

Onların UNUTMAK için bir nedeni var, sizin hatırlamamak için bir nedeniniz yok

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

İrtibat adresimiz:

Halaskargazi Cad. Akdoğan Apt. No:49
Kat:4 Daire:4 Harbiye, İstanbul
Tel: (0 212) 224 41 89, (0 212) 296 51 41
E-posta: alzheimervakfi@ttnet.net.tr
alzheimervakfi@alz.org.tr
Web sitesi: www.alz.org.tr
Alzheimer bilgi hattı: 0 800 211 80 24

Alzheimer Derneği: Son yapılan Alzheimer Vakfı Genel Kurul Toplantısı'nda 2008-2010 yılı için belirlenen yıllık üyelik aidatı 50.00 TL'dir. Eski ve yeni üyelerimizin aidatlarını yatırabilecekleri yeni banka hesap numaramız:

Akbank Feriköy Şubesi
Hesap No: TR 87 0004 6001 4388 8000 0689 27

Birçok proje ve etkinliği gerçekleştirmede bizlere destek sağlayacak bağışlarınız için desteklerinizi bekliyoruz.

BU FORMU FAKS (0 212 296 05 79) VEYA POSTA YOLU İLE ULAŞTIRMANIZI RİCA EDİYORUZ

Adınız: _____

Soyadınız: _____

İrtibat adresiniz: _____

Şehir: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Cep tel: _____

- ☐ Alzheimer Derneği ☐ Üye olmak istiyorum
☐ Üyeliliğimin devamını istiyorum
☐ Üyeliliğimin devamını istemiyorum

TL peşin olarak

Tarihinde kredi kartımdan alınız

Toplam miktar, yazıyla

☐ VISA ☐ MASTER ☐ EUROCARD

KART NO:

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□

SON KULLANMA TARİHİ

□□□□

İMZA

Onları hatırladığınız için teşekkürler.

Novartis'in katkılarıyla

Türkiye Alzheimer Derneği'nin periyodik yayın organıdır

YAZ / 2010

ALZHEIMER HABER

Kaliteli zamanları birlikte çoğaltalım



Yazışma Adresi:

Halaskargazi Caddesi, Akdoğan Apt. No:49, Kat: 4, Daire: 4, Harbiye / Şişli

Telefon:

(0 212) 224 41 89
(0 212) 296 51 41

Faks:

(0 212) 296 05 79

e-posta:

alzheimervakfi@alz.org.tr

Alzheimer Bilgi Hattı:

0800 211 80 24

İÇİNDEKİLER

Editörden	2
Alzheimer Hastalığı: Beyin Diyabeti mi?	3
Tedavinin Vazgeçilmez Parçası: Egzersiz	5
Beyninizi Verimli Çalıştırmanın Yolunu Biliyor musunuz?	7
Yaşlılar Haftası Etkinlikleri	9
Bir Gün Alzheimer Olursam	11
Hollandalıların Ziyareti	12
Yılbaşı Yemeği + Resim Sergisi / Tekne Gezisi	13
Golf Turnuvası / Al-jamal'de Yemek	14
Şubelerden Haberler	15
Torunu Olur musun?	16
ADI Selanik Kongresi	17
Çay Saati Toplantıları	18
Hasta Yakını Röportaj	19
Genel Kurul Toplantısı	21
Kongre ve sempozyumlar	22

ALZHEIMER
DERNEĞİ
"kalplerden beyne"



Alzheimer Derneği (İstanbul):
Halaskargazi Caddesi, Akdoğan Apt.
No:49 Kat:4 Harbiye, İstanbul
Tel: (0 212) 224 41 89, 296 51 41



*Bizi hatırladığınız için
teşekkürler*

EDİTÖRDEN

Fügen Kural

Türkiye Alzheimer Derneği Genel Müdürü



Değerli okurlarımız,

Yeniden sizlerle birlikte olmaktan çok mutluyuz. Sizin de hemen fark edeceğiniz gibi artık yeni bir tasarımı ile karşınızda olacağız. Her zaman yeniliklerin ve gelişmenin peşinde olmanın, yaşama tutunmak için vazgeçilmez bir özellik olduğuna inandığımız için, dergimizin de artık kendisini yenilemesi gerektiğini düşündük. Umarız bu yeni yüzümüzü beğenirsiniz.

Azheimer Haber'in görünen yüzünde değişiklikler olmasına rağmen zengin içerik ve baştan sona doyurucu olma özelliği değişmedi tabii ki. Doğrusu bu özelliğimizi de değiştirmeyi hiç düşünmüyoruz... Peki bu sayıda neler var?

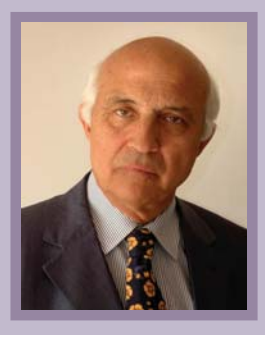
Yine her sayıda olduğu gibi etkinlikler ile ilgili pek çok haber bu sayımızda da yer alıyor. Bunlar arasında yapılan geziler, tiyatro gösterileri, yemek organizasyonları öne çıkıyor. Ancak Yaşlılar Haftası etkinlikleri kapsamında derneğimizin düzenlediği bir etkinlik var ki hem katılanlardan hem de basından büyük ilgi gördü: "Bir gün Alzheimer olursam..." diye başlayan ünlü mektupları... Sanat, spor, iş dünyası gibi farklı alanlardan ünlülerin kaleme aldığı özel mektupların sergilendiği bu etkinlik ile ilgili detayları sayfalarımızda bulacaksınız.

Yine bu sayımızda bulacağınız önemli bir konu da hasta egzersizleri ile ilgili yazımız. Hastalığın seyrini olmasa bile şikayetleri önemli oranda etkilediği kanıtlanmış olan egzersiz programları ile ilgili çok yararlı bilgiler bu yazıda sizi bekliyor. Ayrıca henüz sağlıklı iken beynimizi koruma konusunda pratik öneriler ve temel bazı ipuçları yine dergimizin sayfaları arasında yer alıyor.

Ve elbette Çay Saati... Hem hastalarımıza hem de hasta yakınlarına ayrı olarak düzenlenen Çay Saati toplantılarımızda neler yaptık, nerelere gittik... Hepsini yine bu sayıda sizi bekliyor.

Ümit Yaşar Oğuzcan bir şiirinde "Çaresiz olmak bir şey değil / Çaresizliği kabullenmek zor gelir insana..." der. Bizler ise boyun eğen bir kabullenme yerine yaşama tutunmak için paylaşmaya, öğrenmeye ve yardımlaşmaya inanıyoruz. Çünkü bizler "yaşamın bir ödül, mutlu olmaya çalışmanın ise bir görev" olduğunu biliyoruz.

Yeniden buluşuncaya kadar, "mutlu ve umutlu" kalın...



LİTERATÜR ÖZETLERİ
Hazırlayan: Prof. Dr. KAYNAK SELEKLER

ALZHEIMER HASTALIĞI: BEYİN DİYABETİ Mİ?

Birçok çalışmada Diabetes Mellitusun (şeker hastalığı) zihinsel bozukluk ve Alzheimer hastalığı dahil, demans (bunama) riskini artırdığı belirtilmiştir. Diyabet sadece riski değil, demans oranını da 2-3 kat artırır.

Bunun nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, hiperglisemi (kanda şeker miktarının artması), insülin rezistansı (insülin direnci) gibi bazı faktörlerin beraberce buna yol açtığı düşünülür. Diyabet ile demans arasındaki bu açık örtüşme nedeniyle, Alzheimerin sadece nörolojik bir hastalık olmayıp aynı zamanda nöro-endokrin (sinirsel-hormonal) bir hastalık olduğu da ileri sürülmüş ve "Tip 3 diyabet" ismi teklif edilmiştir.

Alzheimer hastalarının beyinde insülin iletilişiminde birçok bozukluğun bulunduğu, bunun da glukoz kullanımında ve enerji metabolizmasında azalmaya neden olduğu görülmüştür. Tip 2 diyabette nasıl periferde (çevresel dokularda) insülin rezistansı varsa, Alzheimer hastalığında da beyinde insülin rezistansı vardır. Alzheimer hastalığının erken dönemlerinde, hasta beyinde insülin alımı ve etkileşiminde uygunsuzluk olması, insülin rezistansının işaretidir.

Beyinde insülin yoğunluğunun azalması, hafıza ve öğrenme için önemli bir madde olan asetilkolin ile kan beyin akımını azaltır. Ek olarak insülin yoğunluğundaki bu değişiklik, Alzheimer hastalarının beyinde ortaya çıkan toksik maddeler, beta amiloid ve tau proteininin yapımını tetikleyebilir.

Daha önceleri intranasal (burun yoluyla) verilen insülinin insanda hafızayı iyileştirdiği gösterilmiştir. Halen bu konuda çalışmalar devam etmektedir. Intranazal yolla verilen insülin insanda kelime bilgisini, dikkat ve genel olarak zihinsel fonksiyonlarda iyileşme sağlamıştır. Bugün diyabet hastalığının tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar Alzheimer hastalığının tedavisinde de denenmektedir. Bunlardan biri olan "rosiglitazon" ile yapılan deneysel çalışmalarda ilacın hafıza ve zihinde iyileşme sağladığı gösterilmiştir. Başka ilaçlarla yapılan küçük ölçekli çalışmalar da vardır. Her ne kadar bu ilaçlarla ümit verici sonuçlar elde edilmiş olmakla birlikte, Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi bu ilaçların Alzheimer hastalığında kullanımını halen onaylamamıştır.

Diğer yandan insülin rezistansına karşı en etkili yöntem olmasına karşın en çok ihmal edilen yöntem fiziksel aktivitedir. Obezite (şişmanlık) insülin rezistansı, diyabet, demans ve Alzheimer hastalığı riskini artırır. Aksine fiziksel aktivite, insülin duyarlılığını artırır ve periferik insülin düzeyini azaltır. Kilodan bağımsız olarak fiziksel aktivite nöroprotektif (sinir sistemini koruyucu) etkilidir ve Alzheimer hastalığı riskini düşürür.

Diyabeti olan Alzheimer hastalarında zihinsel yıkımı durduran özel bir tedavi halen mevcut değildir. Diyabet hastalarında zihinsel yıkımı önlemek için yapılacaklar, diyabeti olmayan demans hastalarıyla aynıdır: Kan şekerinin düzenlenmesine özel dikkat ve hipertansiyon, kolesterol yüksekliği gibi damarsal risk faktörlerinin kontrolü.

Diyabet ile demans arasındaki bu yeni ilişki için öğrenilecek çok şey olduğu anlaşılmaktadır.

Kaynak: US Pharm. 2010;35(5):36-41.

TARIM İLAÇLARI VE ALZHEIMER HASTALIĞI

Amerikan Nöroloji Derneği'nin ünlü "Neurology" dergisinin Mayıs 2010 sayısında yayınlanan gözlemsel bir çalışmada, mesleki amaçla kullanılan tarım ilaçlarının ileri yaşlarda Alzheimer hastalığı riskini artırdığı bildirilmiştir.

Araştırmacılar, "bunun bir gözlemsel çalışma olduğunu, tekrarlayıcı olarak tarım ilacına maruz kalma ile ilişki olabileceğini, klinik anlamının açık olmadığını belirtmiş ve nedensel bir ilişki olup olmadığının anlaşılması için daha çok çalışma yapılması gerektiğini" söylemişlerdir.

Genel olarak kullanılan "organofosfat ve organoklorin" tarım ilaçları, hem vücutta hem de beyinde sinapslarda asetilkolinesterazi inhibe eder ve zamanla bu, sinir sisteminde etkisini gösterir. Çalışmaya Ocak 1995'te 65 yaşın üzerindeki alınıp, başlangıçta meslek öyküleri ile çeşitli tipte tarım ilaçlarına maruz kalmadıkları kaydedilmiş; zihinsel fonksiyonları çalışmanın başlangıcı ile 3, 7 ve 10 yıl sonra değerlendirilmiştir. Ortalama izlem süresi 7.2 yıldır. Başlangıçta demansı olmayan 3084 kişiden 572'si bazı tarım ilaçlarına maruz kaldığını bildirmiştir. Bunlar arasında erkeklerin sayısı kadınlardan fazladır ve %40'ından çoğu meslek olarak çiftçilikle uğraştığını belirtmiştir. 572 kişiden 316'sı organofosfatlara, 256'sı organoklorinlere, diğerleri de değişik ilaçlara maruz kaldığını söylemiştir. Araştırmacılar çalışma sonunda 344'ü Alzheimer olmak üzere 500 kişide demans (bunama) geliştiğini tespit ettiler. Ayrıca tarım ilaçlarına maruz kaldığını söyleyen 108 kişide de demans saptadılar. Çeşitli düzenlemeler yapıldıktan sonra tarım ilaçlarına maruz kalanlarda çeşitli demans riski daha fazlaydı. Alzheimer hastalığı için risk, maruz kalanlarla kalmayanlar arasında eşitti. Araştırmacılar istatistiksel olarak çok anlamlı olmamakla birlikte, organofosfatların riski daha fazla artırdığını buldular. İkinci olarak organoklorinleri belirttiler.

Araştırmacılar bu gözlemsel çalışma ile tarım ilaçları kullanılmaması gerektiğinin söylenemeyeceğine, mesleki olarak tarım ilaçları kullananların güvenlik tedbirlerine ve prospektüs bilgilerine dikkatlice uymaları gerektiğinin önemine işaret ettiler. Çalışma ile ilgili görüşü sorulan Mayo Kliniği doktoru, Alzheimer hastalığı konusunda

dünyaca ünlü Ronald Peterson şöyle demiştir: "Bu çalışma bu konuda çok deneyimli bir grup tarafından yapılmış ve hastalıkta çevrenin etkisini gösteren iyi bir araştırmadır. Çok yaygın kullanılan organofosfatlı tarım ilaçları, öğrenme, hafıza ve dikkat için çok önemli madde olan asetilkolini beyinde azaltır. Asetilkolin Alzheimer hastalığında azalmaktadır.

Bugün Alzheimer hastalığının tedavisinde asetilkolini artıran ilaçlar kullanılır. Tarım ilaçlarının asetilkolin

üzerine olan bu azaltıcı etkisi, Alzheimer hastalığı ile tarım ilaçları arasındaki ilişkinin bir ipucu olabilir. "Kaynak: Neurology dergisi ve Medscape Neurology

ŞİŞMANLIK VE DEMANS

Mayıs ayında "Annals of Neurology" dergisinde "online" yayınlanan bir makalede araştırmacılar, "abdominal obezitesi" (karında aşırı yağ birikimi - karın şişmanlığı) olan fakat diğer yönlerden sağlıklı, orta yaşta kişilerde ileri yaşlarda demans (bunama) riskinin arttığını belirlemişlerdir. Araştırmacılar karın şişmanlığı olan bu kişilerin toplam beyinlerinin küçük olduğunu saptamışlardır.

Çalışmaya ortalama yaşı 60 olan, aynı bölgede yaşayan %70'i kadın 733 kişi alınmıştır. Çalışmada vücut kitle indeksi yanında obezite ile ilgili çeşitli ölçümler yapılmış ve beyin hacimleri MR ile hesaplanmıştır. Sonuçta vücut kitle indeksi arttıkça yaşlı kişiler yanında genç ve orta yaşlılarda beyin hacminin küçüldüğü saptanmıştır. Araştırmacılar karın şişmanlığı, özellikle organ yağlanmasının demans ve Alzheimer hastalığı riskini artırdığına dikkat çekmişlerdir. Yazarlar bu bulguların ön bulgular olmasına karşın şişmanlık ile demans arasındaki ilişkiyi anlamaya yardım edeceğini kaydetmişlerdir.

Kaynak: Ann Neurol. Published online May 20, 2010

BEYNİNİ ÇALIŞTIR

Fiziksel egzersizler nasıl vücudunuzu sağlıklı kıyorsa, düzenli zihinsel çalışmalar da yaşlandığınızda beyninizi sağlıklı kılar. Örneğin stresten uzak durmak ve yeterli uyku vücudunuz için nasıl iyiye, beyin için de iyidir.

Alzheimer hastalığı ve diğer beyin hastalıklarından korunma ile ilgili "Cleveland Clinic, Keep Memory Alive" organizasyonu, beyni sağlıklı tutmak için yapılacakları şöyle özetlemiştir:

1. Zihinsel olarak zorlayıcı ve ilginç aktivitelerle meşgul ol.
2. Kademe kademe yeni bilgiler öğren.
3. Yeterli uyu. Beynin bilgi ve deneyimleri uzun süreli hafızaya kaydetmesi için süreye ihtiyacı vardır.
4. Stresi azalt. Stres dikkat, konsantrasyon ve hatırlamayı bozar.
5. Fiziksel aktiviteleri sürdür. Egzersiz kan dolaşımını artırarak beyin hücrelerine oksijen ve gıdaların naklini artırır ve beyin daha etkili çalışmasını sağlar.
6. Sosyal ilişkiler içinde ol. Araştırmalar geniş ve çeşitli sosyal ağ içinde olan kişilerin daha sağlıklı kaldığına işaret etmektedir.

Kaynak: "Cleveland Clinic" web sayfası

Tedavinin vazgeçilmez parçası: Egzersiz

Sağlıklı insanlar için bile ilerleyen yaşla birlikte, vücut sistemlerinde değişiklikler ve işlev bozukluğu olması kaçınılmazdır. Bunların başında ise kas-iskelet sistemleri gelir. Bu açıdan bakıldığında sağlıklı bir yaşlanma süreci için egzersiz çok önemlidir. Aynı durum Alzheimer hastaları içinse çok daha vazgeçilmez bir özellik gösterir.

Demanslı hastalarda ilerleyici yapı gösteren işlev bozuklukları, hareket kabiliyetlerinde de kendini göstermektedir. Bu da söz konusu hastaların kas gücünde azalma ve buna bağlı olarak düşme ve denge sorunları yaşamalarına neden olur. Bu sebeple düzenli ve kontrollü yapılan egzersiz programları kas-iskelet kaybını azalttığı için beyin faaliyetlerinde de düzelmeler sağlar.

Düzenli yapılan egzersizlerin Alzheimer hastalarında sıklıkla görülen depresyonu da azalttığı saptanmaktadır. Ayrıca vücudun doğal olarak ürettiği ağrı kesici maddelerden olan endorfin salgısının da egzersiz ile arttığı gözlenmiştir. Bu da hastanın kendini çok daha iyi hissetmesini sağlamaktadır.

Demanslı hastalarda takip edilecek düzenli egzersiz programlarının amaçlarını şöyle sıralamak mümkün:

- Eklem hareketliliğini artırmak
- Kas gücü ve dayanıklılığını artırmak
- Vücut duruşunu düzeltmek
- Günlük işler için gerekli enerjiyi artırmak
- Stresle başa çıkmayı kolaylaştırmak
- Denge ve kas gücü artışı ile düşme riskini en aza indirmek
- Kalp-damar sisteminin kapasitesini artırmak
- Pıhtı oluşumunu engellemek
- Zihinsel zindelik kazanmak
- Bağışıklık sistemini güçlendirmek
- Uyku kalitesini ve moral düzeyini artırmak
- İştahta artış, buna karşılık kabızlıkta azalma sağlamak

Demanslı hastalarda uygun egzersiz programı seçimi, en az egzersizin kendisi kadar önemlidir. Hastanın durumu, yaşı, aldığı ilaçların etkileri gibi pek çok değişken, uygun programın seçilmesinde rol oynamaktadır. Tüm egzersiz programları öncelikle düşük yoğunluklu, günde 5 dakikayı aşmayacak sürelerde ve zaman içinde artış gösterecek şekilde uygulanmalıdır.

Pasif Egzersizler

Bu tür egzersizler yatağa, tekerlekli sandalyeye bağlı olanlara, aktif olarak egzersizleri yapacak fiziksel ve zihinsel yeteneği olmayanlara ve yeni ameliyat olmuş hastalara uygulanır.

a) Kalça ve diz bükme

- Hastayı sırtüstü, orta sertlikte bir zemine yatırın.
- Bir elinizle hastanın dizinin altından, diğer elinizle ayak bileğinden tutun.
- Diz altındaki elinizle bacağı karnına doğru yavaşça iterken, bilekteki elle dizini bükün.

b) Bacağı yana açma-kapama

- Hastayı sırtüstü, orta sertlikte bir zemine yatırın.
- Bacağını hafifçe kaldırıp iki elinizle dış yana doğru yavaşça açın.

c) Gövdeyi bükme-açma

- Yatağın sırtını dikleştirin.
- Hastanın bacakları üstüne bir yastık yerleştirin.
- Hastanın omuzlarını ve başını tutun.
- Başının öne düşmesine engel olarak omuzlarından öne doğru gövdesini yavaşça çekin.

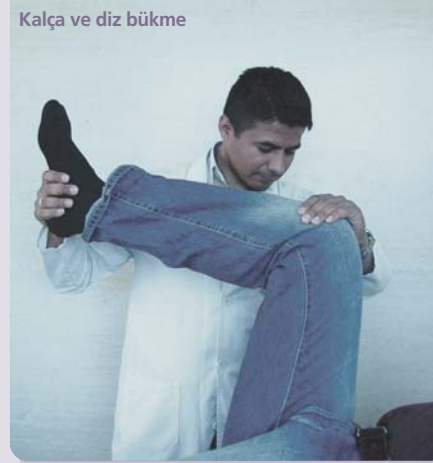
d) Omzu dışı-içe çevirme

- Hastayı sırtüstü, orta sertlikte bir zeminde yatırın.
- Hastanın dirseğini 90 derece bükün, kolunu 20 derece yana açın.
- Dirsekte kolu yatağa bastırırken, bilekteki elle bileği dış yana doğru çevirin.
- El yatağa değene kadar devam edin.

e) Ayak bileğini bükme-açma

- Hastayı sırtüstü, orta sertlikte bir zeminde yatırın,
- Bir elle ayak ucundan, dieryle dizin üzerinden tutun.
- Sağ elinizle ayağı yukarı doğru yavaşça iterken, sol elinizle dizi aşağı doğru bastırın.
- Son noktadan ters yöne doğru ayağı bastırın.

Kalça ve diz bükme



Bacağı yana açma-kapama



Omzu dışı-içe çevirme



Ayak bileğini bükme-açma



Beyninizi verimli çalıştırmanın yolunu biliyor musunuz?

Uzmanlar beynin nasıl verimli çalıştırılacağı konusunda şu bilgileri veriyor

- 1 Toplantı ve önemli işlerinizi sabah yapın. Beyin, saat 10.00'a kadar çok daha verimli çalışıyor
- 2 Öğlen yemekten sonra konsantrasyon düşer. 10 dakikalık öğle uykusu, beynin tekrar çalışmasını sağlar
- 3 Beyin akşam saatlerinde tekrar çalışmaya başlar. Sakin bir müzikle, beynin stresini yok edebilirsiniz

İnsanın zekasını, beyni mi belirliyor?

İnsan zekasını %50 genetik özellikler, %50 çevresel faktörler belirler. Çevresel faktörler genetikten daha önemlidir. Çok zeki doğup, zekası ileride de aynı seviyede kalan çok insan var. Ama sıradan bir ailenin çocuğu olarak doğup, birer dehaya dönüşen örnekler de var. Bu; eğitimle alakalı. Beynin gelişim ve eğitiminin %90'ı, altı yaşa kadarki süreçte tamamlanır. Beynin anatomik gelişimi ise 20'li yaşlara kadar sürer. Öğrenme kapasitesi ilk altı yılda çok daha ön plandadır. Çocuğa ne verilecekse, bu dönemde verilmelidir. Anaokulu eğitimi önemlidir.

ÇOK OKUYAN GEÇ BUNAR

Beyni geliştirmek için neler yapılabilir?

Yapbozlar, çocukların beyin gelişimi için yararlıdır. İleri yaşlarda da bulmaca çözmek, bol rakamlı şifreleri ve sayıları akıldta tutmak ya da ezberlemek faydalıdır. Telefon numarası ezberlemekte de fayda vardır. Basit matematik hesaplarını kafadan çözmek de önemlidir. Bunları yapamayanların, bol bol kitap okumaları gerekir. Okuyan beyin, geç bunar. Bu egzersizler, beyinde kısa yollar oluşturur. Kısa yollar yaratmak, pratik yaşam için önemlidir. Mesela öğrenciler bir sorunun yanıtını kolay hatırlamak için cevap maddelerinin satır başlıklarına harf koyar ve ondan kelime üretir. Böyle kelimeler türetmek de, yapılması gereken bir egzersizdir. Diyelim ki; aracımı otoparkta yeşil alanda bulunan C6'ya koydum. 'Yeşil Bursa'nın Ceyhan 6'sı' diye bir kelime türetirsem, orayı unutmam zorlaşır.

07.00-10.00 ARASI ÇALIŞIN

Beyin hangi saatte ne şekilde çalışmaktadır?

Depresyondaki beyin, gece yarısından sonra sağlıklı düşündür. İyi uyumuş ve yeterli beslenmiş bir beden beyin ise gerekli beyin egzersizlerini de yapmışsa; en iyi sabah saatlerinde çalışır. 07.00-10.00 arası, öğrenmeye en yakın saatlerdir. Yemekten sonra konsantrasyon düşer ve uyku bastırır. Siesta döneminde beyin az çalışır ve hiç randıman alınmaz. Şekerlemeler, beyne iyi gelir. 10 dakikalık bir şekerleme bazen altı saatlik uykuya bedeldir. Beyin, akşam saatlerinde tekrar açılır. Ancak midenin aç olmaması gerekir. Beyin sadece şekerle beslenir. Kan şekeri düşerse, beyin çalışmaz. Sık ama az yemek, kan şekerini sabit tutmak için önemlidir.

Başkasının acısına çok üzülme

Beynimizi endişeden uzak tutmalıyız. Beyin 'acaba'yı sevmez. Evrene soru işareti şeklindeki düşünceler yayarsanız, gerçekleşecek güzel olayları olumsuzlaştırabilirsiniz. Hiç kimsenin acısı ile çok fazla empati yapmamak lazım. Çok fazla empati, benzer acıların size yapışmasına yol açar. Endişeli bir beyin verimli olamaz. Hedefe kilitlenin! "Kesinlikle bunu yaşayacağım" dediğiniz anda, bir beyin cerrahı olarak size garanti ediyorum ki; yapamayacağınız şey yoktur.

Öte yandan başarıya almış bir beyni de doyurmak gerekir. Böyle bir beyin, daha çok başarı ister.

GÜNDE ALTI ÖĞÜN YİYİN!

Bu yüzden mi, sınavlardan önce şeker yemek önerilir?

Evet. Kan şekerini sabit ve yüksek tutmak, beynin tam kapasiteli çalışmasını sağlar. Beyin, hızlı şokları sevmez. Günde altı kez beslenmek ise en sevdiği şeydir. Zihin akşam saatlerinde açılır. Bunda çay ve kahvenin de rolü var. Gün içinde beden yorgun düştüğü için beyin de bir süre çalışmayı reddeder. Trafik stresi, gürültü ve aile problemleri beyni yorar. Bu yorgunluktan kurtulmak için kendi ilacınızı kendiniz bulun, sakın bir müzik ve biraz Polyanacılık gerekebilir. Uykudan az önce verim artar. Beyin gece verim alıyorsa, bu saatler değerlendirilmelidir.

MUZ, ÇİKOLATA VE MÜZİK BEYİNİ ZİNDE TUTAR

Beyni genç ve zinde tutmak için tüketilmesi gereken gıdalar var mı?

Hafif miktarda kafein yani çay, kahve ve kola tüketimi beynin daha berrak çalışmasını sağlar. Birçok insanda kahve alışkanlığı beyni açmak için gelişmiştir. Kahve içmeden uyanamayan birçok insan vardır. Ancak alışık olmayan bir kişinin, güne kahve içerek başlaması ters etki yaratabilir. Çikolata, muz, fındık, fıstık ve balık gibi birtakım gıdalar ise serotonin içerdikleri için mutluluk hormonu yayılmasını sağlar. Bu gıdaların, beyni zinde ve mutlu tutmaya yönelik bir etkileri vardır. Mutlu beyin de tam kapasite ile çalışır.

Beyin sağlığı için kesinlikle uzak durulması gereken şeyler var mı?

Sigara ve alkolden mutlaka uzak durmak gerekiyor. Nikotin, vücudun bütün damarlarını büzeceği için beyin kanlanmasını bozar. Bu da beyne az kan gitmesi anlamına geleceği için beyin yarı kapasite ile çalışmaya başlar. Sürekli alkol tüketenlerin beyinlerinde küçülmeler de olabilir. Kokain kullanımı da beyni bir ceviz kadar küçültülebilir.

HOBİLER EDİNMEK İSTİYORSANIZ!

Spor ve müziğin, beyin sağlığına yönelik olumlu etkileri var mı?

Kesinlikle var. Spor ve müzikle alakalı olmak, beyni besler. Bir hobi edinmek bu anlamda çok önemlidir. Örgü örmek gibi en basit hobi bile sizin, dolayısıyla da beyninizin mutlu olmasını sağlar. Spor yapmak da beyin sağlığı için çok yararlıdır. Spor yaparken, beyinde endorfin denen bir madde salgılanır. Bu da; beyne haz duygusu verir ve gelişmesini sağlar. Spor, beyinde gençlik hormonu salgılanmasına da imkan sağlar. Bu da, eskiyen hücreleri yeniler.

UNUTKANLIĞIN İLACI MEDİTASYON

Unutkanlık, beynin çok yorulduğunun bir işareti midir?

Unutmak, hafıza yorgunluğundan kaynaklanır. Genellikle önemsenmeyen şeyler unutulmaz. Beyin önem sayısına göre olayları çöpe atar. 40 yaşından sonra, herkeste unutkanlıklar olur. Bunu geciktirmek elimizdedir. İyi beslenerek, kan şekerini sabit tutarak, spor ve beyin jimnastiği yaparak; unutkanlığı minimumda tutabiliriz. Beyin daha erken yaşlarda fire vermeye başla da, yaşlanma 40'li yaşlardan itibaren gerçekleşir. Beyni stresten uzak tutmanın yollarından biri meditasyondur.

Yaşlılar haftası etkinlikleri

Türkiye Alzheimer Derneği
GSİM İstanbul Satranç
İl Temsilciliği

Torunumla Yarışıyorum

**İstanbul
3. Veteranlar Satranç Turnuvası**

Tarih: 20-21 Mart
Cumartesi-Pazar
Saat: 10.00-16.30
Yer: Profilo AVM
Medidekoy

Müracaat:
Türkiye Alzheimer Derneği
Tel: 0 212 224 41 89
TSF İstanbul İl Temsilciliği
Tel: 0 212 249 41 67

**ALZHEIMER
DERNEĞİ**
"kalplerden beyne"

Novartis'in katkısıyla

Alzheimer Derneği "Torunumla Yarışıyorum" Satranç Turnuvası 20-22 Mart 2010 tarihlerinde Profilo AVM'de yapıldı.

Bu organizasyon, Satranç Federasyonu İstanbul İl Temsilciliği'nin büyük katkılı ve Şişli Belediyesi, Profilo AVM; Novartis ilaç ve Yapı İnşaat sponsorlukları ile desteklendi. 3. gün gerçekleştirdiğimiz, son derece çekişmeli geçen Satranç Turnuvasında ödül alanlar:

VETERANLAR PARA ÖDÜLÜ

1	600	ATEŞ ÜLKER
2	180	KÜŞAT KARATAŞ
3	180	HİKMET BAĞCI
4	180	İSMAİL ALTAN GÜLLÜ
5	180	MUSTAFA YÜKSEL
6	180	SAİT RIZA ÖNEY

VETERANLAR MADALYA

1	ALTIN	ATEŞ ÜLKER
2	GÜMÜŞ	KÜŞAT KARATAŞ
3	BRONZ	HİKMET BAĞCI

12 YAŞ ALTI MADALYA

1	ALTIN	AHMET ATA ÇAĞLAR
2	GÜMÜŞ	S. ÇAĞLA GÜNDOĞAN
3	BRONZ	MELİH KAAAN CAN
4	BRONZ	RAD JANNESAR
5	BRONZ	TİBET KAĞAN ÖZGÜR
6	BRONZ	LEVENT ERİNÇ SÖZBİR
7	BRONZ	VATAN ÖZTÜRK
8	BRONZ	TUĞRULHAN GÖKER
9	BRONZ	METEHAN GÖKER
10	BRONZ	DAMLA ÖZSOY



TİYATRO

Yaşlılar haftasının bir diğer etkinliği de Tiyatro idi. 29 Mart Pazartesi akşamı Türkiye Alzheimer Derneği Dostlarının desteği ile organize ettiğimiz bu programa katılım oldukça yüksekti.

Huzurevlerinden yaşlıların ve hasta yakınlarının davetli olarak götürüldüğü, bu seneki Tiyatro oyunu Profilo Kültür Merkezi'nde sergilenen, Nurseli İdiz ve Can Gürzap'ın başrollerini paylaştığı 'Evliliğe Gelince' isimli komediydi. Evliliği farklı bakış açısı ile inceleyen oyundan tüm konuklar kocaman bir tebessümle ayrıldı.

PERSONEL EĞİTİMİ



Yaşlı ve Alzheimer Hasta Bakım Personeli Eğitim Programı

Nisan 2009'da birincisini düzenlediğimiz Alzheimer Hasta Bakım Personeli Eğitim Programı gelen yoğun istek doğrultusunda tekrar yapıldı ve program sona erdi.

22 Şubat Pazartesi tarihinde ikincisi başlayan Alzheimerli Hasta Bakımı Eğitimi Programı 29 Nisan'da sona erdi. Şişli Belediyesi ve Darülaceze destekli programda sabah saat 10.00'da başlayan eğitim 9 hafta sürdü. Haftanın 2 günü teorik, 3 günü pratik eğitim, Okmeydanı Darülaceze'de değerli hocalarımız nezaretinde tamamlandı.

Bu eğitimden geçerek başarılı olanlara Şişli Belediyesi Halkevi tarafından Sertifikat verildi. Sertifikaları, Türkiye Alzheimer Derneği Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu ve Şişli Belediyesi Başkan Yardımcısı Kahraman Eroğlu tarafından verilen katılımcıların, tören sırasında heyecanlı olduğu gözlemlendi.





İmzaları tanıdık olan mektuplar...
Ünlüler geleceğe mektup yazdı...

Her sene düzenlediği ilgi çekici etkinliklerle Alzheimer hastalığına dikkat çeken ve hastalıkla ilgili bilinç oluşturmaya hedefleyen Alzheimer Derneği, Novartis iş birliği ile bu sene de 18-24 Mart tarihlerinde kutlanan "Yaşlılar Haftası" kapsamında Cevahir Alışveriş Merkezi'nde bir etkinlik gerçekleştirdi.

Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Murat Emre ve kaleme aldıkları "Bir Gün Alzheimer Olursam" başlıklı mektuplarıyla kampanyaya destek veren Ali Poyrazoğlu ve Feridun Düzağaç'ın da katılımıyla gerçekleşen basın toplantısında Alzheimer Hastalığının önemine dikkat çekildi.

Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Murat Emre, toplantıda yaptığı konuşmada Alzheimer hastalığının nedenleri, belirtileri, gündelik hayatta hastalıkla ilgili alınabilecek önlemlerden bahsetti. Prof. Dr. Murat Emre, hastalığın tedavisinde ağız yoluyla alınan tedavilere ek olarak son dönemde geliştirilen yeni deri bandı uygulamasına da değindi. Basın toplantısının ardından, kampanyaya destek veren Ali Poyrazoğlu, Feridun Düzağaç, Ali Kırca, Burhan Şeşen ve Berna Laçın gibi ünlü isimlerin yakınlarına ithafen kaleme aldığı "Bir gün Alzheimer olursam" başlıklı mektuplardan oluşan sergi gezildi. Beyin şeklindeki üç boyutlu stand üzerinde sergilenen ve ünlülerin bir gün Alzheimer hastalığına yakalanmaları durumunda yakınlarına söyleyemeyecekleri duygularını bugünden aktarmalarını sağlayan mektuplar, ziyaretçilerden büyük ilgi gördü. Etkinlik, Novartis'in koşulsuz desteğiyle Alzheimer Derneği tarafından düzenlendi.



HOLLANDALILARIN ZİYARETİ

Yaşlılara yönelik etkinlikler yapan Zorggroep Elde adlı Hollandalı bir grup, Türk yaşlılarının günlerini kendi yaşlılarıyla birlikte geçirebilecekleri Şefkat Günlük Bakımocağı adlı, onların ihtiyaçlarına uygun olarak değerlendirecekleri bir Sağlık Hizmeti Merkezi kurmuşlar. Dernek olarak da bizden Türkçe broşür ve yayın talebinde bulundular ve Derneğin yaptığı etkinlikler hakkında bilgi almak üzere Merkezimizi ziyaret ettiler. Karşılıklı görüş alışverişinin yapıldığı toplantı verimli geçti. Yaşlı hastalara ulaşabilmek için Dini Merkezlerin ve din adamlarının kullanılmasını salık verdiler.



İstesen de istemesen de

Kadıköy'den hareket eden vapurun çevresinde deniz gülü martılar sonbahar şarkısı söylüyorlar. Ses, anlam kol kola. Ve... Lale'nin boğazında düğüm boğazıcı... Gözyaşı pınarları dolmuş, martılarla birlikte yüreğine akıyor damlalar... Elinde bir bardak çay, damla damla demleniyor yaşananlar... Martıların kanat çırpışı onu dünyaya getiren kişiyi hatırlatıyor. Annesi İstanbul'u ne çok ne çok severdi. Yaşamdan zevk almayı bilir, başkalarının mutluluğundan keyif duyardı. Ötekine imrenmenin ne kadar tüketici bir duygu olduğunu herkese söyler dururdu. Hala iyi bir öğretmen, ama bu defa öğrettikleri çok farklı. Lale öylesine dalgın, öylesine düşünceli ki vapurun Beşiktaş'a vardığını fark etmiyor bile...

Annesi Necla Hanım dört yıldır Alzheimer hastası. Öylesine hızlı ilerledi ki hastalık artık kızı Lale'yi bile tanımadığı anlar oluyor. "Ben kimim?" dediğinde "Annemin" cevabını alıyor. Bu sözcüğü ilk kez duyduğunda yüreğine saplanan bıçağın acısını hala anımsıyor. İnsan kaç yaşında olursa olsun annesinin annesi olmayı hiç istemez. Ya Lale'nin babası Fethi Bey'in yaşadıklarına ne demeli? Yıllardır aynı yastığa baş koyduğu en yakın arkadaşı artık bir yabancı hem de her geçen gün daha az tanıdığı bir yabancı... Kolay mı bu keşif? Hastalığın her evresi bambaşka, üstelik bir an sonrasını öngörebilmek söz konusu değil. Başlangıç aşamasında bir akşam "Tutun ellerimi, tutun! Karanlıklara gidiyorum. Bana neler oluyor? Yardım edin!" dediğinde kocasıyla kızının ilk kez çaresiz adında yepyeni bir arkadaşları oldu. Sonrasında hiç tahmin edilmedik kişilere yapılan sayısız telefonlar, karıştırılan çekmeceler, çantalar, bir çocuk gibi tuttumalar... Günde en fazla beş sigara içen bir kişinin birdenbire üç paket sigara tüketmeye başlaması büyük şaşkınlıklar yarattı. Ya bilinç altına bağdaş kurmuş üzüntülere ne demeli? Filtreler açılınca hepsi ayaklandı, birer ikiye kendilerini gösterdiler. Ailede iç hesaplar başladı, hüznü dalga dalga benliklere yayıldı. Günün sadece birkaç dakikası eski Necla Hanım evdekileri ziyarette geliyordu. Her geri gelişinde kocası ve kızının ellerini öpüyor, onları ne kadar çok sevdiğini söylüyordu. Sonra birdenbire "Bırakın, dokunmayın bana" diye bağırıyor, azarlıyordu onları. Beyin öldükçe duygular her geçen gün daha özgür bir şekilde ortaya atıverdiler kendilerini. Necla Hanım ailenin medyumunu oluverdi. Mesela bir dost geldiğinde, yaşamaıyla ilgili öylesine can alıcı bir soru soruyordu ki hedeften vuruyordu o kişiyi. Dört yıl boyunca sevgi, merhamet, sabır ve üzüntü karışıp bir havuza dökülürdü. Necla Hanım artık sürekli yatakta, günden güne eriyor. Kocasıyla, kızının da yüreği eriyor. Hangi dünyada olduğu hiç belli değil çünkü zamanın büyük bir kısmını ölmüş aile bireyleriyle geçiriyor. Annesinin ve babasının bile adlarını hatırlamıyor.

Beşiktaş'ta vapurdan inmiş kalabalıklar içinde yalnız yürüyor Lale. Yürümek ne güzel... Geriye bakmadan hep ileri... Her şey gelip geçici... Bunun farkına varmak da güzel... Bazı dönemlerin daha derin izler bırakması çok doğal. Büyük öğretiler kucağa düşen vapur düdüklüklerine benzer. Necla Hanım'ın kızı annesinin nerelere gittiğini bilmiyor ama kendisinin de artık nerelerde olduğundan emin değil. Şimdiye dek bu denli anlamlı bir veda törenine tanık olmamıştı. Bu hastalık öylesine bir yolculuk ki uzun süreli üzüntüler yaşatırken, çok özel donanımlar da sunuyor. Yaşam gerçek yüzünü tüm çıplaklığıyla gösterip, bağırıyor "Kaç yaşında olursan ol, ölüncüye kadar öğrencisin. Beğensen de beğenmesen de... İstesen de istemesen de..."

DİLEK İŞÇEN



YILBAŞI YEMEĞİ + RESİM SERGİSİ

2010'a Merhaba Partisi, Taksim Ceylan Intercontinental Hotel'de 23 Aralık Çarşamba günü yapıldı.

Türk Sanat Müziğinin ünlü sesi değerli sanatçı Vedat Çetinkaya partiyeye katılanlarla birlikte musikimizin güzel eserlerini seslendirdi.

Dans Hocası Asiye Aslan'dan öğrendikleri vals ve tango figürleriyle gençlik yıllarına dönen konuklarımız çok keyifli dakikalar yaşadılar.

Yaz aylarındaki Çay Saatlerinde gerçekleştirdikleri yağlı boya tabloları bu güzel günde sergileme fırsatı bulan Dernek Üyeleri konuklarla sergiyi gezdiler.

Tombala da oynanan bu keyifli günde Noel Baba herkese yarım elma gönül alma hediyelerini dağıtarak, katılımcıların toplantıdan yüzlerinde bir gülümseme ile ayrılmasına vesile oldu.



Tekne Gezisi



5 Kasım 2009 tarihinde, Boğaz'da hasta ve yakınlarının katıldığı bir kültür gezisi düzenlendi.

Kabataş'tan hareket eden Semiramis teknesi ile 120 şişilik gruba Sanat Tarihi Uzmanı Ali Canip Olgunlu Yalılar ve Tarihi Eserler hakkında bilgi verdi. Öğle yemeğinin Anadolu Kavağı'nda yenilmesinden sonra havanın güneşli olmasının keyfini çıkaran konuklar böyle gezilerin tekrarlanması dileğiyle mutlu bir şekilde ayrıldılar.

GOLF TURNUVASI

Türkiye Alzheimer Derneği 3. Golf Turnuvası 8 Mayıs Cumartesi İstanbul Golf Club'te yapıldı. Artık geleneksel hale gelen Türkiye Alzheimer Golf Turnuvası'nın üçüncüsü bu sene İstanbul Golf Club'te bahar şenliği havasında yapıldı. 81 ünlü golfçünün katıldığı turnuva son derece centilmençe geçti. Erkekler A, B, C kategorisi, Bayanlar A ve B kategorisi ve Gross olmak üzere ödülleri dağıtıldığı tören oldukça neşeli geçti. Ödül paylaşımı şu şekilde oldu:

BAYANLAR "B" KATEGORİSİ

- 1 ÜLKER PARŞ 41
- 2 CHRISTINE ŞENOL 40
- 3 SERAP SOKULLU 35

ERKEKLER "B" KATEGORİSİ

- 1 HASAN AKÇAKAYALIOĞLU 42
- 2 HALUK KUTAL 39
- 3 SABRİ YİĞİT 36

BAYANLAR "A" KATEGORİSİ

- 1 BİRSEL ALP 39
- 2 JOELLE BENJENK 38
- 3 ADALET ÇİMEN 36

ERKEKLER "A" KATEGORİSİ

- 1 MURAT AFŞAR 40
- 2 MUSTAFA ÖZDEMİR 40
- 3 BERTAN GÜRKAN 40

ERKEKLER "C" KATEGORİSİ

- 1 TARIK SARIOĞLU 42
- 2 ZEKİ AKILIOĞLU 39
- 3 HASAN AKANDERE 38

BAYANLAR GROSS BİRİNCİSİ
JOELLE BENJENK (79) Ödülünü T.A.D Bşk. Yrd. Prof. Dr. İsm Barak Kulaksızoğlu'ndan aldı.
ERKEKLER GROSS BİRİNCİSİ SELAHATTİN ÖZDOĞAN (69) Ödülünü T.A.D Bşk. Yrd. Zafer Kozanoğlu'ndan aldı. Oldukça neşeli geçen Ödül Töreninin sonunda katılımcılar bir sonraki turnuvada buluşmak üzere keyifle dağıldı.



AL-JAMAL'DE YEMEK

Türkiye Alzheimer Derneği Sosyal Komite Üyeleri, yardım çalışmalarına hız kesmeden devam ediyor. Hastalara gündüz bakımevi açmak için büyük uğraş veren dernek üyeleri Al-jamal'de gerçekleştirilen öğle yemeğinde bir araya geldi. Davete katılan cemiyet hayatının tanınmış isimleri, hem Alzheimer hastalarına bağışta bulunurken hem de yeni projeler hakkında bilgi aldılar. Keyifli geçen yemekten elde edilen gelir ile Alzheimer Vakfı Huzurevinde kalan yardıma muhtaç, maddi imkanı olmayan hastanın ilaç ve bakım masrafları karşılanacak.



ŞUBELERDEN HABERLER

Alzheimer Derneği Mersin Şubesi olarak bütün çabamız halkımızın farkındalık seviyesini yükseltmek, Alzheimer hastası ve hasta yakınlarının sıkıntılarına ortak olmaktır. Bu kapsamda bu yıl da çalışmalarımız tüm hızıyla gönül hoşluğu içerisinde devam etmiş ve edecektir.

05 Kasım 2009 tarihinde Dernek Başkanımız Selami GEDİK ve Mimar Aşkın HIZMAN'ın sunumuyla "Bakımevi Projesi Tanıtımı" yapıldı. Mülkiyeti Mersin İli Yenışehir Belediyesine ait 3291 m²'lik belediye hizmet alanı vasıflı parselin Alzheimer hastalarına yönelik bakımevi yapılmak kaydıyla 30 yıl süreyle Alzheimer Derneği Mersin Şubesine bedelsiz olarak tahsis edildiği Başkanımız tarafından üyelerimize aktarıldı. Derneğimiz gönüllülerinden Mimar Aşkın Hizman ise proje hakkında bilgiler sundu. En büyük hedefimiz bir an önce temel atıp olabilecek en kısa sürede Bakımevimizi hizmete sunmaktır.

3 Aralık 2009 tarihinde Prof. Dr. Aynur ÖZGE'nin sunumuyla "Alzheimer Hastalığına Nasıl Koyuyoruz ve Tedavi Ediyoruz?" konulu seminer verildi. Katılımları yoğun olduğu seminerde hasta yakınlarından gelen soruları Prof. Dr. Aynur ÖZge teker teker cevapladı.

07 Ocak 2010 tarihinde Doç. Dr. Şenel TOT ACAR'ın sunumuyla "Alzheimer Hastasının ve Hasta Yakınının Psikiyatrik Sorunlarına Yaklaşım" konulu seminer gerçekleştirildi. Seminerde hasta yakınlarının ve hastaların psikolojik sorunları ve sorunlar karşısında uygulanabilecek çözümler detaylarıyla anlatıldı.

04 Şubat 2010 tarihinde Prof. Dr. Türker ŞAHİNER'in sunumuyla "Alzheimer Hastalığında Yeni Tedaviler-Umutun Başlangıcı mıdır, Zaman Kaybı mı?" konulu seminer gerçekleştirildi. Şahiner, unutmaya halleriyle başlayan ve gittikçe daha ağır bir şekilde seyreden Alzheimer hastalığına yakalanan hasta sayısının, son yıllarda arttığını söyledi. Alzheimer'a karşı son yıllarda geliştirilen bir aşının, tedavide başarılı sonuçlar almada ilk adımları oluşturduğunu ifade eden Anadolu Sağlık Merkezi'nden Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Türker Şahiner, araştırma aşamasında olan Alzheimer aşısının yan etkiye yol açmadan beyinden hatalı proteini temizlediğine dair ilk sonuçların bilimsel dünyaya sunulduğunu belirtti. Ancak bu proteinin temizlenmesi ile hastalığın bulgularının nasıl değiştiği konusu için bir süre daha beklemek gerektiğini ve yeni araştırmalara gereksinim olduğunu da özellikle belirtti.

04 Mart 2010 tarihinde hasta yakını; Necla BAL - Makbule ABAL'ın sunumlarıyla "Alzheimer Hasta Yakını Olmak-Hayati Paylaşmak; Sorunlardan Çözüm Yolculuk" konulu bir paylaşım gerçekleştirildi. Hasta yakını olarak neler yaşamakta olduğu yaşayanlar tarafından dile getirildi. Katılımcıların ortak konusu olduğundan, duygusal anların yaşandığı paylaşımda katılım oldukça fazlaydı.

01 Nisan 2010 tarihinde Uzm. Hemş. Cemile KÜTMEÇ'in sunumuyla "Alzheimer Hastalığı Özelinde Hasta Bakımı-Hasta Yakını Penceresi" konulu eğitim semineri gerçekleştirildi. Katılımları yoğun olduğu seminerde; Alzheimer hastalarında kişisel bakım ihtiyaçlarının karşılanması konusunda aydınlatıcı ve hayati kolaylaştırıcı ipuçları verildi.

06 Mayıs 2010 tarihinde Doç. Dr. Sabire YURTSEVER'in sunumuyla "Alzheimer Hastalığı Özelinde Hasta Bakımı-Hasta Yakını Penceresi" konulu eğitim seminerinin ikinci

bölümü gerçekleştirildi. Katılımları yoğun olduğu seminerde; HASTA YAKINININ KENDİNE BAKIMI konusunda hasta kişinin sağlıklı olmasının, bakım veren bireyin sağlıklı olmasına bağlı olduğu vurgulandı. Bakım veren kişilerin fiziksel ve duygusal güçlerinin tükenmemesi için kendilerine bakımın yollarını bulmalarının şart olduğu belirtildi. Dr. Yurtsever'e göre, bir demans hastasına bakarken kendinizi cesaretsiz, üzgün, boş çabalayan veya kapana kısılmış biri gibi hissedebilirsiniz. Yorgun ve bunalmış olabilirsiniz. Bunlara neden olan en yaygın sebep, yeterince dinlenememenizdir. Hastayla ilgilenirken, dinlenmek, arkadaşlarla olmak veya yalnız zaman geçirmek gibi ihtiyaçların ihmal edilmemesi gerekir.

EVDE BAKIM DERNEĞİ ÇALIŞTAYI

8-9 Nisan 2010 tarihlerinde, Evde Bakım hizmeti ile ilişkili tarafların bir araya gelerek, ülkemizdeki sağlık sistemi ve sosyal hizmetler ile uyumlu, toplum gereksinimine cevap verebilecek, uluslar arası, çağdaş ve bilimsel standartlara uygun ve ülke kaynakları ile karşılanabilecek bir evde bakım hizmet modeli taslağı oluşturma amacıyla Evde Bakım Derneği'nin Ankara'da organize ettiği Çalıştay'a Dernek adına Genel Müdür Fügen Kural katılmıştır.

Çalıştay sırasında ele alınan konular 3 ana oturumda belirlenmiş, cevap aranan temel sorular çerçevesinde 4 çalışma grubu sonuçlar üretmiştir.

Belirlenen kriterler rapor halinde hazırlandıktan sonra gerekli makamlarla irtibata geçilerek uygulanabilmesi için takibinin yapılmasına karar verilmiştir.

Ayrıca Alzheimer hastalarında kişisel bakım ihtiyaçlarının karşılanması konusunda aydınlatıcı ve hayati kolaylaştırıcı ipuçları verildi.

10 Mayıs "Anneler Günü" dolayısıyla her yıl düzenlediğimiz kahvaltılı birlikteliğimizi bu yıl da gerçekleştirdik. Saklı Bahçe Restoran'da organize ettiğimiz birlikteliğimizde Alzheimer hasta ve hasta yakınlarının yanı sıra Mersin halkının da yoğun talebi ve bizimle birlikte olmak istemeleri hepimizi çok sevindirdi. Canlı müzikle yapılan kahvaltı sonrasında konuklarımızı ebru hocamız Leyla hanım ve heykel hocamız Özcan bey sanatla da birleştirdi. Kendilerine desteklerinden dolayı teşekkür ediyoruz. Organizasyonda ayrıca üyelerimizin destekleriyle hazırlanan hediye çekilişimiz ile günün anlamına uygun olarak misafirlerimize küçük armağanlar verildi. Armağanların derlenmesinde emeği geçen tüm üyelerimize, Kız Teknik Öğretim Derneği Mersin Şubesi ve İçel Soroptimist Kulübü'ne teşekkür ederiz.

Kış boyunca devam eden etkinliklerimizden biri de derneğimiz ve Yelda Sanat Merkezi işbirliği ile derneğimize kayıtlı Alzheimer hastalarından oluşturduğumuz bir gruba ritim, dans ve resim faaliyetleri yaptırmamızdır.

Hastalarımızın hoşça vakit geçirmelerinin yanı sıra fiziksel ve ruhsal olarak yıpranmış olan hasta yakınlarımız biraz nefes alma imkanı bulmuş oldu. 15 günde bir 3 saat olarak yapılan bu etkinliğimize hasta ve hasta yakınlarının yoğun talepleri doğrultusunda önümüzdeki dönemde devam etmeye karar verdik. Derneğimiz üyelerine böyle bir imkan sağlayan Yelda Debbag hanımın katkılarına ve özverisine sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.



İzmir

Torunu Olur musun?

projesi kapsamında Anneler Günü'nden bir hafta önce Bilge büyüklerimiz "Büyükanne, Büyükbabalar" için öğrencilerden oluşan sosyal destek grubumuz, hazırladığımız posta kartlarını üyelerimiz ve huzurevi yaşlılarımıza sevgi ve saygılarını yazarak postaya verdiler. Etkinliğimize Konak Belediyesi Başkan yardımcısı, CHP Engelliler Komisyonu üyeleri, Buca Esnaf ve Sanatkarlar Odası Yöneticileri, PTT Güzelyalı Müdürü, İzmir Valiliği Tülay Aktaş Gönüllü Kuruluşları Güçbirliği Başkanı, Sivil Toplum Kuruluşları Başkanları ve Üyelerimiz katıldı. Torunu Olur musun? Projesi kapsamında Büyüklerimizden yalnızlığını paylaşmaya yönelik etkinliklerimiz katılımcı okullar ve gençlik grupları ile sürmeye devam edecektir. Tüm katılımcılara ve gençlerimize desteklerinden ve duyarlılıklarından dolayı teşekkür ederiz.

Alzheimer Derneği İzmir Şubesi
Dr. Aysel GÜRSOY

ALZHEIMER DERNEĞİ DAYANIŞMA MERKEZİ 03 MAYIS 2010 GÜNÜ PROGRAMI

SAAT 14:00
Vefat etmiş hastalarımız için Yasin'i Şerif okunması
SAAT 15:00
Lokma ikramı (Hüseyin ŞAIROĞLU'nun katkılarıyla)

SAAT 15:00
Emk. Öğretmen Munise ÖZGÜR hanımın derneğimize bağışladığı elişleri sergisi. Eşi Şevki Hocaş Seval BİROT, Güzelbahçe Halk Eğitim Merkezi, Buca Esnaf ve Sanatkarlar Odası Meslek Okulu katkılarıyla.

SAAT 16:00
Söyleşi: Mutlu Hayat Alzheimer'i engelliyor
Sırların hayatının büyük bir kısmını yaşamış, mutluluğu ve hayatın anlamını bulmuş kişilerle konuşarak öğrenelimiz.

SAAT 16:20
TORUNLARINIZDAN MEKTUBUNUZ VAR
Gençlerimiz sevgilerini ileten mektuplarını postaya verecekler.

ADI SELANİK KONGRESİ



Türkiye Alzheimer Derneği, ADI'nin 10-13 Mart tarihlerinde yapılan Selanik Kongresi'ne katıldı.

10-13 Mart tarihlerinde Selanik'te yapılan, ana teması "Bunama: Fark Yaratmak" olan kongrenin açılış töreninde ADI başkanı Daisy Acosta ve Yunanistan Kongre sorumlusu Magda Tsolaki'nin iyi niyet konuşmalarının ardından, Selanik ve Napoli Başpiskoposlarının kongreyi kutsamasından sonra sırasıyla Selanik Üniversite Rektörü, Kıbrıs Sağlık Bakanı ve Yunanistan Sağlık Bakanının Alzheimer'in önemi ve kongrenin başarılı geçmesi dilekleriyle sözünü Selanik Üniversitesi'nden Kültür ve Hellenizm üzerine konuşmak üzere Helene Ahrweiler'e bıraktı.

Kongrenin bilimsel çalışması Perşembe günü Mount Sinai Hastanesi Prof. Sam Gandy'nin "Yeni Gelişen Tedaviler" başlıklı konuşması ile başladı. Alzheimer hastalığında hafıza ve şahsiyet ile birlikte sinir hücrelerinin değiştiğini, bünayed kural dışı birikimler olduğunu, 1986'dan beri amiloid plakların tedavisine yönelik ilaçların kullanıldığını,

ancak amiloidlerin 3 yüzünün olduğunu (plaklar, lifler ve oligomerler) belirtti. Şimdi oligomerlere yönelik çalışmaların hayvan deneylerinde olumlu neticeler verdiğini söyledi. Bonn Üniversitesi'nden Psikiyatri Prof. Frank Jessen MCI (Mild cognitive impairment: hafif kognitif bozukluk) ve Alzheimerde beynin hacim kaybettiğini, Bepineuzumablowers tedavisinde gelişmelerden bahsetti. MRG ve PET'in kullanımının, teşhiste garanti sonuç verdiğini açıkladı.

Epidemiyolojist olan Hollandalı Dr. Pieter Jelle Visser ise lomber ponskiyon + MRG'nin birbirini desteklediğini anlattı. Japon kardiyolog ve fizyolojist Hidezo Mori'nin, bakımverlerinde 36 kişilik bir hasta grubu ile bire bir ilgi ve bakımla (yardımcı eşliğinde yemek, tuvalet, yürüyüş, şarkı söylemek, dans etmek, yemek yapmak için cesaretlendiriliyorlar ve her gün yıkıyorlar) yeteneklerini geri döndüğünü, ölmediğini gözlemlediklerini açıkladığı çalışma oldukça ilgi çekiciydi.

Çok nedenli bir hastalık olan Alzheimer hastalığında kalıtsal nedenlerin de önemli bir risk faktörü olduğu görüşünün önem kazanmaya başladığı açıklandı. Bunamalı yaşlıların korunması için kuralların yetersizliği yeniden konu edildi. Kanunlar, bakım veren görevlerinin tanımı, güçlendirilmesi ve onaylanması konusunda bilgi verildi ve farklı ülkelerde farklı kanunların olması endişesi ve hiçbir ülkenin başka bir ülkeye kanunlarını zorla kabul ettiremeyeceği açıkça bildirildi. Ülkelere göre kanunların değişeceği ama Alzheimer hastası için istenen şeylerin ve amacın aynı olduğu belirtildi.

Bunama ile ilgili hastalıklara ayrıcalık için derneklerin kendi ülke parlamentolarına baskı yapması ve bazı hakları elde etmeye çalışması gerekliliği söylendi. Ayrıca ülkeler arası üyelik geliştirilmesinin desteklenmesi gerekliliği üzerinde duruldu.

Kurmuş olduğumuz ikili ilişkilerden, Bulgaristan ve Tunus gibi Alzheimer konusunda çok fazla etkinlik gerçekleştirilmemiş ülkelerle ortak proje üretmek ve karşılıklı ziyaretlerle bilgi paylaşımında bulunmak üzere programlar yapıldı.

Belçika'dan "Alzheimer Cafe" organizasyonunu yapan Sabine Jansen derneğimizin düzenlediği "Alzheimer Çay Saati" çalışmalarını duyduğunu, hem hastalar hem de hasta yakınları için düzenlenen çay saatine mutlaka katılmak ve bu projeyi geliştirmekte olan ülkeler ile paylaşmak istediğini belirtti.

Çay Saati Sükunetin dilini birlikte çalıştık

Derneğimizin düzenli olarak düzenlediği Çay Saati etkinliklerinin sonuncusunda Maslak Kasrı'nda değişik bir aktivitede hastalarımızla bir araya geldik: Kaligrafi çalışması...

Çin Dili ve Edebiyatı bölümü mezunu Ayşe Kucuroğlu tarafından verilen kaligrafi eğitimi, hastalarımızın oldukça ilgisini çekti. Son derece zorlu ve sabır isteyen bir eğitimden geçtiğini belirten Kucuroğlu "Çince sadece öğrenmesi değil yazması da sakinlik ve kontrol gerektiren bir eylem" diyor.

Yapılan araştırmaların özellikle Alzheimer hastaları üzerinde bu tür kaligrafik çalışmaların çok olumlu sonuçlar doğurduğuna dikkat çeken uzmanımız, "çünkü bu çalışma her şeyin ötesinde dingin ve huzur veren bir aktivite. Bu özellikleri ile de hastaların ruh hallerine olumlu etkisi oluyor" diyor.



Yaşlandıkça zenginleştiğinizi biliyor musunuz?

Uzunca bir süreden beri SAÇLARINIZDA GÜMÜŞ, DIŞLERİNİZDE ALTIN, BÖBREKLERİNİZDE TAŞ, KANINIZDA ŞEKER, AYAKLARINIZDA KURŞUN, DAMARLARINIZDA DEMİR birikiyor. Sonu gelmez bir "TABİLİ GAZ" stoku da cabası.

BOYLE BİR SERVETE SAHİP OLDUĞUNUZUN FARKINDA MIYDINIZ?



HASTA ÇAY SAATI TOPLANTILARI

Yaz Programı
Maslak Kasrı'nda her ayın
1. ve 3. Çarşambası
saat 14.00-17.00 arası yapılacaktır.

Yaz Programı

2 Haziran Çarşamba
16 Haziran Çarşamba

7 Temmuz Çarşamba
21 Temmuz Çarşamba

4 Ağustos Çarşamba
18 Ağustos Çarşamba

1 Eylül Çarşamba
15 Eylül Çarşamba

Hasta Yakını Röportaj



1- İlk olarak hangi rahatsızlıklar sebebi ile hastanızı doktora götürdünüz?

Babamız maalesef doktora gitmeyi seven biri olmadığı için, kendisinde çeşitli huy ve davranış değişiklikleri ve en önemlisi bazı konulara takılmak gibi gözlemlerimize rağmen kendisini çok yakın zamana kadar doktora götürmedik. Ancak, üç ay önce annemizin vefatıyla babamın bakımı tümüyle bize kaldığında, ne kadar ciddi bir durumla karşı karşıya olduğumuzu anlayıp hemen harekete geçtik. Biz zaten Alzheimer olabileceğinden kuşkuluyor ve bu konudaki yayınları izleyerek bilgi ediniyorduk. Okuduklarımızla gözlemlediklerimiz örtüşüğünde ise şüphemizde haklı olduğumuzu hissediyorduk.

2- Alzheimer hastalığı tanısını duyduğunuzda neler hissettiniz?

Genelde böyle bir tanı insanları ürkütüyor; ancak birkaç yakın arkadaşımızın anne veya babaları Alzheimer hastası olduğundan, bu hastalığa oldukça aşinaydık. Tabii, yine de Alzheimer hastalığını insanın kendi ailesinde yaşaması farklı ancak nispeten hazırlıklı olduğumuzu söyleyebiliriz. Yakın çevremizde gözlemlenmiş olmamız bu hastalığı daha kolay kabullenmemize yardımcı oldu. Sadece bizim ailemizde karşışılan bir sorun olmadığını ve birçok ailenin aynı sorunla baş etmeye çalıştığını bilmek, bize yalnız olmadığımızı hatırlattı.

3- Hastalık ve tedavi yönetimi ile ilgili ihtiyaç duyduğunuz bilgilere kolay ulaştınız mı?

Evet, hem doktorlardan, hem de bu konudaki yayınlardan faydalandık. Ayrıca, başa çıkamadığımız ve nasıl davranmamız gerektiğini bilemediğimiz durumlarda, daha önce gazetede ilanını görmüş olduğumuz Alzheimer Derneği'ne başvurduk. Derneğin iki haftada bir yapılan toplantılarından çok faydalandığımızı söyleyebiliriz. Ayrıca bu toplantılarda hasta yakınlarıyla yapılan duygu ve görüş alışverişleri de çok faydalı ve rahatlatıcı olmuştur.

4- Hastalık sürecinde karşılaştığınız fonksiyonel problemler nelerdir?

Fonksiyonel problemlerin en önemlisi babamızın artık evden çıkmak istememesi. Eskiden son derece aktif bir insanken şimdi sadece gazete okuyor ve arada TV seyrediyor. Şimdilik haberler ilgisini çekiyor; ancak çok sevdiği bulmaca çözmediği son 3-4 aydır tamamıyla bıraktı. Biz ne kadar kendisini teşvik etsek de artık kesinlikle bulmaca çözümü. Bunun nedeni herhalde artık kelimeleri bulmakta zorlanması veya hiç bulamaması diye düşünüyoruz. Şimdilik yemeğini kendi yiyebiliyor ve tualete gidebiliyor; ancak banyo yapmayı kesinlikle reddediyor. Sakal tıraşı olması için de epey uğraşmamız gerekiyor.

5- Tedavi sürecinde ilaç kullanımında karşılaştığınız problemler nelerdir?

Doktora gitmeyi ve ilaç kullanmayı sevmediğinden, Alzheimer ilacının damla şeklinde olanını kullanıyoruz. Suyuna damlatıp verdiğimizden farkında olmuyor. Eğer tablet olarak versek, almak istemeyeceğini eminiz.

6- Tedavide sizin üzerinize düşen görevi en çok artıran nedir?

Ben emekliyim ancak eşim çalışıyor ve buna rağmen birlikte babamızın her türlü işiyle ilgileniyoruz. Bu süreçte girdiğimizde, bakıcı bulmaktan evin tüm alışverişinin yapılması, babamın kişisel bakımı ve yeme-içmesi yönünden bakanının denetlenmesine kadar tüm görevler bizim üzerimizde.

7- Tedaviden beklentileriniz nelerdir?

Tedavi başladıktan sonra hastamızda belirgin bir sakinleşme oldu. Bu da bize tedavi konusunda umut veriyor. Alzheimer hastalığının kesin tedavisi olmadığını ancak verilen ilaçların hastalığın ilerlemesini yavaşlattığını biliyoruz. Sürecin biraz daha yavaş ilerlemesinin bize hastalığı daha iyi tanımak açısından zaman kazandıracağına inanıyoruz.

8- Tedavi sürecinde nasıl bir ilaç sizin ihtiyaçlarınızı karşıladı?

Keşke hastalığı bir noktada sabit tutulabilen ve daha fazla ilerlemesini durdurabilen, hatta süreci geri döndürebilen mucize bir ilaç olabilseydi. Tabii bu zamana durdurmayı istemek gibi imkansız bir istek ancak insan yine de imkansız hayal etmekten kendini alıkoyamıyor.

9- Bir hasta yakını olarak ihtiyaç duyduğunuz bilgiye, desteğe nasıl ulaşıyorsunuz? Hangi kaynakları kullanıyorsunuz?

(Doktor, dernek, diğer hasta yakınları vs.)

Doktor, dernek ve hasta yakınlarının tümü bilgi ve destek açısından çok önemli ve aynı derecede faydalı.

10- Derneğin çalışmalarından ne şekilde haberdar oluyorsunuz? Sizce yeterince etkili mi bu çalışmalar?

Dernek gerek katıldığımız toplantılarda, gerek telefon ve e-posta ile bilgilendirme yapıyor. Çok yararlı çalışmalar yaptıklarına inanıyoruz. Herhangi bir konuda çıkmaza girdiğimizde, hastalık konusunda destek ve bilgi alabileceğimiz bir derneğin varlığını bilmek bile insana güç veriyor.

11- Derneğin ne tür hizmetler vermesini arzu ederdiniz?

Alzheimer hastalığı olanlarda bakım sorunu çok büyük. Bu konuda hasta yakınlarına sağlanacak destek yararlı olabilir. Halen insanlar birbirlerinden edindikleri bilgilerle yabancı bakıcılara ulaşabiliyorlar. Alzheimer konusunda eğitim almış profesyonel Türk bakıcıların yetiştirilmesi konusunda yapılacak çalışmalar hastalar ve yakınları için çok fayda sağlayacaktır.

12- Hastalık ile ilgili doğru ve yeterli bilgiye ulaşabildiğinizi düşünüyor musunuz?

Evet artık çağımızın hastalıklarından biri olarak tanımlanan Alzheimer ile ilgili bilgilere oldukça kolay ulaşabiliyor. Özellikle İnternet aracılığıyla bu konuda her türlü bilgiye kolay ve çabuk ulaşmak mümkün olmaktadır.

13- Pratik olarak günlük yaşamınızı kolaylaştıracağınızı düşündüğünüz fikirleriniz var mı? Bunların uygulanmasında derneğin nasıl bir katkısı olabilir?

Yurt dışında bu hastalar için sağlanan profesyonel destek birimleri Türkiye'de de sağlanabilir. Örneğin, hastaya yemek yedirmede, banyo yapmada, diğer kişisel bakım işlerinde yardımcı olabilecek profesyonel veya gönüllü kişilerden oluşan ekipler hasta yakınlarını bir nebze olsun rahatlatırlar.

14 - Yakın ya da uzak çevrenizde karşılaştığınız hastalıkla ilgili ön yargılar var mı? Bunlar sizin yaşamınızı nasıl etkiliyor?

Bizler açıkcası doğrudan bir ön yargıyla karşılaşmadık; ancak bu hastalık kabullenmesi zor bir hastalık olması nedeniyle insanlar bazen hasta yakınlarıyla görüşmekten bile kaçınabiliyorlar. Çevremizde bu tarz konuşmalara tanık olduk. İnsanların zorluklar ve hoş olmayan durumlardan kaçma eğilimi her zaman var. Bu da onlardan biri diye düşünüyoruz; ancak unutulmamalı ki Alzheimer artık neredeyse her ailede görülebiliyor ve insanlar bugün dışladıkları bir durumu yarın kendileri karşılayabilirler. Bizler bu konuda olumsuzluklarla karşılaştığımızı söyleyemeyiz, zira yakın veya uzak çevremizden olumsuz bir yaklaşımla karşılaşmadık. Hatta dost komşu çevresinden çok olumlu yaklaşımlarda bulunuldu.

küçüğüm

Çocukluğumu görmemişim annemin Merak ederdim her. Şimdi beraber yaşıyoruz çocukluğumu. Sabah olunca, Pencereden giren güneş ışıkları Arkadaş oluyor ona. Bakıyorum elinde top, Oynamak için çağırıyor beni. Ebe oluyor saklambaç oynuyoruz, Yoruluyor çabuk. Alıp geliyor yastığını,

Uykusu gelmiştir artık. Söylediğim ninniyi dinliyor boş gözlerle. Hemen kalkıyor çok uyumuş gibi, Soruyor: sabah oldu mu ? "Oldu anneciğim" diyor. Anlatmaya çalışıyor gençliğini, Düşüne ne zaman gideceğimizi soruyor. Tek tek renklerde getirdiği çorapları, Giymek için çalışıyor. Bir bakıyorum oyuna dalan çocuk gibi.

Zeliha Kaya / Alzheimer Derneği Üyesi

GENEL KURUL TOPLANTISI

Türkiye Alzheimer Derneği'nin 2 yılda bir yapılan olağan Genel Kurul Toplantısı 25 Mart 2010 Perşembe günü saat 17.00'de Dernek merkezinde yapıldı. Açılış ve saygı duruşunun ardından, Divan Heyeti oluşturuldu. 2008-2009 Yılları Faaliyet Raporu ile Gelir-Gider Cetveli okundu.

Faaliyetlerin başlıcaları:

- 21 Eylül Dünya Alzheimer Gününde basın açıklaması
- Hasta yakınları ve hastaların kendileri için çay saatleri
- Yılbaşı balosu
- Derneğe gelir sağlamak üzere yemeklerin düzenlenmesi
- 2008'de golf turnuvası
- 18-24 Mart yaşlılar haftasında basın toplantısı
- Cevahir Alışveriş Merkezi'nde beyin labirenti aktivitesi
- "Torunumla Yarışıyorum" satranç turnuvası
- Şubelerle toplantılar
- Sertifikalı "Alzheimer Hasta Bakıcısı" yetiştirmek için Şişli Belediyesi ile birlikte kurslar 2009 yılında başlatıldı.
- Adana ve Ankara Şubesi, şube başkanlarının sağlık sorunları nedeniyle kapandı.
- Gaziantep, Elazığ, Antalya, Antakya'da yeni şubeler açılabilmesi için çalışmalar başlatıldı.
- Veritabanı oluşturuldu. Etkinlikler sms mesajları ile duyurulmaya başlandı.
- Web sitesi güncelleştirilmeye devam edildi (www.alz.org.tr).
- Kurumsallaşma çalışmaları devam etti. Derneğin ismi "Türkiye Alzheimer Derneği" olarak değiştirildi ama henüz "Kamu Yararına Dernek" statüsü elde edilemedi.
- Hasta yakınlarının başvuracakları "Psikolojik Danışma Hattı" kuruldu.

Denetçi Raporu okundu. Faaliyet Raporu ve Gelir-Gider Cetveli müzakere edildi. Yönetim Kurulu 2008 ve 2009 yılları faaliyetlerinden dolayı ibra edildi. Denetçi 2008 ve 2009 yılları faaliyetlerinden dolayı ibra edildi.

Yeni dönem için Yönetim Kurulu Üyeleri oybirliği ile seçildi:

Asil Üyeler	Yedek Üyeler
Prof. Dr. Murat Emre	Aysel Gürsoy
Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu	Berna Ceylan
Zafer Kozanoğlu	Şule Argüder
Selami Gedik	Bahar Önderol
Nihan Madenci	Tülin Hattat

Yeni dönem için Denetçiler oybirliği ile seçildi:

Asil Üyeleri	Yedek Üyeler
Başar Bilgiç	Mine Varlı
Gülsev Benzer	Senar Keskinioğlu
Semra Viganio	Bensen Ünlüoğlu

Yeni dönem üyelik aidatının 50 TL olmasına oybirliği ile karar verildi. Yeni dönem tahmini bütçe müzakere edildi ve oybirliği ile kabul edildi. Katılımcıların dilekleri iletildi ve kapanış gerçekleştirildi.

Şubelerin Yeni Yönetim Kurulları

BURSA BAŞKAN Prof. Dr. Bilgen Tanelli Mustafa Bakar Rahmi Ersavaş Arif Yetişkin Esra Özartat	DENİZLİ BAŞKAN Günay Kahraman Sultan Çağırıcı Tülay Çetin Kader Kurhan Ayşe Doğan	İZMİR BAŞKAN Aysel Gürsoy Görsev Yener Behiye Özer Rukiye Kuruoğlu Yenel Gürce	MERSİN BAŞKAN Selami Gedik Aynur Özte Sevgi Yanpar Suphi Öner Zuhail Karamemmet
SAMSUN BAŞKAN Esra Çınar Hüseyin Ünal Gülbin Ö. Durmuşoğlu Hüseyin A. Şahin Arife Kurt	ERZURUM BAŞKAN Dr. Hızır Ulvi Recep Aygül Recep Demir Yakup Kavaş Lütfi Özel	ESKİŞEHİR BAŞKAN Prof. Dr. Demet Özbabalık C. Bilge Koylu Dr. Fatma Rabia Ay Levent Batur Zuhail Enyılmaz	

Adana ve Ankara şubelerimiz kapanmıştır

KONGRE VE SEMPOZYUMLAR

YURT İÇİ

27 Ekim - 31 Ekim 2010
9. Ulusal Geriatri Kongresi
Antalya
Türk Geriatri Vakfı
Geriatri ve Gerontoloji Derneği
www.geriatrikongresi.org

4 - 9 Aralık
46. Ulusal Nöroloji Kongresi
Antalya
Türk Nöroloji Derneği
www.norokongre2009.org

6 - 10 Kasım 2010
11. Ulusal Uyku Tıbbi Kongresi
Antalya
Türk Uyku Tıbbi Derneği
www.uysukongresi.org

10 - 13 Mart 2011
6. Uludağ Nöroloji Günleri
Uludağ
Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi
www.uludagnoroloji.org

31 Mart - 4 Nisan 2010
26. Ulusal Klinik Nörofizyoloji
EEG-EMG Kongresi
Antalya
Türkiye Klinik Nörofizyoloji
Derneği
www.norofizyoloji2010.org

28 Nisan - 2 Mayıs 2010
6. Klinik Nöroimmünoloji
Sempozyumu
Antalya
Türk Nöroloji Derneği
www.dilan.com.tr/kliniknoromin2010

26 - 30 Mayıs 2010
Akademik Geriatri Kongresi
Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
Akademik Geriatri Derneği
www.akademikgeriatri.org

18-19 Mart 2011
1. Ulusal Alzheimer Kongresi
İstanbul
Türkiye Alzheimer Derneği

YURT DIŞI

12 - 17 Kasım 2011
20th World Congress of Neurology
Marrakesh, Morocco

20 - 23 Ekim 2011
7th International Congress on
Vascular Dementia
Rigo, Latusa

11 - 12 Aralık 2011
XIX WFN World Congress on
Parkinson's Disease and Related
Disorders
Shanghai, China

13 - 15 Ocak 2010
International Symposium on
Epilepsy and Movement Disorders
Luxor, Egypt
www.neuroluxor2010.com

10-17 Nisan 2010
62nd Annual Meeting of the
American Academy of Neurology
Toronto, Ontario
www.aan.com

31 Mayıs-1 Haziran 2010
Advances in Clinical
Neuroimmunology
Gdansk, Poland
www.neuromin2010gdansk.pl

19-23 Haziran 2010
Twentieth Meeting of the
European Neurological Societies
Berlin, Germany
www.ensinfo.org

25-28 Eylül 2010
14th Congress of the European
Federation of Neurological Societies
Geneva, Switzerland
www.kenes.com/mailing/efns2010

Şube adres ve irtibat numaraları

İSTANBUL MERKEZ ŞUBE KURULUŞ TARİHİ : Ekim 1997 ŞUBE BAŞKANI : MURAT EMRE GSM NUMARASI : ŞUBE ADRESİ : Halaskargazi Cad. Akdoğan Apt. No:49/4 Harbiye/İSTANBUL TEL : 0212 224 41 89 FAKS : 0212 296 05 79 E-POSTA : alzheimervakfi@alz.org.tr	SAMSUN ŞUBE KURULUŞ TARİHİ : Temmuz 2006 ŞUBE BAŞKANI : ESRA ÇINAR GSM NUMARASI : ŞUBE ADRESİ : Hançerli Mh. Atatürk Bulvarı Şengül Pasajı 36/12 Samsun TEL : 0362 312 19 19 - 3356 / 3504 FAKS : E-POSTA : hasahin@omu.edu.tr	ERZURUM ŞUBE KURULUŞ TARİHİ : Mart 2007 ŞUBE BAŞKANI : RECEP AYĞÜL GSM NUMARASI : ŞUBE ADRESİ : Hüseyin Avni Ulaş Mahallesi 4. Sitele Beldikent Yapı Koop. E-1 Blok No:4 Yıldızkent-Erzurum TEL : 0442 231 70 97 FAKS : E-POSTA : raygul@tauni.edu.tr
BURSA ŞUBE KURULUŞ TARİHİ : Aralık 1999 ŞUBE BAŞKANI : BILGEN TANELİ GSM NUMARASI : ŞUBE ADRESİ : Fatih Sultan Mehmet Bulvarı No:1 D:4 Nilüfer-Bursa TEL : 0224 452 66 67 FAKS : 0224 452 66 66 E-POSTA : bilgentaneli@ttnet.net.tr	İZMİR ŞUBE KURULUŞ TARİHİ : Aralık 1999 ŞUBE BAŞKANI : AYSEL GÜRİSOY GSM NUMARASI : ŞUBE ADRESİ : Mithatpaşa Cad. No:384/1 Karataş-Konak/İzmir TEL : 0232 425 54 72 FAKS : 0232 425 54 72 E-POSTA : alzheimer.der.izmir@hotmail.com	MERSİN ŞUBE KURULUŞ TARİHİ : Nisan 2006 ŞUBE BAŞKANI : SELAMİ GEDİK GSM NUMARASI : ŞUBE ADRESİ : Yoğurt Pazarı Boro İşhanı Kat:1 No:34 Mersin TEL : 0324 233 66 46 FAKS : 0324 233 66 46 E-POSTA : alzheimermersin@yahoo.com
ESKİŞEHİR ŞUBE KURULUŞ TARİHİ : Eylül 2003 ŞUBE BAŞKANI : BELGİN DEMET ÖZBABAĞLIK GSM NUMARASI : ŞUBE ADRESİ : Emek mh. Fazıla Sok. No:71/8 Odunpazarı-Eskişehir TEL : 0222 217 00 73 FAKS : 0222 217 00 43 E-POSTA : eskisehiralzheimerdernegi@gmail.com	DENİZLİ ŞUBE KURULUŞ TARİHİ : Nisan 2000 ŞUBE BAŞKANI : GÜNAY KAHRAMAN GSM NUMARASI : ŞUBE ADRESİ : Mustafa Kemal Bulvarı Köseoğlu İş Merkezi No:61/606 Denizli TEL : 0258 242 63 40 FAKS : E-POSTA : denizlialzheimer20@hotmail.com	

Alzheimer Derneği'nin periyodik yayın organıdır.

Alzheimer Haber
Yerel Süreli Yayın

İmtiyaz Sahibi
Türkiye Alzheimer Derneği adına
Prof. Dr. Murat Emre

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Fügen Kurul

Bilimsel Danışman:
Prof. Dr. Kaynak Selekler

Alzheimer Derneği Yönetim Kurulu
Başkan: Prof. Dr. Murat Emre
Başkan Yrd: Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu
Başkan Yrd: Zafer Kozanoğlu
Sekreter: Selami Gedik
Sayman: Nihan Madenci

Yazışma Adresi:
Halaskargazi Caddesi, Akdoğan Apt.
No:49, Kat:4 Daire:4 Harbiye, İstanbul
Telefon: (0 212) 224 41 89
(0 212) 296 51 41

Baskı: Turap Tanıtım Hizmetleri Ltd. Şti.
Matbaacılık & Reklamcılık
Okmeydanı Cad. No: 113-103/A
34445 Hasköy-İstanbul

Telefon: (0 212) 238 24 04
e-posta: turaptanitim@superonline.com