Alzheimer Derneği'nin periyodik yayın organıdır

Yaz 2011

ALZHEIMER HABER

Bir hayali birlikte gerçekleştirdik...

2 Editörden

3 I. Ulusal Alzheimer Kongresi yapıldı

4 17-19 Mart I. Ulusal Alzheimer Kongresi Basın Bülteni

5 'Başarılı bir Kongre gerçekleştirdik'
Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof.Dr. Murat Emre

8 Alzheimer Hastalığı ve bakım vermek
Dr. Ömer Yacı

10 Alzheimer Gündüz Yaşam Evi açıldı

11 Dernek, örnek bir gündüz bakım evi yaratmayı hedefliyor

12 Fügen Kural: Bir hayali gerçekleştirdik

14 Söyleşi
Hasta yakını: Bensen Ünlüoğlu

16 Berrin Özbek: Alzheimer Derneği'ni misafir etmek bize keyif veriyor

17 Etkinlikler

18 Şubelerden haberler

ALZHEIMER DERNEĞİ
"kalplerden beyne"

www.alzheimerdernegi.org.tr

Yazışma Adresi:
Halaskargazi Caddesi Akdoğan Apt. No. 49 Kat: 4
Daire: 4 Harbiye, İSTANBUL

Telefon: (0212) 224 41 89
Faks: (0212) 296 05 79
E-posta: alzdernek@alzheimerdernegi.org.tr

Alzheimer Bilgi Hattı:
0800 211 80 24

Alzheimer Danışma Hattı:
0800 261 78 40

Editörden

Değerli Okurlarımız,

Bu sene baharı tam anlamıyla yaşayamadan, bastıran sıcaklar ve güneşin etkisiyle yeni sayımızda sizlerle buluşmanın sevincini yaşıyoruz.

Bu sayımızda sizlere Türkiye Alzheimer Derneği etkinliklerinden, "ilkleri" duyurabilmenin kıvancıyla doluyuz.

Örneğin I. Ulusal Alzheimer Kongresi'ni 17-19 Mart tarihleri arasında İstanbul'da gerçekleştirdik. Toplam katılımcı sayısı 452'yi bulan toplantımızın içeriğini ve detaylı bilgilerini ilerleyen sayfalarda bulabilirsiniz.

Doğru yaşlanma sadece uzun değil daha iyi yaşamak, hastalıklardan kaçınmak, faaliyetleri sürdürmek, en yüksek fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak anlamına gelir. Doğru yaşlanmayı belirleyen faktörlerin yaklaşık üçte biri, bireysel genetik kodlarımızda programlanmıştır. Diğer üçte ikisi, çevremizden ve büyük ölçüde yaşam tarzımızı oluşturan, yaptığımız tercihlerden kaynaklanır. Bunun için bedenimizle ilgili yapacağımız katkı ve etkinlikler insan beynini korumaya yardım etmek için mutlaka etkin rol oynayacaktır. Ve bunu sağlamak için asla geç kalmış sayılmayız.

Hepimiz kulaktan dolma bilgilerle hastalığın ne olduğuna, nasıl geliştiğine, sonucunun nerelere kadar gelebileceğine dair bir fikre sahibiz. Ama inanın, ilaçla tedavi edilemeyen Alzheimer hastalarının bundan çok daha fazlasına ihtiyaçları var.

Bu inancı temel alan Alzheimer Derneği, Şişli Belediyesi ile ortak çalışması neticesinde geçtiğimiz günlerde Türkiye'de önemli bir eksikliği karşılamak üzere, Alzheimer hastaları için bir gündüz bakım evi açılışını gerçekleştirdi. 2 Mayıs 2011 Pazartesi günü açılışı yapılan gündüz bakım evi, bütün Alzheimer hastalarına ve yakınlarına açık. Bakımevinin asıl hedefi, hastaların gün içinde gelip, değişik aktivitelerle bilişsel becerilerini geliştirmek ve güzel vakit geçirmelerini sağlamak.

Bizler de, Alzheimer Gündüz Yaşam Evi adını verdiğimiz bu merkezde hastalarımızla gün boyu yapacağımız faaliyetlerle, onların hayatın içinde olmalarını sağlayarak, beyinlerini korumalarına yönelik etkinliklerle bir nebze olsun katkı sağlayabilmeyi hedefledik. Ayrıca gün boyunca merkezde hastalarını bırakan hasta yakınları da gözleri arkada kalmadan kendilerine vakit ayırabilecekler.

Bu arada gelen talep doğrulusunda Kayseri'de, Derneğin şubesinin açılacağını müjdelemek isterim.

Bizler, Türkiye Alzheimer Derneği olarak Alzheimer hastaları için yaşanan sorunları yerel yönetimlerle ve hükümetle paylaşmaya ve çözümler üretmeye çalışıyoruz. Siz değerli okurlarımızın da mutlaka Derneğimiz için yapacağı katkılar ve önereceği fikirler vardır. Derneğimize üye olarak veya fikirlerinizi bizlerle paylaşarak katkı sağlayabilirsiniz.

Sağlıklı ve yaşamınıza anlam katan günleri paylaşmak dileğiyle...

Fügen Kural
Türkiye Alzheimer Derneği
Genel Müdürü

I. Ulusal Alzheimer Kongresi yapıldı

Çok spesifik bir konuda gerçekleştirilmesine karşın çok yüksek bir katılımın sergilendiği Kongre'de, yurtdışından ve Türkiye'den bir dizi uzman Alzheimer Hastalığı ile ilgili son gelişmeleri tartıştı, yenilikler masaya yatırıldı. Derneğin şubeleriyle bir araya geldiği ilk günkü toplantının yanı sıra hasta yakınları ile düzenlenen kurs da Kongre'nin anlamlı buluşmaları oldu.

Alzheimer Hastalığı ile ilgili olarak sağlık sisteminin geliştirilmesi ihtiyacından yola çıkan Türkiye Alzheimer Derneği (TAD), bilgi artırımı ve yeni projelere duyulan gereksinimi de dikkate alarak I.Ulusal Alzheimer Kongresi'ni düzenledi. Prof.Dr. Murat Emre başkanlığında ve Prof.Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu yürütücülüğünde düzenlenen Kongre, 450'nin üzerinde rekor düzeyde bir katılımla gerçekleştirildi. ABD ve Avrupa'nın çeşitli üniversitelerinden konuşmacıların yanı sıra Türkiye'den de konunun uzmanı bilim insanları Kongre'ye konuşmacı olarak katıldı. Kongre'ye Türk Nöroloji Derneği, Evde Bakım Derneği gibi derneklerin yanı sıra 20 kadar ilaç firması da destek verdi.

Türkiye Alzheimer Hastalığı stratejik planı
17-19 Mart günleri arasında düzenlenen I.Ulusal Alzheimer Kongresi'nin ilk günü, TAD şubelerinin temsilcileri bir araya gelerek kendi deneyimlerini ve orta vadeli stratejik planlarını tartıştı. Şubelerin kendi deneyimlerinin paylaşılması, doğrudan temas halinde olunan hasta ve hasta yakınlarının istek ve ihtiyaçlarını bu tartışmaya taşımaları geleceğe ilişkin çizilen perspektifler için son derece anlamlı veriler oluşturdu.
Derneğin temel misyonları sayılabilecek eğitim ve bilinçlendirme, hasta bakımı ve yasal düzenlemelere ilişkin başlıkların somut deneyimlerin ışığında ele alındığı tartışmalar sonucunda, gelecek döneme ilişkin ortak yönelimler formüle edildi.
Farklı şubelerin farklı tecrübeleri, ortak yönelimlerin belirlenmesine ışık tuttu. Örneğin, birinci basamak hekimlerin Alzheimer Hastalığı'nı daha iyi tanımaları gerektiği yönündeki ortak tespitler, bir sonraki Ulusal Kongre'nin gündemine yeni bir kursun dahil edilmesini sağladı. Bakım konusunda farklı önceliklerin dikkate alınması sonucu, geniş bir yelpazede bakım konusunu değerlendirme gerekliliği ortaya çıktı. Yasal düzenlemelere ilişkin olarak yine Derneğin üstleneceği sorumluluk üzerinde duruldu.

Alzheimer Hastalığı tüm boyutlarıyla masaya yatırıldı
Kongre'nin ikinci ve üçüncü günleri gerçekleştirilen sunum ve tartışmalar, Alzheimer Hastalığı'nın tanı ve tedavisindeki yenilikler üzerine yoğunlaşıyordu. Konferansların ardından yapılan panellerde, öncesindeki oturumlarda sunulan bilgilerin değerlendirilmesi ve tartışılması sağlandı. Böylelikle, yeni gelişmelerle ilgili daha anlamlı sonuçların ve bir ortak aklın ortaya çıkması da olanaklı oldu.
Cumartesi ve Pazar günleri konferans ve panellerin yanında "Doğru bildiğimiz yanlışlar, bilmediğimiz doğrular" ve "İhmal edilenler, konuşulmayanlar" başlıkları altında iki sempozyum düzenlendi. Bu başlıklarda da, hem temel önermeler bir kez daha masaya yatırıldı, hem de farklı deneyimlerin sonuçları aktarıldı.

Gelecek yıl için dersler
Kongre'nin son günü Genel Müdürümüz Fügen Kural'ın yönetiminde gerçekleştirilen "Hasta Bakımı" ile ilgili kurs da Kongre'nin bilimsel gündeminin pratik sonuçlarını taşıma yönünde anlamlı bir eğitim oldu. Kursun yararlı olduğuna ilişkin değerlendirmeler, gelecek yıl için daha farklı ihtiyaçları gözeten kursların da Kongre programına eklenmesi görüşünü ortaya çıkarttı.
Dernek Başkanı Prof.Dr. Murat Emre, gelecek yıl yapılacak Kongre'de bu yılki yapının korunacağını belirtti. İkinci Kongre'de de bir şubeler toplantısı, bir bilimsel ana program olacağını vurgulayan Emre, bilimsel ana programa paralel olarak hasta yakınlarına ve bir de aile hekimlerine yönelik bir kurs planladıklarını vurguladı. Gelen istekler üzerine nörologlara yönelik bir kurs da tasarlanabileceğini belirten Prof.Dr. Murat Emre, kursun "Zihinsel işlevleri ölçen hangi testler nasıl kullanılır ve nasıl yorumlanır?" gibi bir başlığı olabileceğini kaydetti.
Ulusal Alzheimer Kongresi'nin en anlamlı sonucu ise, ulusal kongrelerin iki yıl ya da daha seyrek aralıklarla değil, her yıl düzenlenmesi ihtiyacı konusunda ortaya çıkan fikir birliği oldu. Bir sonraki Kongre'nin 2012 Martı'nda düzenlenmesi tasarlanıyor.

17-19 MART I. ULUSAL ALZHEIMER KONGRESİ

17-19 Mart I. Ulusal Alzheimer Kongresi Basın Bülteni

Türkiye Alzheimer Derneği geçen dönemde ülkemizde bir ilke daha imza atarak I. Ulusal Alzheimer Kongresi'nin düzenlenmesine öncülük etti. 17-19 Mart tarihlerinde İstanbul'da düzenlenen Kongre öncesinde derneğin konuyla ilgili yaptığı açıklamayı yayımlıyoruz.

Alzheimer hastaları artıyor
Giderek yaşlanmakta olan nüfusumuzun sorun ve ihtiyaçları da değişmektedir. Alzheimer Hastalığı da yaşla artan ve kişinin zihinsel kabiliyetlerini yitirdiği, unutkan, bakıma muhtaç bir hale geldiği bir demans-bunama türüdür. Halen Türkiye'de 400 bin civarında Alzheimer Demans (AD) hastası olduğu tahmin edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre Türkiye, 2050'de dünyada en çok Alzheimer hastası olacak dört ülkeden biri olacak.

Türkiye'nin ilk Ulusal Alzheimer Kongresi yapılıyor
Sağlık sistemimizin bu hastaları tanımak, tedavi etmek, hasta ve hasta yakınlarına yardım etmekle ilgili gelişmeye, bilgi artırımına, yeni projeler oluşturulmasına ihtiyacı var.

Bu amaca yönelik olarak Türkiye Alzheimer Derneği, I. Ulusal Alzheimer Kongresi'ni düzenliyor. Prof. Dr. Murat Emre başkanlığında ve Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu yürütücülüğünde düzenlenen Kongre, ülkemizdeki bilgi birikimini paylaşmayı, meslektaşlar arası işbirliğini artırmayı ve bu hastalıkla savaşmak için gelecek hedeflerini belirlemeyi amaçlamakta. Amerika ve Avrupa'nın çeşitli üniversitelerinden bu hastalık konusunda dünyaca ünlü konuşmacılar davet edilmiş durumda. Yine ülkemizde bu alanda çalışan pek çok bilim insanı da konuşmacı olacak. Ayrıca Alzheimer hastalarına bakım verenlere yönelik tüm günlük, sertifikalı bir eğitim kursu düzenlenmiş durumda.

Kongreye 400 katılımcı kaydolmuş bulunuyor. Türk Nöroloji Derneği, Evde Bakım Derneği ve 20'ye yakın ilaç firması da Kongre'yi desteklemekte.

Türkiye Alzheimer Derneği faaliyetleri devam ediyor
Dernek amaçları arasında hastalığın tanınmasını kolaylaştırmak, hasta ve hasta yakınlarına destek olmak, bu hastalıkla ilgili bilgi ve deneyimi artırmak sayılabilir. Aşağıdaki faaliyetler halen aktif bir şekilde devam etmektedir.

Hasta Çay Saatleri
Hastaların 3 saat süre ile keyifli zaman geçirerek sosyalleşmelerini sağlayan bir program.

Program süresince uygulanan aktiviteler: Resim yapma, ritim, tempo çalışmaları, dans, nefes alıştırmaları ve vücut egzersizleri, Türk Müziği enstrümanlarıyla müzik çalışması

Hasta Yakını Destek Programları
✔ *Alzheimer Çağrı Merkezi Hizmeti*
Ücretsiz hat üzerinden, Alzheimer tedavisi alan hastaların yakınlarına uzman psikolog eşliğinde destek verilmektedir.

Alzheimer Çağrı Merkezi'ni arayarak kayıt olan hastalar ve yakınları belirli aralıklarla telefonla aranarak sağlık durumları takip edilmekte, Alzheimer Hastalığı ve hastaya yaklaşım konularında bilgilendirilerek hasta yakınlarının yaşam kalitelerinin arttırılması için psikolojik destek verilmektedir.

✔ *Evde Bakım Hizmeti*
Alzheimer Hastalığı'nın ileriki evrelerindeki yatağa bağımlı hastaların yakınlarına destek olmak üzere evde hemşirelik ve/veya hasta bakıcılık hizmeti ücretsiz olarak sağlanmaya başlanmıştır.

✔ *Ev Ziyaretleri (Gönüllü Hizmet)*
"Hasta Ev Ziyaretleri" programına gönüllü katılan kişiler orta evre Alzheimer hastalarının evlerini ziyaret ederek, hastalarla sohbet ederek, çeşitli ev içi aktiviteleri birlikte gerçekleştirerek, onların hoşça vakit geçirmelerini sağlamaktadır.

✔ *Seminerler*
Alzheimer Hastalığı ve hasta bakımı hakkında gerekli bilgilerin aktarılmasını sağlamak üzere İstanbul'un her iki yakasında 2 hafta aralıklarla düzenlenen seminerler.

✔ *Paylaşım ve Destek Toplantıları*
Hasta yakınlarının hastalık nedeniyle oluşan sorunlarla başa çıkmalarına destek sağlamak amacıyla deneyimlerini paylaştıkları ve sorunlarını uzman bir psikoloğa danışabildikleri iki haftada bir düzenlenen "paylaşım ve destek" toplantıları.

✔ *Bakıcı Personel Eğitimleri*
2.5 aylık, sertifikalı, yoğun eğitim programı

✔ *Gündüz Bakım Evi*
Derneğimiz hastaların sosyalleşerek, kaliteli zaman geçirmelerini sağlamak ve hasta yakınlarına hasta bakımında destek olmak, işlerini yapabilmeleri ve kendilerine zaman ayırabilmelerini de sağlamak için gündüz bakımevleri açmayı hedeflemektedir.
İlk gündüz bakım evi, Şişli Belediyesi tarafından sağlanan binada Mayıs ayında hizmete açılacaktır.

'Başarılı bir Kongre gerçekleştirdik'

Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof.Dr. Murat Emre ile I.Ulusal Alzheimer Kongresi'nin hazırlık süreci, gerçekleştirilen etkinlikler ve sonuçları üzerine sohbet ettik.

Dernek Başkanı Emre, başlangıçtaki varsayımlarla birlikte değerlendirildiğinde Kongre'nin "çok başarılı" olarak nitelenebileceğini düşünüyor ve elbette böyle bir başarıya imza atmış olmanın gururunu yaşıyor. Kongre'nin en önemli "dersi" ise, gelecekte de mutlaka devam etmesi gerekliliğinin anlaşılmış olması. Şimdiden gelecek yılki Kongre ile ilgili başlıklar masaya yatırılmış durumda.

Öncelikle okurlarımız için biraz hazırlık sürecinden bahsedebilir misiniz? Ne zamandır bu konu gündeminizdeydi, nasıl oldu da bu yıl yapmaya karar verdiniz? Sonuç olarak nasıl bir tablo ortaya çıktı?
Aslında başlangıçta, Ulusal Alzheimer Kongresi'ni yapmakta biraz tereddüt ettik. Türk Nöroloji Derneği'nin kongrelerinde demansla ilgili oturumlar yapılıyordu. Onun dışında bizim sık sık yaptığımız demansla ilgili eğitim programları vardı. Bir taraftan da hasta yakınlarına yönelik zaman zaman kurslarımız, zaman zaman eğitim programlarımız oluyordu. Bu yüzden ulusal bir kongreye ihtiyaç var mı yok mu, emin değildik. Ama baktık ki ihtiyaç var. Baktık ki, tek bir başlık altında Alzheimer'ı tüm boyutlarıyla ele almak hem hekimler açısından faydalı olacak hem de hasta yakınlarımıza yönelik bir eğitim kursu yapmamızı mümkün kılacak. Hem de şubelerimizi bir araya getirip toplamamıza müsaade edecek.

Bütün bu düşüncelerle Ulusal Kongre'yi yapmaya karar verdik. Yaptıktan sonra da bunun ne kadar isabetli bir karar olduğunu gördük. Çünkü Kongre bizim yönümüzden çok başarılı geçti. Sadece bizim yönümüzden değil, katılımcılara da sorduğumuzda veya katılımcılardan doğrudan gelen geri bildirimlere baktığımızda çok başarılı bir kongre geçtiğini anlıyoruz. İlk olmasına karşın, böyle özel bir konuda yapılan bir Kongre olmasına karşın 450'nin üzerinde kayıt vardı. Bu, böyle bir kongre için neredeyse rekor.

Kongre'de amaçladığımız üç hedefe de ulaşabildik. Birincisi, şubelerimizle bir araya gelip tüm faaliyetleri gözden geçirelim, herkes birbirinin yaptığından faydalansın, eksiğini görsün, tavsiyelerde bulunsun istiyorduk. Aynı zamanda, orta vadeli bir "Türkiye Alzheimer Stratejik Planı" oluşturalım diye düşünüyorduk. İlk gün, Perşembe günü bunları yaptık. Çok yararlı bir yarım gün geçirdik. Şubelerimizin neler yaptığını gördük. Bizi çok heyecanlandıran, çok mutlu eden, çok duygulandıran faaliyetler olduğunu gördük. Ellerindeki kısıtlı kaynaklarla, çok fazla masraf olmadan, para harcamadan çok yararlı işler yaptıklarını gördük. Ve oturup konuştuk; hedeflerimiz neler olmalı, Türkiye Alzheimer Derneği neler hedeflemeli, Türkiye'de neler hedeflenmeli… Bununla ilgili bir stratejik plan oluşturduk.

İkinci gün, Cuma ve Cumartesi günü, iki ana hedefimiz vardı. Birincisi; tüm hekimlerimizi Alzheimer Hastalığı'nın tanısı, tedavisi, korunmasıyla ilgili yeni gelişmelerle ilgili güncellemek. Bu amaçla oluşturulmuş, beş yabancı konuşmacı, çok sayıda da ülkemizden konuşmacının katıldığı bir bilimsel program vardı. Bu da yine çok faydalı, çok verimli bir toplantı olarak geçti. Tanıda yeni gelişmeler, tanı kriterlerinde gelişmeler, tanı yöntemlerinde gelişmeler gözden geçirildi. Diğer taraftan, tedavide neredeyiz, buradan sonra nereye doğru gidiyoruz, bunlar tartışıldı. Hastalığın bakım boyutu tartışıldı. Hastalığın legal, hukuki boyutu tartışıldı. Yani tam amaçladığımız, hedeflediğimiz gibi Alzheimer Hastalığı'nın bütün boyutlarına bakarak hem bu konuda yeteri kadar bilgisi olmadığını düşünen arkadaşların bilgi sahibi olması sağlandı, hem de deneyimli, bilgi sahibi arkadaşların son gelişmelerle ilgili güncellenmeleri sağlanmış oldu.

Buna paralel olarak Cumartesi günü, bir de hasta bakım kursu düzenledik. Buraya da hem hasta yakınları, hem de Alzheimer hastalarına doğrudan hizmet veren profesyonel bakıcılar geldi. Hasta bakıcılar, hemşireler

geldi. Hasta ile ilgilenen, "Bakımla ilgili biraz daha bilgi sahibi olmak istiyorum" diyen aile hekimleri gibi, nöroloji dışında disiplinlere de duyurduk bu toplantıyı. O da, 50 civarında bir katılımcıyla, hasta bakımıyla ilgili –beslenmesi, hijyeni, aktiviteleri gibi- ayrıntıların gözden geçirildiği çok yararlı bir kurs oldu.

Yani özetleyecek olursak, I. Ulusal Alzheimer Kongresi her açıdan hedeflenen amaçlara ulaşan çok başarılı bir kongre olarak geçti. Başlangıçta biz, iki senede bir yaparız, diye düşünüyorduk. Çünkü bu özel alan kongresi. Çok sık yaparsak fazla anlatacak bir şey bulamayız, katılımın sağlanmasında da zorluk çekebiliriz diye düşünüyorduk ama… Birinci Kongre'nin geri bildirimlerini ve yansımalarını görünce senede bir kere yapmaya karar verdik. Onun için, II. Ulusal Alzheimer Kongresi de, gelecek sene mart ayında, büyük olasılıkla İstanbul'da düzenlenecek.

Kongre'deki başlıkları biraz açarak devam edebilir miyiz. Bu hasta bakım kursu önem taşıyor olmalı. Katılımcı ve izleyici profili konusunda hedeflediğiniz bileşimi sağladınız mı?
Bunu cevaplarken biraz seneye ne yapacağız, oraya da gireyim isterseniz. İstedik ki, mesela Ulusal Alzheimer Stratejisi'nde, "Türkiye'nin Alzheimer stratejisinde neler olmalı" sorusuna yanıt verelim. Burada vurgulanan unsurlardan bir tanesi, özellikle birinci basamaktaki hekimlerin bu konuda daha bilgili, daha deneyimli olmalarını sağlamaktı. İşte bu amaca yönelik olarak, gelecek seneki Kongre'de aile hekimlerine yönelik bir kurs planlamayı düşünüyoruz. Çünkü bu sene, birinci basamaktan -haklı olarak- fazla hekim katılmadı. Daha çok bir özel disiplin üzerine, özelleşmiş uzmanların katıldığı bir Kongre'ydi.

Ama gelecek Kongre'de en azından bir yarım gün, doğrudan doğruya birinci basamağa yönelik bir kurs, eğitim programı planlamayı düşünüyoruz. Hasta yakınlarımızın yeteri kadar faydalanması için, onlara özgü, hasta yakını-hasta bakıcısı profili olan insanlara yönelik yine tam günlük bir kurs yapmayı düşünüyoruz. Oradaki katılımcıları artırmayı düşünüyoruz. Gelecek sene biraz daha geriyatr, psikiyatr arkadaşların da katılmasını arzuluyoruz. Bu sene ağırlık nörologlardaydı. Geriyatriden de katılım vardı ama, yeteri kadar değildi bu yılki. Onun için gelecek sene, belki daha etkin bir duyuruyla, geriyatrların, bu konuya ilgi duyan psikiyatrların da katılmasını sağlarsak hedef kitleye daha etkin ulaşmış oluruz, diye düşünüyorum.

Şubelerle yaptığınız stratejik planlamayı biraz açabilir miyiz? Hangi başlıklar ele alındı, ne sonuçlar ortaya çıktı? Sizin değerlendirmeleriniz ne yönde?
Orada birçok fikir ortaya atıldı, neler yapalım, neler yapmayalım diye. Sonunda çıkan fikir birliği şöyle: Bir; birinci basamakta Alzheimer Hastalığı'nın tanınması için daha etkin olmalıyız. O yüzden hastalığı hem topluma daha etkin duyurmalıyız, -bu yöndeki çalışmalarımız devam etmeli- hem de birinci basamak hekimlerin Alzheimer Hastalığı'nı tanımalarını sağlamalıyız. İşte bu amaca yönelik olarak da, gelecek yıl birinci basamak aile hekimleri için kurs düzenlemeyi düşünüyoruz.

Tartışılan önemli noktalardan bir diğeri, "Alzheimer hastasının Türkiye'de bakımı nasıl olmalı" konusuydu. Evde mi bakılmalı, gündüz bakımevleri mi tercih edilmeli, yoksa kalıcı bakımevleri mi? Tüm şubelerin deneyimlerini, gelen üyelerin isteklerini, önerilerini göz önüne aldığımız zaman fark ettik ki, bu spektrumun tümü bize lazım. Evde bakım da, gündüz bakımevleri de, yatılı bakımevleri de bize lazım. "Şu yönde gitsin" diye tek bir seçeneğimizin olmadığını gördük. İhtiyaçların farklı farklı olduğunu gördük, deneyimlerin farklı olduğunu gördük. Avantajlar, dezavantajlar tartışıldı. Onun için dedik ki, bakımda bir tercih yoluna gidelim, sadece evde bakım olsun, diye bir şey yok. Gelen istekler doğrultusunda anlıyoruz ki, bizim yatılı bakımevlerine de, gündüz bakımevlerine de ihtiyacımız var, ama evde bakımı da özendirmeliyiz.

Üçüncü bir boyut düzenlemelerle ilgiliydi. Alzheimer hastasının, yakınının hayatını kolaylaştırmak için legal açıdan düzenlemeler gözden geçirildi. Ve engel teşkil eden şeyler varsa, bunların düzeltilmesi için gerekli insanlarla temas kurulması gerektiği sonucuna vardık. Devletin kurumlarıyla, ulaşabileceğimiz insanlarla Alzheimer hastalarının yakınlarının böyle zorlukları var, o zorlukların giderilmesi için şöyle düzenlemelere ihtiyaç var, şeklinde temas kurmayı önümüze koyduk. Ana hatlarıyla eğitim, bakım ve düzenlemeler diye baktığımızda, stratejik planda bunların öne çıktığını söyleyebiliriz.

Şubelerin deneyimlerini paylaşması, yüz yüze temas anlamlı sonuçlar ortaya çıkardı mı?
Hem deneyimlerini, hem ihtiyaçlarını. Mesela Eskişehir şubemizde bir gündüz bakım evi vardı, dediler ki, "Biz orada zorluklar çekiyoruz. Hastaların gelmesinde zorluk oldu, bazen gelen hastalar gitmek istediler. Gündüz bakım evi çok vurgulanıyor ama, böyle bazı zorlukları var. İşte biz onun için yatılı bakımevine döndük, şimdi öyle bir deneyimimiz var."

Buna karşın başka şubelerimiz dediler ki, "Ama bizim hasta yakınlarından çok fazla gündüz bakım evi talebi geliyor." Onlarla beraber, bir arada olmanın avantajı buydu. Planlamayı yaparken onlarla beraber, bire bir temas halinde olan hasta yakınlarının kendi deneyimlerinden yararlanmış olduk.

Panel başlıkları üzerinde de durmak gerekiyor. Şubelerle toplantı daha çok derneğin işleyişine ilişkin bir konu. Kongre'nin diğer boyutu da önemli. Tanı yöntemleri, gelecekteki tedaviler gibi önemli başlıklar vardı. Bunları daha ayrıntılı değerlendirmenizi istesek… Gerçekten mevcut birikimi alıp ileriye götürmeyi başardı mı Kongre, nasıl dersler çıkardınız?
Tanı ve tedaviyle ilgili panelleri Kongre'nin kurgusu içinde şöyle düşündük: Bu panellerin öncesinde, tanıdaki gelişmeler ve tedavideki gelişmelerle ilgili konuşmalar, konferanslar vardı. Panellerde ise, serbest bir tartışma ortamında, "Bu yenilikler gerçekte bize ne getiriyor, uygulamada ne değişecek?" başlığını deneyimli arkadaşlarla konuşalım istedik.

Tanı panelinde üzerinde durulan şey, Alzheimer Hastalığı'nın bir anlamda yeniden tanımlanması. Artık Alzheimer tanısı koymak için, hastanın bunama seviyesine gelmesi gerekmiyor. Bunun için bir takım testler kullanılabilir: Bellek testleri. Bunun için belki yeni görüntüleme yöntemleri söz konusu olacak. Görüntülemedeki yenilikler tartışıldı. Mesela, Alzheimer hastalarının beyninde biriken, amyloid denen maddeyi görüntüleyen bir yöntem gelişti. Amerika Birleşik Devletleri'nde de ilk kez onay aldı ve kullanılmaya başlanacak. Ardından büyük ihtimalle dünyanın diğer ülkelerinde de kullanılmaya başlanacak. Çünkü bu makineler bizde de var. Önemli olan o işaretleyicinin alınması. Türkiye'de yapılmayacak bir şey değil. Ama biraz deneyimin birikmesi lazım.

Giderek beyin omurilik sıvısından yapılan incelemelerin erken tanıda rolü ön plana çıkmaya başladı. Beyinde biriken amyloid maddesi erken dönemden itibaren, beyin omurilik sıvısında düşmeye başlıyor. İşte bu da hastalığın daha bunama evresine gelmeden tanınmasında bize yardımcı olabilir.

Tanıdaki gelişmeleri özetleyecek olursak, belirgin bir bellek bozukluğunun olması, yeni görüntüleme yöntemleriyle beyinde amyloid birikmesinin saptanması ve beyin omurilik sıvısında amyloid maddesi miktarının düştüğünün gösterilmesi henüz bunama safhasına gelmeden hastalığın tanısını mümkün kılabilecektir. Bunlar vurgulandı ve "Bunları biz nasıl uygulayacağız, nasıl uygulamalıyız, ne zaman gelirler" gibi başlıklar tartışıldı.

Tedavi boyutuna baktığımız zaman şu an rutin tedaviye girmiş, dünyada olup da Türkiye'de olmayan bir şey yok. O tekrar gözden geçirildi. Bu ilaçlar ne yaparlar, ne yapmazlar, ortaklaşıldı. Ne beklemeli, ne beklememeli, ortaklaşıldı. Tekrar vurgulandı ki, bunlar mucizevi ilaçlar değildir, etkinlikleri sınırlıdır. Ama elimizde şu an kullanılacak bunlar vardır.

İleriye yönelik tedaviler tartışıldı. Şu an üzerinde çalışılmakta olan aktif ve pasif aşılar dediğimiz beyinde amyloid birikmesini engellemeye yönelik tedavi yöntemleri var. Bunların etkili olup olmayacağını henüz bilmiyoruz, zaten o yüzden araştırılıyorlar. Ama şu anda aktif olarak araştırılmakta olan iki tane aşı çeşidi var. Bir kısmı serum şeklinde pasif aşılar, bir kısmı da doğrudan aktif aşılar.

Aşı dediğimizde hastalığın başlamasından önceki, önleyici bir önlem olarak mı düşünülüyor?
İdeal olarak öyle, ama herkesi aşılayamayacağınıza göre, tam öyle değil. O zaman erken tanının önemi artıyor. Biraz önce söylemek istediğim de oydu. Giderek değişen bir konsept var. Hastalığı mümkün olduğu kadar bunama seviyesine gelmeden, erken tanımalıyız ve bu aşılar ancak o zaman işe yarayabilir. Zaten şu an yapılan klinik çalışmalar da giderek çok erken safhalara kaymaya başladı.

Bir de en son olarak korunmayı da konuştuk, ondan da bahsedeyim. Alzheimer hastaları nasıl korunur? Tekrar gözden geçirildi. Korunmada önerilen vitaminlerdi, yardımcı maddelerdi… Bunların bir rolü var mı? Şu anda etkinliği ispat edilmiş koruyan bir maddenin olmadığı şeklinde bir yaklaşım çıktı. Korunmada kullanılan yöntemler, yani etkinliği kanıtlanmış olanlar zihinsel aktivite, fiziksel aktivite, genel sağlık şartlarına uyum ve sosyal olarak aktif bir hayat. Bunların riski azalttığı biliniyor ama korunmada yardımcı olabilecek bir takım maddelerin etkili olmadığı, şimdiye kadar yapılan çalışmalarda ortaya çıkan bir şey.

Kongre'de gerçekleştirilen sempozyumların başlıkları da ilginçti: "Doğru bildiğimiz yanlışlar, bilmediğimiz doğrular", "İhmal edilenler, konuşulmayanlar" gibi. Bu bölümleri nasıl değerlendirdiniz, gelecek kongrelerde bu başlıkları da muhafaza etmeyi düşünüyor musunuz?
Aynı başlıklarda olmasa dahi, bu aradaki sempozyumlarda her zaman mutat konuşulanların dışında, hastalığın ihmal edilen boyutlarını da konuşalım istiyorduk. Kimler, neleri gözden kaçırıyorlar, ihmal ediyorlar? Hasta yakınları çok ihmal ediliyor, onların sağlığı ve durumları. Hastalığın legal boyutu iyi bilinmiyor… Biraz bunları konuşalım istedik. O yüzden böyle başlıklar seçildi. "İhmal edilenler, gözden kaçanlar" gibi. "Doğru bilinen yanlışlar" gibi. Benzer temaları büyük ihtimalle gene işleyeceğiz; ama belki isimleri farklı olur, başlıkları farklı olur.

Sizin eklemek istediğiniz bir şey var mıydı?
Kongre'nin çok başarılı geçtiğini eklemek istiyorum. Bize gelen geri bildirimlere baktığımızda çok verimli ve çok başarılı geçtiğinin düşünüldüğünü görüyoruz. Hem sponsorlar aynı şeyi söylüyor, hem de katılımcılar, hekimler. O yüzden, kendimi çok mutlu hissediyorum.

Teşekkürler.

17-19 MART I. ULUSAL ALZHEIMER KONGRESİ

Alzheimer Hastalığı ve bakım vermek

Kadın hasta yakınları hastalanma ve tükenme açısından daha yüksek risk taşıyan gruptur. Kadın bakım verenlerde erkek bakım verenlerden daha fazla sıkıntı, depresyon, duygusal stres görülebilmektedir. Bunun nedeni kadınlarda depresyon sıklığının zaten fazla olması ile birlikte, kadınların toplum içerisinde yüklendikleri sorumlulukların daha çok olması, hem anne olmaları hem de geçim için para kazanmaları, ev işlerini yönetmeleri, duygusal destek verici rollerini üstlenmeleri yani zaten kadınları yüklerinin fazlalığı gibi değişik şekillerde açıklanabilmektedir.

Dr. Ömer Yacı
İstanbul Tıp Fakültesi
Psikiyatri Anabilim Dalı

Demans, beyinin hücrelerinin kaybı sonucu, birden fazla zihinsel işlevlerin bozulması, bununla ilintili olarak günlük yaşam aktivitelerinin eski düzeyinde sürdürülememesine neden olan, doğal seyri açısından kalıcı, sıklıkla da ilerleyici bir klinik tablodur. Tüm demanslar içinde en sık görüleni Alzheimer Hastalığı'dır (AH). Hem Alzheimer hastalarının bakımını üstlenen kişilerin hem de ait olduğu ailenin ciddi zorluklar ve sorunlarla karşı karşıya olduğu bilinmektedir. Ayrıca Türkiye'de yaklaşık 350 bin hasta ve ailesinin bulunduğu da dikkate alınırsa bu hastalığın ciddi bir toplum sağlığı sorunu olduğu anlaşılabilir.

Ülkemizde Alzheimer hastaları için yeterli sayıda planlanmış huzurevi, gündüz hastanesi veya bakım evi yoktur. Günlük poliklinik hizmeti içinde de sağlık sorunları yanında bakım veren kişilerin karşılaştıkları sorunlara da eğilebilen merkez sayısı da maalesef kısıtlıdır. Genellikle yaşlı hastalar birinci derece yakınları tarafından ve evde bakılırlar. Bakım verenler genellikle hastanın eşi, kızı veya erkek evladıdır. Ülkemizde yapılan araştırmalarda %50 oranında bakım işini kız evlatların yaptığı tespit edilmiştir. Bu kişiler en becerikli, duygusal açıdan güçlü veya istenen bakım türünü vermeye en uygun birey oldukları için bir tercih olarak değil, genellikle oluşan şartlar gereği bir zorunluluk olarak hastanın bakım sorumluluğunu üstlenen bireylerdir. Ayrıca bakım verenler maalesef ilk eleştirilen ve en son ödüllendirilen kişiler olmaktadırlar.

Bakım verme sorumluluğunun üstlenilmesinde ve sonuçlarına katlanılmasında önemli olan faktörler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

1- Duygusal bağlılık ve derin sevgi gibi başkalarını düşünmeyi gerektiren nedenler,
2- Bir şey yapmadığında yaşayabileceği suçluluk duygusunu önleme isteği,
3- "Ailenin yaşadıklarına karşı duyarlı olunmasına" ilişkin değer yargısı,
4- Şimdi bağımlı olan yaşlının geçmişte yaptıklarına karşılık, borçlu olma duygusu veya yardım ve destek sağlayarak borcunu ödeme isteği,
5- Yaşlının "hasta rolünde" olması nedeniyle gereksinimlerini karşılayamayacağı inancı,
6- "Aile dayanışması", "evlat olma sorumluluğu" gibi toplumsal değerler, nedeniyle yaşlının bakım sorumluluğu üstlenilir.

Demanslı hastalar hastalığın evresine, hastalık öncesi kişilik özelliklerine ve psikiyatrik durumlarına veya bakım veren kişi ile daha önceki ilişki özelliklerine göre çeşitli zorluk ya da problem alanları oluşturabilirler. Bakım verenler hastalık süreciyle ilgili daha çok bilgiye, daha fazla duygusal destek ve yardıma, toplumdan ilgi ve duyarlılığa, hastalıkla ilgili gerekli kurumlara, yasal konularda yardım ve bilgiye, özellikle de bakımda çok zorluk oluşturan psikiyatrik sorunlar için pratik yardım ve önerilere ihtiyaç duyarlar. Bakım alan ve veren arasındaki zorlanmalar tüm aile sistemini, hastalığın gidişatını, kullandığı ilaç miktarını, tedavi uyumunu, doktora başvurma sıklığını, bakım verenin ise bakım performansını, psikiyatrik sorunları ve çevreyle olan ilişkilerini doğrudan etkileyebilir.

Alzheimer hastalarına başlangıçta uzaktan gözlem yeterliyken, hastalık ilerledikçe tamamen bakıma muhtaç hale gelirler. İlerleyen süreçte Günlük Yaşam Aktivitelerindeki (GYA) bağımlılığa hastanın psikiyatrik belirtilerinin de eklenmesi, özellikle bakım yükünü etkilemektedir. Bakım verme yükü, yarattığı yoğun yaşam stresi ve zorlanma sonucu bakım verenlerde de psikiyatrik sorunlara neden olur. Bakım verenlerde bu yıkıcı süreç, ailesel ilişkileri, arkadaşlıkları, iş yaşantısını, fiziksel ve psikolojik iyilik gibi hayatlarının her alanını etkiler. Sadece yaşam kalitesinin bozulması değil aynı zamanda tükenmişlik, depresyon, sosyal izolasyon, sinirlilik ve hastaya karşı öfkeli sabırsız tepkilere ve hatta artan ölüm oranları gibi önemli bir etkiye de neden olduğu ileri sürülmüştür. Bakım verenlerin bakım verme sorumluluklarından dolayı işlerini bırakmak zorunda kaldıkları ya da iş için ayırdıkları zamanı büyük ölçüde azalttıkları görülmüştür.

Bir çalışmada, psikolojik rahatsızlanma oranı Alzheimer hastalarına bakım verenlerde %52 bulunurken, genel topluma göre neredeyse 3 kat fazla olduğu görülmüştür.

Alzheimer hastalarına bakım veren yakınlarında hastalığın teşhisinden sonraki bir yıl içinde %50'den daha fazla oranda yeni tanı konmuş orta-ciddi düzeyde depresyon tespit edilmiştir. Yani bu hastalığın teşhisi hasta yakınlarını da zorlar.

528 bakım verenin alındığı bir çalışmada, hasta yakınlarının sağlıkları ile ilgili en fazla yakındıkları alanlar; %87 enerji kaybı ve uyku sorunları, %70 anksiyete bozuklukları, %60 ağrı, %52 depresyon, %41 baş ağrısı, %38 kilo sorunları olarak tespit edilmiştir. Hasta yakınlarının %53'ü genel sağlıklarındaki bu bozulmalar nedeniyle bakım verme kalitesinde düşme olduğunu belirtmişlerdir.

Bakım verenler fiziksel veya duygusal sorun yaşadıklarında, en az üçte biri işlerine daha az zaman harcadıklarını, aile ya da arkadaşları ile daha az zaman geçirdiklerini belirtmişlerdir. Bakım verme işine başladıktan sonra en az yarısı, daha fazla hastalandığını bildirmişlerdir.

Kadın hasta yakınları hastalanma ve tükenme açısından daha yüksek risk taşıyan gruptur. Kadın bakım verenlerde erkek bakım verenlerden daha fazla sıkıntı, depresyon, duygusal stres görülebilmektedir. Bunun nedeni kadınlarda depresyon sıklığının zaten fazla olması ile birlikte, kadınların toplum içerisinde yüklendikleri sorumlulukların daha çok olması, hem anne olmaları hem de geçim için para kazanmaları, ev işlerini yönetmeleri, duygusal destek verici rollerini üstlenmeleri yani zaten kadınları yüklerinin fazlalığı gibi değişik şekillerde açıklanabilmektedir. Üstelik kadınların bakım için ayırdıkları sürenin daha fazla olması ve hastanın kişisel bakımına daha fazla yardım etmeleri de bu duruma katkıda bulunuyor gibi görünmektedir.

Alzheimer hastasının bakımına bir kurumda devam edilmesi düşüncesi ise, çoğu bakım verende başarısızlık, suçluluk ve çaresizlik duygularının yaşanmasına neden olduğu düşünülmektedir. Bakım veren çoğu aile, bakım vermenin yaşamlarını değiştirmesine ve baskı yaratmasına rağmen, hasta yakınlarının bakım verme işine devam etmesini isterler. Oysaki özellikle ileri evre hastalarda artık hastaya bakmak ev şartlarında, tıbbi bilgisi olmayan kişilerce yapılabileceklerin çok üstüne çıkar. Beslemekten ilaç vermeye fizyoterapiden yatak yara bakımına kadar pek çok detay ve yapılması gerekli işlem vardır. Hasta bu evrede neredeyse yedi gün yirmidört saat bakım gereksinimi içindedir ki bu da bir bakım vereni aşar. Mutlaka yardım gereken bir durum oluşmuştur. Özellikle hastalığın ileri evresinde, bakımevleri, belediyeler ve dernekler gibi kurumlardan yardım almaya açık olmak gerekir.

Bakım verene müdahaleler

Hastanın sağlıklı olması için bakım verenin de sağlıklı olması gerekmektedir. Kendini üzgün, bunalmış, kapana kısılmış, çaresiz ve tükenmiş hissetmesi kendi yaşam kalitesini düşürdüğü gibi bakım kalitesini de düşürmektedir. O yüzden bakım veren kendisi için zaman ayırmalı, dinlenmek için fırsatlar oluşturmaya çalışmalıdır. Çünkü demans hastasına uzun süreli bakım yıpratıcı ve yorucu olmaktadır.

Hasta yakınları kendi sağlıklarına dikkat etmeye çalışmalıdır. Sosyal hayatlarına devam etmeye gayret göstermeli ve bunun için başka aile fertlerinden yardım istemekten çekinmemelidir. Bakım verenin kendini yalnız ve çaresiz hissetmemesi için sorunlarını paylaşabileceği ve yardım alabileceği insanlara ihtiyacı vardır. Bu kişi aileden biri olabileceği gibi, bir komşu, bir arkadaş da olabilir. Çevresinde kendini istediği ölçüde anlatabileceği ve destek görebileceği insanları bulabilmek her zaman ya da herkes için mümkün olamamaktadır. Eğer imkân bulunabilirse bu konuda özelleşmiş ve profesyonelleşmiş olan Alzheimer Derneği'nden yardım alınabilir, alınmalıdır.

Her gruptan insanın katıldığı destek gruplarında hem eğitimli kişilerden hem de aynı sıkıntıları çeken diğer bakım verenlerden destek alınabilir. Eğitimli kişilerle problemleri konuşmak bakım verenin stresini azaltabileceği gibi çözüm bulmada bir yol gösterici olması bakımından önemlidir. Olaya daha objektif bakacağı için bazı gözden kaçan çözüm yollarını fark etme şansı daha fazladır. Ayrıca diğer bakım verenlerin deneyimlerinden faydalanmak da hem sorunların daha kısa sürede çözümü için yardımcı olacak hem yalnızlık duygusu yaşanmasını engelleyerek bir aidiyet hissi oluşturacaktır.

Alzheimer Gündüz Yaşam Evi açıldı

Türkiye Alzheimer Derneği yönetiminin, kuruluşu için uzun zamandır çaba gösterdiği "Alzheimer Yaşam Evi" İstanbul Şişli'de Mayıs ayı başında açıldı. Şişli Belediyesi'nin desteğiyle tamamlanan ve gündüz bakım evi olarak faaliyet gösterecek olan Alzheimer Yaşam Evi'nin açılışına Dernek Başkanı Prof. Dr. Murat Emre, Şişli Belediye Başkanı Mustafa Sarıgül, İstanbul Valisi Hüseyin Avni Mutlu'nun eşi Gül Mutlu, CHP İstanbul milletvekili adayı Prof. Dr. Aydın Ayaydın ve çok sayıda konuğun yanı sıra hasta yakınları ve semt sakinleri katıldı. 2 Mayıs günü gerçekleştirilen açılışta, ünlü sanatçı Orhan Gencebay da bulundu.

Alzheimer Yaşam Evi'nin açılış töreninde ilk konuşmayı Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof.Dr. Murat Emre gerçekleştirdi. Bu tesisle beraber Derneğin rüyalarından bir tanesinin daha gerçekleşmiş olduğunu, bir hedefe daha ulaşılmış olduğunu vurgulayarak başladığı konuşmasında Murat Emre, derneğin 1997'de kurulduğunda temel amacının Alzheimer konusundaki bilinçlenmeyi yükseltmek olduğunu söyledi. Bunun yanında mümkün olduğu kadar hastaların ve yakınlarının yaşam kalitesini yükseltmeyi de hedef olarak belirlediklerini kaydeden Emre, gündüz bakım evi projesinin bu kapsamda önem taşıdığını vurguladı. Murat Emre konuşmasını şöyle sürdürdü: "Neden gündüz bakım evi? Hasta yakınlarımız özellikle hastalarına bakarken çok zorlanabilirler. Kendilerine vakit ayıramayabilirler. Emosyonel olarak, duygusal olarak büyük bir yükün altındalar. Haftada bir kere dahi olsa, hastalarını güvenilecek bir yere bıraktıklarında kendilerine vakit ayırabilirler, işlerini yapabilirler. Hastalar ise sosyalleşebilir, güvenli bir ortamda aktiviteler yapıp, birbirleriyle bir araya gelerek hoşça vakit geçirebilirler.
Bu modern toplumlarda oldukça yaygın bir sistemdir; bizim de hedeflerimizden bir tanesiydi. Ve Türkiye Alzheimer Derneği bir işletmeci olmadığı için bunu kendimiz yapmayı hiç düşünmedik, hep duyarlı yerel yönetimlerle beraber gerçekleştirebileceğimizi düşündük. Sayın Mustafa Sarıgül baştan itibaren bize çok destek verdi. Türkiye Alzheimer Derneği ve Şişli Belediyesi birçok projeye ortak imza attılar. İşte bu gündüz bakım evinin, gündüz yaşam evinin ilk kez Şişli Belediyesi'yle birlikte gerçekleştirilmesi bu açıdan da anlamlı." Emre, konuşmasını Şişli Belediye Başkanı Mustafa Sarıgül'e, Şişli Belediyesi Sağlık Müdürlüğü'ne ve diğer yetkililere teşekkür ederek tamamladı.

"Gündüz bakım evi çok önemli"
Daha sonra söz alan CHP İkinci Bölge Milletvekili Adayı Prof.Dr.Aydın Ayaydın, Alzheimer Hastalığı ile ilgili kendi deneyimini anlatarak başladığı konuşmasında, Alzheimer Derneği'nin ve Şişli Belediyesi'nin üstlendiği önemli role işaret etti. Gündüz bakım evinin açılmasının çok önemli olduğunu vurgulayan Ayaydın, katkıda bulunanlara teşekkürlerini sunarak konuşmasını tamamladı.
Ayaydın'ın ardından İstanbul Valisi Hüseyin Avni Mutlu'nun eşi Gül Mutlu söz aldı. Mutlu, hastalıkların herkes için bir tehlike olduğunu ve toplum bilinçlendikçe bu konudaki sorunların hafiflediğini vurguladı. Yakın zamanda çevresindekilerle Alzheimer hastaları için bir bakımevinin ne kadar gerekli olduğunu konuştuklarını anlatan Gül Mutlu, hemen ardından bu mekanın açılışının büyük bir sevinç kaynağı olduğunu belirtti.

"Yaptığımız hizmetlerin en hayırlısı, en güzeli"
Daha sonra söz alan ve "Sayısız açılışlar yaptık, sayısız toplantılara katıldık. Ama bugün çok başka bir noktadayız" diyerek sözlerine başlayan Şişli Belediye Başkanı Mustafa Sarıgül, bu açılışın yapmış oldukları hizmetlerin "en hayırlısı, en güzeli" olduğunu söyledi. Alzheimer kelimesini ilk kez Prof.Dr. Murat Emre'den duyduğunu belirten Sarıgül, sonrasında konuyu araştırdığını anlattı. Tüm katılımcıları selamlayan Sarıgül, Alzheimer Hastalığı ile ilgili değerlendirmelerini paylaştı. Hastalığı "çağımızın hastalığı" olarak niteleyen Mustafa Sarıgül, ülkedeki önemli isimlerin de bu hastalığa yakalandığını hatırlatarak Alzheimer Hastalığı'na yakalanma yaşının düştüğüne dikkat çekti.
Özellikle bütün fertleri çalışan ailelerde Alzheimer hastası yaşlıların büyük bir sorun olduğunu belirten Sarıgül, bu konunun taşıdığı önem nedeniyle, Murat Emre ile birlikte bu adımı atmaya karar verdiklerini açıkladı.

Şişli Belediyesi'nin binanın yapım masraflarını üstlendiğini daha da fazlasını yapmaktan kaçınmayacağını belirten Mustafa Sarıgül, binanın kirasını ödemeyi de sürdüreceklerini söyledi. Sarıgül, diğer katkıcılara teşekkürlerini sunarak konuşmasını bitirdi.
Daha sonra katılımcılar, Alzheimer Yaşam Evi'nin içini gezerek bahçeye geçtiler ve burada medya mensuplarıyla görüştüler. Hasta yakınları ve hastalar da açılış için hazırlanan öğle yemeğini paylaştı.

Dernek, örnek bir gündüz bakım evi yaratmayı hedefliyor

Türkiye Alzheimer Derneği ve Şişli Belediyesi'nin ortak çabaları sonucu hizmete başlayan Alzheimer Yaşam Evi, hastaların ve yakınlarının ihtiyaç duyacağı temel gereksinimleri karşılayacak bir yapıda tasarlanmış. Yaşam Evi'nin başka yeni gündüz bakımevleri için bir örnek oluşturması hedefleniyor.

Türkiye'de 350-400 bin kadar Alzheimer hastası olduğu tahmin ediliyor.

Alzheimer Hastalığı'nda ilaç tedavisi kadar, hastaların doğru şekilde bakılması da büyük önem taşıyor. Bakımın farklı türleri var: Evde bakım, gündüz bakımevleri ve kalıcı bakımevleri. Gündüz bakımevleri bakım sürecinin önemli ayaklarından birini oluşturuyor.

Türkiye Alzheimer Derneği iyi bir bakım için hasta yakınlarının daha sağlıklı bir ruh haline sahip olması gerekliliği ve hastaların da sosyalleşebilme ihtiyacı olduğu düşüncesiyle gündüz bakımevlerini başından beri önemli bir hizmet olarak görüyor.

Dernek uzunca bir süredir bu projesini gerçekleştirmek için İstanbul'da bir mekan bulmaya çalışıyordu. Sonunda bu olanak ortaya çıktı ve Şişli'de belediyenin de katkılarıyla Alzheimer Yaşam Evi açıldı.

Gerekli altyapı sağlandı
Bina, Şişli Belediyesi tarafından tahsis edildi. Kirası ve binanın yapımı giderlerini Şişli Belediyesi üstlendi. Türkiye Alzheimer Derneği binanın işletmesini yürütecek. Burada 20-30 hastaya hizmet verilebiliyor. Hastalardan herhangi bir ücret talep edilmeyecek, tamamen karşılıksız verilen bir hizmet olacak.

Gündüz bakımevleri aslında genel olarak çok özel bir altyapı istemiyor. Geniş bir salon, hastaların bir arada olabileceği, aktiviteleri gerçekleştirebilecekleri bir mekân... Bakıcıların onlarla ilgilenebileceği mekânların varlığı yeterli görülüyor.

Alzheimer Yaşam Evi'nde bu olanaklara ek olarak, yoruldukları zaman ihtiyacı olan hastalar için kalabilecekleri birkaç dinlenme odası da mevcut. Yine hastaların yemek yiyebilecekleri bir mekan da bulunuyor.

Şişli'de Halil Rıfat Paşa Mah. Güler sok. No: 35-37 adresinde faaliyet gösterecek olan gündüz bakım evi ile ilgili bilgi almak için Türkiye Alzheimer Derneği'ne başvurabilirsiniz.

'Bunu tüm Türkiye'de yaygınlaştırabiliriz'

Alzheimer Yaşam Evi'nin açılışıyla ilgili olarak açılış sırasında sevinci yüzünden okunan Dernek Başkanı Prof.Dr. Murat Emre ile duygularını konuştuk. Murat Bey, "Büyük bir mutluluk tabii. Türkiye Alzheimer Derneği kurulduğundan beri hep söylediğimiz bir şeydi bizim. Ki 1997'de kurulduğumuzu düşünürseniz bayağı bir zaman geçti. Önce Ankara'da böyle bir deneyimimiz olmuştu kısa süren. Eskişehir şubemiz böyle bir deneyimden geçti. İstanbul'da mutlaka böyle bir deneyim edinmek, gündüz yaşamevini kurmak istiyorduk, bunun model oluşturmasını istiyorduk. Ve burayı yapabilmek büyük bir mutluluk verdi bana. Böyle bir ilki, beraber çalıştığımız, birlikte projeler ürettiğimiz Şişli Belediyesi'yle gerçekleştirmek de özel bir mutluluk verdi. Umarım bundan böyle hem Şişli Belediyesi'yle hem diğer tüm belediyelerimizle işbirliği yaparak bu modeli önce İstanbul'da ve diğer şubelerimiz vasıtasıyla tüm Türkiye'de yaygınlaştırabiliriz" diye konuştu.

Bu deneyimi başka yerelliklere de taşımak istediklerini belirten Murat Emre, yakın zamanda Maltepe Belediye Başkanı'yla tanışma şansı bulduklarını ve kendisinin bu konuya ilgi gösterdiğini aktardı. Bundan sonra Şişli'de genişlerken, başka mekanlar açılırken, Maltepe gibi yerlerde de yeni oluşumlar inşa etmeyi düşündüklerini belirtti.

Prof.Dr. Murat Emre, bakımevinin nasıl bir işleyişe sahip olacağı yönündeki soruya da şu yanıtı verdi: "Biz bunu İstanbul'da ilk kez yapıyoruz ama, dünyada ilk değil. Gündüz bakımevleri ya da gündüz yaşam merkezlerinin kurulup işletilmesiyle ilgili bilgiler var, deneyimler var. Bunun nasıl yapılandırılması gerektiği konusunda bir birikim var. Tabii ki, ilk kurulduğunuzda bazı aksaklıklar olabilir. Ama hepimiz beraber öğreneceğiz. Önemli olan iyi niyet olması. Yurtdışı deneyimleri de önemli, onları da aktaracağız elbette."

Murat Emre, okurlar için mesajını sorduğumuzda ise, "Okurlar için en önemli mesaj, işbirliği, güçbirliği, destek. Biz bunları onlar için yapıyoruz. Onların sahiplendiği ölçüde onların destek ve katkılarını aldığı ölçüde yaşayacaktır, ilerleyecektir" diye konuştu.

Fügen Kural: Bir hayali gerçekleştirdik

Türkiye Alzheimer Derneği Genel Müdürü Fügen Kural, bir gündüz bakım evi açılışı için yıllardır yoğun çaba sarf eden isimlerden biri olarak 2 Mayıs günü gerçekleştiren açılışın en "mutlu" kişilerinden biriydi. Fügen Hanım ile duygularını, Alzheimer Yaşam Evi'nin kuruluş sürecinde yaşananları ve işleyişini konuştuk.

Öncelikle bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz diye soralım.
Bu benim hayalimdi. Bu hayali, Dernek ve Şişli Belediyesi'yle birlikte gerçekleştirdim. Ama ben asıl, bizi bugünlere taşıyan hasta yakınlarına çok şey borçluyum. Onlar neye ihtiyaç olduğu konusunda beni yönlendirdiler ve gördüğünüz bu merkezi, Yaşam Evi'ni açmaktan inanılmaz büyük bir mutluluk duyuyorum.

Gündüz bakım evinin açılışını önceleyen dönem hakkında bilgi verir misiniz. Nerelerde tıkandınız, nasıl bir tecrübe yaşandı?
Biz Dernek olarak hasta yakınlarından, bu alanda çok büyük bir ihtiyaç olduğunu gözlemledik ve bütün yerel yönetimlerden konuyla ilgili yardım ve destek istedik. Ama bugüne dek bize sadece Şişli Belediyesi destek verdi.

Bahçeli bir ortama ihtiyaç vardı. Tek katlı bir yer olması gerekiyordu. Yaşlıların kullanımına fiziksel olarak uygun olması gerekiyordu. Şehir merkezinde böyle bir yer bulmakta çok zorlandık. Yeri bulduktan sonra kiraları yüksek geldi. Belediye bize bu maddi konuda ve buranın tamiratı, tefrişatı konusunda destek verdi. Sonuçta bugünlere geldik.

Gerçekten çok gurur duyuyorum, yapılan işle, kendim yaptığım ya da kendim çalıştığım için değil. Çünkü çok büyük açık var. Burası bir ilk olacak. Biz Dernek olarak işletmecilik yapmak istemiyoruz. Biz burada örnek oluşturmak istiyoruz. Bütün yerel yönetimlerin de bu merkez gibi bir merkezi kendi sınırları içinde açmasını istiyoruz. Biz onlara bilimsel yönden, personel yönünden, ne ihtiyaçları varsa o konuda destek vermeye hazırız.

Personel yönünden dediniz, dernek de gönüllülerle çalışıyordu. Buradaki işleyiş nasıl olacak, yine gönüllüler olacak mı?
Tabii, gönüllülerimiz ayda bir gün nöbet sırası gelecek şekilde burada rol üstlenecek. Onların gözüyle bakmak adına bunu yapacaklar. Onlarda hiçbir sorumluluk yok. Sadece neler yapılıyor, neler ediliyor, eksiklerimizi gözlemlemek adına gönüllülerden bir nöbetçimiz olacak. Ama bunun yanı sıra profesyonel ekibimiz olacak. Hemşiremiz, hasta bakıcımız, görevli personelimiz, psikoloğumuz, bize yönlenmeye yapacak, rehabilitasyon çalışmalarına destek verecek ekibimiz, profesyonel ekip burada olacak. Biz Dernek olarak, bir sürü eksiklikler olduğunu biliyoruz Alzheimer konusunda.

Daha önce yine belediyenin, Milli Eğitim Bakanlığı'nın desteğiyle personel eğitimleri verdik. Burada, bunları da yapacağız. Hasta yakınlarına bilgilenme toplantıları yapacağız, grup terapileri toplantıları yapacağız. Burası bizim Alzheimer Evi'miz olacak, gündüz yaşam evi değil yalnızca, evimiz olacak...

Alzheimer konusunda genel bir ilgi eksikliği var mı medya ve diğer çevrelerde?
Evet, şöyle söyleyeyim size. Hepimizin karnı yumuşak çocuklarımıza karşı, hepimiz o konuda çok hassasız. Ama lösemili çocuk sayısı 15 binken, şu anda tespit edilen Alzheimer'lı sayısı 350-400 bin. Ki bence bu Anadolu'da daha telaffuz bile edilmiyordur diye düşünüyorum. Alzheimer Hastalığı'nın bilinirliği ve insanların hassasiyeti bu rakamlara göre çok düşük.

Kısacası yapacağımız çok şey var. Dernek olarak belediyelerden maddi bir şey istemiyoruz. İnsanları toplayın konusunun uzmanları ile bilgilendirme panelleri organize edelim, halkı bu konuda daha duyarlı ve bilinçli olmaya yönlendirelim, diyoruz. Henüz bu konuda geri dönen bir belediye maalesef olmadı. Medya bu konuda destek vermeli ve duyarlılık konusunda insanları uyarıcı makalelere yer vermeli. Bu konuda birlikte çalışmalı, el ele vermeliyiz diye düşünüyorum.

Son olarak eklemek istediğiniz...
İnşallah böyle merkezler daha çoğalır. Bu ilk merkezi açmanın mutluluğunu ve sevincini yaşıyorum.

'Burası hasta yakını için bir nefes'

2 Mayıs günü, açılışa katılan hasta yakınları için de bambaşka bir gündü. Merakla "nasıl olacağını" görmek için gelenler, "İşte sonunda beklediğimiz oldu" diye düşünenler, "inanamıyorum, bunun gerçekleşmiş olması bile bir mucize" diyenler... Gözyaşları ile mutlu tebessümler bir aradaydı.

Hasta yakınlarından dinlediklerimiz aslında çoğu birbirini anımsatan cümlelerdi. Mesela bir hasta yakını: "Çok olumlu karşıladım, çünkü burada bakanın nefes alması çok önemli. Bakanın ayakta kalması lazım. Burası bakan için bir nefes. Yakın dostlarım da böyle bir hastalığa yakalanan insanı görmek istemiyorlar. Çok yalnızsınız. Bir sürü işinizi halledemezsiniz, faturanızı bile yatıramazsınız. Sinir sisteminizin sağlam olması lazım. Bunun için çok önemli burası" diyor.

Bir başka hasta yakını bakım evleri konusundaki tereddütlerini dile getiriyor: "Çok kötü hikayeler dinledik bakımevleriyle ilgili." Ama yine de gelmiş. Bu işi, Türkiye Alzheimer Derneği'nin yapıyor olması önemli ona göre, güven verici. Biraz inceleyerek kararını verecek, ama aslında gönlü ve aklı "işte bu aradığım çözüm" diyor.

Bir diğeri Kocaeli'nden gelmiş. Sevinci yüzünden okunuyor. "Bunun ne kadar büyük bir ihtiyaç olduğunu yaşayanlar bilir" diyor. Uygun koşullar olursa Kocaeli'nden hastasını getirmeyi planlıyor. Böyle bir kurumun olması çok yararlı, diyor.

www.alzheimer.gen.tr yayında!

Alzheimer Hastalığı konusunda en güncel, güvenilir bilgileri bulabileceğiniz www.alzheimer.gen.tr hem hasta ve hasta yakınlarına, hem de sağlık profesyonellerine yönelik hazırlanan kapsamlı içeriği ile yayına girdi.

SİTEDE NELER VAR?

SAĞLIK PROFESYONELLERİ İÇİN
> Güncel kaynaklardan güncel bilgiler
> Örnek vaka incelemeleri
> Klinik pratik sırasında yararlanılabilecek testler, kılavuzlar, hasta föyleri
> Zengin bir video, görsel ve sunum kütüphanesi
> "Türkiye Memantin Gözlemsel Çalışması" özel bölümü ve uzmanlara yönelik daha pek çok bilgi...

HASTA / HASTA YAKINLARI İÇİN
> Alzheimer'la ve Alzheimer'lı hasta ile yaşam konularında ihtiyaç duyulan güvenilir bilgiler
> Hastanın ve hasta yakınlarının günlük yaşamını kolaylaştıran ipuçları
> Alzheimer Hastalığı ile ilgili doğru bilinen yanlışlar
> Alzheimer Derneği'ne ait iletişim bilgileri
> Hasta föyleri
> Alzheimer Hastalığı ile ilgili dünyadan ve Türkiye'den son haberler ve daha fazlası...

söyleşi

hasta yakını: Bensen Ünlüoğlu

Hasta yakını Bensen Hanım dört yıla yakın süredir Alzheimer Hastalığı ile ve dernekle tanışıyor. Teyzesinin hastalığı teşhis edildikten kısa bir süre sonra babasını kaybeden Bensen Ünlüoğlu babasını çok seven teyzesine onun ölümünü nasıl anlatacağını düşünürken, Alzheimer Derneği'nin varlığından haberdar olmuş. Konuyla ilgili destek aldıktan sonra da, derneğin gönüllülerinden biri haline gelmiş. Bensen Hanım'la dernek gönüllüsü bir hasta yakını olarak deneyimlerini konuştuk.

Bize Alzheimer Hastalığı ile tanışma sürecinizi anlatabilir misiniz?
Hastam Ergun Sabuncuoğlu, teyzem oluyor. Şu an 75 yaşında. Teşhis konduğundan bu yana dört yıla yakın süre geçti. Alzheimer teşhisiyle başladık. Çok yakında üzerine bir de Parkinsonizm, Alzheimer'a bağlı Parkinsonizm eklendi. Teyzem daha önce rahat yürüyebiliyordu, şimdi biraz daha ağırlaştı. Yeni hastalığa bağlı olarak hareketleri ağır, algısı da ağır. Bu Alzheimer'a bağlı Parkinsonizm, daha farklı. Hastayı daha durağanlaştırıyor, bakışlarını donuklaştırıyor ve algısını yavaşlatıyor.

Bir şey sorduğunuzda, mesela bir renk sorduğunuzda doğru yanıt veremiyor. "Bugün günlerden ne" sorusuna "Biliyorum" diyor ama cevap veremiyor.

Biraz dikkatli bir insan olduğum ve teyzemle ilişkimiz çok yakın olduğu için, hastalığını ilk ben sezdim. Normal gitmeyen bir şeyler vardı hayatında. Çünkü teyzem modacıydı. Çok şık, uyumlu giyinir, giyimine dikkat ederdi. İlk olarak kıyafetlerinde yanlış seçimler yaptığını gözlemledim. Bizim eve geldiğinde kendi ayakkabısını değil, benim ayakkabımı giydiğini fark ettim. Normal hayatta insanların yapabileceği hatalar gibiydi, ama bu giderek sıklaştı.

Sonra bir şey kaybetmeye başlama durumu oldu. Bu hastalıkta hep "olmadık şeyleri olmadık yerlere koymaya başlarlar" denir. Buzdolabından ayakkabı çıkma örneği verilir hep mesela. Ben bugüne kadar hiç rastlamadım buna ama işte emeklilerin emeklilik cüzdanını, nüfus cüzdanını kaybetme hikayeleri anlatılır. Bu aşağı yukarı tüm hastalarda olduğu gibi bizde de oldu. Bir gün yemeğe gideceğiz mesela, ki teyzem gideceği yere vaktinde gider, bekliyoruz yok. "Nüfus kağıdımı kaybettim, sabahtan beri evi üç kez indirdim, kaldırdım, bulamıyorum" diyordu.

Bu kaybetme olayları çok sıklaştı. Paralar yanlış yere kondu, kayboldu. Sonra ocağı açık unutmalar, tencere yakmalar… bunları hep yaşadık.

Sonra, gereksiz alınganlık belirtileri. Birisi bir şey söylemiş anneannem hakkında, "niye öyle demiş", bunu aylarca takıntı haline getirmesi. "Niye öyle dedi, ben ona haddini bildireceğim" gibi konuşmalar. Veya görüşmemeler, küsmeler. Arkadaşları aramıyor, "niye aramıyor" diye küsme. Ya da "müsait değilim" diyen olunca küsme. Normalde kendi hayatında olmayan veya küçük bir konuşmayla aşılabilecek, geçilebilecek şeylerken bunlar, bunlara aşırı tepkiler göstermeye başladı.

Sanıyorum bunların öncesi de vardı. Son yıllarında anneannem teyzemle beraber yaşamaya başlamıştı. 2003 yılında onu kaybettikten sonra ortaya çıkmış olmalı hastalık. Uyku evresi dönem dedikleri bir 6-8 yıllık dönem var. O zamanda da anlamlandıramadığımız şeyler mutlaka vardı. Ki biz çok erken hastalığı teşhis ettirip ilaca başlattığımız için normal hayatını sürdürebiliyordu.

Daha sonra neler yaptınız? Hayatınızda ne gibi değişiklikler oldu?
Teyzem uyumlu bir insandır, en başta onu söyleyeyim. O yüzden bu tepkilerinin artması bizde hep şaşkınlık ve üzüntü yarattı. Çünkü nasıl davranacağımızı bilemiyorduk. Çok kısa bir dönem bizden de şüphelendi. "Arkamdan iş çeviriyorsunuz " diyordu. Annem, teyzem ve ben üçlü, çekirdek aile şeklindeyiz.

Annemle benim hayatımız komple değişti hastalıkla beraber. Annem onun yanına taşındı. Normalde yazları 4-5 ay yazlıkta birlikte kalıyorlardı ama bu 12 ayı birlikte geçirmeye dönüştü. Ben daha yakın bir yere taşındım gerektiğinde yanlarına hemen koşabilmek için. Bütün hayatımızı yeniden kurmaya çalıştık.

Bu arada teşhis konduktan bir buçuk sene kadar sonra, tam da doğum gününden 4-5 gün sonra bir düşme yaşadı teyzem. Üst komşusunun bebeğine kendi yaptığı bir yiyeceği götürürken. Düşmeyle beraber hastalık bir atak yaptı. Kırık-çıkık olmadı ama beynin ön bölgesinde hidrosefali (su toplaması) durumu ortaya çıktı. Bu, beyinle ilgili bir hastalıkta çok önemli. Bir operasyon geçirecekti belki ama çok şükür ilaçla tedaviye cevap verdi. Bu tedaviler zinciri bizim üç buçuk ayımızı aldı ve maalesef erken evrede yakaladığımız hastalık, orta evreye geçti.

Ben bunu çok önemli buluyorum ve hasta yakınlarına "Aman erken evrede çok dikkat" diyorum. Çünkü bu evrede hastalar hareketli oluyorlar, yaramaz çocuk gibi oluyorlar ve düşünemiyorlar. O düşme de öyleydi, ben o gün evden ayrıldıktan bir iki saat sonra yaşandı olay. Elinde kocaman bir kase var, topuklu terliklerini giymiş. Bunları düşünemiyor tabii.

Çocuk gibi düşüneceksin, ama onlara çocuk gibi davranmayacaksın. O büyük bir insan, bir birey. Onu rencide etmeden davranmak lazım.

Biz düşmeyle beraber yepyeni bir evreye geçtik. Teyzem kilo kaybetmişti. Yemeğini yiyemiyordu ve kesinlikle yardıma ihtiyacı vardı. Bundan sonra evde bakıcılı dönem başladı. Başlangıçta annem de, teyzem de bir yardımcıyı kabul etmemişlerdi, düşmeyle beraber artık yardımcılı hayatımız başlamıştı. Her şeylerini kendi başlarına yapmaya alışık oldukları için, "Başka birisine ihtiyacımız yok, düşmedik biz" şeklinde bir yaklaşım vardı. Artık yardımcılı sürdürülecek bir dönem başlamıştı evde. Annemin teyzemin hastalığını kabullenmesi de aşağı yukarı aynı dönemde oldu. Bu bakımdan her şey hem zor, hem bazı açılardan kolay oldu.

Dernekle tanışmanız nasıl oldu?
Dernekle tanışmamız daha ilginç. Teşhisi yaz ortası koydurduk. Bir anlamda kandırarak getirdim teyzemi şehir dışından, yazlıktan. 2007 seçimleri dönemiydi, seçimin ertesi gününe doktor randevusu almıştım ben de.

Hayatımın ilginç bir dönemiydi, bir ay arayla babama da kanser teşhisi konmuştu. Annem ve babam boşanmış olduğundan onun için de tek ben koşturuyorum. 3,5 ay sonra babamı kaybettik. Babam bizim ailede çok sevilirdi, teyzem onu son zamanlarında hastanede görmek istedi. Bu isteğini bir şekilde atlattık ama babam ölünce bunu nasıl anlatacağımı düşünmeye başladım. Yani Alzheimer'lı bir insan, ben daha yeni tanışmışım hastalıkla, onu koordine edip atlatmaya çalışırken ve onunla yaşamaya alışırken bir de baba kaybı, üzüntüsü... Bir yandan da, bunu teyzeme nasıl anlatacağım sorusu. "Öldü" dersem ne olur, "ölmedi" dersem ne olur? Nasıl bir tepki gösterir? Ben bunun altından nasıl kalkacağımı bilemedim. O heyecan, o panik, o girift durumda telefonunu buldum derneğin. Aslında bizim evimize de çok yakınmış ama nedense işte, algıda seçicilik herhalde, hiç görmemişim daha önce. Telefonla aradım, adres alıyorum. Benim neredeyse 2-3 günde bir önünden geçtiğim bir yermiş meğer. Derneği bulduk ve 2007 Aralık ortasıydı, ilk toplantıya katıldık. İkinci toplantı da, yıllık yemekmiş meğer. Böylece "bodoslama" bir şekilde dernekle tanıştık. Sonra düzenli olarak derneğe devam edip, hasta yakını toplantılarında eğitim aldık. Annem de, ben de çok yararını gördük.

Gönüllü olarak dernek faaliyetlerine elimden geldiğince yardımcı olmaya çalışıyorum. Fiilen düzenli yardımım olamıyor ama bu Maslak ve Ihlamur Kasrı'ndaki buluşmalar konusunda önayak olan kişi benim mesela. Girişim ve organizasyon bölümünü Fügen Hanım halletti tabii. Ama fikrin geliştirilmesinde katkım oldu. O dönem gündüz bakım evi projesi vardı. Uzun süredir bir yer aranıyor bir türlü yer bulunamıyordu. Ben de bir alternatif düşündüm. Buraları önerdim. Sonra girişimde bulunuldu, yazışmalar, ziyaretler. Ve böylece bu günlere geldik, yaklaşık iki senedir bu faaliyetimiz sürüyor.

Nasıl sıkıntılar yaşadığınızı biliyoruz, yine de hep güler yüzlü kalmayı beceriyorsunuz. Hasta yakınlarına önerilerinizi alabilir miyiz?

Bize her zaman öğütlendiği gibi ben de hasta yakınlarına kendilerine vakit ayırmalarını öneririm. Hep güler yüzlü kalmak diyorsunuz, teşekkür ederim, ama inanın şu üç senede yaşadıklarımdan –ben hastalık hakkında bilgili olduğum halde- çok etkilendim. Hani şu "tükenmişlik sendromu" denen bir şey var ya, onu ben de yaşadım. Hayatımı çok etkiledi, insan ilişkilerimi, arkadaş ilişkilerimi, özel hayatımı…

Bu durum, hayatta seçim yapmanızı gerektiriyor. Yani bir yakınınız; eşiniz, ablanız, anneniz, herkes olabilir bu, sizin için ne derece önemli ve onun için ne kadar süreyle fedakârlık yapmaya hazırsınız? Bunu eğrisiyle-doğrusuyla gözünüzün önüne bir koyup masaya yatıracaksınız. Ben bunda şu kadar varım, şu kadar yokum diye.

Bir de tek kişi bakmak çok zor. Örnekleri var, eşler bir diğerine bakıyor, çocuklarına yük olmamaya çalışıyor. Bu doğru değil, yani bu hastalık paylaşılarak, kolektif bir biçimde aşılacak bir şey. Çocuk gibi her daim, her saniye bakım isteyen, bakım ve dikkat gerektiren bir hastalık. Bakıcının da dikkatli olması gerekiyor, o yüzden kendisine vakit ayırması gerekiyor. Uykusunu düzenli uyuyacak, dışarıya çıkacak soluklanmak için. Hep söylenen şey, "Dışarı çıkın, kendi başınıza bir çay-kahve için. Yakında bir park varsa gidin, yürüyün. Arkadaşlarınızla buluşun." Çünkü bir noktada "yeter" diyorsunuz, toleransınızı da yitiriyorsunuz. Bu çok önemli.

Paylaşın. Bir de ne olursa olsun, hastanızı toplumdan soyutlamamak çok önemli. Eve gelen giden insanlarla, dışarıda karşılaşılan insanlarla konuşturun, konuşmaya teşvik edin. "Nasılsın, iyi misin" sorusu bile çok önemli, saçma bir cevap verse de önemli. Çünkü hastalar konuştukları ya da kendilerine ilgi gösterildiği zaman, derinlerde kalan tepkileri, düşünceleri açığa çıkıyor. Yeter ki ilgi gösterin, yeter ki sabredin. Hastalığını bilin ama ona hasta gibi davranmayın.

Duygular hiç kaybolmuyor. Eğitimlerde ve biz hasta yakınları birbirimizle görüştüğümüzde öğrendiğimiz bir şey bu. Sadece bellekteki hatırlama bölümü yitiyor. Ama duygularını yitirmediğini biliyoruz yakınlarımızın, hatta fazla hassaslar. Bunlara dikkat etmek gerekiyor.

Teşekkür ederiz.

röportaj

Berrin Özbek: Alzheimer Derneği'ni misafir etmek bize keyif veriyor

Alzheimer Derneği, iki haftada bir Maslak Kasrı'nda etkinlikler düzenliyor. Hastalar ve yakınları burada hoşça vakit geçirip rahat bir nefes alma olanağını yakalıyor, sakin ve huzurlu bir atmosferde günlerini geçiriyor. Maslak Kasrı Amiri Berrin Özbek de bu buluşmalardan memnun; "Özellikle hafta sonları, Alzheimer Derneği'nin buraya gelmesi bizim için çok iyi" diyor.

Maslak Kasırları İstanbul'da Büyükdere Caddesi üzerinde, İstinye ve Tarabya kavşakları arasında yer alıyor. Maslak çevresinde ilk yapılaşma Sultan II. Mahmut zamanında başlanmış, Sultan Abdülaziz döneminde devam etmiş, Sultan II. Abdülhamid'in Şehzade ve veliaht statüsünde yaşamını sürdürdüğü dönemde yapılar günümüzdeki haline ulaşmış. Yapıların şehzade ve veliaht Abdulhamid Efendi'nin ikametine tahsis edilmeleri bölgeye farklı bir anlam kazandırmış, uzun yıllar yaşamını sürdürdüğü yapılardan 31 Ağustos 1876 tarihinde Sultan II. Abdulhamid olarak ayrılıp Osmanlı Devleti'nin 34. Padişahı olmuş.

Maslak Kasrı Amirliği görevini yürüten Berrin Özbek, kasırların tarihi hakkında detaylı bir araştırma yürüttüklerini anlatıyor. Maslak Kasrı'nın en önemli özelliği İkinci Abdülhamid'in şehzadeliğini geçirdiği mekân olması. Şehzade Abdülhamid ikameti süresinde yapıları kendi beğenisine göre düzenletmiş, birinci katın yedi no'lu salonunda padişahlığa adım atmış. Bu anlamda yapılar tarihi önemini muhafaza ediyor.

Bir şehzadenin her türlü ihtiyacını karşılayacak şekilde düzenlenen yapılar: Kasr-ı Hümayun, Mabeyn-i Hümayun, Paşalar Dairesi ve Çadır Köşkü gibi özellikli yapılar ile müştemilatından oluşuyor. Berrin Hanım o dönemde buraların genellikle mesire yerleri olduğunu, padişahların avlandıkları, av partileri sonrasında dinlenme amaçlı kullandıkları mekânlar olduğunu anlatıyor. Kendilerinin o dönemle ilgili daha geniş bir araştırma yürüttüklerinden bahsediyor.

Sosyal tesisler genişletiliyor

Berrin Özbek'e Alheimer Derneği dışında hangi sosyal grupların Kasrı ziyaret ettiğini soruyoruz. Böyle bir mekânın sosyal faaliyetlere açık olması büyük bir nimet. "Hafta sonları kahvaltılarımız var, dışarıya açık, halka açık kahvaltılar. Pazartesi ve Perşembe günleri dışında hep açığız. Sabah 9'dan akşam 17:00'ye kadar açığız. Yaz günleri 18:00'e kadar. Kahvaltıların yanı sıra, tarih sohbetleri yapan gruplarımız var.

Bugünlerde sosyal tesislerimizi genişletme halindeyiz. Sanıyorum yeni bazı yerler yapılacak, daha fazla çeşitlendirerek yazın burayı daha geniş kullanmak istiyoruz. Gruplarımız geliyor buraya. Ayrıca bahçemiz düğün, kokteyl ve çeşitli etkinliklere tahsis edilebiliyor. Geçen yıl eylül ayında Muammer Ketenci defilesi olmuştu burada örneğin. Bu yıl ilk düğünümüzü de 15 Mayıs'ta yapıyoruz. Etkinliklerimiz bunlar" diyor.

"TBMM Milli Saraylar Daire Başkanlığı'na bağlı bütün köşk ve kasırlarımız böyle aslında" diyor. "Sarıyer tarafı, yeşil bir alan. İstanbul'da artık çok zor bulunan bir yer olduğu için tercih ediliyor. Kahvaltılar ve grup toplantıları daha sık oluyor. Kışın çok yaptık. Tarih Vakfı gibi kurumlar burayı kullanıyor, toplantılar yapıyor. Türk Telekom geldi, burada özel toplantılar, kahvaltılar yaptılar."

Alzheimer Derneği'nin 15 günde bir yaptığı etkinliklerle ilgili olarak şunları söylüyor Berrin Özbek: "Özellikle hafta sonları, Alzheimer Derneği'nin buraya gelmesi bizim için çok iyi. Daha önce ben Ihlamur Kasrı Amiriydim. Biz orada tanışmıştık Fügen hanımlarla. Onlar yazın orayı; bahçeyi kullanıyorlardı, kışın da burayı kullanıyorlardı. Ama sanırım artık hep buradalar. Ben de onları ağırlamaktan müthiş keyif duyuyorum. Benim için ve personelim için, o insanlarla her 15 günde bir beraber olmak, onlara hizmet vermek müthiş bir duygu. Yazın köşkün arkasında bir bahçeyi onlara veriyorum. Orada çalışma yapıyorlar. Resim, müzik çalışmaları devam ediyor. Böyle faaliyetlere açık bir yer burası."

Genelde kasrın fazla bilinmediğini, hatta orduevi yakınında olduğu için oraya ait bir mekân olduğunun sanıldığını aktarıyor. Bir süredir tanıtım faaliyetlerini yoğunlaştırdıklarını ve internetten Maslak Kasrı ile ilgili bilgi almanın son derece kolay olduğunu anlatıyor.

http://www.millisaraylar.gov.tr/portalmain/Palaces.aspx?Sarayld=8

Etkinlikler

'Alzheimer Sahnede' büyük ilgi gördü

Alzheimer Hastalığı hakkında farkındalık yaratmak amacıyla hazırlanan "Alzheimer Sahnede" adlı oyun, Kenter Tiyatrosu'nda seyirciyle buluştu.

Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Murat Emre, oyunun tanıtımı amacıyla Pera Palas Otel'de düzenlenen basın toplantısında, projeyi, Ali Poyrazoğlu ve Novartis ilaç firmasıyla, Alzheimer Hastalığı hakkında farkındalık yaratmak ve toplumu bilgilendirmek amacıyla hayata geçirdiklerini söyledi.

Geçen yıl, Ali Poyrazoğlu'nun da içinde bulunduğu sanat, spor ve medya dünyasından ünlü isimlerin katkılarıyla "Bir Gün Alzheimer Olursam" projesini gerçekleştirdiklerini anlatan Emre, "Ülkemiz nüfusunun giderek yaşlanmasıyla, yaşlılığın en sık görülen hastalıkları arasında Alzheimer giderek artıyor. Türkiye'de 400 bine yakın Alzheimer hastası olduğu tahmin ediliyor. Erken teşhisin büyük önem taşıdığı hastalıkla ilgili olarak halkı bilgilendirmenin son derece önemli olduğunu düşünüyoruz" diye konuştu.

Tiyatro sanatçısı Ali Poyrazoğlu da projeyle, bir gün herkesin başına gelebilecek Alzheimer Hastalığı'nı gündeme getirmeyi amaçladıklarını ifade ederek, bir hastayla birlikte yaşarken öğrenilenlerin insanların yaşama bakışını değiştirdiğini, insanları kendileriyle barışık olmaya ittiğini söyledi.

Novartis Uzmanlık İlaçları Bölüm Direktörü Yalçın Göl, şirket olarak misyonlarının, geliştirdikleri inovatif ilaçlarla hasta ve hasta yakınlarının yaşam kalitesini artırmak, yaşam süresini uzatmak ve yaşam kurtarmak olduğunu söyledi.

"Alzheimer Sahnede" oyunu, içeriği ve sunumuyla da büyük ilgi gördü. Oyunun sahne aralarında Ali Poyrazoğlu, kendi hayatından kesitleri izleyiciye anlatırken Alzheimer Hastalığı ve hayat arasında bir köprü kuruyor.

Oyun, 24 Mayıs'ta İzmir Sabancı Kültür Merkezi'nde, 21 Eylül'de de İstanbul Kozzy AVM'de tekrar sahneleniyor.

Alzheimer Derneği Hasta Çay Saati

Alzheimer Derneği'nin uzun zamandır hasta yakınlarıyla birlikte gerçekleştirdiği Çay Saati Toplantıları devam ediyor. İstanbul Maslak Kasrı'nda yapılan etkinliklerde hastalar, nefes alıştırmaları ve pilates yaparken, müzik eşliğinde şarkılar söylüyor. Hasta yakınlarının ve gönüllülerin de katıldığı etkinlikler, Alzheimer Dernek Başkanı Fügen Hanım'ın gözetmenliğinde pilates dersleri ile başlıyor. Yapılan beden hareketlerinin ardından sohbetler eşlinde çay saatine geçiliyor. Yemek molasının ardından hastaların ruhunu dinlendirmek ve eğlendirmek için Kültür Bakanlığı Klasik Türk Müziği Sanatçısı Hasan Gülsever eşliğinde müzik dinletisi yapılıyor ve dans ediliyor. Zihin egzersizi yapmak amacıyla getirilen kitaplardaki bulmacalar ise hasta yakınları ve gönüllüler yardımıyla hastalara çözdürülüyor. Şişli Belediyesi'nin sağladığı araç ile getirilip götürülen hasta ve yakınları Çay Saati toplantıları sayesinde 15 günde bir çok güzel bir etkinik gerçekleştiriyor.

'Alzheimer Hastaları ve bağımsızlıkları' konulu atölye çalışması yapıldı

Monaco Alzheimer Derneği'nin girişimiyle 20-21 Ocak 2011 tarihlerinde Monaco'da düzenlenen "Alzheimer Hastaları ve Bağımsızlıkları" konulu atölye çalışmasına, Türkiye Alzheimer Derneği'ni temsilen Genel Müdürümüz Fügen Kural katıldı. Akdeniz ülkelerinin katılım gerçekleştirdiği atölye çalışmasında, Türkiye Alzheimer Derneği'nin etkinlikleri paylaşıldı ve hastaların bağımsızlığı adına yapılan çalışmalar bir bildiri olarak sunuldu. Fransa, İtalya, Lübnan, Fas, Monaco, Yunanistan gibi Akdeniz ülkelerinin katıldığı etkinlikten, bir "Akdeniz Birliği" kurulması kararı çıktı.

Türkiye'nin bu konuda daha etkin rol alması beklentisinin dile getirildiği etkinlik, Monaco Prensi Albert'in katılımı ile son buldu.

Haberler

Kayseri Şubesi

Türkiye Alzheimer Derneği Kayseri Şubesi kuruluyor
2011 yılı itibarıyla bir milyon 234 bin 651 kişilik nüfusa sahip Kayseri ilinde, çevre il ve yerleşim birimleriyle birlikte yaklaşık üç milyonluk bir topluluğa sağlık hizmeti sunuluyor. Kayseri'de Türkiye Alzheimer Derneği'nin bir şubesinin kurulması çalışmaları devam ediyor.

Kayseri şubesinin kuruluş çalışmalarını yürüten ekibin açıklaması şöyle: "Kayseri'de ve çevre illerde Alzheimer hastaları ve yakınlarının gerektiğinde danışabileceği bir kuruma ihtiyaç bulunmaktaydı. Poliklinik ortamında hasta yakınlarını, hastalık ve hastanın alacağı tedavi konusunda bilgilendirmek bile yeterince zaman alıyordu. Hasta yakınlarının soracağı her türlü soruya bu ortamda yanıt vermek neredeyse olanaksızdı. Bu konudaki eksikliği gidermek adına ve yapılacak hizmetleri kurumsallaştırmak için, merkezi İstanbul'da olan Türkiye Alzheimer Derneği'ne bağlı olarak Kayseri'de bir şube açılması için çalışmalara başlandı.

Bu amaçla Emel Köseoğlu, Murat Gültekin, Muzaffer Eroğlu, Sevda Akbulut ve Serkan Balın'ın olduğu kurucu üyeler, Kayseri'de şube açılması için Mayıs ayında gerekli başvuruyu yaptılar. Dernek kurulumunu takiben hasta ve hasta yakınlarına daha faydalı olmak için şubemizde gerekli düzenlemelerin en kısa sürede tamamlanması hedeflenmektedir."

İzmir Şubesi

İzmir Şube'den anlamlı etkinlik
Türkiye Alzheimer Derneği'nin İzmir Şubesi, her yıl anneler gününden bir hafta önce düzenlediği "Büyüklerimizi Anma-Hatırlama Günü" etkinliğini bu yıl ikinci kez gerçekleştirdi. 30 Nisan 2011 günü düzenlenen etkinliğin açılışını, ilk kartı gönderen CHP İzmir Milletvekili Mehmet Ali Susam yaptı. Büyükleri anmak ve hatırlamak amacıyla gerçekleştirilen etkinliğe İzmir Şubesi'nin "Torunum olur musun?" projesinde çalışan gençlerinin yoğun katılım gösterdiği, hasta yakınları, hastalar ve misafirlerin de etkinlikten memnun kaldığı gözlendi. Etkinlikte vefat eden hastalar için İsmail Okumuş'un okuduğu duanın ardından, lokma ikramı gerçekleşti.

Mersin Şubesi

Mersin Şube'de her ay eğitim
Mersin Şubesi 2010-2011 döneminde aylık olarak gerçekleştirdiği eğitimlerin yanında, Mayıs ayında "Anneler Günü" kahvaltısını da düzenledi. Şube, Selda Sanat Merkezi'nin desteğiyle 15 günde bir gerçekleştirdiği hastalarla resim, müzik ve el becerileri etkinliklerini de sürdürüyor.

Seminerler dizisi
Bu yıl ekim ayında Diyetisyen Zuhal Aynacı Bayel'in "Beslenme ve yaşlılıkta beslenme" konulu eğitimiyle başlayan seminer dizisinde sırasıyla şu başlıklarda eğitimler gerçekleştirildi:

4 Kasım 2010, Uzman Dr. Seyfi Arslan (Sistem Tıp Merkezi), "Alzheimer Hastalığı'na nasıl tanı koyuyoruz?"
2 Aralık 2010, Taner Erdoğan (BEYSO öğretim görevlisi), "Yaşlılıkta egzersiz"
6 Ocak 2011, Dr. Engin Gök (Mersin İl Sağlık Müdürlüğünün desteğiyle), "Evde bakım hizmetleri"
3 Şubat 2011, Dr. Fatih Öz ve Hemşire Gonca Uçar (Mersin İl Sağlık Müdürlüğünün desteğiyle), "Aile hekimliği uygulamaları"
3 Mart 2011, Dr. Zeynep Kaymak (Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı), "Alzheimer Hastalığı'nda kemik ve eklem problemleri"
7 Nisan 2011, Diş Hekimi İdil Yılgör, "Yaşlılarda ağız ve diş sağlığı"

Anneler Günü buluşması
"Anneler Günü" dolayısıyla her yıl düzenlenen kahvaltılı birliktelik bu yıl da gerçekleştirildi. Saklı Bahçe Restoran'da gerçekleştirilen etkinlik, Alzheimer hasta ve hasta yakınlarının yanı sıra Mersin halkının da yoğun talebiyle karşılandı. Etkinlikte Dernek üyelerinin desteğiyle hazırlanan hediye çekilişi yapıldı ve katılımcılara küçük armağanlar verildi.

KONGRELER VE SEMPOZYUMLAR • 2011

YURT İÇİ

01 - 03 Nisan 2011
6. ÇUKUROVA NÖROLOJİ GÜNLERİ
Hilton Otel, Adana
ÇUKUROVA ÜNİV.
Prof.Dr.Yakup Sarıca
http://www.cukurovanoroloji2011.org/

27 Nisan - 01 Mayıs 2011
26. ULUSAL KLİNİK NÖROFİZYOLOJİ EEG-EMG KONGRESİ
*Hilton Dalaman Resort, Sarıgermel*Muğla
KLİNİK NÖROFİZYOLOJİ EEG-EMG DERNEĞİ
http://www.norofizyoloji2011.org/

07 - 11 Mayıs 2011
8. ULUSLARARASI KOGNİTİF NÖROBİLİM TOPLANTILARI
Grand Yazıcı Otel, Marmaris
KOGNİTİF ÇALIŞMA GRUBU
http://www.marmariscogneuro.org/

18 - 22 Mayıs 2011
9. ULUSAL PARKİNSON VE HAREKET BOZUKLUKLARI KONGRESİ
Ela Quality Resort, Antalya
PARKİNSON HASTALIĞI DERNEĞİ
http://parkinson2011.org/

25 - 29 Mayıs 2011
AKADEMİK GERİATRİ KONGRESİ
Cornelia Diamond Hotel, Belek / Antalya
AKADEMİK GERİATRİ DERNEĞİ
www.akademikgeriatri.org

15 - 18 Eylül 2011
2. AKILCI İLAÇ VE TIBBİ BESLENME ÜRÜNLERİ KULLANIMI SEMPOZYUMU
Grand Yay Otel, Mardin
AKADEMİK GERİATRİ DERNEĞİ
http://www.akademikgeriatri.org/yaslilik_duyuru_small.pdf

14 - 16 Ekim 2011
NÖBİVA XII. SEMPOZYUMU / IV. RUMELİ NÖROPSİKİYATRİ GÜNLERİ
Kolin Otel, Çanakkale
"ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ NÖROLOJİ ANABİLİM DALI TÜRKİYE NÖROLOJİK BİLİMLER VAKFI (NÖBİVA)
www.nobiva.org

25 Kasım - 1 Aralık 2011
47. ULUSAL NÖROLOJİ KONGRESİ
Susesi Otel, Antalya
TÜRK NÖROLOJİ DERNEĞİ
www.norokongre2011.org

YURT DIŞI

09 - 13 Mart 2011
INTERNATIONAL CONFERENCE on ALZHEIMER'S and PARKINSON'S DISEASES (AD/PD)
Barcelona, Ispanya
ULUSLARARASI ALZHEIMER HASTALIĞI DERNEĞİ
http://www2.kenes.com/adpd/Pages/Home.aspx

26 - 29 Mart 2011
26th ANNUAL INTERNATIONAL CONFERENCE of ALZHEIMER DISEASE
Toronto, Kanada
ULUSLARARASI ALZHEIMER HASTALIĞI DERNEĞİ
http://www.adi2011.org/default.aspx?PageID=Home

09 - 16 Nisan 2011
AMERICAN ACADEMY of NEUROLOGY 58th ANNUAL MEETING (AAN)
Honolulu, Hawaii
AMERİKAN NÖROLOJİ AKADEMİSİ
www.aan.com

05 - 09 Haziran 2011
MDS 15th INTERNATIONAL CONGRESS of PARKINSON'S DISEASE and MOVEMENT DISORDERS
Toronto, Kanada
THE MOVEMENT DISORDERS SOCIETY
http://www.movementdisorders.org/congress/congress11/

16 - 21 Haziran 2011
ICAD
Paris, Fransa
ULUSLARARASI ALZHEIMER DERNEĞİ
http://www.alz.org/icad/2010_icad.asp

10 - 13 Eylül 2011
EFNS
Budapeşte, Macaristan
AVRUPA NÖROLOJİ DERNEKLERİ FEDERASYONU
http://efns2011.efns.org/

12 - 17 Kasım 2011
WORLD CONGRESS of NEUROLOGY (WCN)
Marakeş, Fas
DÜNYA NÖROLOJİ FEDERASYONU
http://www2.kenes.com/wcn/RegAcc/Pages/Registration2.aspx

11 - 14 Aralık 2011
XIX. WORLD CONGRESS on PARKINSON'S and RELATED DISORDERS (WFN)
Şanghay, Çin
DÜNYA NÖROLOJİ FEDERASYONU
http://www2.kenes.com/parkinson/Pages/Home.aspx

Şube adresleri ve irtibat numaraları:

Bursa
Şube Kuruluş Tarihi: Aralık 1999
Şube Müdürü: Prof. Dr. Bilgen Taneli
Şube Adresi: Fatih Sultan Mehmet Bulvarı No: 1 D: 4 Nilüfer
Tel: (0224) 452 66 67
Faks: (0224) 452 66 67
E-posta: bilgi-bursa@alzheimerdernegi.org.tr

Denizli
Şube Kuruluş Tarihi: Nisan 2000
Şube Müdürü: Günay Kahraman
Şube Adresi: Mustafa Kemal Bulvarı Köseoğlu İş Merkezi No:61/606
Tel: (0258) 242 63 40
Faks: (0258) 242 63 40
E-posta: bilgi-denizli@alzheimerdernegi.org.tr

Erzurum
Şube Kuruluş Tarihi: Mart 2007
Şube Müdürü: Recep Aygül
Şube Adresi: Hüseyin Avni Ulaş Mh.
4. Siteler, Baldkent Yapı Koop.
E-1 Blok No: 4 Yıldızkent
E-posta: bilgi-erzurum@alzheimerdernegi.org.tr

Eskişehir
Şube Kuruluş Tarihi: Eylül 2003
Şube Müdürü: Prof. Dr. Demet Özbabalık
Şube Adresi: Emek Mah. Fazıla Sk. No: 71/B Odunpazarı
Tel: (0222) 217 00 73
Faks: (0222) 217 00 43
E-posta: bilgi-eskisehir@alzheimerdernegi.org.tr

İzmir
Şube Kuruluş Tarihi: Aralık 1999
Şube Müdürü: Dr. Aysel Gürsoy
Şube Adresi: Mithatpaşa Cad. No: 384/1 Karataş-Konak
Tel: (0232) 425 54 72
E-posta: bilgi-izmir@alzheimerdernegi.org.tr

Mersin
Şube Kuruluş Tarihi: Nisan 2006
Şube Müdürü: Selami Gedik
Şube Adresi: Yoğurt Pazarı Baro İş Hanı Kat: 1 No: 34
Tel: (0324) 233 66 46
Faks: (0324) 233 66 46
E-posta: bilgi-mersin@alzheimerdernegi.org.tr

Samsun
Şube Kuruluş Tarihi: Temmuz 2006
Şube Müdürü: Esra Çınar
Şube Adresi: Hançerli Mh. Atatürk Bulvarı Şengül Pasajı No: 36/12
Tel: (0362) 312 19 19
Dahili: 3356/3504
E-posta: bilgi-samsun@alzheimerdernegi.org.tr

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 Kural

Bilimsel Danışman:
Prof. Dr. Kaynak Selekler

Alzheimer Derneği Yönetim Kurulu
Başkan: Murat Emre
Başkan yardımcısı: Zafer Kozanoğlu, Kaynak Selekler
Sayman: Işın Baral Kulaksızoğlu
Sekreter: Berna Ceylan

Yazışma Adresi:
Halaskargazi Caddesi, Akdoğan Apt.
No. 49, Kat: 4 Daire: 4 Harbiye, İstanbul
Telefon: (0212) 224 41 89
(0212) 296 51 41

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

Telefon: (0212) 238 24 04
E-posta: turaptanitim@superonline.com

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:

Halaskargazi Cad. Akdoğan Apt. No: 49
Kat: 4 Daire: 4 Harbiye, İSTANBUL
Tel: (0212) 224 41 89
Faks: (0212) 296 05 79
E-posta: bilgimerkez@alzheimerdernegi.org.tr
Web sitesi: alzheimerdernegi.org.tr

Alzheimer bilgi hattı: 0800 211 80 24
Alzheimer danışma hattı: 0800 261 78 40

Yeni banka hesap numaralarımıza **dikkat ediniz**;

Alzheimer Derneği: Son yapılan Alzheimer Derneği Genel Kurul Toplantısı'nda 2008-2010 yılı için belirlenen yıllık üyelik aidatı 50 TL'dir. Eski ve yeni üyelerimizin aidatlarını yatırabilecekleri yeni banka hesap numaramız:

Akbank Feriköy Şubesi
Hesap no: 0068927-3

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

BU FORMU FAKS (0212 296 05 79) VEYA POSTA YOLU İLE ULAŞTIRMANIZI RİCA EDİYORUZ

Adınız: _____

Soyadınız: _____

İrtibat adresiniz: _____

_____

_____

Şehir: _____

Telefon: _____

E-posta: _____

Cep tel: _____

Alzheimer Derneği

- ❑ Üye olmak istiyorum
- ❑ Üyeliğimin devamını istiyorum
- ❑ Üyeliğimin devamını istemiyorum

_____
TL peşin olarak

_____
tarihinde kredi kartımdan alınız

_____
Toplam miktar, yazıyla

❑ VISA ❑ MASTER ❑ EUROCARD

KART NO:

☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

SON KULLANMA TARİHİ: ☐☐☐☐ İMZA:

Lundbeck

Lundbeck İlaç'ın desteğiyle basılmıştır.

ALZHEIMER DERNEĞİ
"kalplerden beyne"

Alzheimer Derneği (İstanbul):
Halaskargazi Caddesi, Akdoğan Apt.
No: 49 Kat: 4 Daire: 4 Harbiye, İstanbul
Tel: (0212) 224 41 89

Onları hatırladığınız için teşekkürler.