizofreni, Alzheimer Hastalığı ve epilepsi gibi nörolojik hastalıkların anlaşılmasına daha yardımcı olunabileceğini ümit ediyor. Nature dergisinde yayımlanan bir yazıya göre, kısaltılmış ismiyle ENIGMA (Enhancing Neuro Imaging Genetics through Meta-Analysis) 193 enstitüden 300 bilim adamının çalışmalarından oluşan bir inceleme gerçekleştirdi. Bu çalışmada dünyadaki 30 binden fazla bireyin genetik veri ve MRI taramaları ve tüm veri analizleri bulunmaktaydı.

Yine buna benzer farklı beş genetik varyant daha tespit edildi. Bulunan genetik varyantlar en çok, ön beyin ve derinlerinde bulunan subkortikal alanlarda bulunuyordu. Bunlardan biri olan ve Kinectin adı verilen varyant protein hücre fonksiyonu için önemli bir reseptörü kodlayan KTN1 geni içinde yer almaktaydı. Bu varyantın en çok frontal korteksle ilgili olduğunu bulan araştırmacılar, şizofreni ve bellek hastalıklarını beraberce etkileyebileceği görüşünü paylaştı. **22/01/2015**, İrlanda Bilim Vakfı

### Alzheimer proteini genç beyinlerde birikebilir

Alzheimer Hastalığı taşıyan yaşlı insanların beyinleri amiloyid adı verilen bir proteinin hatalı ve karakteristik bir anormal birikimine sahiptir. Şimdi, ilk kez, bilim adamları amiloyid protein birikiminin 20 yaş kadar erken dönemlerde birikmeye başladığını keşfetti. Northwestern Üniversitesi'nden Evanston ve ekibinin "Brain"de

yayımladıkları makalede "amiloyid birikimi çok erken dönemde, genç erişkinlerde hassas nöronlarda başlar ve bu birikim kalsiyum metabolizmasının etkisiyle diğer nöronlarda da zorlayıcı etkiye neden olur" denilmektedir. **03/02/2015**

### Alzheimer tanısı için yeni biyomarkerlar

Elche Miguel Hernández Üniversitesi (UMH) Nörobilim dalı ve İspanyol Ulusal Araştırma Konseyi (CSIC) Journal of Molecular Neurodegeneration dergisinde yayımladıkları bir makaleyle beyin omurilik sıvısında ölçtükleri Amiloyid prekürsör protein heteromerlerini yeni bir biyomarker olarak sundular. **4/2/2015**

### Yeni Alzheimer tedavisi için umut vaat eden sonuçlar

Karolinska Enstitüsünde bilim insanları hastaların sinir hücresinin büyümesini uyaran belirli bir tür implant geliştirerek yeni bir Alzheimer tedavisi ortaya çıkardı. Alzheimer & Demans dergisinde yayımlanan sonuçlara göre, bir sinir büyüme faktörünün (NGF) erken Alzheimer hastalarında nöronal bozulmayı önlediği gösterilmiştir. Erken dönem hastalarında kolinerjik yataklar üzerindeki NGF'nin düşüş göstermesi hastalığın durumuyla ilişkilidir. **16/02/2015**

### TAU'ya bağlı MAPT geni Alzheimer riskini artırır

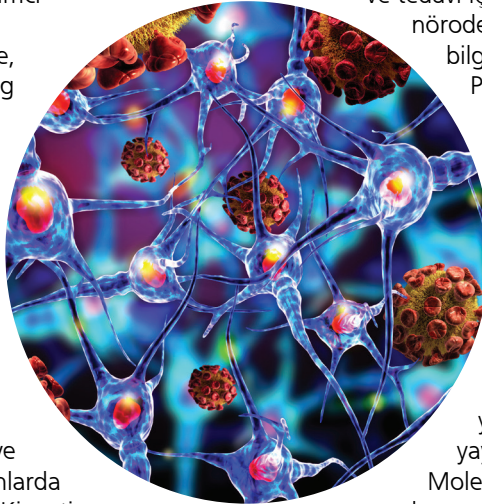
Mikrotübüle bağlı tau proteininin (MAPT) geninin, Alzheimer Hastalığı'nı geliştirdiği bilim insanları tarafından rapor edilmiştir. MAPT geni, Parkinson hastalığı ve MS de dahil olmak üzere nörodejeneratif hastalıkların bir kısmında sorumlu protein olarak bilinen tau proteinini kodlar. Bu bulgular muhtemelen gelişmiş klinik tanı ve tedavi için kapıyı açarak, Alzheimer nörodejenerasyonu için de yeni bir bilgi sağlamıştır. Bulgular Molecular Psychiatry dergisinde yayımlanmıştır. **17/02/2015**, Kaliforniya, San Diego Sağlık Bilimleri Üniversitesi

### Alzheimer Hastalığı'nın aşamalarını durduracak yeni bir inhibitör anahtar protein bulundu

İngiliz ve İsveçli araştırmacılar, Alzheimer Hastalığı'nın ilerlemesini durduracak ilaçların geliştirilmesine yardımcı olacak bazı yeni bulgular yayımladı. Nature Structural & Molecular Biology dergisinde yayımlanan çalışmaya göre, Alzheimer Hastalığı'nın ilerlemesine neden olan proteinler inhibe edilerek, birikmelerinin yol açtığı toksik etkiler ortadan kaldırılabilir. **18/02/2015**

### Genetik kader nedir? Ebeveynlerin yarısından daha fazlası, çocukları için hastalık risklerini bilmek istiyor

Ebeveynlerin yarısından fazlası sadece kendileri için değil çocukları için oluşabilecek nörodejeneratif hastalık riskini bilmek istiyor. Bu nedenle Michigan Üniversitesi az miktarda kan veya tükürük kullanarak, yeni bir teknolojiyle tüm genom dizilemesinin mümkün olduğunu ve bunun özellikle anne ve babalar tarafından kendi çocukları için sıklıkla kullanıldığını yayımladı. **09/03/2015**, Michigan Sağlık Bilimleri Üniversitesi



# Siz sorun, uzmanlar yanıtlasın

TAD Alzheimer hakkında merak edilen soruların uzmanlar tarafından yanıtlandığı videolar hazırladı. 300 soruda Alzheimer Hastalığı hakkında genel bir bilgi edinmeniz mümkün.

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) [saglikveyasam.com](http://saglikveyasam.com) işbirliğiyle yeni bir farkındalık geliştirme ve eğitim projesine imza attı.

Alzheimer Hastalığı ile ilgili merak edilen ve yanıtları bilinmesi gereken soruların, konuyla ilgili uzman kişiler tarafından yanıtlandığı videolardan oluşan "300 soru" paketi pek yakında Alzheimer Derneği'nin web sitesinde yayına geçecek.

Alzheimer Hastalığı belirtileri, tedavisi hakkında merak edilenler ve Alzheimer hastasına bakarken gerekli bilgileri kapsayan soruların yanıtları geniş bir yelpazeye yayılan uzmanlar grubu tarafından verildi.

**Genel Bilgiler, Unutkanlık, Demans ve Alzheimer Hastalığı, Alzheimer Hastalığı'nın Seyri ve Evreleri, Alzheimer Derneği & Gündüz Yaşam Evi, Yasal Haklar ve Hukuki Sorunlar, Tanı ve Genetik, Tıbbi Durumlar, Hasta Bakımı, Uyku, İletişim, Genel Olarak Tedaviler, İlaç Tedavileri, Koruyucu Tedaviler ve Hasta Yakını** gibi başlıkları kapsayan video setinde şu gibi soruların yanıtları veriliyor:

- ✓ **Hastam ilaç içmek istemiyor. Ne yapalım?**
- ✓ **Eve gelen herkesi hırsızlıkla suçluyor? Ne yapmalı?**
- ✓ **Çiğnemeyi unuttu, ne yapmalıyım?**
- ✓ **Bakım verende Tükenme Sendromu nedir?**
- ✓ **Ailemde AD var, riskim nedir?**
- ✓ **Azheimer ilaçları nasıl etki eder?**
- ✓ **Alzheimer hastası PSİKOTERAPİ olur mu?**
- ✓ **Beslenme sorunlarına pratik çözümler?** (-Yemek yediğini unutuyor. Sürekli yemek istiyor. Vermeyince de komşulara onu aç bıraktığımızı söylüyor. Kilo aldı, nasıl bir yol izleyelim.)
- ✓ **Alzheimer hastası ne zaman huzur evine yerleştirilebilir?**
- ✓ **Hastamı ne kadar sıklıkla doktora götürmem gerekiyor?**
- ✓ **Alzheimer teşhisi hangi testlerle anlaşılır?**
- ✓ **Azheimer Hastalığı'nın erken teşhisi mümkün müdür?**
- ✓ **Alzheimer hastaları dolandırılınca ne yapılmalı?**

**Soruları yanıtlayan isimler arasında,** Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu, İstanbul Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı; Prof. Dr. Murat Emre, İstanbul Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı; Doç. Dr. Başar Bilgiç, İstanbul Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı; Prof. Dr. Haşmet Hanağası, İstanbul Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı; Doç. Dr. Barış Topçular, İstanbul Bilim Üniversitesi, Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı Başkanı; Prof. Dr. Demet Özbabalık Adapınar, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı; Doç. Dr. Özlem Erden Aki, Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı; Prof. Dr. Mustafa Bakar, Nöroloji Uzmanı; Prof. Dr. Mustafa Cankurtaran, Hacettepe Tıp Fakültesi, Geriatri Bilim Dalı Başkanı; Doç. Dr. Eylem Şahin Cankurtaran, Ankara Dış Kapı Eğitim Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği; Prof. Dr. Gökhan Erkol, Nöroloji Uzmanı; Ümmügül Geyik, TAD Sorumlu Hemşire; Prof. Dr. Hakan Gürvit, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi Nöroloji Ana Bilim Dalı Başkanı; Prof. Dr. Mehmet Akif Karan, İstanbul Tıp Fakültesi, Geriatri Bilim Dalı; Doç. Dr. Erguvan Tuğba Özel Kızıl, Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Geriatrik, Psikiyatri Birimi; Füsün Kocaman, Türkiye Alzheimer Derneği Genel Sekreteri; Prof. Dr. Aynur Özge, Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı; Doç. Dr. Gülistan Bahat Öztürk, İstanbul Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Geriatri Bilim Dalı; Doç. Dr. Bülent Saka, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Geriatri Bilim Dalı; Prof. Dr. Esen Saka, Hacettepe Üniversitesi, Nöroloji Anabilim Dalı; Prof. Dr. Şevki Sözen, İstanbul Tıp Fakültesi, Adli Tıp Anabilim Dalı; Prof. Dr. Hüseyin Alparslan Şahin, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı; Prof. Dr. Türker Şahiner, Nöroloji Uzmanı; Sami Şentürk, İBB Engelliler Müdürlüğü, Sosyolog; Doç. Dr. Nil Tekin, Türkiye Alzheimer Derneği İzmir Şube Başkanı; Prof. Dr. Neşe Tuncer, Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı; Prof. Dr. Görsev Yener, Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı gibi isimler yer alıyor.



## Ameliyatlar Alzheimer Hastalığı'nın gidişini etkiler mi? Ne tedbir alalım?

**Prof. Dr. Mehmet Akif Karan** - Farklı tip hastalıkların ortaya çıkması çok yaygındır. Dolayısıyla ameliyatlara ihtiyaçları olabilir. Ameliyatların bu hastalarda önemli etkileri söz konusudur. Birincisi ameliyattan önce hastalarda Alzheimer Hastalığı'nın olup olmadığının bilinmesi çok önemlidir. Çünkü, Alzheimer Hastalığı varolan kişilerde ameliyatların öncesinde, ameliyat esnasında ve sonrasındaki sorunları çok yakından izlemek gerekir. Ameliyatlarla ilişkili olabilecek olan komplikasyonlar Alzheimer hastalarında daha sıktır ve daha kolay ortaya çıkar. Hastalar iyi takip edilmezse, cerrahi girişimlerin sonuçları da daha kötü olabilir. Yine ameliyat döneminde hastaların delirium dediğimiz bozukluklara maruz kalması söz konusu olabilir. Delirium akut olarak hızlı bir şekilde ortaya çıkan, değişkenlik gösteren, saatler-dakikalar içinde değişebilen ve genellikle onu kolaylaştıran bir faktörün sorumlu olduğu bir beyin fonksiyon bozukluğudur. Alzheimer hastalarında bu çok daha kolay ortaya çıkar. Bu nedenle, deliriumdan korumak, delirium varsa, bunu takip etmek gerekir. Yine ameliyatlardan sonra hastaların günlük yaşam fonksiyonlarında bozulmalar da görülebilir. Bu da sürpriz değildir. Dolayısıyla bu hastaların ameliyattan önce tanılarının konulması esastır. Ameliyat döneminde yakından takip edilerek oluşabilecek her türlü, su dengesi, tuz dengesi, ilaçların etkileri veya kandaki oksijen – karbondioksit oranlarıyla ilgili bozukluklar veya beslenmeyle ilişkili bozukluklar veya diğer organların bozuklukları ameliyat sonrasında günlük hayata tam uyumunu sağlayacak şekilde yakından takip edilmesi hekimler için çok önemlidir.

## Alzheimer hastasına hangi aktiviteleri yaptırabilirim?

**Doç. Dr. Gülistan Bahat Öztürk** – Her insan için belirli aktiviteler kendisini önemli ve faydalı hissettirir bu nedenle her insanın belirli aktiviteleri yapmaya ihtiyacı vardır. Aynen bizlerin normal yaşantımızda olduğu gibi. Bu Alzheimer hastası yani bunama hastası için de geçerli. Neler yapılabilir? Örneğin, havlu katlamak çok fazla bilişsel fonksiyonlara ihtiyaç duyulan bir aktivite değildir ve geçmişin verdiği alışkanlıklarla yapılabilir. Buna benzeyen mercimek ayıklamak, pirinç ayıklamak, çorapları eşleştirmek, bir yün çilesini yumak haline getirmek, toz almak, genellikle çok ileri demans hastaları dışında başarıyla yerine getirilebilecek aktivitelerdir. Belki yemek hazırlayamayabilir, ama sofrayı kurarken size yardımcı olabilir, salatanın limonunu sıkabilir. Bunları yapabildiğini olabildiğince desteklemeyi tavsiye ediyoruz. Bazı şeylerde kolaylaştırmak gerekebilir mutlaka ama yapabildiği aktivitelerde mümkün mertebe tek başına, bağımsız yapabildiğini arzu ederiz. Bunun dışında fiziksel bazı aktiviteler önem taşıyor. Bazen bunama hastalığının bazı evrelerinde amaçsız gezinmeler, dışarıya çıkmayı istemeler, evden kaçıp kaybolmalar... bunlar olabilir. İşte

bunları da azaltabilmek ve önüne geçebilmek adına ve daha rahat uyku uyuyabilmesi için yeterli fiziksel aktivitenin yaptırılması önem taşıyor.

Hastayı her gün -hava çok kötü değilse- sizinle birlikte yürüyüşe çıkartabilirsiniz. Havanın kötü olduğu günlerde bir alışveriş merkezine gidip vitrinlere bakabilirsiniz. Genellikle aynı güzergahta ve yaklaşık aynı yerlerde aktivite yaptırmanız iyi olabilir kafa karışıklığı olmaması adına.

## Azheimer hastasında banyoda dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

**Doç. Dr. Gülistan Bahat Öztürk** – Banyoyla ilgili problemleri iki kategoriye ayırabiliriz. Bir tanesi banyo yapmak istemeyebilir, ikincisi banyo yaptırırken nasıl güvenli banyo yaptırabiliriz? Eğer kişi banyo yapmak istemiyorsa bu, en son banyo ne zaman yaptığını unutmamasıyla alakalı olabilir. Ve de böyle bir ihtiyacın farkında olmamasıyla alakalı olabilir. Böyle bir durumda hastaya nazikçe, onu ikna ederek, “sen kaç gündür banyo yapmadın, kokuyorsun, o yüzden banyo yapman lazım” gibi komplike ve onu utanç içinde bırakacak cümleler kurmamak gerekir. Örneğin, “babacığım, banyoyu doldurdum, küveti doldurdum, banyo yapmamız gerekiyor. Hadi küvetin içine gir” şeklinde basit, kolay yapabileceği, sizi anlayabileceği cümleler kurmaya çalışmak uygun olur. Yine sonrasında sevebileceği bir aktiviteyle

ilişkilendirirseniz, banyoya ikna etmek daha kolay olabilir. Örneğin tatlıyı çok seviyorsa “banyomuzu yapaalım, peşine çok güzel bir tatlı yiyelim seninle” demek kişiyi yine ikna edebilir. Bunlar banyo yapmak istemeyen bunama hastaları için önerebileceğimiz maddeler.

Peki banyoda neler yapmamız gerekiyor, banyo güvenliği adına? Yaşlılarda düşmeler genellikle daha sıktır.

Denge problemleri, hem kireçlenme nedeniyle, hem bilişsel fonksiyonlardaki azalma ve tehlikeyi fark edememe nedeniyle düşmeler daha fazla gördüğümüz problemlerdir. Bu anlamda banyolar sulu yüzeyler, kaygan yüzeyler olduğu için, kaymayan banyo halılarıyla döşenmeleri mutlaka önerilir. Bunun dışında yine hastanın banyoyu kabul edebilmesi için, günün hangi saatinde, gençliğinden beri banyo yapmaya alışkınsa genellikle o saatlerde hastaya banyo teklif etmek daha kolay kabul etmesiyle sonlanacaktır. Kimi insanlar sabah kalkınca duş alır, kimi insanlar gece yatmadan önce alır. Eğer siz gece yatmadan önce duş almaya alışkın bir insana sabah mutlaka duş aldırmaya çalışırsanız bir takım zorlu reaksiyonlarla karşılaşabilirsiniz. Bu nedenle kişinin geçmişteki alışkanlıklarını kaale almak, gözönünde bulundurmak gereklidir çoğu zaman. Yine belirli bir rutini olabilir hastanın. Örneğin erkek hasta önce traş olup sonra duşunu alıp sonra kahvaltısını yapıyor olabilir erişkin yaşından itibaren. Bunama hastalığına yakalanmadan önce. Yine böyle bir rutin, önce traş



olması, sonrasında banyoya sokulması, sonrasında kahvaltı edeceğinin ifade edilmesi kişinin daha kolay banyoyu kabul etmesiyle sonlanabilir.

Yeniden güvenlik önlemlerine dönecek olursak, yerin kaymaması için kaymaz banyo halılarından bahsettik. Yine kişinin rutininde, daha önce küvette banyo yapmak, doldurarak banyo yapmak alışkın olduğu bir prosedürse, küvette ama hayır duş şeklinde banyo yapması daha alışkanlığı dahilindeyse duşta banyo yapması daha uygun olur. Yine bunama hastalığının evresi özellikle hastalık ilerledikçe sıcak-soğuk ayrımını hasta iyi yapamayabilir. Bu nedenle sizin o suyu kontrol etmeniz önem taşır. Hatta banyolara, musluklara takılan bazı termostatlara aşırı ısınmasının önüne geçilebilecek olması önemlidir. Bir şekilde eğer küveti dolduruyorsanız suyun, ayağı kayıp düşerse- herhangi bir boğulma gibi bir probleme yol açmayacak şekilde fazla doldurulmaması yine önemlidir.

### Alzheimer'ın ilk 10 belirtisi nedir?

**Doç. Dr. Başar Bilgiç** - Alzheimer Hastalığı'nın en önemli, birinci belirtisi unutkanlıktır. Bu unutkanlık giderek artan unutkanlık, aynı şeylerden bahsetme, aynı konulardan bahsetme olarak kendini gösterir. İkinci Alzheimer belirtisi, yol bulma sorunlarıdır. Üçüncüsü, zamanı şaşırma. Dördüncüsü, kelime hazinesinin azalması. Beşincisi, karar verme zorluklarının izlenmesi. Altıncısı, muhakeme yeteneğinin kaybolması. Yedincisi, kişilik ve huy değişiklikleri. Sekizincisi, çeşitli davranış değişiklikleri. Dokuzuncusu, olaylara ilgi ve günlük becerilerinin kaybı ve onuncusu da günlük yaşam işlevlerini yerine getirmedeki zorluktur.

### Alzheimer hastasına hangi doktorlar bakar?

**Prof. Dr. Haşmet Hanağası** - Alzheimer Hastalığı'na esas olarak nöroloji uzmanları, psikiyatri uzmanları ve geriatri uzmanları bakar. Tabii bu hastaların özellikle ilk tanılarında, tanının konulması aşamasında çok detaylı olarak incelenmesi ve bu şekilde takip edilmesi gerekiyor. Bir demanslı hastaya, Alzheimer hastasına ayrılan vakit normalden çok daha uzun sürer. Çünkü hastaya test yapacaksınız, hastayı, yakınlarını dinleyeceksiniz. İlk gördüğünüzde hastayı mümkün olduğunca uzun süre vakit ayırmak gerekebiliyor. Bu konuda uzmanlaşmış, nöroloji, psikiyatri ve geriatri uzmanları Alzheimer hastalarına, diğer demans hastalarına bakabilir.

### Alzheimer Hastalığı'ndan korunmak için neler yapabiliriz?

**Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu** - Alzheimer Hastalığı'ndan korunmak bugünkü çalışmaların ışığında mümkün. Neler var elimizde bilimsel veriler olarak? Korunma mutlaka 40'lı yaşlarda başlamalı. Kişinin yaşam şekliyle ilgili yapacağı düzenlemeler Alzheimer riskini azaltacaktır. Birinci düzenleme, mutlaka sağlıklı bir beslenme şeklinin oluşması. Akdeniz tipi dediğimiz sebze ve meyveden zengin diyet, korumada çok önemli faktör. Özellikle zeytinyağlı, zeytinyağını pişirmeden, çiğ şekilde kullandığımız mönülere önem vermek lazım. Beslenmede özellikle sigaradan, alkolden ya da benzeri maddelerden uzak durmak gerekiyor.

İkinci korunma yöntemimiz ise egzersiz. Haftada iki ila üç kez olmak üzere düzenli egzersiz yapan herkes Alzheimer riskini azaltıyor. Egzersizin ne olduğu önemli değil. Kişinin yürümesi, yüzmesi, koşması, bisiklete binmesi herhangi bir egzersizi düzenli ve sürekli olarak yapması gerekir.

Kolesterolümüzü düşük tutmamız ve şişmanlamamamız gerekiyor. Çevremizle, dostlarımızla aktif olmamız gerekiyor ve son konu da özellikle zihinsel egzersizler. Tıpkı bedenimiz gibi zihnimizi de çalıştırmak gerekiyor. Sudoku oynamak, dama oynamak, satranç oynamak, bulmaca çözmek, akranlarımızla birarada vakit geçirmek, sosyal olmak, kitap okumak, televizyon seyretmek, tiyatroya gitmek, zihin aktivitelerimiz bizi Alzheimer'dan koruyor.

### Alzheimer Derneği ne tür çalışmalar yapıyor?

**Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu** - Türkiye Alzheimer Derneği 1997'de kuruldu. Halen 1200 üyesi, 11 şubesiyle hizmet vermekte. Türkiye Alzheimer Derneği'nin amacı, Alzheimer hastalarının yaşam kalitesini arttırmak ve onlara bakan ailelerine yardımcı olmak. Evlere ücretsiz hemşire ve hasta bakıcı göndermek, hasta yakınlarına yönelik broşürler hazırlamak, hasta yakınlarına yönelik psikolojik destek grupları yapmak, hasta yakınlarına ve ilgilenen herkese yönelik bilimsel bilgi verici toplantılar düzenlemek başlıca faaliyet alanımız olarak sayılabilir.

İstanbul'da bir belediyemizle ortak yaptığımız Gündüz Yaşam Evimiz var. Gündüz Yaşam Evimiz tıpkı çocuk kreşi gibi, sabahleyin Alzheimer hastalarının geldiği, tüm gün resim, müzik ve diğer rehabilitasyon faaliyetlerinde bulundukları, akşam da evlerine gittikleri bir yer. Hastalarımız ve hasta yakınlarımızın yoğun memnuniyetiyle burada hizmet vermekteyiz. Amacımız bu gündüz yaşam evlerinin sayılarını da arttırmak. Mersin Şubemiz bir yatılı bakım evi hazırlamakta, diğer illerdeki şubelerimizin, Eskişehir Şubemizin yatılı bir bakım evi var. Hem yatılı hem gündüzlü bakım evi anlamında Alzheimer hastalarına ve yakınlarına yardımcı oluyoruz. Ayrıca hasta yakınlarını eğitiyoruz. Hastabakıcı eğitip hastalarımızın daha doğru bakılmalarını sağlamaya çalışıyoruz. Dergilerimiz, kitaplarımız, broşürlerimiz, bir web sitemiz, facebook sayfamız ve twitter hesabımız var, oralardan da bizi takip edebilirsiniz.

### Alzheimer Derneği'ne nasıl üye olunur?

**Füsun Kocaman** - Alzheimer Derneği'ne üye olmak çok kolay. Sadece istemeniz yeterli. Telefonla bize ulaşabilirsiniz, ya da internet sayfamızdaki elektronik üyelik formunu doldurabilirsiniz. Her iki durumda da biz telefonla size geri dönerek, Dernekler Masası'nın bizde kayıtlarımızda olmasını istediği bilgileri sizlerden alıyoruz. Bunlar daha ziyade kişisel bilgiler oluyor, adres bilgileri ve size ulaşacağımız email adresi gibi bilgileri sizlerden alıyoruz ve üye kaydediyoruz hepsi bu kadar. Bunun karşılığında sizden beklediğimiz yıllık yüz lira aidat ücretini ödeyerek derneğimizin gelirlerine katkıda bulunmanız. Üye kaydolduktan sonra faaliyetlerimizden, dergilerimizden, etkinliklerimizden haberdar oluyorsunuz ve çalışmalarımıza ortak olma fırsatı buluyorsunuz.



# Alzheimer Günü'nde anlamlı buluşma



**Dünyada yaklaşık 38 milyon, Türkiye'de ise 350-400 bin Alzheimer hastası olduğu tahmin ediliyor. Yaşlı nüfusun artış hızı göz önüne alındığında 2050'de dünya çapında 115 milyon demans hastası olması bekleniyor. 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü her geçen yıl daha fazla önem kazanıyor.**

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) 2014 yılı Dünya Alzheimer Günü'nü bir haftaya yayılan etkinliklerle değerlendirdi. 19 Eylül günü TAD'ın Şişli'deki merkezinde gerçekleştirilen basın toplantısı, güçlü içeriği ve basının gösterdiği ilgi nedeniyle anlamlı bir başlangıç oldu. TAD merkezindeki basın toplantısında Psikiyatri Ana Bilim Dalı Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu ilk konuşmayı yaparken Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Haşmet Hanağası ve Yönetim Kurulu Üyesi Doç. Dr. Başar Bilgiç de birer konuşma yaptı. Alzheimer hasta ve yakınlarının da katıldığı toplantıda "Alzheimer Hastalığı'nda nereye geldik? Son gelişmeler nelerdir?" soruları masaya yatırıldı.

İlk konuşmayı yapan Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu, Türkiye ve Almanya Alzheimer derneklerinin, Alzheimer's Disease International (ADI) tarafından 2014'te kardeş dernek ilan edildiğini bildirerek bu işbirliği hakkında bilgi verdi.

Kulaksızoğlu, yaşlı nüfusa sahip gelişmiş ülkelerin alarına geçerek eylem planları oluşturduklarını ifade etti. 2012 yılında oluşturulan ve G8 zirvesinde de taslak olarak kabul edilen ABD Ulusal Alzheimer Planı'na göre 2025 yılında Alzheimer Hastalığı'nın (AH) önlenmesi ve etkili bir şekilde tedavisi hedefleniyor. Özellikle hastalık açısından risk yaratan durumların

azaltılması ve koruyucu olduğu bilinen faktörlerin desteklenmesinin bu salgını azaltabilmesi bekleniyor.

## Bunama sıklığında düşüş

Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Haşmet Hanağası tüm dünyada Alzheimer ve bunama hastalarının sayısı artsa da gelişmiş ülkelere (ABD, Almanya, Hollanda, İsveç ve İngiltere) gelen umut verici yeni verilere bakıldığında yaşlılarda bunama hastalığının görülme sıklığında geçmişe oranla azalma olduğunu ifade etti. Prof. Hanağası "Araştırmacılar bu düşüşü eğitim düzeyinin artması, daha fazla zihinsel işlev gerektiren iş kollarının artması, hipertansiyon ve hiperkolesterolemi gibi damarsal risk faktörlerinin daha yaygın olarak kontrol altına alınması, sigara tüketiminin azalmasına bağlamaktadır" şeklinde konuştu.

Alzheimer Hastalığı'ndan korunma yöntemlerinden bahseden Hanağası "Bu sene ortaya çıkan oldukça ilginç bulgulardan birisi de 90 yaş ve üstü bireylerde tansiyon yüksekliğinin koruyucu bir faktör olduğunun saptanmasıdır" dedi.

## Erken tanıda umut verici gelişmeler

Alzheimer tanısının nasıl konduğuna dair bilgi veren Doç. Dr. Başar Bilgiç "Hastalığı tanımak günümüzde artık daha kolay hale geldi" diyerek tanı yöntemlerini sıraladı.

Bilgiç "Alzheimer Hastalığı'nda beyinde biriken iki önemli protein amiloid ve tau proteinleridir. Bu yıl ortaya konan önemli bilgilerden birisi de hastalarda bu iki protein dışında bir üçüncü protein olan TDP-43 isimli proteinin beyinde biriktiği ve zihinsel fonksiyonlar ve beyin hacmiyle ilişkili olduğudur. Tedavi girişimlerinde bu proteinin de beyinden temizlenmesi yeni ve etkili bir strateji olabilir" dedi.



## Alzheimer için brunch buluşması



Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) Alzheimer haftası etkinlikleri kapsamında Dünya Alzheimer Günü olan 21 Eylül Pazar günü dernek yararına bir brunch organizasyonu yaptı. Beylerbeyi'nde Bosphorus Palace Hotel'de düzenlenen brunch'ta Alzheimer hastaları ve hasta yakınları, dernek üyeleri ve dostları, dernek çalışmalarına destek veren çok sayıda tanınmış isim yer aldı.

Brunch için bağışlanan değerli hediyeler de çekilen kurayla sahiplerini buldu.



### Aynı gün flash mob

21 Eylül günü TAD ikinci bir etkinliğe daha imza attı. Bakırköy'deki Capacity alışveriş merkezinde gerçekleştirilen flash mob etkinliği o sırada alışveriş merkezinde bulunan çok sayıda insanın dikkatini çekti. Bu şekilde 21 Eylül'ün Dünya Alzheimer Günü olduğu da bu kişilere duyurulmuş oldu. Hasta ve hasta yakınlarının da katıldığı etkinlik büyük bir dans gösterisine dönüştü.



## Avea Alzheimer için koştu

Dünya Alzheimer Günü için tasarlanan etkinliklerden biri de Avea çalışanlarının Alzheimer konusundaki farkındalığı arttırmak için gerçekleştirdiği koşu etkinliği oldu. 22 Eylül Pazartesi günü sabah saatlerinde İstanbul Maçka'daki Avea binası önünden başlayan Alzheimer koşusu, Ortaköy'de son buldu.

Koşunun ardından Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu ve Genel Sekreter Füsün Kocaman Avea çalışanlarına Alzheimer ve derneğin faaliyetleri hakkında bilgi verdi.

## Türk Kalp Vakfı ile ortak etkinlik

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) ve Türk Kalp Vakfı, Şişli Belediyesi'nin evsahipliğinde Şişli Belediyesi Kent Kültür Merkezi'nde bir konferans gerçekleştirdi. 24 Eylül Çarşamba günü yapılan "Kalbini hatırla, sağlıklı yaşa, Kalpten Beyne"

başlıklı konferansa İstanbullular ve sağlık kurumlarından temsilciler katıldı. TAD Başkanı Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu beyin hastalıklarının önemini vurgularken hastalıklar konusunda bilgi verdi ve farkındalık düzeyinin yükseltilmesi ihtiyacına dikkat çekti.

Türk Kalp Vakfı Başkanı Semiramis Sekban da kalp ve damar hastalıklarının ölüm nedenlerinin ilk sırasında yer alması nedeniyle önem kazandığını belirtti.

Konferansta ayrıca Doç. Dr. Başar Bilgiç "Beyin Sağlığı ve Alzheimer Hastalığı", Doç. Dr. Sedat Emrah Binak "Kalp Sağlığı ve Kalp Hastalıkları", Prof. Dr. Bülent Saka "Kalp ve Beyin Sağlığını Korumak İçin Doğru Beslenme", Prof. Dr. Aslı Çurgunlu "Kalp ve Beyin Sağlığını Korumak için Doğru Egzersiz Yöntemleri" konularında sunumlar yaptı.







## Nişantaşı City's'de Alzheimer rüzgarı

Nişantaşı City's AVM, 11-12 Aralık tarihlerinde Alzheimer Derneği yararına yılbaşı alışveriş festivali düzenledi. Derneğimizin vefalı destekçilerinden, faaliyetlerimizde her zaman büyük desteğini gördüğümüz Sayın Ayşegül Tuncer'in organize ettiği kermese 30'un üzerinde firma özel tasarımlarıyla katıldı. Etkinliğin gelirleri derneğe bağışlandı.

Kermeste çok sayıda ünlü isim de boy gösterirken, İstanbul Bilim Üniversitesi Şişli Florence Nightingale Hastanesi de katıldı. İstanbul Bilim Üniversitesi kermeste tansiyon, kalp-damar hastalıkları, kanser, obezite, şeker gibi hastalıklardan ayrı düşünülmemesi gereken Alzheimer konusunda kamuoyunu bilinçlendirmeye dönük etkinlikler gerçekleştirdi. Üniversite kilo, boy, tansiyon, şeker, bel çevresi ölçümleri yaparak sağlıklı beslenme ve az hareket etmenin, obezite, kanser, tansiyon, şeker, kalp ve damar hastalıklarına yol açmakla kalmayıp, beyin sağlığını da kötü etkilediği yönünde bir farkındalık geliştirmeyi hedefledi.



### Büyük Kulüp'te kermese katılım

20 Kasım'da Büyük Kulüp'te Fatih Kızıtaşı Lions Klubü tarafından organize edilen bir diğer kermese Türkiye Alzheimer Derneği Gündüz Yaşam Evi sorumlu hemşiresi Ümmügül Geyik katıldı. Geyik, Dernek ve Gündüz Yaşam Evi'nin faaliyetleriyle ilgili bilgi verdi. Etkinlikte Alzheimer Derneği adına açılan stand'ta Beyin Dostu Mönüler kitabı satıldı.



## BİZİ TAKİP EDİN!

Türkiye Alzheimer Derneği Facebook sayfası ve Twitter hesabı üzerinden sosyal medyada etkili olmayı hedefliyor. Derneğin hesaplarından gelen paylaşımları beğenmek, paylaşmak ve yaygınlaştırmak için vereceğiniz destek bu hedeflerimize ulaşmada bize yardımcı olacaktır. Lütfen hesaplarımızı takibe alın, beğenin, paylaşın...

<https://twitter.com/AlzheimerTR>

<https://www.facebook.com/TurkiyeAlzheimer>

# 'Bizim tüm faaliyetlerimiz kamu yararına'

**Zafer Kozanoğlu. Türkiye Alzheimer Derneği Yönetim Kurulu üyesi. Yaklaşık 15 yıldır Alzheimer Derneği'nde ve Vakfın yönetim kurulu üyesi olarak çalışıyor. Türkiye'de Alzheimer'ın tanınmış simalarından biri olan Kozanoğlu ile Gündüz Yaşam Evi'nde sohbet ettik.**



## Zafer hanım, dernekle ilk nasıl tanıştınız?

Dernekte çalışan arkadaşlarım vardı. İlk tanışmam katıldığım bir toplantıya Dernek Başkanı Prof.Dr.Murat Emre'nin gelmesiyle oldu. Alzheimer Hastalığı'yla da ilk kez o toplantıda tanıştım. Daha sonra burada çalışan arkadaşlarımız bana "Bizimle çalışır mısın" diye sordu. O zamana dek başka derneklerde de çalışıyordum. Dernek tecrübem olduğu için, yararlı olacağı düşüncesiyle yapılmış bir öneriydi.

## Dernek tecrübeniz?

Lions, Korunmaya Muhtaç Çocuklar, Türk Kalp Vakfı, Rotary gibi derneklerde çalıştım. Alzheimer Derneği'nin birkaç toplantısına ve seminerlerine katıldım ve çalışabileceğimi düşündüm. Benim için hangi hastalık olduğu fark etmiyordu. Bunu özellikle söylüyorum, çünkü çocuklarla çalışmak insanlara hoş geliyor, ama yaşlılık ve hastalık olunca kaçıyorlar. Ben bunun da yapılması gerektiğini düşündüm ve çalışmaya başladım.

Keyifli arkadaşlar vardı, birlikte hoş şeyler yaptık. Gerçekten çok güzel deneyimlerimiz oldu. Ben ilk başladığımda Dernek ve Vakıf birlikte çalışıyordu. Bakımevimiz vardı, oradaki hastalarla birebir ilişkimiz oluyordu. Onlara dokunmak, onlara yardım edebilmek keyif veriyordu; ailelere destek olmak keyif veriyordu.

## Siz Alzheimer Hastalığı'nı ilk kez dernekte tanıdınız. Hastalığa dair bilgilendirme-bilgilendirme süreci nasıl oluyor?

Tabii bu tarz bir dernekte çalışınca yarı doktor gibi oluyorsunuz, hastalık hakkında çok bilgi ediniyorsunuz.

Hasta yakınları tarafından kurulmuş bir dernek olduğu için, -ilk kuruluş amacı o, hasta yakınlarına destek olmak için kurulmuş- bir sürü hasta yakını tanıyoruz. Hepsinin kendi hastasına göre farklı tecrübeleri var. İnsanların ne kadar zor durumda olduğunu görüyorsunuz, ne kadar yorulduklarını görüyorsunuz. Tabii bunlar hep sizde bir şeyler yapma ihtiyacı doğuruyor.

Benim de oldukça geniş bir çevrem var. İnsanların bu hastalığa duyarlı olmasına çalıştım. Benim bu dernekteki en büyük yarım, çevreme, onların da kendi çevrelerine bu hastalığın tanıtılması oldu. Çünkü ilk başlarda benim çevremde ailede hastası olanlar dışında kimse bilmiyordu hastalığı.

Sonra "neden" diye sordular, "eskiden yoktu, neden şimdi var?" O nedenleri öğrendim, onları anlattım: İnsan ömrünün uzamasıyla birlikte olduğunu. Onlara "belki benim annem yaşasaydı Alzheimer olacaktı" gibi somut örnekler vererek, hakikaten bir gün kendisinin de olabileceğini anlattım. Bu hastalıkları için hasta yakınlarına destek olunması gerektiğini vurgulamaya çalıştım.

Başlarda zorlandık, zorlanma nedenimiz de bazı hasta yakınlarının hastasını kaybettikten sonra bu hastalığı düşünmek istemiyor olmasıydı. Psikolojik, bir çeşit kaçış. İlgilenmek istemiyorlar, onun için yardım da yapmak istemiyorlar. Yardım yalnızca parasal değil, hasta yakınlarına kendi tecrübelerini aktarmaları bile bir yardımdır, ama maalesef ondan da kaçıyorlar.

Nedense üstünü kapatıyorlar.

## Buna karşı ne yapılabilir?

Bu hastalığın kanser gibi, toplumdaki diğer hastalıklar gibi, doğal bir hastalık olduğunu anlatmaya çalışmak gerek. Bir hastalık bu, herkesin başına gelebilir.

**İnsanların yaşlılar ve hastalarla ilgili yardım faaliyetlerine sıcak bakmadığını söylediniz. Bunun nedeni ne sizce? Toplumda da öyle, mesela çocuklar el üstünde tutulurken yaşlılar genelde "görülme istenmiyor". Bir biçimde dışlanıyorlar, bunun altında yatan şey ne olabilir?**

Onu araştımadım ama belki bizim toplum şeklimizle ilgili bir şeyler olabilir. İnsanlar Alzheimer olsun olmasın, yaşlıya kendisi bakmakla yükümlü hissediyor. Bir huzur evine vermiyor, bir kadın tutuyor. Evine de almıyor. Eski geleneksel aile tipi de yok artık bu yeni hayat





şartlarında. O anne veya baba tek başına, evde bir kadınla oturuyor. Aynı şekilde Alzheimer da böyle. Bir bakıcı getiriyor, ona baktırıyor. Bakımevine, huzur evine vermeyi ayıp sayıyor.

Bir de ülkemizde bakımevi yok, öyle bir sorun var. Devletin böyle bir politikası yok. Bence esas sorun o. Güvenemiyor, ne de olsa kıymetlisi, annesi-babası... En önemlisi devleti harekete geçirmek, devletin huzurevlerini, Alzheimer bakımevlerini arttırması gerekiyor. Medeni bir ülkede böyle olması gerekiyor. Biz dernek olarak bunun bilincine vardtırmaya çalışıyoruz. Her yerde konuşarak devleti ve çeşitli organlarını harekete geçirmeye çalışıyoruz, çevremizdeki herkesi harekete geçirmeye çalışıyoruz. Aktivitelerimizde basınla ilişkiye girmeye çalışıyor, basının duyurmasını sağlıyoruz.

### Derneğin "kamu yararına dernek" olması için çalışmalar sürüyor mu, o konuda son durum nedir?

Şu anda Sağlık Bakanlığı'nda başvurumuz, umarım olumlu olur. Ben bizim kamu yararına olmak için çok uygun bir dernek olduğumuzu düşünüyorum. Dernekler Masası'yla görüştüm ve "kamu yararına olmak için ne gerekiyor" dedim. Baktım bizi anlatıyorlar. Hakikaten öyle çalışıyoruz. Buradaki hiçbir hizmetten para almıyoruz. Böyle parasız çalışan o kadar az dernek var ki. Bu kadar hizmeti gerçekleştiren ve bunu para almadan yapan. Ben bundan gurur duyuyorum, bunu insanlara anlatmaktan da gurur duyuyorum.

Burada hasta bakıyoruz, bunlar o kadar özel şeyler ki, o hasta yakınlarının memnuniyeti bizi o kadar mutlu ediyor ki. Konferanslar, söyleşiler yapıyoruz. Hem hukuksal anlamda hem hastayla nasıl baş edileceği konusunda bir sürü konferanslar, çalışmalar yapılıyor, insanlar yararlanıyor.

Şimdiye kadar binlerce hasta yakınını eğittik, hasta bakıcı eğitimleri yaptık. O kadar çok faaliyetimiz var ki, bunların hepsi kamu yararına faaliyet, ticari hiçbir şey yok.

Teknolojiyi kullanmak istiyoruz, halkın alım gücü azalıyor. Bir süredir kaybolan hastalarla ilgili çalışmalar yapıyoruz. Bir sürü firma bize elektronik aletler getiriyor. Kaybolunca mesela telefon hatlarına bağlanıyor, ama maaliyeti çok yüksek. Hasta yakınlarımız onları alacak güçte değil. Bunların parasız olması için çalışıyoruz.

Yurt dışıyla yakın ilişkideyiz, Alzheimer dernekleriyle yakın ilişkideyiz. Onlar bizden, biz onlardan bir sürü deneyim ediniyoruz. Özetle ben kamu yararına dernek statüsünü hak ettiğini düşünüyorum.

### 15 yılda yapılanlara dönüp baktığınızda derneğin en önemli icraatının ne olduğunu düşünüyorsunuz?

Bence tüm Türkiye'de şubelerin açılması önemliydi. Ve biz her sene kongre yapıyoruz, en önemlisi kongre yapmak. Alzheimer Kongresi'ni yapıyor olmak, diğer tüm faaliyetlerden daha önemli. Çünkü bütün Türkiye'deki doktorlara ulaşıyoruz. Alzheimer konusunda çalışan doktorlara ulaşıyoruz ve bire bir temas ederek onlarla yeni gelişmeleri tartışıyoruz.

Şubeleşmek ve kongre bizim için çok önemli. Onları önemli görüyorum. Ondan sonra Gündüz Yaşam Evi geliyor diye düşünüyorum. Niye öyle düşünüyorum, çünkü az hastaya el uzatabiliyoruz. Tecrübedir, Türkiye'de bir ilki başlattık onun için. Bir pilot çalışma. Bunu artırmak için uğraşıyoruz, bir sürü belediyeyle konuşuyoruz. Bazı belediyeler örnek aldı, kendileri yapıyorlar.

Zaten bizim "biz yapalım", "bizim kontrolümüz altında olsun" diye bir iddiamız yok. Biz bu örneğin çoğalmasını istiyoruz. Gündüz insanlar gelsin. Aile rahatlasın. Haftada bir gün bile olsa yeter, aile kendi özel işlerini yapabilsin.

Bakıcı, kızı olabilir, karısı olabilir, kocası olabilir. Onun nefes alabilmesini sağlıyor.

Onun için bizim çalışmamız daha çok bu bakımevlerinin tüm Türkiye'ye yayılması. Başladı da. Şubelerimiz kanalıyla yapıyoruz bunu. Başka illerimizde, ilçelerimizde başladı, örnek almaya başladılar. Bir kere bu çok güzel bir örnek oldu, merkez olarak.

Almanya'yla ilişkilerimiz var, o da güzel bir örnek. Tanıtım yapabilmek için bir sürü çalışmalar yapıyoruz, yemekler tertip ediyoruz, aktiviteler yapıyoruz.

### Dernekte neler eksik sizin değerlendirmenize göre, hâlâ yapılması gereken ne var?

Bence bakımevlerinin arttırılması için kamuoyu oluşturmamız gerekiyor. Devleti ve belediyeleri zorlamak için.

Belediyelerle biz çok konuşuyoruz bunu, hep dile getiriyoruz. Hem belediyelerin hem hükümetin politikası olması gerekiyor. Hocalarımızdan öğrendiğimize göre sekiz yıl sonra Türkiye en yaşlı nüfusa sahip ülkelerden biri olacak. Bakanlıkların ya da ilgililerin bu konuyla ilgilenmesi gerekiyor. Halkın bu ihtiyaçlarının karşılanması lazım. Bakımevleri çok pahalı özel bakımevleri. İnsanların bunları karşılayabilme güçleri yok. Bakıcı kadınlar da öyle. İnsanların emekli olduklarını düşünün bir de, gelirleri daha düşmüş bir gruptan bahsediyoruz. Sadece zenginler yok bu ülkede.

Hastane yapar gibi düşünülmesi gerekiyor, bu bir sosyal sorun aslında. Yani yaşlı bir nüfus olduğunda insanlar nasıl bakılacak?



# Alzheimer için 'Beni Unutma'yı izledik

Türkiye Alzheimer Derneği Alzheimer Hastalığı'nı konu edinen "Beni Unutma" (Still Alice) adlı filmi Türkiye'de vizyona girmeden önce izleyiciyle buluşturdu ve Alzheimer konusundaki farkındalığın artması için önemli bir adım daha attı.



Julianne Moore'un, bir Alzheimer hastasını canlandığı ve 13 Şubat 2015'te Türkiye'de de vizyona giren Beni Unutma (Still Alice) filmi, "Bir Film" firmasının ve İstanbul Bilgi Üniversitesi'nin Türkiye Alzheimer Derneği'ne verdiği destekle vizyona girmeden önce, 8 Şubat günü gösterildi. Moore'un bu filmdeki rolüyle Altın Küre'yi ve en iyi kadın oyuncu Oscar'ını almış olması ve ayrıca toplumda Alzheimer Hastalığı konusundaki farkındalığın artması filme ilginin yoğun olmasını sağladı. Bunun yanında filmin daha geniş kesimlerde farkındalığı artırmaya hizmet etmesi beklentisi de hayli yüksek.

Gösterim, İstanbul Bilgi Üniversitesi, santralİstanbul kampüsündeki 200 kişilik sinema salonunda 8 Şubat günü saat 17:00'de gerçekleştirildi. Film gösterimi öncesinde kısa bir sunuş yapan Psikiyatri Ana Bilim Dalı Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu, destekleri için Bir Film firması ve İstanbul Bilgi Üniversitesi yetkililerine teşekkür etti.

Film gösterimine katılanlara meşrubat ve popcorn ikram edilirken gösterimden elde edilen gelir derneğe katkı olarak kaldı.



**TÜRKİYE ALZHEIMER DERNEĞİ**  
"Kafanızdan kayıp"

Julianne Moore'a Altın Küre ve Oscar Adaylığı Kazandıran "UNUTMA BENİ/STILL ALICE" filmini Alzheimer Derneği Katkılarıyla vizyona girmeden önce

**8 Şubat 2015 Saat 17:00'da**

İstanbul Bilgi Üniversitesi santralİstanbul Kampüsü sinema salonunda izleyebilirsiniz.

Sizlere ikram edeceğimiz meşrubat ve popcorn eşliğinde keyifli seyirler diler, Derneğimize katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Biletler 50TT'dir.  
Salon: İstanbul Bilgi Üniversitesi santralİstanbul Kampüsü E-3 101  
Kontenjan 200 kişi ile sınırlıdır.  
LCV: Arzu Saygılı 0212 224 41 89

*Derneğimize bu olayağı sağlayan BİR FİLM'e ve yöneticilerine teşekkür ederiz.*

## Farkındalığı artırmak için önemli bir adım

Türkiye Alzheimer Derneği, Julianne Moore'un oyunculuğuyla 2015 yılı En iyi kadın oyuncu Oscar'ını aldığı ve Alzheimer Hastalığı'yla ilgili "Beni Unutma/Still Alice" adlı filmin Türkiye'de vizyona girmeden önce gösterilmesini sağladı. Derneğin "Bir Film" firmasının ve İstanbul Bilgi Üniversitesi'nin verdiği destekle gerçekleştirdiği ilk gösterim için hazırlanan basın bültenlerinde de "hastalıktan korunmak için alınması gereken önlemlere" dikkat çekildi. Bülte de şu değerlendirmeler yer aldı:

Dünya Alzheimer Federasyonu'nun 2014 raporuna göre, dünyada şu anda 44 milyon olan Alzheimer hastası sayısı, 2030 yılında 76 milyona, 2050 yılındaysa 135 milyona ulaşacak. Bunun sebeplerinin başında, bunamanın yaşlanmanın doğal sonucu olduğu ve bundan korunmak için alınabilecek herhangi bir tedbir olmadığı konusundaki yaygın ve yanlış kanı geliyor.

Alzheimer Hastalığı üzerine yapılan bilimsel çalışmalar gösteriyor ki, genç yaştan itibaren hastalığa ilişkin risk faktörleri ve koruyucu faktörler birbirleriyle yarışıyor. Orta yaşlardan itibaren fiziksel ve zihinsel aktivitelerin

arttırılması, risk faktörlerinin azaltılmasında yararlı oluyor; araştırmalar orta yaşlarda daha fazla kart oyunları, dama oynayanlar ve bulmaca

çözenlerin beyinlerinin daha hacimli olduğunu ve bu kişilerin zihinsel yetilerinin bu aktiviteleri yapmayanlara göre daha iyi bulunduğunu gösteriyor.

Orta yaşlarda koruyucu faktörlerin etkisi daha aşikârken risk altındaki yaşlılarda, beslenme önlemleri, zihinsel egzersiz, sosyal aktiviteler ve kalp sağlığı önlemleriyle kişilerdeki zihinsel gerilemenin azaltılabileceği ve bunamanın kısmen önlenileceği kanıtlanmış durumda. Bu nedenle Alzheimer Derneği herkesi, bilhassa orta yaşlardan başlayarak bedensel ve zihinsel egzersizleri aksatmamaya, renkli ve aktif bir sosyal yaşam sürmeye, sağlıklı beslenmeye ve kalp-damar sağlığına özen göstermeye davet ediyor.





Hollywood için küçük, Alzheimer için büyük bir adım

# Beni Unutma'ya Oscar desteği

**Alzheimer Hastalığı'nı konu edinen ve hastalıkla ilgili farkındalık oluşmasında büyük yarar sağlaması beklenen "Beni unutma-Still Alice" filminin başrol oyuncusu Julianne Moore Altın Küre'den sonra En İyi Kadın Oyuncu Oscarı'nı da aldı.**

Alzheimer Hastalığı'yla ilgili "Still Alice" filmindeki rolüyle 2015 yılı Oscar ödülleri en iyi kadın oyuncu ödülü alan Julianne Moore, ödül konuşmasında Alzheimer hastalarının toplumdan izole edildiklerini ama bir tedavi bulmak için toplum içinde yaşamaya devam etmeleri gerektiğini belirtti.

Filmdeki rolü için hazırlıklarını Alzheimer Derneği aktivistleri, erken teşhis konmuş kadın hastalar ve hastalığı tedavi eden doktorlarla konuşarak yapan Moore, filmin Alzheimer'la ilgili yanlış algılamaları ortaya koyduğuna dikkat çekiyor. Moore, "Alzheimer'ın yalnızca hatırlamayla ilgili olduğu yönünde bir görüş var, hafızamızı kaybettiğimiz düşünülüyor. Alzheimer daha çok, aniden tüm referanslarınızı kaybettiğiniz, süre giden bir panik atak'a benziyor" diyor.

"Ne yapılabilir" sorusuna "Farkındalık seviyesi çok düşük" diye yanıt veren Moore, "Fakat 30 yıl önce kanserle ilgili farkındalık da düşüktü. Araştırmalar için gerekli para harcandı, kanser hakkında açıkça konuştuk. Bu gerçekten bir şeyleri değiştirdi. Bunun Alzheimer için de olmasını ummak dışında bir yol yok" değerlendirmesini yapıyor.

Lisa Genova'nın 2007 tarihli romanından beyazperdeye uyarlanan film geçen yıl mart ayında çekildi. (Bu tarih Moore'ın Açık Oyunları sözleşmesinde tek boş olan tarihti.) Yazarın nörobilim dalında doktorasının olması hikayenin gerçek gözlemlere dayanma ihtimalini güçlendiriyor.

Filmin yönetmenlerinin hikayesi de ilginç. Wash Westmoreland ile birlikte filmi yöneten Richard Glatzer, 2001 yılında konan ALS teşhisi nedeniyle konuşma yetisini kaybettiğinden filmi iPad yardımıyla yönetmiş.

## Hastanın cephesinden bakan film

Filmle ilgili değerlendirmelerde, genelde Alzheimer'ı konu alan filmlerin ortak bir özelliğinin hepsinin meseleye hasta yakınlarının cephesinden bakması olduğu belirtilerek bir noktadan sonra hastaları tümüyle onların gözünden gördüğümüz hatırlatılıyor. "Unutma Beni" ise hastanın cephesinde kalmayı hedefliyor ve hafıza kaybının aslında yakınlarını da kaybetmek olduğunun altını çiziyor.

Filmin hastalığın aşamalarına, gelişim sürecine ve yarattığı sorunlara odaklandığı ve "Alzheimer her şeyi elimizden alsa da birbirini seven insanlar arasındaki bağı, iletişimi yok edemez" temasını öne çıkarttığı belirtiliyor. Film, çocuğun sevgiye cevap vermesi gibi hastaların da sevgiye cevap vereceklerinin altını çiziyor ve bu yönüyle önem kazanıyor.



## Dernekler öngösterim yaptı

Filmle ilgili dünyadaki Alzheimer dernekleri de benzer bir hassasiyeti paylaşıyor ve filme dikkat çekiyorlar.

## Filmin hikayesi

Columbia Üniversitesi dil bölümünde tanınmış bir hoca olan Alice Howland hayatta istediği her şeye sahiptir. Ona bağlı bir kocası ve üç çocuğu vardır. Hayatı işiyle ailesinin arasında gidip gelmektedir.

UCLA'de yaptığı bir konuşma sırasında konuşma için çok önemli bir kelimeyi bir türlü hatırlayamaz. Başarılı bir akademisyen için

oldukça tuhaf olan "unutmak" eylemi, bir sabah yaptığı bir koşu sırasında tekrar eder; koşuya çıkan Alice eve dönüş yolunu bir türlü hatırlayamaz. Ailesinden gizli biçimde gördüğü nörolog, umduğundan daha kötü bir haber verir. Alice'e, erken evre Alzheimer teşhisi konmuştur.



# 'Bana Çerkesçe öğret'

*Firüzet Müjdeci'nin teşhisinin konması hayli zaman almış. Kızı Canset Babür annesinin hastalığının nasıl geliştiğini anlattı.*



## Kısaca hikayesini anlatabilir misiniz anneniz Firüzet hanımın. İlk nasıl anladınız Alzheimer olduğunu?

Başlangıçta annemin Alzheimer olduğunu aklımızdan bile geçirmedi. Aslında 2011 yılında ilk belirtiler ortaya çıkmıştı. Ben 92'den beri ABD'de yaşıyorum. Tek çocuğum ve ailemle yazdan yaza geliyorduk annemi ve babamı görmeye.

Annem bana her geldiğimde bir hediye alırdı, son dönemde hediye almayı çok önemsemeye başlamıştı. Bana "sana ne alayım" diye sorduğundaydı "sakın bir şey alma" demiş ve götürmemin güç olacağını söylemişti. Ancak eve geldiğimde annemin coşmuş olduğunu gördüm, çarfaş takımları, örtüler... yetmemiş bir de yolluk almış ve bunları götürmem gerçekten mümkün değildi. Kendisine söylediklerimi hatırlatmak istedim ama o konuşmaları hatırlamıyordu.

Aynı yıl aşırı bir kilo kaybı başladı annemde. Hiçbir şey yemiyor, sadece çay ve ekmek tüketiyordu. Ne yerse çıkarıyor, kendisini kusturuyordu. Bir de bitmek bilmeyen bir idrar yolları iltihabı vardı. Sonbahara doğru tekrar geldiğimde sağlığının kötüye gittiğini gördüm.

Hastaneye götürdüm onu, tavırlarına bakıyorum. Annem yumuşak ve tatlı konuşmayı seven bir insan. Ama aşırı boyutlarda, hemen açılıyor, "biliyor musunuz o kaynanam beni hiç sevmedi" diye en özel şeyleri anlatıyor. Bana garip geliyor. Doktorlar tanımadıkları için onu öyle sanıyorlar. Ama başka şeyler gündemimizde yok. Ben Alzheimer'ı Ronald Reagan'dan biliyorum. Bir de eşimin amcası Alzheimer idi, ama biz onu yılda bir falan gördüğümüz için bilmiyoruz tam nasıl olduğunu.

Sonra annem Yalova'ya gitmek istedi ve orada daha da kötüleşti. İstanbul'da annemin çok yakını olan Nevzat teyzenin vefatını kendisine söylediğimde gösterdiği tepki de benim için önemli bir işaret. Hiç etkilenmiş gibi görünmedi. Beni günde bir ya da iki kez arardı annem, o günlerdeyse günde 4'e 5'e çıkmıştı. "Aramadın ki" diyor, oysa aramış oluyorum. Ya da yemek tariflerini soruyor. "Şaka mı yapıyorsun anneciğim, sen dolma tarifini bana mı soruyorsun"...

Sonra 2012 yazında ben Yalova'ya yazlığa gittim, annemin komşularıyla iletişimini gördüm konuşmaları takip edemiyordu. Ben de annemi alıp tekrar doktora götürdüm. Yine "aşırı depresyon" şeklinde tanı kondu. Doktorlar annemi tanımadığı için annemin anlattığı hikayelerle teşhisi koyuyor. O yüzden de ileri depresyon teşhisi konuyor.

Biz Alzheimer'dan şüpheleniyorduk artık, başka bir doktora götürdüm teşhis konuldu tabii.

Alzheimer teşhisi sonrası, herkeste nasıldır bilmiyorum ama biz çok panik olduk. Yani ölümcül bir hastalık olarak gördüğümüz için. Son safhalarında artık fiziksel olarak zorladığını biliyoruz. Doktor, bakımının zor olduğunu söyledi. Babam bakımını üstlendi. Ve babam Alzheimer ile ilgili durumu kabullenmedi. "Ben onu iyileştireceğim, doktorlara bakma sen, onlar abartıyor. Hiçbir şeyi kalmayacak" dedi. "Baba böyle bir hastalık" dedim, yok kabullenmedi. Başlangıçta bakıcı istemedi babam. Ama birkaç ay sonra apar-topar gelmek zorunda kaldım. Yine idrar yolu enfeksiyonu yüzünden hastaneye yatırdık. İltihap olayı bitti, ama Alzheimer ilerliyordu.

Annemde öfke krizleri başladı, babamı suçlamalar, "beni aldatıyor, paramı çalıyor" vs. gibi benzer rahatsızlıklar.

2013'e geldiğimizde bir noktada babam beni çağırdı, mayıs ayında geldim. Babam "annen bakıcılarla olmuyor" dedi. "Olaçak başka yolu yok" dedim. Maalesef babam haziran ayında beyin kanaması geçirdi vefat etti.

## Dernekle nasıl tanıştınız, nasıl destek aldınız?

Annemle başbaşa kaldığımız yaz aylarında çareler arıyordum. O arada internetten buldum ben Gündüz Yaşam Evi'ni. Bütün gün yapacağı bir şey yok, canı sıkılıyor. İnternetten araştırmaya başladım ve buldum. Aradım sağolsun o sıcacık sesiyle, tavırla Gül Hemşire "aa tabii, mutlaka getirin" dedi. Götürdüm, hiç durmak istemedi. "Herhalde olmayacak" dedim. Onlar "siz bir süre bekleyin, üst katta oturun, alışır" dediler. Ama bana alışmayacak gibi geldi. Kezban hanım onunla ilk tanıştığında -annem Çerkes, hâlâ iki dili konuşuyor- ona "aaa bana Çerkesçe öğret" dedi. Aldı defteri kalemi, annem söylüyor o yazıyor, söylemeye çalışıyor. Annem gülüyor, yanlış söyledi diye. "Harika bir fikir" diye düşündüm, biz de annemle oturup Çerkesçe çalışıyoruz şimdi. Hatta bakıcısı da öğrenmeye başladı.

## Nasıl davranmalı, tavsiyeniz ne olabilir?

Şunu biliyorum ki, bir şey tetikliyor o öfkeyi. Mesela sizin yüzünüzün asık olması. Bebek gibi onunla konuşun, onu sevin, iltifatlar edin. Biraz ilginizi esirgerseniz, tedirgin oluyor. Ya da başka faktörler onun öfkelerini tetikliyor.

Benim durumum yine iyi, çok farklı. Bu imkanı olmayanlar birebir yedi gün yirmi dört saat bakan insanlar gerçekten nasıl yapıyor bilemiyorum.





# Unutuyorum. Yoksa?

*Prof. Dr. Aynur Özge - Türkiye Alzheimer Derneği Mersin Şubesi Başkanı*

"Çocuklar gelecek diye kek yaptı ve telaşla fırına koydu. Yetiştirebilirse çayın yanına bir de kısır yapacaktı. Geçen seferkini torunu nasıl da beğenip ikinci kez istemişti? O sırada çalan telefonla dikkati dağıldı, arayan kişiyi önce tanımadı ama belli etmedi. Nice zaman sonra teyzesinin kızı Zarife olduğunu ve bugün birlikte gitmek için sözleştikleri bebek hayırlamasına neden gelmediğini sormak için aradığını anladı. Sahi bugün bebek hayırlaması için yeğenine gideceklerdi değil mi? Bugünlerde kafam ne kadar da karışık diye düşündü, eskiden olsa hiç böyle olmaz, aynı anda beş işi bile kusursuzca becerirdi, şimdi ise... Derken makinaya çamaşır koydu, dolaptan akşam yapacağı yemek için kıyma çıkardı... Gardırobu elden geçirdi ve sonra zil çaldı. 'Kim geldi acaba' diye düşünürken torununun 'babaanne' diyen sesi onu kendine getirdi. Mutfaktan keskin bir koku ve duman yayılıyordu. Oğlu ve gelini koşarak mutfığa gitti ve yanan keki fırından çıkardı. Sahi kek yapmıştı değil mi? Yanına bir şey daha yapacaktı ama? Oğlu ve gelininin şaşkın bakışları bir yana o da korkmuştu. Tüm bunlar normal miydi? Yoksa?"

Bu anlattıklarım size tanıdık geldi mi? Siz veya bir yakınınız böylesi bir durumla karşılaşsanız "yaşlıdır bu kadar da olur" mu dersiniz, yoksa bir sorun olabilir diye düşünüp doktora mı götürürsünüz?

Bir hekim ve dört büyüğünde unutkanlık hastalığı yaşamış bir hasta yakını olarak önerim ikinci yolu seçmeniz. Yakınınızı götürdüğünüz doktordan kan kimyası ve beyin görüntülemeleri dâhil kapsamlı bir inceleme istemeniz. Eğer bir aksaklık varsa hemen tedavi için gerekli adımları atmanız. Büyük olasılıkla karşılaşılan teşhis (Alzheimer Hastalığı) sonrasında hayat artık ne siz, ne de yakınınız

için aynı olmayacak. Artık yakınınız büyük olasılıkla evde tek başına kalamayacak, kaldığındaysa her defasında bazı sorunlar yaşanacak. Anahtarı içerde unutup sokağa çıkacak. Yemekler yanacak. Lezzetleri bozulacak. Bakkalın çırağını zorla içeri davet edip, tüm aile sırlarınızı anlattıktan sonra aile yadigârı elmas yüzüğü alması için ısrar edecek. Öte yandan kırk yıllık temizlikçi hanımın onun tüm kışlık giysilerini çöpe attığını iddia ederek şikâyetçi olacak. Karşı daireden yanan ışıkla, oradaki ailenin kendisine sinyal yolladığını ve taciz ettiğini söyleyecek. Bankadaki görevliyse beşinci kezdir kendisinden istenen emekli maaşını veremediği için çıkan kargaşanın ardından polise haber verecek ve bu yaştan sonra siz onu karakollardan toplar hale geleceksiniz.

Artık bir yardımcı gerek ama nasıl? Kim? Oysa yakınınız kesinlikle evinde bir yabancı istemeyecek, gelenler de kısa sürede pes edip gidecek. Yanınıza almaksı apayrı bir sorun, hem aile huzurunuz bozulacak, hem de o sürekli "evine gitmek isteyecek". O halde ne yapacaksınız?

Birlikteyken de, ayrıyken de aklınızın hep onda kaldığı yakınınızın bakımını bu noktadan sonra nasıl sağlayacaksınız? Üstelik bütün gün evde ve yalnız olduğunda o kadar sıkılıyor ki gittiğinizde sürekli konuşuyor ve hep aynı şeyleri anlatıyor. Sizin de psikolojiniz bozulmaya başladı. Aynı doktordan bir de kendim için mi randevu alsam, ben de bugün arabayı park ettiğim yeri hayli zaman sonra buldum mu diyorsunuz?

## Yalnız değilsiniz

Şaşırmayın, yalnız değilsiniz. Bugün Mersin'de sizin yakınınızın yaşadıklarını yaşayan 10 bin kişi ve sizin

hissettiğiniz çaresizliği iliklerine kadar hisseden 40 bine yakın insan yaşıyor. Ülkemizde ise hasta sayısı 1 milyona dayandı, hasta yakını sayısını da bu sayıyı 4 ile çarparak kolayca bulabilirsiniz. O halde ne yapmalı? Ne olsaydı kendinizi daha iyi hissederdiniz?

Henüz hiçbir sorun yaşamayan sağlıklı yaşlının sosyalleşme ve beyin egzersizi ihtiyaçları için kolayca erişilebilen merkezler olmalı, belki de her mahallede olmalı bunlardan, adeta "yaşlı halkevleri" gibi... yeni adıyla "aktif yaşlanma üniteleri" olmalı.

Sizin yakınınızın durumunda olan yaşlıları evlerinden alıp tüm gün meşgul edecek, ilaçlarını içirip, doktor ve psikolog takiplerini yaptıracak, onları sosyalleştirerek hastalığın ilerlemesini yavaşlatacak "gündüz bakım evleri" olmalı.

Hastanız sabah gidip akşam gelemeyecek duruma geldiğinde isterseniz evinde sürekli bakım verecek profesyonel bakıcıların çalıştığı "evde bakım birimleri", isterseniz de bir kurumda kendisi gibi yaşlılarla kaliteli bakım alacağı "sürekli bakım merkezleri" olmalı. Olmalı ki, siz de hastanızın bakımını kurumlarla paylaşırsanız, aile bireyleri birbirine düşmeden ve bu uğurda bir servet harcanmadan onun insanca bakıldığından emin olabilirsiniz. Her boş vaktinizi hastanızın kalan bellek kırıntılarında yolculuğa çıkmak ve onunla keyifli vakit geçirmek için harcayabilirsiniz. Zaman zaman sizin gibi hasta yakınlarıyla dertleşip ruhunuzda açılan yaraları iyileştiresiniz.



### Yaşlı Yaşam Merkezi

Bugün ilimizde 40 bin kişiden yükselen tüm bu taleplere cevap verecek örnek bir tesis için büyük bir yükün altına giren Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) Mersin Şubesi, ülkemizde bir İLK olacak, örnek bir YAŞLI YAŞAM MERKEZİ için kolları sıvadı. 3 bin 500 metrekare arsa üzerinde, bin metrekare oturma ile toplam 4 bin metrekare kapalı alana sahip olan ve 2 bin 500 metrekareyi aşan bahçesinde dört mevsim doğayla dost bir yaşam hedeflenen tesisin kaba inşaat aşaması tamamlandı. Tesisatlar hızla tamamlanıyor. Ses alarmı ve hareket algıçları dahil özel donanımlı bu tesisatlar yüce gönüllü insanların bağışları ve özel yardımlarıyla yürütülüyor, tıpkı bugüne dek yapılanlar gibi... Tamamı bağışlarla yapılan ve "oda isim hakkı" ve "tuğla isim hakkı" gibi uygulamalarla bu şekilde kavuşan tesis Mersinli duyarlı insanların desteğiyle en kısa sürede tamamlanarak sabırsızlıkla bekleyen yüreklere teslim edilecek. Yarınlar için arzu ederseniz siz de bu çorbaya bir tutam tuz koyabilirsiniz. İnsanca yaşamak, insanca yaş almak, insanca unutmak ve hatta bunamak da mümkün olmalı değil mi?

Unutsanız da unutulmayacağınız sağlıklı günler dileğiyle...

(Not: Proje hakkında daha kapsamlı bilgi almak veya yardım etmek için 0 324 336 46 41 veya 0 538 516 69 99 no'lu telefonlardan sekreteryaya ulaşabilirsiniz).

## Beşinci Alzheimer Eğitim Kampı'nın ardından

Alzheimer Hastalığı hem kaderimiz hem de kazancımız oldu. Kaderinden kaçamayanların, bir diğer deyişle "damdan düşenlerin" mücadelesi her geçen gün onlara "branda" olmak üzere el ele tutuşan gönüllülerle anlam kazanıyor. Bu süreç farklı etkinliklerle sürüp bizim kazanımlarımızı artırsa da en anlamlısı 24 saati bir arada geçirebildiğimiz kamplar oldu bugüne dek.

Yalnızlık Allah'a mahsus der büyüklerimiz. Hele hele de sıkıntı çekerken yalnız kalmak, en kötüsü olmalı. Bizler 2006 yılından itibaren her fırsatta Alzheimer Hastalığı başta olmak üzere büyüklerimiz beyne zarar veren çeşitli hastalıklarla mücadele eden herkese "artık yalnız değilsiniz" diyoruz. Beraberliğimizi anlamlı kılacak fırsatlar yaratıyoruz. Hastaları ve özellikle de hasta yakınlarını bilinçlendirirken rahatlatarak etkinlikler düzenliyoruz. Artık sayısı binleri aşan kocaman bir aile olduk.

Kamplar bizim için yalnız olmadığımızı anladığımız ve anlattığımız özel anların toplamı niteliğinde. Ne mutlu bize ki Mersin Büyükşehir Belediyesi'nin

desteğiyle beşinci kez sizlere yeniden "artık YALNIZ DEĞİLSİNİZ" deme fırsatını yakaladık.

Damdan düşenler, hastalarıyla geldiler. Ürkek bakışlar altında tereddütlerle bıraktılar gençleri Sosyal Hizmet uzmanı Şadiye Dönümcü ve Çağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü ağırlıklı önceden eğitilmiş farklı yaşlardan gençlere. Gönüllü ve kıdemli dernek üyeleri onlara "merak etmeyin biz buradayız" dedi. Eğitim programı için salona geldiklerinde "hiçbiri benim ne çektiğimi bilmiyor" dediler içlerinden. Uzman eğitmenlerin teşvikiyle yavaş yavaş açtılar yüreklerini pek çoğuyla ilk kez karşılatıkları "aile üyeleri"ne. Yüreklerekindeni paylaştıkça, bağırarak, ağladıkça ve en çok da kendileriyle yüzleştikçe anladılar aslında yalnızca "insan olduklarını". Yaşadıklarının da çok "insanca" olduğunu. Hastalarını almaya geldiklerinde birlikte yemeğe giderken daha bir kocaman sarıldılar onlara. Akşam birlikte dans edip göbek attılar o "ciddi" anneleriyle, şaşkınlıkla, sevinçle ve gururla. Aile hekimleri bile bu manzarayı gördüklerinde daha bir sıcak baktılar, sordular, öğrendiler daha fazla



24-26 Ekim 2014 tarihlerinde Işın Baral Kulaksızoğlu ve Füsun Kocaman, Mersin Şubenin organize ettiği 5. Alzheimer Eğitim Kampı'na katıldı.

ne yapabileceklerini. Ve gençler artık daha da bir gururla, inançla baktılar dünyaya. Kısa bir zamanda hiç tanımadıkları birinin sevgili "torunu" olabildilerse o şeyi değiştirebilirlerdi hayatta...

Kamp bitişi yapılan çevre gezisinde hüznle karışık bir neşe, tatlı bir yorgunluk ve en çok da "sıradan hayata" geri dönmenin getirdiği hüznü vardı. Ancak herkes bir kez daha hatırladı "yalnız olmadığınızı" ve bencilce içine çekti "başka damdan düşenler olduğu" bilgisini...  
Prof. Dr. Aynur Özge



# Şubeler

## Konya'da Alzheimer buluşması



Derneğimizin düzenlemiş olduğu  
"Tanışma ve Dayanışma Kahvaltısı"na bekler,  
saygılar sunarız.

TÜRKİYE ALZHEIMER DERNEĞİ  
KONYA ŞUBESİ  
Mustafa GÜVEN  
Yönetim Kurulu Başkanı

TARİH : 22 ŞUBAT 2015 Pazar günü  
SAAT : 10.00 - 12.30 arası  
YER : DEDEMAN OTELI / KONYA  
NOT : Davetiye 1 kişiliktir (0-6 yaş çocuk ücretsizdir)

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) Konya Şubesi 1 Ocak 2014 günü Şerife Buğdaycı tarafından kuruldu ve hali hazırda 62 üye ve çok sayıda gönüllüsüyle Alzheimer hastalarına destek olmak için faaliyetlerine başladı. Eczacı Mustafa Güven'in başkanlığında süren faaliyetlere Şubat ayında güçlü bir toplantı eklendi.

Konya Valisi  
Muammer  
Erol'un Karatay  
İlçe Kaymakamı  
Mustafa Altıntaş'ın,  
Meram Belediye  
Başkanı Fatma



Toru'nun, Karatay Belediye Başkanı Mehmet Hançerli'nin, İl Sağlık Müdürü Hasan Küçükkendirci'nin, Belediye Meclis üyelerinin, Başbakan Ahmet Davutoğlu'nun ablası Ayşe Çalık'ın, TAD Başkanı Prof. Dr. Işıl Baral Kulaksızoğlu'nun ve 850 davetlinin yoğun ilgisiyle 22 Şubat günü Konya Dedeman otelinde tanışma ve dayanışma kahvaltısı gerçekleştirildi.

Alzheimer Hastalığı'nın tanıtımı, nedenleri, belirtileri, teşhisi ve tedavisi konulu 25 Nisan'da yapılacak Genel Başkanımız Prof.Dr. Işıl Baral Kulaksızoğlu ve şubenin bilimsel komisyonu başkanı Prof.Dr.Figen Güney'in konuşmacı olacağı Alzheimer bilgilendirme konferansı için de bilgilendirme duyuruları başladı.



TAD Konya Şubesi maddi ve manevi desteklerinden dolayı duyarlı Konyalıları, TAD'ne ve yerel idarelere teşekkürlerini ilettili. Konya Şubesi "Parmak izlerimiz dokunduğumuz hayatlardan silinmez" diyerek

telkin ve sükunetin bu hastalıktaki

önemi nedeniyle Hz. Mevlana'nın "şefkat ve merhamette ışıık gibi ol" sözünü düstur edindiklerini vurguluyor.

## Kadıköy Şube Genel Kurulu'nu yaptı

Türkiye Alzheimer Derneği'nin (TAD) İstanbul'daki ikinci adresinin 31 Ekim'de kurulan Kadıköy Şube ile açıldığını duyurmuştuk. Kadıköy Şube 3 Şubat günü Birinci Genel Kurulu'nu yaparak yönetimini oluşturdu.

Bilindiği gibi TAD Kadıköy'de uzun süredir Çay saati toplantıları ve bilgilendirme etkinliklerini sürdürüyordu. İstanbul'un Anadolu yakasındaki temas noktası olarak faaliyet gösteren Alzheimer gönüllüleri Kadıköy Belediyesi ile de işbirliği halinde, şimdi daha geniş bir çevreye yayılmanın heyecanını paylaşıyor.



TAD Kadıköy'de, ağırlıklı olarak Pendik'teki Marmara Üniversitesi'nde görevli hekim gönüllüleri ve Kadıköy'ün sosyal aktivitelerinde uzun süredir yer alan gönüllü aktivistleriyle faaliyetlerini bu aşamaya getirdi.

## Yeni temsilciliklerimiz açılıyor



Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) yapısını güçlendirip Türkiye genelinde daha geniş coğrafyalara ulaşırken, temsilcilikler açarak da genişleme faaliyetlerini sürdürüyor. Son olarak Bursa'da ve Karabük'te yeni açılan Alzheimer Dernekleri'ne temsilcilik verilmesi bu faaliyetlerin yeni halkalarını oluşturdu.

Bursa'da açılacak Alzheimer Evi'nin temellerinin atıldığı müjdesini veren Prof. Dr. Mustafa Bakar çalışmalarına Nilüfer Belediyesi'nin de yoğun destek verdiğini kaydetti. Bakar, Lions kulüplerinin öncülüğünde yürüten yardım faaliyetlerinin çok geniş bir alana yayıldığını söyledi. Başlangıçta 50 kişilik bir kapasiteyle gündüzlü hizmet vermesi planlanan ve kısa sürede yatılı bölümünün devreye girmesi tasarlanan Alzheimer Evi'nin bir yıl içinde bitirilmesi hedefleniyor.

Karabük'te de yakın zamanda temsilcilik verilmesi planlanan Dernek Başkanı Mustafa Muhsin Oğuz, çalışmalarının uzun süredir yoğunlaşarak devam ettiğini kaydetti.

# Haberler

## Hoşçakal sevgili misafirlerimiz

Gündüz Yaşam Evi'mizin düzenli misafirlerinden Hayganuş Parker'i Şubat ayının 14'ünde yitirdik. Sonbahar 2009 tarihli Alzheimer Haber dergisinde hasta yakını olarak görüştüğümüz Silva Parker'in annesi olan Hayganuş Hanım, uzun yıllardır Derneğin "Çay Saati" etkinliklerinin de düzenli katılımcısıydı.



2015'e Hoş geldin demek için Gündüz Yaşam Evi'nde 26 Aralık günü düzenlediğimiz yılbaşı kutlamasında mutluluk gülcükleriyle çevreyi selamlayan Hayganuş Hanım'ı unutmamız kolay olmayacak. Ailesine sabır diliyoruz. Silva Parker ile 2009'da yaptığımız söyleşiye web sitemizden ulaşabilirsiniz: [http://www.alzheimerderneği.org.tr/wp-content/themes/twentythirteen/images/bulten/alzheimer\\_haber\\_sonbahar\\_2009.pdf](http://www.alzheimerderneği.org.tr/wp-content/themes/twentythirteen/images/bulten/alzheimer_haber_sonbahar_2009.pdf)

## Derneğimizin Avrupa ziyaretleri



24-25 Şubat 2015 tarihlerinde Lüksemburg'da yapılan Alzheimer Europe toplantısına TAD adına Genel Sekreter Füsün Kocaman katıldı. Diğer üye ülkelerin

çalışmaları hakkında bilgi edindi ve TAD'nin faaliyetleri hakkında katılımcılara sunum yaptı.

Füsün Kocaman 25 Mayıs'tan başlamak üzere iki haftalık bir eğitim için de Almanya'da bulunacak.

## İşbirliğinden güç doğar

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) ve Almanya Alzheimer Derneği'nin (AAD) ortaklaşa yürüttüğü faaliyetler çoğalıyor. Ocak ayının 20'sinde bir telekonferans yapan iki derneğin yetkilileri, 2015 planı üzerinde mutabakat sağladı ve etkinlikler için düğmeye basıldı. 1 Nisan'da Alanya'da düzenlenecek etkinlik bu ortaklığın önemli adımlarından biri olarak görülüyor. Alanya Belediye Başkanı Adem Murat Yücel ve Yabancılar Meclis Başkanı Abdullah Karaoğlu ve Yabancılar Meclisi Halkla İlişkiler Sorumlusu Hülya Eryılmaz'ın destekleriyle 1 Nisan'da düzenlenecek etkinlikte, aynı zamanda Alzheimer Europe Başkanı olan AAD Başkanı Heike von Lützu-Hohlbein Alanya'da yaşayan Almanlara kendi dillerinde hitap edecek. Alzheimer Türkiye adına da Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu bir konuşma yapacak.



Demans başlangıcı olan kişiler için bilgi ve önerileri içeren "Ben ne yapabilirim?" başlıklı broşür çalışmasında da işbirliği yapıldı. Broşür AAD'nin Almanya'da yaşayan Türklere yönelik bir faaliyeti olarak önem taşıyor.

Eylül ayı içinde de Almanya'daki Türklerin izinden döndüğü tarihlerde Almanya'daki Türklere bilgilendirme toplantısı yapılacak. Bu konuda Türk-Alman Psikiyatrlar Derneği TAD'a destek verecek.

## Kısa kısa...

- Pfizer ilaç firmasının 30 Eylül günü düzenlediği "Sen çok yaşa" günü festivaline Gündüz Yaşam Evi çalışanlarımız katılarak, hastalık ve bakım hakkında bilgi verdi.
- Dernek Başkanımız Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu 26 Kasım günü, İkinci Hasta Dernekleri Zirvesi programına konuşmacı olarak katıldı.
- Dernek Genel Sekreterimiz Füsün Kocaman 26 Kasım günü Abbvie Tıbbi İlaçlar San ve Ltd. Şti'nin "Bir Adım Eğitim" seminerine katılarak Derneği ve Gündüz Yaşam Evi'ni tanıtan bir sunum yaptı.
- Gündüz Yaşam Evi Sorumlu Hemşiresi Ümmügül Geyik 27-28 Kasım günleri Ankara'da Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetler Müdürlüğü'nün "Yaşlılara yönelik evde bakım ve destek hizmetleri" çalıştayına katıldı.
- Alzheimer Hastalığı'na ithafen Araf isimli minyatür ve resim sergisi 14 Aralık günü düzenlendi. Serginin açış konuşmasını Başkanımız Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu yaptı.





# 'Kötülük yapmak kolay, iyilik zordur'

Cerrahpaşa nöroloji bölümünden emekli olan Ümmügül Geyik, dört yıldır Gündüz Yaşam Evi misafirlerine sorumlu hemşire olarak eşlik ediyor. O dönem yardım amaçlı, yaşlılarla ilgili sorumluluk üstleneceği bir çalışma yapmak istediği için dernekteki görevini kabul etmiş. Zorlu bir misyonun üstesinden "iyilik"le geliyor.



## Gündüz Yaşam Evi'nde dört yılı geride bıraktınız, neler var bugüne devrolan?

Dört yıl boyunca değişmeyen şeylerin başında yaptığım işten duyduğum tatmin ve aldığım keyif geliyor.

Alzheimer hastalarına ve onların panik ve kaygı içindeki yakınlarına yardımcı olmak, onları rahatlatmak, ellerini tutmak, yatıştırmak benim kendi ruhuma da iyi geliyor. Ayrıca Yaşam Evi'ne gelen öğrencilerin; özel bakımevlerinden, hastanelerden gelen kişilerin farkındalığının arttığını düşünüyorum. Sosyal hizmet uzmanları, öğretmenler geliyor. Gündüz Yaşam Evi açmak isteyenler geliyor. Nasıl olmalı, neler konulmalı diye bizim günlük programlarımızı çok beğenip örnek alanlar oluyor.

Bakımevlerinin hem de huzur evlerinin bakış açısı değişti, diye düşünüyorum. En azından burayı ziyaret edenlerde böyle bir dönüşüm oldu. El işi yapma, resim yapma gibi faaliyetlerimiz örnek alındı.

## Tükenmişlik yaşıyor olmalısınız, nasıl çözüyorsunuz?

Tükenmemek mümkün değil, belli bir süre sonra herkes tükenebilir. Nasıl tükenmiyorum? Herkes bu dünyaya bir misyonla gelmiştir ve benim misyonum da bu diye düşünüyorum. Böyle düşündüğümde dayanma gücüm artıyor. Bazen yorulduğum da oluyor. Yürüyüş yapmaya çalışıyorum. Derin nefes alıyorum "Hayat yine de güzel" diyerek kendimi rahatlatıyorum. Arkadaşlarımla mümkün olduğu kadar sık görüşüyorum.



Komik olayları gördüğümde hastalığın bu yönüne dikkatimi yöneltiyorum. Burada yapılan çalışmalarda, bana baktıklarında gözlerindeki sevinç pırıltılarını gördüğümde çok mutlu oluyorum. Mesela biraz önce aşağıya indiğimde bir misafirimiz beni görünce "kızım gelmiş" dedi. İşte bunu görünce, bana güven duymaları ya da böylesi davranışları benim tükenmemi önüyor.

Pozitif, komik yönlerini görmeye çalışıyorum. Hem duygusal hem ruhsal olarak yardım etme içgüdüm harekete geçiyor ve daha iyi bir insan olduğumu düşünmeye başlıyorum. Çünkü dünyada kötülük yapmak çok kolay, hemen kötülük yapabiliriz. Ama iyilik yapmak zor, egoları aşağıya çekmek, törpülemek çok zor ama, bu merkezde çalışmak çok güzel bir şey. Burada ben

insan olarak çok şey kazandığımı düşünüyorum.

## Çalıştığınız sürece yaşadığınız ve hep aklınızda kalan bazı hikâyeler vardır herhalde, onlardan bahsedebilir miyiz?

Bir misafirimizin bir şeyden çok korktuğunu fark ettik. Neden korktuğunu anlamamız zaman aldı. Sürekli "beni asacaklar, beni asacaklar" diye dolaşıyor. Bizim bahçeyi suladığımız hortum var, hortumu ip olarak algılıyor. Bahçede hortuma giderken gözlerindeki korkuyu gözledik. Hortumu kaldırdıktan sonra rahatladı. Sorun çözüldü.

Bir misafirimiz bana aşık olmuştu, hiç peşimden ayrıyor ve sürekli "Seninle bir şey konuşmak istiyorum" diyordu. "Buyur ... amca konuşalım." "Sen hep benim dediğimi yanlış anlıyorsun. Ben seni isteyeceğim" diyordu. Aslında 80 yaşında ve kendisini 40 yaşında kadar sanıyor ve bana çam sakızı çoban armağanı hediyeler getiriyordu. Bir gün baktım Kezban'ı çekmiş mutfağa "Bu kız beni hiç anlamıyor, ben onu çok seviyorum. Benim arabam da var, evim de var, maaşım da var, çocuğum da yok. Böyle ikimiz oturalım, elele dolaşalım" diye bir gelecek planı yapıyordu. Sonra hastalığı ilerledi ve ayrıldı. Bir gün yaşlarla ilgili konuşuyoruz. "Sen kaç yaşındasın, ben kaç yaşındayım?" Yine 80 küsur yaşında bir amcamız vardı. Dedik ki, "Sen kaç yaşındasın?" şöyle bir düşündü, baktı, tarttı kafasında. Aradan bir 10 dakika geçti. "Canım ne soruyorsunuz" dedi, "yaşıtız işte" dedi. "40 yaşındayım."

Çok keyifli zamanlar oldu. Genel bir sohbet havasında geçiyor aktiviteler. Çocukluk anıları oluyor, memleket anıları. Kız istemeler oluyor, düşün yemekleri oluyor. Bir gün yine bir soru sordum. Hangi konuda konuştuğumuzu hatırlamıyorum ama sabah 11 gibiydi, cevap vermedi soruya. Taa ki, saat 3 buçukta, bana "kırmızı" dedi. Çözmeye çalışıyorum. Sabah konuştuğumuz konuya kaldığı yerden devam ediyor. Ve benim bunu bilmem, hatırlamam gerekiyor. Onun güvenini sarsmamalı, ajite etmemeliyim. Allahaan aklıma geldi ve "a evet" diyerek aynı konuya devam ettik.

# 'Gücünü birbirinden alan bir aileyiz'

**Türkiye Alzheimer Derneği'ne geldiğinizde sizi derneğin güler yüzlü çehresi olmuş Arzu Saygılı karşılar. Arzu, beş yıldır dernekte çalışıyor ve işine gönlünü kaptırmış. Derneğimizi ve faaliyetlerini bir de Arzu ile konuşalım dedik...**

## Ne kadar zamandır Alzheimer Derneği'nde çalışıyorsunuz, neden bu işi seçtiniz ve memnun musunuz?

2010 yılında bu işe başladım. Derneğe gelen her türlü başvuruyu değerlendirmek, hasta yakınlarının ihtiyaçlarına yanıt vermek, yanı sıra gündelik işleyişle ilgili bir dizi başlıkta yönetici asistanlığı yapıyorum. Özellikle bir tercihim yoktu, başlangıçta tesadüf oldu. Hatta Alzheimer kelimesinin ne anlama geldiğini bile bilmiyordum, görüşmeye gelirken internete bakarak öğrendim. Fakat derneğin içine girdiğimde bunun nasıl detaylı ve hassas bir konu olduğunu anladım. Zaman içinde de çok gönlümü vererek çalışmaya başladım. Hastaların, yakınlarının sıkıntıları, sorunları ve bunu takiben bunları benim de yaşayabileceğim düşüncesi... İlk önce profesyonel amaçlıydı, ama işin içine girdikçe tamamen farklı bir yöne doğru gittim. Şu an tamamen yüreğimizi koyarak çalıştığımız bir yer burası.

## Burada hastaların ve yakınlarının acı ve sıkıntılarını görüyorsunuz. Tükendiğinizi düşündüğünüz oluyor mu?

Zaman zaman tabii ki demoralize oluyoruz. Çünkü Alzheimer Hastalığı'nın olumlu bir yanı yok. Ama hasta ve yakınlarıyla konuştuğumuzda, paylaşımda bulunduğumuzda ve bir nebze de olsa onlara bir rahatlık sağladığımızı gördüğümüzde bizim de psikolojimiz düzeliyor. Keza derneğimize gelen hocalardan zaman zaman bizler de bilgiler, eğitimler alıyoruz. Onların vermiş olduğu bilgi ve eğitimler doğrultusunda tükenmişliğimizin önüne geçebiliyoruz.

## Buradaki çalışma ortamı ve ilişkileriniz nasıl?

Biz birbirimizi de motive ediyoruz bu bir gerçek. Hiçbir iş seçmeksizin her konuda birbirimize destek oluyoruz. Zaten gücümüzü de buradan alıyoruz. Kimse bireysel çalışmıyor. Hepimiz bir aile gibi olduk. Atmosferimiz de güzel. Diğer çalışma arkadaşlarım da hep güler yüzlü. Hastalar ve



yakınları da çok memnundur bu durumdan. Bunun vermiş olduğu bir gurur da var.

## Sizi çok etkileyen bir anınızı paylaşabilir misiniz?

Yaşlı sayılmayacak bir hasta vardı. Derneğimize geldiğinde tamamiyle kendisini kapatmıştı, hiç konuşmuyordu. Aylardır öyleymiş. Yakınları bundan bize bahsetmişti. Bahçede, yemekte, çayda zaman zaman biraraya gelirken ben, bir nebze belki konuşur diye uğraşıyordum. Çünkü konuşulanları anlıyordu ama ses yoktu, kimi zaman başını sallıyordu. Ağzından tek bir ses çıkmıyordu. Bir gün kendisine bir şey söyledim. "Bana söz verir misin?" diye sordum. Başını salladı. Ben "Ama başını sallamakla olmaz, bana 'söz' demen lazım, bunu bana söylemen lazım" dedim. Ondan sonra çok kısık bir sesle bana "söz" dedi. İnanılmaz mutlu oldum. Aylardır konuşmayan bir kişi, ilk kez ağzından o kelime çıktı: "Söz" kelimesi. Belki üç harflik bir şeydi ama o benim için çok önemliydi. Çok duygulandım, çok mutlu oldum.

## Derneğin faaliyetlerini nasıl değerlendiriyorsunuz?

İmkanlarımız kısıtlı olmasına rağmen güzel hizmetlerimiz var, mesela evde hasta bakımı, hemşire desteği veriyoruz hasta yakınlarına. Derneğimize üye olsun olmasın. Gündüz Yaşam Evi'miz başlı başına bir merkez, çok da güzel bir yer. Hasta yakınlarına yönelik çok yararlı toplantılarımız oluyor, eğitim ve bilgilendirme toplantıları. Hocalarımızın üniversitelerde, hastanelerde, polis merkezlerinde, taksi şoförlerine bile verdikleri eğitimler var. Yani herkes bir koldan dernekte çok güzel şeyler yapıyor. Çok da olumlu değerlendirmeler alıyoruz. Ben telefonlara da baktığım için biliyorum, herkes içten teşekkürlerle dönüyor bize.

### BİLGİLENDİRME TOPLANTILARI KADIKÖY

| TARİH    | SAAT          | KONU                                                                                  | KATILIMCI                    |
|----------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 12/05/15 | 14:00 - 16:30 | Alzheimer Hastası ile İletişim, Günlük Yaşamı Kolaylaştırıcı İpuçları                 | Uzm. Psk. Deniz Büyükgök     |
| 26/05/15 | 14:00 - 16:30 | Sohbet ve Danışma                                                                     | Uzm. Psk. Ayşe Özalkuş Şahin |
| 9/06/15  | 14:00 - 16:30 | Yatağa Bağımlı Alzheimer Hastalarının Evde Bakımı, Oluşan Sorunlar ve Çözüm Önerileri | Hemş. Gülhan Bekleviç        |

Toplantıların yapılacağı yer hakkında Derneğimizi arayarak ya da web sitesindeki duyuruları takip ederek bilgi alabilirsiniz

### BİLGİLENDİRME TOPLANTILARI MERKEZ

| TARİH    | SAAT          | KONU                                                                                  | KATILIMCI             |
|----------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 13/05/15 | 14:00 - 16:30 | Alzheimer Hastalarına Bakım Verenlerde Sorunlar ve Çözüm Önerileri                    | Huriye Ballısoy       |
| 27/05/15 | 14:00 - 16:30 | Sohbet ve Danışma                                                                     | Uzm. Psk. Ayfer Tümaç |
| 10/06/15 | 14:00 - 16:30 | Yatağa Bağımlı Alzheimer Hastalarının Evde Bakımı, Oluşan Sorunlar ve Çözüm Önerileri | Hemş. Gülhan Bekleviç |

Alzheimer Gündüz Yaşam Evi: Halil Rifat Paşa Mh. Güler sok. No: 33 Okmeydanı/Şişli - İSTANBUL



## KONGRELER VE SEMPOZYUMLAR • 2015

| KONGRE TARİHİ         | KONGRE ADI ve YERİ                                                                    |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 - 5 Nisan 2015      | 5. Ulusal Alzheimer Kongresi - Antalya                                                |
| 8 - 12 Nisan 2015     | 31. Ulusal Klinik Nörofizyoloji EEG-EMG Kongresi - Antalya                            |
| 15 - 18 Nisan 2015    | 30th International Conference of Alzheimer's Disease International - Perth, Australia |
| 15 - 19 Nisan 2015    | Ulusal Parkinson ve Hareket Bozuklukları Kongresi                                     |
| 18 - 25 Nisan 2015    | American Academy of Neurology Annual Meeting 2015                                     |
| 30 Nisan-3 Mayıs 2015 | 13. Ulusal Sinirbilim Kongresi - Konya                                                |
| 3 - 7 Mayıs 2015      | The First Turkish African Meeting of Headache and Pain Management - İstanbul          |
| 15 - 17 Mayıs 2015    | Kognitif XII: İstanbul                                                                |
| 29 - 31 Mayıs 2015    | Nöro-Oftalmoloji & Nöro-Otoloji Sempozyumu, İzmir                                     |
| 4 - 6 Haziran 2015    | INEREM 2015 - International Neurology and Rehabilitation Meeting                      |
| 5 - 7 Haziran 2015    | Epilepsi Sempozyumu                                                                   |
| 5 - 5 Haziran 2015    | Beyin ve Fonksiyonel ve Kognitif Mikrocerrahi Anatomisi Sempozyumu - İzmir            |
| 20 - 23 Haziran 2015  | 1st Congress of the European Academy of Neurology - Berlin, Almanya                   |
| 21 - 25 Haziran 2015  | EUNOS 2015 European Neuro-Ophthalmological Society Meeting 2015 - Ljubljana, Slovenia |
| 2 - 4 Eylül 2015      | 25th Alzheimer Europe Conference - Ljubljana, Slovenia                                |
| 5 - 9 Eylül 2015      | Epilepsy Congress İstanbul 2015                                                       |
| 15 - 18 Ekim 2015     | Nörolojik Yoğun Bakım Sempozyumu                                                      |

## ŞUBE ADRESLERİ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

## Ankara

Şube Kuruluş Tarihi: 28/02/2012

Şube Başkanı: Prof. Dr. Esen Saka Topçuoğlu

Şube Adresi: Şehit Adem Yavuz Sok.

No:16/6 Kızılay

Tel: (0312) 419 11 81 - (0530) 552 27 05

E-posta: bilgi-ankara@alzheimderdernegi.org.tr

## Bursa

Şube Kuruluş Tarihi: 28/12/1999

Şube Başkanı: Prof. Dr. Bilgen Taneli

Şube Adresi: Fatih Sultan Mehmet Bulvarı Asdeniz Apt.

No: 1 K: 2 D: 4 İhsaniye

Tel: (0224) 452 66 67

E-posta: bilgen@taneli.org.tr

bilgentaneli@ttmail.com

## Denizli

Şube Kuruluş Tarihi: 4/04/2000

Şube Başkanı: Kader Kurhan

Şube Adresi: Sırakapılar Mah. Saltak Cad. Arıkan Apt.

No: 44 Kat: 7

Tel: (0258) 242 63 40

E-posta: denizli@alzheimderdernegi.org.tr

bilgi-denizli@alzheimderdernegi.org.tr

## Erzurum

Şube Kuruluş Tarihi: 19/03/2007

Şube Başkanı: Yrd. Doç. Dr. Lütfi Özel

Şube Adresi: Hüseyin Avni Ulaş Mh.

4. Siteler, Baldkent Yapı Koop.

E-1 Blok No: 4 Yıldızkent

Tel: (0442) 342 69 68

E-posta: bilgi-erzurum@alzheimderdernegi.org.tr

lutfu\_ozel@hotmail.com

## Eskişehir

Şube Kuruluş Tarihi: 18/09/2003

Şube Başkanı: Prof. Dr. Belgin Demet Özbabalık

Adapınar

Şube Adresi: Aşağı Söğüt Önü Mah.

TOKİ Sıra Evler, 1531. Sok. No: 3

Tel: (0222) 324 14 74 - (0549) 324 14 74

E-posta: eskisehiralzheimderdernegi@gmail.com

## İzmir

Şube Kuruluş Tarihi: 1/12/1999

Şube Başkanı: Doç. Dr. Nil Tekin

Şube Adresi: Mithatpaşa Cad.

No: 384/1 Grup Apt. Konak

Tel: (0530) 774 92 23 - (0533) 340 66 25

E-posta: alzheimer.der.izmir@hotmail.com

niltekin33@yahoo.com

## Kadıköy

Şube Kuruluş Tarihi: 31/10/2014

Şube Başkanı: Prof. Dr. Türker Şahiner

Şube Adresi: Fikirtepe Mah. Hızır Bey Cad. No: 93

Pehlivan Apt. Kat: 2 D: 4

Tel: (0530) 010 28 97

E-posta: s.dursun7420@gmail.com

## Kayseri

Şube Kuruluş Tarihi: 17/07/2011

Şube Başkanı: Prof. Dr. Emel Köseoğlu

Şube Adresi: Alparslan Mah. Gökçeferan Sok. No: 6

Kocasinan

Tel: (0352) 235 43 21

E-posta: bilgi-kayseri@alzheimderdernegi.org.tr

aytenekinci@erciyes.edu.tr

ekinci\_ayten@hotmail.com

## Konya

Şube Kuruluş Tarihi: 25/07/2014

Şube Başkanı: Mustafa Güven

Şube Adresi: İhsaniye Mah. Kazım Karabekir Cad. Fevzi

Çelik İşhanı No:6/303 Selçuklu

Tel: (0332) 350 59 69 - (0533) 426 04 94

E-posta: eczmguven@hotmail.com

## Mersin

Şube Kuruluş Tarihi: 12/04/2006

Şube Başkanı: Prof. Dr. Aynur Özge

Şube Adresi: Zeytinli Bahçe Cad. No: 50

Zeynep Çeyiz Avm. 4. Kat. Akdeniz

Tel: (0324) 336 46 41 - (0538) 516 69 99

E-posta: alzheimermersin@yahoo.com

aysegul.simsek@hotmail.com

## Samsun

Şube Kuruluş Tarihi: 7/07/2006

Şube Başkanı: Dr. Hüseyin Alpaslan Şahin

Şube Adresi: Zafer Mah. Şevketiye Cad.

No:38 İlkadım

Tel: (0537) 249 78 63

E-posta: bilgi-samsun@alzheimderdernegi.org.tr

## Alzheimer Derneği'nin periyodik yayın organıdır.

## Alzheimer Haber Yerel Süreli Yayın

## İmtiyaz Sahibi:

Türkiye Alzheimer Derneği adına  
Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu

## Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

Fusun Kocaman

## Bilimsel Danışman:

Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu

## Alzheimer Derneği Yönetim Kurulu

Başkan: Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu

Başkan yardımcısı: Haşmet Ayhan Hanağası

Sekreter: Ayşe Zafer Kozanoğlu

Sayman: Başar Bilgiç

Üyeler: Barış Topçular, Hüseyin Beşgül, Fatma

Burcu Cesur

Baskı: Yelken Basım Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti

Yeşilce Mah. Çelik Sok No: 24 Zemin Kat Seyrantepe/İstanbul Telefon: (0212) 280 31 10

## Yazışma Adresi:

Halil Rifat Paşa Mah. Güler Sok. No: 33

Okmeydanı/Şişli İSTANBUL

Telefon: (0212) 224 41 89

Faks: (0212) 296 05 79

# Onların **unutmak** için bir nedeni var, sizin hatırlamamak için bir nedeniniz yok!

Unutmayınız ki, Alzheimer Derneği'nin amacı, hasta ve hasta yakınlarına destek olmaktır. Bu amacını gerçekleştirmekte de sizlerden gelecek her türlü yardıma ihtiyaç duyar. Derneğimize üye olmak, maddi ve manevi destek sağlamak isterseniz, dernek ofis adresine yazarak, telefonla ya da mail adresimizle bizlere ulaşabilirsiniz.

## İrtibat adresimiz:

Halil Rifat Paşa Mah. Güler Sok. No: 33  
Okmeydanı/Şişli İSTANBUL

**Tel:** (0212) 224 41 89

**Faks:** (0212) 296 05 79

**E-posta:** [bilgimerkez@alzheimerdernegi.org.tr](mailto:bilgimerkez@alzheimerdernegi.org.tr)

**Web sitesi:** [www.alzheimerdernegi.org.tr](http://www.alzheimerdernegi.org.tr)

**Facebook:** TürkiyeAlzheimer

**Twitter:** @AlzheimerTR

## Yeni banka hesap numaralarımıza dikkat ediniz;

**Alzheimer Derneği:** Son yapılan Alzheimer Derneği Genel Kurul Toplantısı'nda 2012-2014 yılı için belirlenen yıllık üyelik aidatı 100 TL'dir. Eski ve yeni üyelerimizin aidatlarını yatırabilecekleri yeni banka hesap numaramız:

**Akbank Perpa Şubesi**

**Hesap no: 068927**

**TR30 0004 6006 3388 8000 068927**

Bir çok proje ve etkinliği gerçekleştirmede bizlere destek sağlayacak bağışlarınızı bekliyoruz.

**ÜYE OLMAK İÇİN İNTERNET SAYFAMIZDAKİ ÜYELİK FORMUNU DOLDURMANIZ YETERLİDİR**

