

ALZHEIMER HABER

Alzheimer Derneği'nin periyodik yayın organıdır

İlkbahar 2012

2. Ulusal Alzheimer Kongresi yapıldı

Kompozisyon (Anı)
Yarışması sonuçlandı

Sağlıklı bir yaşlılık için
beslenme

Gündüz Yaşam Evi
deneyimlerini büyütüyor

Eğitimin temeli:
Sabırlı olmak ve sevmek

*Farkına varmakta
geç kalmayın*

Editörden



Değerli Okurlarımız,

Uzun ve oldukça sert geçen kış günlerinin ardından, güneşli günlere kavuşmanın keyfini yaşarken rehavete kapılmayıp koşturmalarımıza devam ediyoruz. Ve sizlere, dolu dolu geçen kış günlerinde yaptığımız etkinlikleri duyuracağımız Alzheimer Haber'in son sayısını sunuyoruz.

İçinde semt lokallerinde yaptığımız minik sohbet toplantılarını, hasta yakınları bilgilendirme ve paylaşım toplantılarını, hasta çay saati toplantılarını, bakımevinde olumlu etkisine çok inandığımız nefes ve müzik çalışmalarının detaylarını, hasta yakını röportajını bulacağınız, Derneğimizin yaptığı etkinlikleri aktaracağımız bir dergi ile sizleri buluşturuyoruz. Beslenmenin Alzheimer Hastalığı konusunda çok önemli bir unsur olduğunu vurgulamak için bu sayımızda yine bir beslenme uzmanını konuk ettik ve aktardığı değerli bilgileri sizlerle paylaşacağız.

Ve bu sene 2. Ulusal Kongre'mizde hem bilimsel hem de sosyal içerik anlamında çok yoğun ve anlamlı etkinlikler gerçekleştirdik. Yurt dışından ve ülkemizden değerli hocalarımızın bilimsel çalışmalarındaki paylaşımlarına, kongre kapsamında yapılan iki eğitim programı damgasını vurdu. Yeni sistemde, hastalarla ilk buluşan kişiler olarak aile hekimlerine Alzheimer teşhisi için yapılan eğitim de, hasta yakınlarına verilen eğitim de içeriği ve katılımcıları açısından oldukça tatminkârdı.

Hasta yakınları eğitimi sonrası Yaşamevi'ndeki hastalarla oluşturduğumuz "Alzheimer'le Mücadele Korosu"nun konseri tüm izleyicilerden tam not aldı ve duygulu paylaşımlar yaşattı. Sosyal anlamda yapılan etkinlik olarak, ilk defa gerçekleştirdiğimiz Kompozisyon Yarışması'nın ödül törenine katılan, jüri üyemiz, yazar ve araştırmacı Sunay Akın'ın günün anlamı üzerine yaptığı Çanakale Şehitleri'ni anma gösterisi, hem kongreye katılanları, hem de ödül alan gençlerimizi duygulandırdı. Geleceğe dönük çalışmalarımızın şekillenmesi, vizyonumuzun gerçek ve çağdaş amaçlar doğrultusunda olması için gerçekleştirdiğimiz, "Şubeler Arası Paylaşım Toplantısı"nı da Kongre programı içinde yaptık.

İki senede bir olan, Genel Kurul'umuzu yaparak önümüzdeki dönem Derneği yönetecek olanların seçimini de, Mart ayındaki toplantıda gerçekleştirdik. İnşallah şimdide kadarki olan başarılı çalışmalara,

daha önemli katkılar sağlanır.

Bu sene kuruluşunun 15'inci yılını kutlayacak olan Türkiye Alzheimer Derneği'mizin, Ankara'da yeniden kurulan şubemiz ve Kadıköy'de kurulma aşamasında olan yeni şubemizle, daha da güçleneceği müjdesini vermekten mutluluk duyuyorum.

Bir yenilik de web sitemizden... Hasta yakınlarını bilgilendirme toplantılarını kaçırdıysanız, üzülmeyin. Zira bu toplantıları videoya kaydederek, web sayfamızdan sizlere ulaştırabiliyoruz. Seminerlere ait görüntülere <http://www.alzheimerdernegi.org.tr> sayfasındaki Eğitim Videoları başlığından ulaşabilirsiniz.

Bir Alzheimer Hasta Bakım Personeli Eğitim programını daha başarıyla bitirdik ve bu 384 saatlik teorik ve pratik eğitimle 16 kişi daha Milli Eğitim Bakanlığı'nın sertifikasını almaya hak kazandı. Bu proje için bizlere destek veren İstanbul Büyükşehir Belediyesi Darülaceze Müdürlüğü eğitmenlerine sonsuz şükranlarımızı iletiriz.

İnsan doğarken yaşlanmaya başlar ve yaşlanması yaşadığı sürece devam eder. Ancak herkes aynı şekilde yaşlanmaz. Hatta aynı kişinin organları bile aynı anda yaşlanmaz. Yaşlanma durdurulamaz ama yavaşlatılabilir. Pablo Neruda'nın dediği gibi "Yaşıyor olmak yalnızca nefes alıp vermekten çok daha büyük bir çabayı gerektirir." Yaşlanmanın yavaşlatılabilmesi için genetik faktörler dışında kalan dış etkenlerin düzeltilmesi gerekir. Sigara ve alkol tüketiminden uzak durmak, kiloyu kontrol altında tutmak, bol oksijenli ortamlarda spor yapmak gibi kalbe iyi gelecek aktivitelerin beyin sağlığı için de önem taşıdığı bilinmekte. Bunlara bir de sağlıklı beslenmenin (Akdeniz Diyeti) önemini ekleyebiliriz.

Türkiye Alzheimer Derneği olarak bizler de beslenmenin Alzheimer Hastalığı ile ilişkisine dikkat çekebilmek için, bu sene dördüncüsünü gerçekleştireceğimiz İstanbul Lezzet Festivali'ni 5 Haziran'da şenlik havasında yapıyoruz. Katılımlarınızı bekliyoruz. Katılamayanlara ise, bir sonraki sayımızda renkli görüntülerimizi ulaştırmayı umuyoruz. Yaşınız gibi değil, hissettiğiniz gibi hayatı dolu dolu yaşayabilmeniz dileğiyle, sağlıklı günleri paylaşalım...

Fügen Kural

Türkiye Alzheimer Derneği Genel Müdürü



2. Ulusal Alzheimer Kongresi yapıldı

2. Ulusal Alzheimer Kongresi 15-17 Mart 2012 tarihleri arasında İstanbul Harbiye Askeri Müze kompleksinde 456 katılımcıyla gerçekleştirildi. Katılımcılar geniş bir yelpazeyi temsil edecek şekilde nörologlar, psikiyatristler, geriatristler, aile hekimleri, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları ve hasta yakınlarından oluşuyordu.



Zengin bir bilimsel programa sahip Kongre boyunca Alzheimer Hastalığı ve diğer demanslardaki güncel gelişmeler ve tedaviler tartışıldı. Derneğimiz Başkan Yardımcısı Prof.Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu Kongre değerlendirmelerini bizlerle paylaştı.

Bu yıl Ulusal Alzheimer Kongresi'nin ikincisi gerçekleştirildi. Daha önceki tecrübenizle bunu kıyasladığınızda ne öne çıkıyor?

Alzheimer Hastalığı Türkiye'de 400 bin kişiyi ilgilendiren, dolayısıyla 400 bin kişinin gittiği, doktorları, sağlık ocaklarını, sağlıkçıları ilgilendiren bir hastalık. Bu hastalığı tanımak, erken tedaviye başlanması için hastalıkla ilgili soruları sorabilmek, hastalığı tanıdığımızda uygun tedavi yaklaşımlarını ortaya koyabilmek ya da riskli bireyleri fark edebilmek gibi özellikler hekimlerde olmalı. Bu tür eğitimleri de biz kongrelerle sağlıyoruz. Türkiye Alzheimer Derneği, iki yıldır bu kongreyi düzenliyor, seneye üçüncüsü düzenlenecek.

Kongre'de birkaç amacımız var. Bunlardan birincisi özellikle yurtdışından konunun özellikle çok bilinen eksperlerini getirerek Türkiye'deki meslektaşlarımızın hastalığın teşhis ve tedavisiyle ilgili son gelişmelerden haberdar olmasını sağlamak. Alzheimer hastalarını bir takım nöropsikolojik testlerle değerlendiriyoruz. Bu testlerin nasıl yapılacağını, nasıl değerlendirileceğini yine meslektaşlarımıza, ilgili psikolog arkadaşlarımıza öğretmek de bir amaç. Bununla ilgili kongrede bir kurs düzenledik.

Diğer bir amacımızı şöyle ifade edebilirim: Alzheimer Hastalığı bir aile hastalığıdır. Bir kişiyi değil, bir aileyi ilgilendirir. Ona bakan, ona yardımcı olan, onun yanında yaşayan diğer aile fertlerinin de hastalık hakkında bilgilenebilmesi, hastalıkla nasıl başa çıkacaklarını öğrenmeleri, hastalığın her evresinde farklılaşan bakım özelliklerini anlayabilmesi için hasta yakınlarını bir araya getirerek onlara eğitim vermek istedik. Bu kongrenin bir bacağına da bu oluşturdu.

Kongremiz böylelikle bir bütüncül yaklaşım ortaya koymuş oldu. Hem hekimlerin, hem psikologların, hem hasta yakınlarının, hem de hastaya bakım veren hastabakıcı, hemşire arkadaşların eğitimine katkıda bulundu.

Gene 2. Kongre'nin bir başka özelliği vardı, 2. Kongre'de biz aile hekimlerine de eğitim verdik. Biliyorsunuz yeni sağlık yasası uyarınca artık aile hekimleri; evleri ziyaret

edecek, bütün hastalardan haberdar olacak ve onları yakinen takip edecek.

Evlerinde yaşayan, bir özelleşmiş merkeze, bir üniversite kliniğine gelme olanağı olmayan pek çok hasta var. Az önce de dediğim gibi, 400 bin hasta var ama biz bu 400 bin hastaya hekim olarak ulaşamadık. Bu hastaların ancak yüzde 15-20'sine belki ulaşabildik şu ana kadar. Bu hastalara ulaşabilen arkadaşlarımız, aile hekimleri. Bu hastalar, belki bir uzmana ulaşamıyorlar ama aile hekimine ulaşabiliyor. Dolayısıyla biz aile hekimi arkadaşları eğiterek evlerinde yaşayıp giden bu hastalara ulaşılması, onların ailelerine destek olunması, gerekli tedavilerin verilmesi mümkün olabilir diye düşündük. Ve bu sene biz aile hekimleri için de bir demans kursu düzenledik. Bu 2. Kongre'nin en önemli topluma sağlayacağı yararlarından biri buydu.

Biz Alzheimer Hastalığı konusunda hem toplumun bilinçlenmesini, hem de bu hastalığa ait sağlık politikaları oluşturulmasını istiyoruz. O yüzden Kongremizin bitiminde bir Kongre Raporu yayımlıyoruz. Türkiye'deki Alzheimer hastalarının ihtiyaçları, Türkiye'deki Alzheimer hasta yakınlarının sorunları ve ihtiyaçları –bunlar çok değişik alanlarda olabilir, sadece hastalık olarak düşünmeyin- araba kullanmaktan, miras hukukuna, yataklı bakım hizmetlerinden vesayet tayinine kadar pek çok alanda sorun olabilir. Bu sorunlara dikkat çekmek ve gitgide artan bu hastalık konusunda ülkemizin bir sağlık politikası oluşturmasını sağlamak istiyoruz. Kongremizde bununla ilgili de oturumlar oldu, bununla ilgili tartıştık.

Son gelişmelerin paylaşıldığı, aktarıldığı bir ortam Kongre. 2. Kongre gündeminde öne çıkan bir tema var mı? Korunma yöntemleri ya da ilaçlar söz konusu olduğunda...

Bu kongrede özellikle öne çıkan konular "Korunma" ve "Erken Teşhis için Yöntemler" idi. İlaçlar konusunda; gelişmekte olan ilaçlar var, henüz şu anda hastalığı tamamen tedavi ettiğini söyleyebileceğimiz bir ilacımız yok. Kongrenin ana teması olan "bu hastalığı anlamaya çalışmak, bu hastalığın nasıl oluştuğunu anlamaya

Alzheimer Derneği Genel Kurulu yapıldı

Alzheimer Derneği Olağan Genel Kurulu'nu 15 Mart 2012 günü saat 10:00'da Harbiye Askeri Müze'de gerçekleştirdi. Daha önce 8 Mart 2012 günü saat 13:00'te dernek merkezinde toplanılmış, genel kurul için yeterli çoğunluk sağlanamadığından toplantı ertelenmişti.

Askeri Müze'deki toplantıya 181 üyeden 24'ü katıldığından hazirun cetveline göre çoğunluğun hazır olduğu görülerek, açılış yapmak üzere yönetim adına Murat Emre söz aldı. Açılış konuşmasından sonra divan heyetine, başkanlığa Kaynak Selekler, Katip üyeliğe Haşmet Ayhan Hanağası seçildi. Divan başkanlığınca saygı duruşu yaptırıldıktan sonra gündeme geçildi.

Yönetim Kurulu faaliyet raporu, kesin hesap okunarak, müzakere edildi. İbra edildi.

Yönetim Kurulu asil-yedek, Denetim kurulu asil-yedek seçimine geçildi;

Yönetim Asıl

- 1- Murat Emre
- 2- Işın Baral Kulaksızoğlu
- 3- Ayşe Zafer Kozanoğlu
- 4- Başar Bilgiç
- 5- Esen Saka Topçuoğlu

Yönetim Yedek

- 1- Huriye Ballısoy
- 2- Aynur Özge
- 3- Ayfer Tümaç
- 4- Şule Argüder
- 5- Senar Keskinioğlu

Denetim Kurulu Asıl

- 1- Haşmet Ayhan Hanağası
- 2- Ayşen Bahar Önderol
- 3- Türker Ahmet Hasan Şahiner

Denetim Kurulu Yedek

- 1- İbrahim Hakan Gürvüt
 - 2- Şaban Erdoğan Gülsoy
 - 3- Serdar Çiçek
- isimlerinden oluşan liste seçildi.

Tahmini bütçe görüşmesi gündeme alınarak okundu müzakereye açıldı ve kabul edildi. Yıllık üyelik aidatı 100 TL olarak oy birliği ile kabul edildi.

Dernekler Kanunun yeni mevcut tüzüğüne uyumlu olmak adına derneğimiz tüzüğüne eklenmesi ile ilgili (1, 4, 15, 17, 40, 41, 42, 43) maddeleri oy birliği ile kabul edildi.

Şube açılış ve yeni üye alımı ve çıkarılışıyla ilgili yeni yönetim kuruluna oy birliğiyle yetki verildi. Dilek ve temennilerden sonra gündem maddeleri tamamlandığından Divan başkanınca Olağan Genel Kurul toplantısı, Yeni Yönetim Kurulu'na başarı dilekleri ve Murat Emre'nin güven için teşekkür konuşmasıyla sona erdi.



çalışmak" ilaç gelişimi için de son derece önemli. Eğer bir hastalığın nasıl geliştiğini anlarsanız, ona yönelik ilacı geliştirmeniz de çok daha kolay.

Eskiden zannedilirdi ki, bu hastalık 65 yaşından sonra başlar. Son gelişmeler ışığında neyi öğrendik? Bu hastalık çok daha erken yaşlarda başlıyor, 65 yaşından sonra görünür hale geliyor. Bu hastalık belki 40'lı yaşlarda, yaşam şeklimizle, genetik yükümüzle, maruz kaldığımız toksik maddeler, ilaçlar ve diğer hastalıklarımızla birlikte şekilleniyor ve yavaş yavaş gelişen bu hastalık 65'ten sonra görünür hale geliyor.

Hatta şöyle değerlendirdik ki, şu anda verdiğimiz ilaçların belki de o kadar etkili olmamasının sebebi, bizim zaten 65'ten sonra bu ilaçları veriyor olmamız. Yıkılan yıkıldıktan sonra, bu ilaçlar da belki o yüzden o kadar etkin bir tedavi ortaya koyamıyorlar. Belki biz bu hastalığı daha erken yaşlarda yakalayabilirsek, o hastalığa uygun bir tedavi ortaya koyabilirsek, bu hastalığın önünü alabiliriz. Bunlar Kongre'nin tartışılan konularıydı.

Korunma yöntemleri ve zihnimize nasıl bakmamız gerektiği de Kongre'nin konuşulan konuları arasındaydı. Genetik yüklülük, genetik araştırmalar ve Alzheimer'ın genetik nedenleri kongremizin konuları arasındaydı. Alzheimer Hastalığı'nda çok sıklıkla psikiyatrik belirtiler oluyor, depresyon gibi, saçma konuşmalar, hezeyanlar gibi, hayal görme gibi, uykusuzluk gibi, ajitasyon gibi. Bu tür belirtilerle başa çıkmak da hasta yakınlarını çok yoruyor. Sadece unutkan bir yaşlıyla başa çıkmak o kadar zor değil ama bağırın, çağıran, uyumayan, yemek yemeyi reddeden, hayal gören bir yaşlıyla başa çıkmak çok daha zor. Bu belirtilerle nasıl başa çıkalım, bu belirtilere nasıl ilaç verelim, bu belirtiler hangi ilaçlardan daha çok yararlanır, bu ilaçların uygulama şekilleri nelerdir, bu tür belirtileri gösterilen hastaların yakınlarına nasıl yardımcı olalım? Bu konular da tartışılan konulardı.

Kongre kapsamında Genel Kurul ve Şubeler Toplantısı da gerçekleştirildi. Şubeler Toplantısı'ndan bahsedebilir misiniz?

Biz her yıl şubeler toplantısı yaparak önümüzdeki yılın aktivite planını hazırlıyoruz ve Alzheimer Hastalığı ile ilgili öne çıkarmak istediğimiz mesajları tartışıyoruz. Tüm şubeler o yıl içinde yaptıkları faaliyetleri anlatıyor. Bu yıl da yine çok gurur duyduğumuz, çok güzel faaliyetler yapılmıştı Türkiye'nin çeşitli illerinde. İzmir, Eskişehir, Mersin gibi, Türkiye'nin pek çok ilinde çok hoş faaliyetler yapılmıştı. Bu elbirliği, bu dayanışma, bu faaliyetler hepimizin çok hoşuna gitti. Birbirimizden

Hasta yakınları için 'Bilgilendirme ve Bakım Kursu' gerçekleştirildi

Kongre programı içerisinde Hasta yakınlarına uygulanacak eğitim programı, 16 Mart Cuma günü 13:30'da gerçekleştirildi.

Türkiye Alzheimer Derneği Genel Müdürü Fügen Kural'ın Dernek ve Gündüz Yaşam Evi'nin etkinliklerini anlattığı, Prof. Dr Haşmet Hanağası'nın "Alzheimer hastalığı nedir, risk faktörleri nelerdir, belirtileri nelerdir, evreleri nedir, bu hastalık neden olur, nasıl tanı konulur, tedavisi ve getirileri, kullanılan

ilaçlar, hastalıktan korunma yolları nelerdir" başlıklarında bilgi verdiği ve Dr. Nurullah Yücel'in ise Alzheimer Hastalığı'nda zihinsel, bedensel, sosyal aktiviteleri anlattığı sunumlarının ardından Darülaceze'deki etkinliklerin video gösterimleri gerçekleştirildi. Tüm bunlar hasta yakınları tarafından ilgiyle karşılandı.

Gülşen Babacan Yıldız, Alzheimer hastalarında davranış belirtileriyle başa çıkma konusunda yönlendirici ve etkili

bir sunum yaptı.

Alzheimer hastalarında beslenme ve gıda seçimi ve önemini ise Dr. Gülistan Bahat anlattı.

Alzheimer hastaları için ev ve oda düzeni, kazaların engellenmesi konusunda Mimar Zeynep Erol örneklerle bilgilendirmede bulundu.

Katılan hasta yakınlarının soruları, katılımcıların aydınlatıcı cevaplarıyla bir eğitim ve bakım kursu daha son buldu.

bir takım etkinlikler örnek aldık. Birbirimizin yaptığı çalışmalar hepimizin gönlünü rahatlatmış. Bir yandan da hepimiz yapılacak çok şey olduğunu, verilecek çok hizmet olduğunu görüp tekrar motive olduk. Şubeler toplantısı, doğrusu bu motivasyonu sağlamak için çok yararlı oluyor. Önümüzdeki yıl içinde tüm şubelerin ortak yapacağı aktiviteler ve şubelerin bireysel aktivitelerini planladık. Gelecek yıl Mart ayında yapacağımız şubeler toplantısına çok daha dolu hizmetlerle geleceğimize inanıyorum.

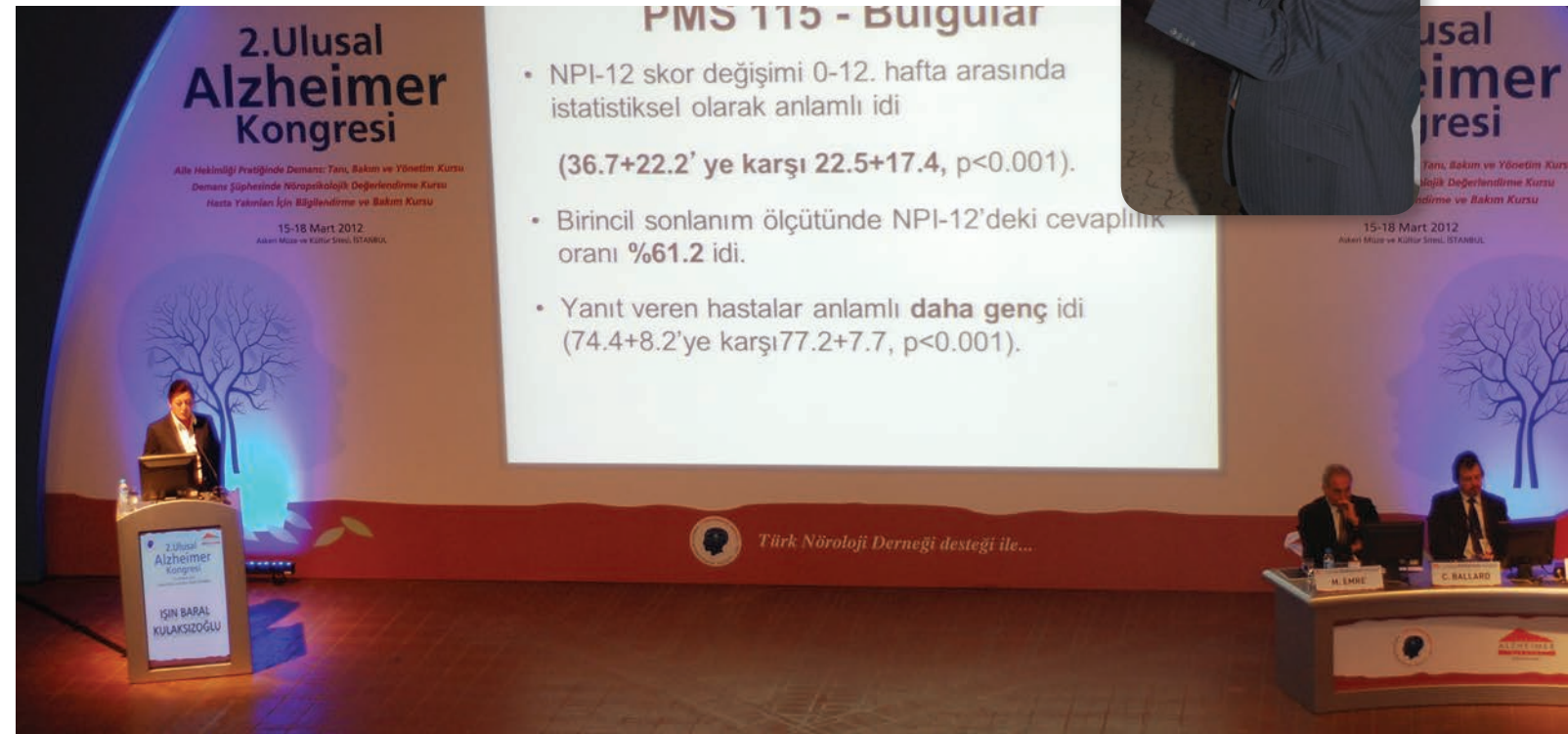
Bu yılki Kongre deneyiminden gelecek yıla devredecek dersler var mı?

Bu bir hastalığa ait bir Kongre. Yine de gerek meslektaşlarımızın, gerekse hasta yakınlarının ilgisi çok yoğun. Bu bizi çok memnun etti. Biliyorsunuz şu anda kongre destekleri ve bütçeler açısından ilaç firmalarında kimi kısıtlamalar var. Bu dar bütçelere rağmen pek çok ilaç firması kendi şartlarını zorlayarak bize destek oldu. Kongremize destek olan bütün firmalara gerçekten teşekkür etmek isterim. Hem onların desteği, hem hasta yakınlarının yoğun ilgisi gerçekten çok hoştu.

Hasta yakınları kursunda, Alzheimer hastalarımızın verdiği küçük bir konser vardı. Konseri dinlerken gerçekten

gözlerim doldu ve yaptığımız şeyin ne kadar büyük bir alana hizmet verdiğini anladım. Ve bu hizmet alanının aslında bize ne kadar büyük bir keyif verdiğini... O keyifle, hasta ve hasta yakınlarımızla o ortamı paylaşmak gerçekten çok güzeldi. Bizim mesleğimizde sadece hizmet değil, bu hizmetten aldığınız keyif de önemli. Değilse, hekim de tükenir. Alzheimer Hastalığı da zor bir hastalık ama oradaki o hasta yakınlarını ve o ortamı, o şarkıları söyleyen hastaları görünce ben kendimi doğrusu çok iyi hissettim. Kişisel olarak bu kongrenin benimi için en güzel anlarından biriydi.

❖ Kongre'nin bilimsel programının akışı ile Şubeler Toplantısı'nın ayrıntılı haberi ve "Ulusal Alzheimer Hastalığı Stratejik Planı 2012 Güncellemesi"ne web sitemizi ziyaret ederek "Haberler & Etkinlikler" bölümünden ulaşabilirsiniz. <http://www.alzheimerdernegi.org.tr>



Kompozisyon (Anı) Yarışması sonuçlandı

Alzheimer Derneği'nin İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile ortaklaşa düzenlediği Kompozisyon Yarışması sonuçlandı ve dereceye girenlere ödülleri 2. Ulusal Alzheimer Kongre Programı içinde Harbiye Askeri Müze'de verildi.

Türkiye Alzheimer Derneği'nin İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile ortaklaşa düzenlediği Kompozisyon (Anı) Yarışması ödülleri 2. Ulusal Alzheimer Kongre'sinde sahipleriyle buluştu.

"ALZHEİMER HASTALIĞI (UNUTULAN BEN!)" başlığıyla düzenlenen yarışma gençlere bu hastalığa yakalanan büyükleriyle sağlıklı iletişim kurabilmelerini sağlayacak bilgileri aktarabilmek, bunamanın bir hastalık olduğunu anlatmak, yaşlılara sevgilerini verebilmeleri konusunda yönlendirebilmek amacını taşıyordu.

Yarışma Jürisini Türkiye Alzheimer Derneği Başkan Yardımcısı Prof.Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu, Türkiye Alzheimer Derneği Genel Müdürü Fügen Kural, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dekan Yardımcısı Hüseyin Yazıcı, Yazar Gülten Dayıoğlu, Yazar ve Araştırmacı Sunay Akın oluşturdular. Değerlendirmeye göre birincilik ödülü: 1500 TL, ikincilik ödülü 1000 TL, üçüncülük ödülü 500 TL olarak belirlenen ödül ve plaket töreni 17 Mart Cumartesi günü, 2. Ulusal Alzheimer Kongre Programı içerisinde Harbiye Askeri Müze'de yapıldı.

Tören Yazar Sunay Akın'ın 18 Mart Şehitleri ile ilgili yaptığı keyifli bir sunumla başladı. Tarihimize ilgili bazı önemli milatları Alzheimer Hastalığı'na yakalananlar gibi unutmamamız gerektiğini hatırlattığı sohbetinin ardından Akın, ilk üç dereceye giren öğrencilere plaketlerini verdi. Jüride bulunan Yazar Gülten Dayıoğlu'nun sevgilerinin iletildiği törende bu gençlerin takip edilerek ileride önemli edebiyatçılar olabileceği vurgulandı.

Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Murat

Emre'nin geleceğin duyarlı edebiyatçılarına başarı dilekleriyle para ödülleri verildiği törende duygusal anlar yaşandı.

Üçüncülük ödülünü "Çamlıca'yı Unutan Adam" adlı eseriyle Büyükçekmece Recep Güngör Lisesi 1. sınıf öğrencisi Hüseyin Üsâme Koz, ikincilik ödülünü "Anahtarı Kaybolmuş Hazine" adlı eseriyle Özel Bilim Anadolu Lisesi Küçükçekmece 9. sınıf öğrencisi Günnur Tekşen ve birincilik ödülünü "Anılar Düşüyor İçime" adlı eseriyle Özel Topkapı Fetih İlköğretim Okulu 6. sınıf öğrencisi Ömer Faruk Kaya aldı.

DEĞERLENDİRME:

- 1- "Anılar Düşüyor İçime", Ömer Faruk Kaya, Özel Topkapı Fetih İlköğretim Okulu (6-C)
- 2- "Anahtarı Kaybolmuş Hazine", Günnur Tekşen, Özel Bilim Anadolu Lisesi (9-C), Küçükçekmece
- 3- "Çamlıca'yı Unutan Adam", Hüseyin Üsâme Koz, Büyükçekmece Recep Güngör Lisesi (10TM-F)
- 4- "Kahramanım Hatırlıyor musun?", Eslen Yaşar, Bağcılar Özel Güneşli Koleji (7-A)
- 5- "Anıları Çalan Hırsız", Cem İstanbullu, Özel Şişli Terekki İÖO (7-D)
- 6- "Boşlukta Bir El Sizi Bekliyor", Nagehan Yıldız, Özel Florya Final Lisesi (10-A)
- 7- "Beni Sakın Unutma", Bahar Taşpınar, Çengelköy Lisesi (10-G)
- 8- "Beni Unutma Babaanne", Hilal Diler, Ataköy Atatürk İlköğretim Okulu (8-C)
- 9- "Hayatın Öbür Yüzü", Yasmin Beyhan, Terakki Vakfı Özel Şişli Terakki İlköğretim Okulu (7-D)
- 10- "Ben Buradayım", Aybüke Paşaoğlu, Tuzla Anadolu Lisesi (10-C)

ÖDÜL ALAN ESERLER

ANILAR DÜŞÜYOR İÇİME

İnsan bildiklerini yazabilir; ya yaşadıklarını, ya duyduklarını ve gördüklerini, pekiyi ya hislerini? Unutma hissi anlatılabilir, yazılıp paylaşılabılır mı? Unutulmuş birini anlatmaya katlanılabilir mi? Tanıdığım birinin kendisini bile unutma hikâyesine hazır birilerini bulma ihtimalim var mı? Beni sonuna dek dinleyecek, dayanabilecek olan birileri, anlamasa da anlamak için

çabalayacak birileri var mı? Yıl 1999... Henüz doğmamıştım. Anlatılanları aktarmak istiyordum. Marmara Bölgesi'ndeki deprem sıralarında dedem fenalaşmış, hastaneye kaldırılmış, bir süre yoğun bakımda kaldıktan sonra sağlığına kavuşmuş ve hastaneden çıkarılmış. Bu dönemde bazı hafıza kayıpları yaşayan dedemin sorununa

çare bulmak için onu hastaneye götüren büyüklerim dedemin Alzheimer Hastalığına yakalandığını öğrenmişler. Alzheimer... Kafalarında birçok soru işareti ve tek bir cevap: Alzheimer... Nasıl bir hastalıktır, babalarının nesi vardır, şimdi ve sonrasında ne olacaktır? İnsanın vahim bir hastalığı varsa doktorları sevmezler. Doktorlar alışkanlığın verdiği duygusuzluktan ötürü

hastalıkları rahatlıkla anlatabilir, ölümcül hastalara grip olmuş gibi davranabilirler. Kim bilir belki de bu önyargımı yıkmak istediğim için doktorluğa bu denli yakınlık duyuyordum.

Akrabalarımın yani anneannem, dayım ve teyzelerimin şaşkın bakışlarına maruz kalan bu alandaki en iyi doktor dedemin yavaş yavaş hafızasını yitireceğini, beyin hücrelerinin öleceğini, hareketlerinin yavaşlayacağını, yeri gelecek yemek yemeyi, ihtiyaçlarını gidermeyi bile unutacağını, dönem dönem agresif hareketlerde bulunacağını, sözlerindeki kırcılığın kişiliğinden değil hastalığından kaynaklanacağını yani bir nevi "Kendimi unutuyorum, sizi tanımamı beklemeyin" mesajı vereceğini bildiren bir tablo çizmişti.

İnsan kendi düşüncelerini, değerlerini, sınırlarını, kalıplarını, sevdiklerini, gördüklerini, tanıdıklarını, yüzünü, ellerini unutabilir mi? İnsan var olmayan şeylerin varlığından söz edip olmayan şeyleri olmuş zannedebilir mi? İnsan onu sevenlerden korkabilir, yardımla yaklaşanları düşmanı sanabilir mi? İnsan aynaya baktığında bir boşlukla karşılaşabilir mi? Var olan şeylerle savaşılabılır veya tartışılabilirsiniz. Peki, var olmayan şeylerle hiç mücadele ettiniz mi? Alzheimerlılar ediyor... Kaybolan hayatlarıyla, silinen geçmişleriyle, yok olan hayalleriyle mücadele halindeler. Kulaklarında bir ezgi, nerede dinlediklerini hatırlayamadıkları bir şarkıdan... Ellerinde bir kitap, daha önce hangi sahafta gördüklerini hatırlayamadıkları bir yazardan... Karşılarında bir insan, nerede ve nasıl tanıştıklarını hatırlayamadıkları bir anıdan kalan... Acı çekiyorlar, hatırlayamıyorlar. Neden hatırlayamadıklarını, neyi hatırlayamadıklarını, hatırlamanın bile ne olduğunu hatırlamadıkları birçok şeyi hatırlayamıyorlar...

Bir eşyanızı bir yere koyunca yerini

hatırlayamaz ve deliye dönersiniz. Sadece küçük bir kalem, bir toka, bir yüzük, o sadece bir eşya. Alzheimerlılar kızgınlar, çünkü hayatlarını nerede kaybettiklerini hatırlayamıyorlar. Beyinleri yorgun ve uyuşuk... Hücreleri yavaş yavaş ölüyor, durduramıyorlar, engellenemiyor ve son hücrenin de kayıpla beklenen sona; ama asıl hayatlarına, ebedi hayata göç ediyor, her şeyin netliğini yaşıyorlar. Bu dünyada onlar için renkler bulanık... Grinin her tonu var. Fakat net olan şeyler de var. Geçmişleri gibi... Alzheimerlılar geçmişi çok iyi hatırlar. Dedem abisini asla unutmazdı. Ne zaman görse abim der, gözleri gülerdi. Çünkü 1939 Erzincan depreminde ailesinden kalan tek sığınağı, vatani, anası, babası abisiydi. Zaten dedemin hastalığını bu depremin kalıntısı olarak görüyordum. Dedem geçmişte tanıdığı akrabalarını da unutmaz, geçmişe dair anılarını anlatırken sağlıklı tonton dedem oluverirdi. Bazı zamanlar ilaçlarını içmez, kendisine kötülük yapıldığını düşünürdü. Geceleri ölüm tehlikesiyle karşı karşıya kaldığını, kendisinin ev halkı tarafından öldürüleceğini düşünür, korkularıyla yaşardı. Yaşadığı her zorluğa rağmen eşinin hasta olduğunu bilen anneannem dedemi sevmekten, ona yardım etmekten bir an bile vazgeçmezdi. Eskilere karşı duyduğum hayranlığı kat be kat artıran bu kadın, dedeme büyük bir vefa ve özveri ile baktı, her ihtiyacında yanındaydı, her zor zamanında elini uzatandı. Sevgi buydu... Vefa buydu... Hakikat buydu... Dedemleri sık sık ziyaret ettiğimiz için hastalığın her devresi aklımdadır. Bazen o sakın, uysal adam gider, çok sinirli biri ortaya çıkıverirdi. İlaçlarını içmek istemediğinde veya yemek yemek istemediğinde dedem anneanneme zor anlar yaşatır, kendisini de yıpratır ve yorardı. Dedemin bulutlu yüzüne bakınca bazen anlamlı bakışlar bulur, geçmişini, çocukluğunu düşündüğüne

dair hayal kurar; bazen de hiçbir ifadeye rastlayamadığım gözlerinde derin bir karanlık ve pusla karşılaşırdım. Bakışların gizemi bu denli derin olabilir miydi? İnsanların bakışlarından hisleri sezilebilir miydi?

Yıl 2005... Dedemin hastalığının altıncı senesi... Altı sene evvel doktor bu hastalığa yakalananların en fazla on yıl daha ömrü olur demiş. Herkesin kafasında aynı düşünce, daha 4 yıl var... Dedem son zamanlarda birçok şeyi unuttu, durgunlaştı da. Yemek yemesi, yürümesi, konuşması yavaşladı, yeri geldi bunları yapmayı unuttu. Namaz kılmayı, Kur'an okumayı unuttu. Bakkalını açmayı unuttu. Zaten aldığı ilaçlar da sadece dedemin sakinleşmesine ve hastalığın yavaşlamasına sebep oluyordu.

2005 Ağustos ayında aniden rahatsızlanan dedem acilen hastaneye kaldırıldı. 1999'da kaldırıldığı hastaneye... Kapisından girmeye çekindiğim, adını duyduğumda huzursuz olduğum, kokusunda baygınlık hissine kapıldığım hastaneye... Ve dedem yoğun bakımda... Herkeste yeniden sağlığına kavuşacak umudu... Ve üç gün sonra, doktorların dilinde o sözler: "Yapacak bir şey kalmadı..." Hayattaki en büyük ve ilk kaybımı sabah namazının hemen sonrasında annemin "Baba!" nidasiyla uyandığım an yaşadım, dedem ölmüştü. Kur'anlarla, tekbirlerle, salavatlarla ebedi huzuruna kavuşmuştu. Ve algıladığım, hissettiğim ilk selâ dedeminkiydi...

Şimdi aynaya bakın ve anılarınızı bir nokta (.) kadar bile kalmayacak şekilde hafızanızdan, o zamanlar verdiğiniz tepkilerinizden, yüz ifadenizden silin, boşluğun sizi götürdüğü kadar yaşayın, o zaman Alzheimer'ın ne olduğunu anlayacaksınız...

Ömer Faruk KAYA - Özel Topkapı Fetih İlköğretim Okulu 6-C



ANAHTARI KAYBOLMUŞ HAZİNE

Unutmak... Bir an için bile olsa her şeyi unutsam mesela, geçmişimi, geleceğimi, hayallerimi, amaçlarımı, sevdiklerimi, hüznlerimi ya da beni mutlu eden bir şeyi. Hiçbir şey hatırlamasam kendi akıl boşluğumda kalsam. Çok karanlık olurdu herhâlde. Düşüncesi bile zorken bunu yaşamak inanılmaz... Geçmiş belki eskide kalmıştır ama hatırlanması gerekir. İyi ya da kötü bir şekilde yer etmeli insanda. Güzel ya da çirkin var olmalı. Gelecek için ders çıkartılmalı. Yüzümüzü güldürmeli ya da ağlatmalı; ama hep orada kalmalı. Hayallerimi unuttuğumu düşünüyorum, özellikle pembe olanlarını. Onlar olmadan nasıl yaşadım ben ya da ben olur muydum onlar olmadan? Git gide daha çok

kararırdım boşluğumda. Bir de sevdiklerimi unutsam hayallerimin kahramanları olan sevdiklerimi. Tanımsam hiçbirini, onlarla olan tüm anılarımı unutsam, yaşanmadı sansam. Ne büyük yalnızlıktır, ne dipsiz derinliktir bu, ne karanlık... Yılların birikimini silse saniyeler, anıları unuttursa birer birer anlatacak neyim kalır? Kendim bile bilmezken... Öğretecek neyim kalır ki bu kadar boşluktan hayat. Gülecek ne var sevdiklerimi hatırlamazken, neyle mutlu olabilirim aydınlık bile yokken. Tekrar tekrar unuturum yaşanmışları. Var olmadı zannederim. Hatta iyice inanırım buna. Olduğumu sandığım kişi gibi davranırım aslımı unuturum ve git gide yok olurum. Zaman sürekli ilerler çünkü ve her dakika bir

ÇAMLICA'YI UNUTAN ADAM

O akşam emsali bulunmayan bir kızılık vardı üstümde, bir başkaydı İstanbul'um. Akşam vaktiyle kanatlanırsan esrarengiz ışıklar; yine çepeçevre sarmıştı şehrimi. Beyaz, kırmızı, pembe; her iklimi, rengi aşk kokan ahşap yalıların ayaklarına, huzur verici bir edayla çarpan dalgalar; minicik çocuklar gibi şen-şakrak ötüşen martılar, ayrı bir duygu seli yaşıtıyordu Çamlıca'dan... Çamlıca'da; tepede bir bankın üzerinde, başım ellerimin arasında, dirseklerimi diz kapaklarımın biraz üstüne sabitlemiş bir şekilde otuyordum. Düşünceliydim. Arkamdan, ağır ağır ilerleyen ayak seslerinin bulunduğu yere doğru yaklaştığını sezmiştim. Usulca, bulunduğu bankın sağ tarafına oturmuştu. Yaşlıydı, geçen yılların ağarttığı ak saçları, gökyüzünü anımsatan mavimsi bakışları, uzunca boyu, geniş omuzları vardı. Yüzü bembeyazdı, pamuk gibiydi. Suskunluğunu bir süre sonra bozdu: "Ne kadar güzel bir şehir, öyle değil mi evladım? Hayatlarımız, hayallerimiz de keşke şu gördüğün engin sular kadar duru, her nağmesi apaydınlık; sevgiyi anımsatan rengârenk ışıklar gibi olsa..." Çekinmiştim. Onu tanıımıyordum, fakat her şeye rağmen, şu an yıldızlar, sular ve gökyüzünden başka beni dinleyebilecek tek dostum O'ydu. "Haklısınız efendim..." Konuşmasına ağır bir üslupla devam ediyordu: "Bağrında nice güzel insanlar; ona aşık olmuş şairler, sevgiyi onda bulan, sevgili diye gökyüzünü onun adıyla süsleyenler yaşıyor, Bu şehir büyüktür evlat; tüm dünyaya vatanın, aşkın, sevginin tohumlarını ektiren atalarımızın bizlere emanet ettiği cennettir. Bu tepeye her akşam gelişimde hüznlenirim; değerli üstadımın şu dizelerini mırıldanırım: "Git bu mevsimde, gurup vakti, Cihangir'den bak! Bir zaman kendini karşıdaki rüyaya bırak! Başkadır çünkü bu akşam bütün akşamlardan; Güneşin vehmi saraylar yaratır camlardan; O ilah isteyip eğlence hayalhanesine,

Çevirir camları birden peri kâşanesine. Som ateşten bu saraylarla bütün karşı yaka Benzer üç bin sene evvelki mutantan şarka..." Hayat dolu bir insandı. Yahya Kemal'in bu dizelerini okuduktan sonra, bir süre daha İstanbul'un muhteşem manzarası seyretti. Ardından yarın akşam bu tepeye tekrar geleceğini, burada olursam onu mutlu edeceğimi söyledi, düşünceli bir şekilde uzaklaştı. Ertesi akşamdı; sözünü tutmuştu. Vakarlı duruşuyla bana doğru yaklaşıyordu. Hayattan uzaklaşmış, içine çekilmiş gibi bir hali vardı. Hiçbir şey söylemeden yanıma oturdu. Onu görünce sevinmişim, mutluluğum verdiği heyecanla: "Dün söyledikleriniz çok hoşuma gitti. Bütün gece dediklerinizi düşündüm. Nasılsınız efendim?" Gözlerime kararsız bir şekilde bakıyordu. Uzun uzun baktıktan sonra: "Tanışıyor muyuz evladım?" dedi sert bir ifadeyle. "Dün sözleşmiştik, bu akşam tekrardan burada buluşacaktık. Hatta siz bana üstadım dediğiniz Yahya Kemal'den bir şiir okumuştunuz" dedim içten bir tebessümle. Şaşırmıştım, fakat benimle şakalaşıyor sandım. Ortamı biraz daha şenlendirmek, biraz daha sevecenlik katmak istedim: "O zaman siz neden buraya geldiniz? Her akşam geldiğinizden dolayı olabilir mi?" "Yol boyunca uzanan yeşillikleri takip ettim. Buraya ilk defa geliyorum. Yahya Kemal de kim?" Söyleyecek bir şey bulamamamdandır, birden aklıma gelen ilk soruyu yönelttim: "Siz nerede oturuyorsunuz efendim?" Başını öne eğdi. Gözlerini sürekli kırpyordu; acı çekiyormuş gibi bir hali vardı, mutsuzdu. On-on beş dakika kadar konuşmadı. Sonra bana döndü, üst dudağını alt dudağının içine alarak başını iki yöne doğru salladı: "Bilmiyorum." Halinde bir gariplik vardı. Tam bu sırada genç bir bayanın telaşla bize doğru koştuğunu gördüm. Heyecandan beni fark etti mi bilmiyorum. Nefes nefese kalmıştı.

anı daha siler benden. Yaşlanırım, sona yaklaşırım. Geriye baktığımda ise hiçbir şey kalmamıştır onca yıldan. Bir ömür boyu biriktirdiğim uçup gitmiştir avuçlarımın arasından. Işığım sönmüş, tutunacak dalım kalmamıştır geleceğe dair umutları besleyen. Kınamayın beni ne olur; küçük görmeyin, hor bakmayın bana. Silindi geçmişim birden. Seksen yaşında bir bebeğim şimdi, size muhtaç. Bir bilseniz size anlatacak ne çok anılarım var... Dağ gibi biriktirdiğim tecrübelerim... Bir hazinem var size bırakacağım; ama kaybettim anahtarını. Keşke bulabilme imkânım olsa...

Günnur TEKŞEN - Özel İstanbul Bilim Anadolu Lisesi 9-C

Yaşlı adamın koluna girdi: "Hadi babacığım, eve gidelim." Yaşlı adam "Sen kimsin?" dedi. Genç bayanın yanaklarından süzülen damlaların yere düştüğünü görmüştüm. Yaşlı adam her zamanki gibi ağır adımlarla; birkaç metre uzağıma gitti, gözleri semadaydı, derinlerdeydi. Kısık bir sesle: "Babanız mı?" dedim. Genç bayan ağlamaklı ses tonuyla konuşmaya başlamıştı: "Babam Alzheimer hastasıdır. Benim babam böyle biri değil; zaman geçtikçe hiçbir şeyi hatırlamıyor, gün geliyor; önceden yaptıklarını, sevdiklerini, hayranı olduklarını; rutin alışkanlıklarını, temel ihtiyaçlarını, her şeyi ama her şeyi... Ardından hiçbir şey olmamış gibi davranıyor. Arada sırada bana da merhume annemin adıyla hitap ediyor. "Hepsi bu hastalığın bir parçası" diyor aile doktorumuz. Bizlere düşen son derece özverili ve anlayışlı olmaktır. Hiçbir konuda onlarla tartışmamak, her türlü ihtiyaçlarında yardımda bulunmaktır. Babamı o istemediği sürece hiç yalnız bırakmıyorum. Az ilgi ve yalnız kalan bu tür hastaların durumlarının ilerleyişi söz konusuymuş. Henüz son aşamaya ulaşmamasına rağmen; babama gösterdiğim ilgi ve alaka, onu biraz olsun mutlu ediyor, yüzünü güldürüyor." Genç bayan bir süre sonra babasını da alıp gitti. Tek yaptığım; bana geçmişimden, tarihimden izler taşıyan bir sineyi anımsatan kişinin ardından bakakalmaktı. Hüzünlü bir şekilde evime vardığımda; her ne kadar duysam da, ayrıntısını bilmediğimden bu hastalığı araştırdım. Bir ara Sağlık Bakanlığı'nın bir sitesinde bilgi olarak yazan şu yazıyı gördüm: "Alzheimer hastaları zamanla, sürekli olarak yaptıkları alışkanlıkları, davranışlarını unutur." Ertesi gün tepeye tekrar çıktığımda yaşlı adam yoktu. Gençliğinden beri ayak bastığı bu tepeye gelmemişti. Gözyaşlarının hafifçe yanaklarımdan süzülerek tüm İstanbul'a yağmur olarak düştüğünü hissediyordum.

Hüseyin Üsâme KOZ - Büyükçekmece Recep Güngör Lisesi 10 TM-F

Sağlıklı bir yaşlılık için beslenme

"Sağlıklı yaşlanma sürecinde etkili olan çok önemli antioksidanlar; çinko, potasyum, b grubu vitaminleri, selenyum, e vitamini, c vitamini, resveratrol, beta karoten gibi vitamin ve mineraller oluşturmaktadır. Bu vitamin ve minerallerin doğru ve yeterli alımı hem daha kaliteli bir yaşlanma süreci sağlıyor hem de birçok hastalıktan koruyor."

Hülya Çağatay

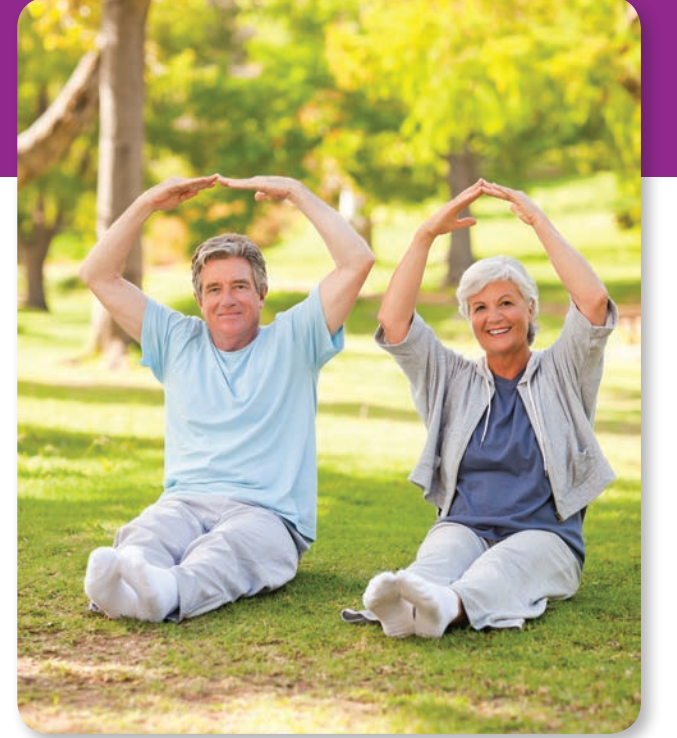
Yaşlılık; beden yapısı ve işlevinde zaman içerisinde oluşacak bozulmaların birikimidir. Elbette önlenemez bir durumdur yaşlanmak ama daha kaliteli ve sağlıklı yaşlanmak bizim elimizdedir. Dış etkilerle veya serbest radikaller dediğimiz zararlı bileşikler ile hücrelerde oksidasyon stresi adı verilen moleküllerin bozulmasına neden olan durum oluşabilmektedir. Bu bozulma ile savaşılan bileşiklere ise günümüzde bolca duyduğumuz antioksidanlar denir.

Başarılı ve kaliteli bir yaşlanma için; bol antioksidan alımı, doğru beslenme ve tabii ki mutluluk büyük önem taşır. Sağlıklı yaşlanma sürecinde etkili olan çok önemli antioksidanlar; çinko, potasyum, B grubu vitaminleri, selenyum, E vitamini, C vitamini, resveratrol, beta karoten gibi vitamin ve mineraller oluşturmaktadır. Bu vitamin ve minerallerin doğru ve yeterli alımı hem daha kaliteli bir yaşlanma süreci sağlıyor hem de birçok hastalıktan koruyor.

Yaşlanma sürecinde çok büyük önem taşıyan bir konu da şüphesiz ki ideal ağırlıkta olmaktır. Yüksek ağırlıkta olmak her zaman dezavantaj yaratacaktır ve peşin sıra sağlık problemlerini ortaya çıkaracaktır. Bu noktada düşük kalorili beslenmek her zaman daha doğru olacaktır.

Yaşlanma sürecinde vücudun yağsız kütleğinde azalma olur ve buna bağlı olarak metabolizma hızı düşer, siz her yıl aynı hacimlerde yerken kilo almaya başlarsınız. Bu durum ilerleyen yıllarda kilonun olması gerekenin çok üzerinde olması ve devamında bazı metabolik hastalıkların tetiklenmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle düzenli yorucu olmayan egzersizleri yapmakta ciddi yarar vardır ve aynı zamanda kilo kontrolü sağlamak ve belli ağırlığın üzerine çıkmamak gerekmektedir.

Yaşlılıkla birlikte kemik yoğunluğu azalabilmektedir. Elbette önemli olan genç yaşlarda kalsiyumu ve D vitamini doğru düzeyde alabilmektir fakat yaşlılık döneminde bu gereksinme oldukça artar. Yeterli kalsiyum alımı için günlük tüketilen süt, yoğurt ve peynir miktarına dikkat etmek gerekir. Elbette bu ürünleri az yağlı veya yağsız



kullanmak kilo kontrolü bakımından yararlı olacaktır. D vitamini içeren besinler özellikle Türkiye'de çok az bulunmaktadır. Her gün 15 dakika güneşlenmek yeterli D vitamini alınmasına yardımcı olur fakat yaşlılık döneminde cildin incelmeye ve fazla güneşe çıkamama yine yetersizliğine neden olabilir. Bu nedenle D vitaminini ek olarak almakta fayda vardır.

Vitamin A içeriğindeki karoten ile yüksek antioksidan etkiye sahiptir. Katarakt, prostat kanseri, meme kanseri, kalın barsak kanseri ve kalp hastalıklarından koruyucu etkiye sahiptir. Havuç, domates ve yeşil sivri biber en iyi kaynaklarının başında gelir.

Vitamin C günümüzde bilinen yüksek antioksidan aktiviteye sahip bir vitamindir. Soğuk algınlıkları, kırılganlıkları önlemede ve birçok kronik hastalığa karşı koruyucudur. Turuncgiller, kivi, maydanoz ve yeşil sivri biber yüksek oranda C vitamini içerir. Günde en az 2-3 adet kivi ya da portakal ve bol miktarda maydanoz yemek gerekir.

Quarsetin içeren meyve ve sebzelerin tüketimi özellikle yaşla ortaya çıkabilen kalp damar hastalıklarının oluşumunu engellemede ve aynı zamanda birçok kanser türünden korunmada büyük önem taşımaktadır. Özellikle soğanda ve elmada yüksek oranda bulunmaktadır. İyi ve kaliteli yaşlanmak dileğiyle...

Gündüz Yaşam Evi deneyimlerini büyütüyor

Türkiye Alzheimer Derneği'nin Şişli Belediyesi'nin desteğiyle geçen yıl Mayıs ayında faaliyete geçirdiği Gündüz Yaşam Evi, deneyimlerini büyüterek yol alıyor.

Toplam 30 hastaya hizmet veren Bakım Evi'nin günlük hasta kabul olanağı 15 kişiye yettiği için hastalar iki ekip halinde devamlılık sağlıyor.

Buradaki iki grup da haftanın bir günü (Pazartesi ve Perşembe günleri) ritim ve nefes açma etkinliğine katılıyor. Etkinliğin önemli bir ürünü, 2. Ulusal Alzheimer Kongresi'nde hastaların katılımıyla oluşan "Alzheimer'la Mücadele Korosu"nun verdiği konser oldu. Konser katılımcılar ve eğitmenler tarafından coşku ve heyecanla izlendi.

Türkiye Alzheimer Derneği Genel Müdürü Fügen Kural, Bakım Evi'ndeki etkinlikleri "eğitim değil, rehabilitasyon çalışmasına yönelik etkinlikler" olduğunu vurguluyor. Gündüz Yaşam Evi'ndeki faaliyetler için Kural şunları söylüyor:

"Onların bir şeyler becerebildiklerini hissetmeleri adına, el becerilerine yönelik etkinliklerimiz var. Tahta boyama, kozalak boyama, kesim.

El becerilerini geliştirmenin yanında ortaya bir ürün çıkarttıklarında çok memnun oluyorlar. Mesela yılbaşı partisinden bir gün önce kurabiye hazırladık, inanılmaz keyif aldılar. Onların sosyal hayatın içinde olmalarını sağlayacak çeşitli etkinlikler yapıyoruz.

Türk müziği, dans onların müzikle bedensel hareketlerini koordine edebilmeleri için çok önemli. Sabah her gün gelir gelmez, kahve ve sohbetten sonra beden hareketleri yapıyoruz.

Haftada iki kez, iki gruba da nefes çalışması yaptırıyoruz. Ses kullanma, diyafram çalışması. Başta çok komik geliyordu, hoşlanmıyorlardı hareketlerden. Ama zaman içinde bu hareketleri benimsediler.

Bildiğiniz gibi bu hastalığın geri dönüşü yok. Ama evde kalıp hiçbir şey yapmadıklarında bir takım yetilerini yitiriyor bu hastalar ve sanılıyor ki hastalık evre atladi. Oysa burada bu yetilerini geliştirip kimi niteliklerini geri getirebiliyorlar. Bu hastaya bakım veren insanlar için hayatlarını kolaylaştırıcı, yaşam kalitesini çok etkileyici, çok anlamlı bir katkı."

Maral Cıvanyan: Önemli olan iyi duyguların kalıcılığı ve çoğalması



Haftada iki gün Gündüz Yaşam Evi'ndeki hastalarla müzik terapi çalışmaları gerçekleştiren Maral Cıvanyan, yürüttükleri etkinliğin merkezinde hastaların kendini mutlu hissetmesini sağlamak ve güzel duygularını kalıcı kılmak olduğunu vurguluyor. Cıvanyan ile Gündüz Yaşam Evi'ndeki hastalarla deneyimlerini, öğrendiklerini ve yaşadıklarını konuştuk.

Bize burada yaptığınız çalışmayı anlatabilir misiniz?

Burada yapılan çalışma ses üzerine. Ben opera-şan bölümü mezunuyum; konservatuardan. Müzik terapiye ilgin var ve onun üzerine ihtisas yapıyorum, çalışma yapıyorum. Gönüllü çalışmalarımız var. Buradaki çalışmada önce hastalığın içeriğini öğrendik, hemşirelerimiz çok destek oldular bize. Alzheimer bizim de bir gerçeğimiz, biz de olabiliriz.

Sesin insan üzerindeki etkisi çok önemli. Burada müzik terapi çalışmalarını 2,5-3 aydır yapıyoruz. Bizi çok benimsediler, samimiyetle içlerine aldılar. Bir kez kabul edince, insan sesinin o belirgin etkisi hemen görülüyor insanlar üzerinde. Burada nefes ve beraberinde ritim çalışmaları yapmaya çalışıyoruz. Çünkü ses dediğiniz şey, beraberinde ritim olmaksızın anlamlı değil. Ses, sonu olmayan bir şey. Ritim en azından ona bir çerçeve koyabiliyor ve o zaman daha anlamlı oluyor.

Beden perküsyon çalışmaları yapıyoruz. En azından kendilerini hissedebilmeleri, kendi ritimlerini algılayabilmeleri için. Nörolojik olarak elektrik akımlarının geçişini sağlamak ve kuvvetlendirmek için.

İsmimi hiçbir zaman hatırlayamıyorlar. İlk çalışmalarda bir süre top çalışmaları yapıyorduk. İsim hatırlamaya yönelik çalışmalardı bunlar. Sonra bir süre sonra bunun çok da önemli olmadığını düşündüm. Çünkü hep unuttuklarından, psikolojik olarak kendilerini kötü hissediyorlar. Biz onu yapmakla aslında sürekli onun altını çizmiş oluyoruz. Ben onu yapmak yerine, sürekli onlar hep hatırlıyorlarmış gibi davranmayı tercih ettim. Yani bu da bu süreç içinde deneyimlerimle fark ettim.

Buradaki çalışmalarda yeni keşfettiğiniz şeyler oldu mu?

Evet, bir sürü şeyi keşfettim. Ha yakının olmuş, ha burada çalışmışın. En azından sen de öğreniyorsun, onlar da sana öğretiyor ve karşılıklı bir geçiş oluyor aranızda.

Ben de esasında biliyorum ki, yaptığımızın bir iyileştiriciliği yok. Ama benim için esas olan şey duygudur. Duygu en temel, kalıcı şeydir. Ne olursa olsun o duyguyu unutmak diye bir şey yoktur. O zaman hissiyatsızlaşmak gerekiyor yani hissiyattan arınmak gerekiyor. Onun da insan için çok mümkün olduğunu düşünmüyorum. Ve şunu yakalamak istiyorum: Bir şarkının içinde hatırladığı iyi bir duygu varsa onu daha çoğaltıp genel halinin içinde onu sürdürebilmesini sağlamak. En azından burada hep beraberken iki saat içinde o duyguyu çoğaltıp hakikaten zamanımızı iyi geçirmek. Çünkü ben de çok mutlu oluyorum. Onların gözünde o enerjiyi alınca ben de mutlu oluyorum. Bir işe bir faydam olmuş oluyor böyle.

2,5-3 aylık sürede nelerin "kalıcı olması gerektiğini" saptadınız, hedeflediğiniz bir şey var mı?

Hedeflediğim bir şey yok. Benim hedeflediğim tek şey buradaki o samimiyetin, duygunun kalıcılığı ve o iyilik halinin sürekliliği. Benim için önemli olan o. Yani hatırlayamaması benim için önemli değil. Yapıp yapamamaları benim için önemli değil. Bizim aramızdaki o insani ilişki.

Müzik bir araç. O iyiliğin artmasında, kalıcılığında bir araç. Bu iyilik hallerinde nörolojik bir takım temeller de var. Buna yönelik çalışmalar da var. Bunları araştırıyoruz, kendimizi geliştiriyoruz. Doktorlarla görüşüyoruz, seminerlere katılıyoruz. Biz de olabildiğince yeni teknolojilerle birlikte yeni gelen bilgileri de alıp ilerlemeye çalışıyoruz.

Bu çalışmaları biraz daha deneysel ve gözleme dayalı yapmak gerekiyor. İnsanları iyi anlamak gerekiyor, iyi analiz yapmak gerekiyor. Onun neye ihtiyacı varsa, ona yönelik bir destek sağlamak esas olmalı. Temelde empati çok önemli, gözlem çok önemli ve deneysel olmaya açık olmak çok önemli. Belli bir şey yapıyor diye onu engellemek gerekiyor. Mesela herhangi bir şeyi alıyor ve vuruyorlar.

Ama bunun bir adım sonrasında siz onun neye dönüşeceğini göremeyebilirsiniz. Belki oradan kendi yaratıcılığına ait, dosyasından bir şey çıkaracak. Nitekim öyle oluyor.

İlk başta zorluk çektiğiniz ve sonra çözdüğünüz konular oldu mu?

Zorluk çektiğim konular oldu. Ben Klasik Batı Müziği eğitimi aldım: Opera, şan, arya. Biz bunları öğrendik. Buradaki türde müzikleri çok söyleyen bir insan değilim. Tabii ki, kültürümüzün bir parçası, ailemizden kulak dolgunluğumuz vardı. Ama bu konuda başlangıçta zorluk çektim. Buradakilerin yaşından ötürü, hastalığın kendi özel koşullarından ötürü deneyimsiz olduğum için ilk zamanlar zorlandım. Ama sonra gördüm ki, beni insani ilişki içinde kabul ettiler. Kimisi kızı gibi karşılıyor, kimi akrabası, yakın arkadaşı gibi kabul ediyor. Sonrasında da zaten süreç kendisi ilerliyor. Sizin ek bir şey yapmanıza gerek yok. Güler yüz önemli, ama içinizden



gelerek; sebat ederek. Öyle gelerseniz, insanları hakikaten kazanıyorsunuz. Çünkü karşılıksız bir iş bu, bir beklenti sonucu yapmıyorsunuz. Benim için burada yaptığım şey başarılı olmuş, olmamış, benim ismim geçmiş, geçmemiş, bunların önemi yok.

Benim esas önemsedığım bu insanlarla birlikte ben ne görüyorum, ne öğreniyorum, ne keşfediyorum. O insanların akrabalarını görüyorum, bazen geliyorlar. Yaşadıkları sıkıntıları biliyoruz. Çok zor süreçler hakikaten. Sürekli o pratiğin içinde olmak çok zor. Biz burada haftada bir saatimizi paylaşıyoruz. En azından bir ucundan tutabilmek, o aileyi biraz olsun rahatlatılabilmek... Bunu biliyor olmak bile yeterli geliyor insana.

Dolayısıyla onların gelişim süreçlerine göre artık uyum sağladık. Mesela, şarkının ismini hatırlamıyor, ama ben başlayınca onlar da şarkıyı söylüyorlar.

Bazen cümleleri okuyorum onlara. Tek tek, daha yavaş yavaş konuşmam gerektiğini, dinlemem, görmem gerektiğini anlıyorum. Onlar da bunları bana kattılar. Daha sabırla bakmak, daha yavaş konuşmak, bire bir göze bakarak konuşmak. Mesela uyuyor, onu dürtmek yerine daha yumuşak bir şekilde etkinliğe katmak. Ya da o şarkıların içinden manalar devşirerek onları etkinliğe bağlamak.

Çünkü hatıralarında geçmişten bir duyguları var. Mesela baştan beri anlaşılmadığımız bir insanla bile son dönem bir kontak yakaladık. Çok agresif oldukları dönemler de oluyor. O zaman kontak kapanıyor, ulaşamıyorsunuz. Ama ben biliyorum ki, hastalığından ötürü oluyor.

Beden perküsyonlar, beraber iletişimi destekleyen türden ritim çalışmaları yapıyoruz.

Yine burada öğrendiğim bir başka şey. Rüzgar güllerini diyaframı çalıştırdığı için seçtim. Yoksa kolay yapamıyorlar. Karnınıza alın, diyorum; bir süre onu denedim. Karnınıza alın nefesinizi, demek yetmiyor, sizle de yapsak zorlanacaksınız. Üstelik bu insanların bir de özel durumları var. Dolayısıyla önce balon üfleme yapmıştık. Balon üfleme de diyaframı direkt çalıştırıyor ve kalp hastaları için kullanılıyor. Balon üfleme yaptık; orada da zorlananlar oldu. Çünkü bazılarının nefesleri hakikaten çok zayıf. Çok yeterli olamıyor, o diyafram işlevini kaybediyor. O yüzden rüzgar gülleri geldi aklıma. Gözlemlerle, deneylerle. Yeğenlerim var, onlardan görüp "a bunu kullanabilirim" diye düşündüm. Ne faydalı oluyorsa, hep onu kullanmaya çalışıyorum.

Bir konser yaptılar. On tane şarkı söylediler. Bu şekilde bir repertuar oluşturuyorum. Onları hep neşeli canlı kılacak şarkıları seçmeye özen gösteriyorum. Öyle çok duygusal şarkıları seçmiyorum. Sözlerine de dikkat ediyorum seçtiğim şeylerin. Esas amacımız müzik öğrenmek ya da başarmak, hedef-amaç, illa şunu yapacağız, hatırlamalarını sağlayacağız... Hiç öyle bir derdim, kaygım yok. Rahatız, öğreniyoruz. Onları o atmosfere soktuğumuz zaman inanın istediğiniz sonucu alamazsınız.



Eğitimin temeli: Sabırlı olmak ve sevmek



Alzheimer Derneği ve Şişli Belediyesi Gündüz Yaşam Evi'nin olanaklarıyla yeni bir “Yaşlı ve Alzheimer Hasta Bakımı ve Refakat Kursu” uygulaması gerçekleştirildi. İlki Mayıs ayında tamamlanan eğitimde konuyla ilgili profesyonel uzmanlar eğitim verdi. Katılımcılar sertifikalarını 7 Mayıs Pazartesi günü aldı.

24 Şubat'ta başlatılan Hasta Bakım Eğitimi, 13 modüllük, 380 saatlik bir program. Konuyla ilgili eğitimci, uzman Zeynep Horasan kursun amacını şöyle tarif ediyor: “Amacımız normalde evinde yaşlı bakımını doğru bir şekilde gerçekleştirmek isteyenlere eğitim vermek. İkinci olarak da dışarıda iş imkanı bulacak kişileri doğru hizmet vermek üzere eğitmek. 13 modüllük, 380 saatlik bir programda yaşlıya yapacak tüm uygulama ve bakımları içeren bir eğitim bu.

Doğru bakım nedir? Evinde yaşlı için doğru ortamı hazırlayabilmek, uygun meşguliyet terapilerini yapabilmek, doğru egzersiz programlarını uygulayabilmek, risk faktörlerini ortadan kaldırabilmek, pozisyon verebilmek, günlük yaşam aktivitelerini takip edebilmek ve destek vermek, manevi olarak destek verebilmek, kendini onların yerine koyabilmek, yani bir yaşlının tüm duygularını anlayıp onların davranış ve hareketlerinde onlara destek olabilmek, onların yaşama tutunmasını sağlayabilmek. Bunu yapabilecek personeller yetiştirmek birinci amacımız.”

Eğitimci Tahir Karabulut şunları söylüyor: “Yaşlanan Türkiye’deyiz. Her geçen gün nüfus yaşılanıyor. Bugün pazara giden bir yaşlımız altı ay sonra yalnızca komşusuna gidebiliyor. Bir sene sonra evinden dışarı çıkmak istemiyor, iki sene sonra odasından çıkmak istemiyor. Daha sonra koltuğunda kalmak istiyor, sonunda yatağında kalmak istiyor. Her geçen gün yaşlılar biraz daha yatağa bağımlı, odasına bağımlı, sandalyeye bağımlı hale geliyor. Bu da tabii yaşlının bakımındaki hassasiyeti artırıyor. Hepimizin evinde yaşlı var. O yaşlıları belki evimizde ilk kez görüyoruz, durumlarını tam bilmiyoruz. Bakımlarının profesyonel biçimde yapılması gerekiyor. Bu konuda eğitim almış, tecrübeli, bilgili kişilerin onlara bakması gerekiyor.

Yaşlılara bakım özel bilgi ve beceri isteyen bir alan. ‘Herkes bakıyor, ben de bakarım’ demek yeterli değil. Özellikle Alzheimer hastası için bakım çok daha önemli hale geliyor. Onu iyi anlamak, iyi algılamak gerekiyor. Çünkü Alzheimer Hastalığı’nda her geçen gün etraftan

kopan, her geçen gün daha bağımlı hale gelen bir yaşlı var. İlerleyen dönemde bir banyo yapması, bir yemek yemesi bile sorun haline geliyor. Burada amaç yaşlının gideceği yolu, önceden tarif ederek, eğitim verdiğimiz kişileri bilgilendirerek onlara bakım kalitesini arttırmak.”

Eğitimcilerimize bu dönem gerçekleştirilen eğitim programındaki deneyimlerini soruyoruz. Yanıtları şöyle oluyor: “Burada güzel bir ekip vardı. Eğitimde karşılıklı etkileşim var, onlar bizden biz onlardan öğrendik. Epey güzel bir program oldu, pozitif oldu.

İnanıyoruz ki bu ekip, bu eğitimin sonunda yaşlılara daha iyi hizmet edecek, Alzheimer’lı hastalara daha doğru bir bakım gerçekleştirecek. Hem teorik hem pratik eğitimini aldılar. Yaklaşık 200 saat teorik eğitim vardı. 200 saate yakın da bir pratik eğitim oldu.

Bir yaşlının altı nasıl alınır, nasıl yemek yedirilir, yaşlı dışarıya nasıl çıkarılır, yaşlıyla nasıl iletişim kurulabilir? Bu eğitimi alan arkadaşlarımız, yaşlıların bir çok özelliğini şu an daha iyi biliyorlar. Kendi yaşlılarına bakım konusunda da benzer bir gelişme göstermiş oldular. Burada öğrendiklerini gün gün kendi yaşamlarında uyguladılar ve karşılıklarını görmüş oldular. Bu bizim için de çok güzel bir tecrübe oldu.”

“Yaşama bakışımız değişti”

Sonrasında eğitim alan kursiyerlerle konuşuyoruz ve bu gelişimin onlarda nasıl karşılık bulduğunu anlıyoruz. “Hayata bakışta çok temel değişimler yaşadık” diyorlar. Kursiyerlerden Ahsen İrtan ile konuşuyoruz: “On haftalık bir programdı bu, beş hafta eğitim beş hafta staj olarak. Beş haftalık eğitimi burada (Gündüz Yaşam Evi) gördük sonra Kayışdağı Darülaceze’de (İstanbul Büyükşehir Belediyesi İstanbul Darülaceze Müdürlüğü’nde) staja başladık. Stajın son haftalarına yine burada devam ediyoruz.”

Ahsen Hanım, kurs programının nasıl geçtiği, kendisinin bunu nasıl değerlendirdiği sorusuna şu yanıtı veriyor:

“Çok bilgilendik. Hocalarımız bizi çok iyi eğittiler, bilgilendirdiler. Bu işin çok kutsal ve çok sabır isteyen bir iş olduğunu düşünüyorum ben kendi adıma. Çok öz veriyile yapılması gereken bir iş. Sabırlı olmak, sevmek lazım. Sevmek ve sabır bu işin temeli diye düşünüyorum. Tabii ki eğitim şart. Bizler çok iyi bir grubuz, güzel bir grup oluşturduk. Çok özveride bulunacak bir grubuz, seviyemiz yüksek, öğrenme isteğiyle doluyuz, başarılıyız. Hepimiz de iyi notlar aldık. Hem stajda olsun hem sınavda olsun gayet başarılıydık.”

“Kurstan çok memnunuz”

Bir başka kursiyer Aysel Civan’ın değerlendirmeleriye şöyle:

“Başta bir beklentimiz yoktu. Alzheimer Hastalığı’nın ne olduğunu öğrenmek amaçlı buraya başladık. Hayatın karşımıza neleri çıkarabileceğini bilmiyoruz. Yaşlılarımız var çünkü. Yaşlılarda böyle bir problemle karşılaştığımızda nasıl yardımcı olabiliriz, buradan başladık.

Bu kursa geldiğimiz için çok memnunuz. Dernek Başkanı Fügen Hanım’ın açmış olduğu, Şişli Belediyesi’nin desteklediği bu kurs, gayet güzel oldu, iyi oldu. Bu gruptaki bütün arkadaşlarla düzenli gidip geliyoruz. Çalışmalarımızı burada hocalar eşliğinde, Kayışdağı Darülaceze’den doktorlarımız, eğitimcilerimiz, hemşirehanımlar, psikologlar ve mimarlarımızla yürüttük. Onların söylediklerini uyguladık.

İlk beş haftayı burada bitirdik. Dernek olarak, dernekte olan derslerimizi bitirdik. Daha sonrası Kayışdağı Darülaceze’ye gittik. Orada da eğitim. Şimdi burada hasta bakımı. Yatak düzenlemesinden tırnak kesimine; banyo, yemek yedirme, iletişim her başlıkta eğitim aldık. Bunlarla ilgili gördüğümüz dersler de uygulamalı olduğu için doğru bilgi sahibi olduk.

Şimdi buradaki sakinlerimizle birebir çalışmaya başladık. Gayet güzel, çok memnunuz. Benim hayatımda bunun çok çok önem taşıdığını, çok önemli şeyleri öğrendiğimi biliyorum. Daha da ilerisi için ne yapabiliriz? Bunu zaman gösterir. Tabii ki, bu tip hastalara yardımcı olmak en büyük isteğimiz. Bunu artık

hem bir meslek olarak hem karşımızdaki yaşlılara yardım-hizmet amaçlı yapmak istiyoruz.”

Kursiyerlerle sohbetimizde en fazla öne çıkan nokta, kendilerinin bu eğitim sürecinde hayata bakışlarının değiştiğini anlamaları oluyor. Kendi yaşlılarına daha farklı bir gözle baktıklarını anlatıyorlar: “Yaşlı dediğiniz zaman genel geçer şeyler biliyorsunuz. Ben çevremde gördüğüm yaşlılarla ne kadar az diyalog içinde olduğumu, onları anlamadığımı, görmediğimi, duymadığımı fark ettim. Hayatlarının içinde gibi düşünmeye çalışıyorsun.

İnsanın beyninin şöyle bir özelliği var. Bir şeye çok maruz kaldığın zaman taklit etmeye başlıyor. Biz de mesela hatırlamamaya başladık. Onları hissetmek, algılamak, sağlıklı bir yaşlıyı algılamamızı sağlıyor. “Bir anımı paylaşmak istiyorum. Buradaki eğitimlerden sonra hayata çok farklı bakmaya başladım. Kayınvalidem var 83 yaşında, anneannem var 70 yaşında, dedem var 75 yaşında. Bir hafta sonra onları ziyaret ettim. Aslında bir tanesinin sahlep almak için epey uğraştığını fark ettim. Aslında ne kadar çok alıcılarımız kapalıymış onlara karşı. Kek istiyormuş aldım geldim. Ama o pankek istiyor. Sahlep istiyor ama o şu marka sahlep aramış. Gelip ona ‘Nasılсын, iyi misin’ diyene kadar bir eksikliğini gidermek, istediği bir şeyi yapmak çok daha önemli.

Onlar da fark ettiler. Konuşuyoruz. Gözünün içine bakıyorum. İletişim ne kadar kopukmuş. O kadar yakından bakmamışım. Biz iletişim sorununu çok yaşayan bir milletiz. Kavgalarda ilk kullanılan söz ‘ne bakıyorsun..’ şeklindedir. Biz burada bunu öğrendik.”

Gündüz Yaşam Evi sakinleriyle paylaştıkları ise, yaşamları boyunca unutamayacakları nitelikte anılar. “Sizi hergün yeniden tanıyan arkadaşlarınızın olması güzel. Emine Teyze yüz kere ‘Hoş geldin, kimsin sen, nereden geldin’ demiştir. Defalarca ‘nerelisin’ diye sorar. Burada herkesin bir hikayesi var. Ama biz aslında gerçeği bilmiyoruz. Ama onlara güler yüz göstermek, onları anladığını hissettirmek. Bunun ne kadar önemli olduğunu öğrendik burada.”

Kursiyerlerimizin mutlu günü

Türkiye Alzheimer Derneği’nin Şişli Belediyesi ile ortaklaşa düzenlediği “Yaşlı ve Alzheimer Hasta Bakımı ve Refakat Kursu” sertifika töreni 7 Mayıs 2012 günü yapıldı.

Kursiyerlere Hasta ve Yaşlı Bakım Mesleği hakkında bilgilendirmeler yapıldı.

Bakım mesleği hakkında dünya ve Türkiye’den örnekler verildi. Yaşlı ve Hasta Bakım Elemanının Görevleri ve Yaşlı ve Hasta Bakım Elemanından Beklenen davranışlar konularında bilgilendirme yapıldı.

Yaşlı ve Alzheimer hastalarının günlük bakımı konusunda; vücut, el, ayak, ağız ve dişi, cilt ve saç bakımı konularında

eğitim verildi.

Yaşlı ve Alzheimer hastalarının kazalardan korunması ve düşmelerin önlenmesi için alınması gereken önlemler hakkında kursiyerler bilgilendirildi. Özellikle ev içinde odalarda, mutfakta, banyoda ve tuvaletlerde alınacak tedbirler konusunda detaylı bilgiler verildi.

24 Şubat’ta başlayan Kurs 3 Mayıs tarihinde sona erdi. Kursiyerler beş hafta devam eden teorik derslerin her bölümünün sonunda sınava girdi. Uygulamalı dersleri içeren beş haftalık sürede kursiyerler İstanbul Büyükşehir Belediyesi İstanbul Darülaceze



Müdürlüğü’nde eğitimlerine devam ederek 4 Mayıs’ta son sınavlarına girdi ve Milli Eğitim Bakanlığı’nın verdiği sertifikayı almaya hak kazandı.

Yaşlı ve Alzheimer hasta bakımında teorik bilginin yanında uygulama eğitimi çok önem taşıyor. Kursiyerlerimizin özellikle uygulama konularında donanımlı ve örnek gösterilebilecek bakım personeli olmaları konusunda eğitime önem verildi.

Hasta yakını Yasemin Özen:

Oğlum büyürken annem küçülüyor

Yasemin Özen'in annesinin hastalığı çok zorlu bir dönemde gelişmiş. Bugün 5 yaşında olan oğlu Rüzgar'ın ilk yıllarını, annesi Ayşe Hanım'ın, hızlı ilerleyen Alzheimer süreci ile birlikte geçirmiş Yasemin Hanım. Dernekle tanışmasının hayata bakışını değiştirdiğini, ihtiyaç duyduğu yakınlığı ve desteği burada bulunduğunu anlatıyor.



Annenizin Alzheimer Hastalığı nasıl başladı? Neler yaşadınız?

Çok geçmiş yok annemin, ben 5 yıllık evliyim, düşünümde oynuyordu annem, ondan sonra fark ettik bir tuhaflik olduğunu. Annem önceleri her zaman yaptığı şeyleri yapamamaya başladı. Mesela diyorum ki, çorba yap, çorbanın içine olmadık bir şey koyuyor. Ya da makarna ve pilavı menü olarak hazırlıyor. Hastaneye götürdük, tahliller yapıldı, erken bunama dediler. Sonra demans dendi.

Hemen hemen her ay farklı bir insan oluyordu. Bir ara evden kaçmaya kalkıştı, bir dönem genç bir kız oldu. Ben yeni hamile kaldığım zaman düşük tehlikesi geçirdim evde kalıyordum. Annem hiç tepki göstermiyordu. Bunu kabullenmek çok zor, niye böyle yapıyor? Hastalığı tanımiyorsunuz, burayla bağlantım yok. Hamileliğim, çocuğu doğurmam, annemin hastalığının ilerlemesi, büyük zorluklar yaşadım.

Sonra bir şekilde dernekle bağlantıya geçtim. Eşim gazetede Alzheimer Derneği'ni okumuş. Telefon açtık, Arzu Hanım'la konuştuk, 40 yıllık dost gibiydik. O bana benim önceliğim olduğunu söyledi, "Hastalık zaten ilerliyor, biz sana yardımcı olmalıyız" dedi. Sonra buraya, Gündüz Yaşam Evi'ne geldik. Toplantıya katıldım. Anneme bakış açım değişti, hastalığa bakış açım değişti. Benim sinirli hallerim geçti, yavaş yavaş daha sakin olmaya başladı.

Ne gibi tecrübeleriniz oldu, nasıl başa çıktınız gelişen sorunlarla?

Annemin çok agresif tarafları vardı, hiçbir aktiviteye katılmıyordu. Hep kenarda, asi, insanlara yanaşmayan bir yapıdaydı hastalığı. Bir kez annem burada bir düştü, ama tamamen kendi hatası nedeniyle. Kenara koyunca oturan bir insan değil, dolaşıyor. Ben annemi evde tutayım bir süre, diye düşündüm. Sonra yardım almaya başladım. Dernek bize haftada bir gün hemşire sağladı. Hastalığı anlatıyordu bize, annem onu çok seviyordu. Onunla da

geliştim biraz. Sonra haftada bir gün bir bakıcı geliyordu, annemi yıkıyordu, tırnaklarını kesiyordu. Bu da müthiş bir şey, çünkü bebekliyim.

Biz burada hayat bulduk, buraya can atarak geliyorduk. Eşim bazen 3-4 saat burada kalıyordu. Ben hep diyorum buradan Allah razı olsun. Buradaki çalışanlar da öyle yakınlar ki, bugün aylar sonra geldik. Burada bizi öperek karşıladılar.

Çok korktuğunuz, sizi şaşırtan şeyler yaşadınız mı? Bir kez annemi tatile götürdüm, annem otelden kaçtı

Eğitim videoları web sitemizde

Türkiye Alzheimer Derneği, hasta yakınlarına yönelik Paylaşım ve Destek Toplantıları kapsamında düzenlediği bilgilendirici seminerleri web sitesinde paylaşıyor.

Seminerlere ait görüntülere <http://www.alzheimerderneği.org.tr/sayfasındakiEğitimVideolarıbaşlığından> ulaşabilirsiniz.

Hali hazırda Derneğimizin gerçekleştirdiği üç seminerin videosu bu adreste mevcuttur. Seminer başlıkları:

Demans ve Alzheimer Nedir? Sebebi? Tedavi Önerileri Nelerdir? (Yardımcı Doçent Doktor Başar Bilgiç)

Alzheimer Hastalığı Nasıl Anlaşılır? Korunma Yolları Nelerdir? (Doçent Doktor Haşmet Hanağası)

Alzheimer Hastalarının Tıbbi ve Fiziksel Sorunları (Doçent Doktor Bülent Saka)

mayıyla. Ben çocuk emziriyorum, eşim pervane. Annem otelden çıkmış, üstelik dağ başında bir otele gitmiş. Eşimi çok seviyordu. "Tolga" diyormuş herkese. Yardımsever bir kadın annemi almış arabaya atlamış otel otel geziyor, "burada Tolga diye biri var mı" diye. Benim eşim de ortada koşuyor, neyse sonunda karşılaşma gerçekleşti. Bu olay çok kötüydü. Sonra apar topar İstanbul'a döndük.

Ben çok sinirli oluyordum, bebek de olduğundan ve kendimi tutamayıp sesimi yükselttiğimde annem hemen çantasını toplamaya başlıyordu. Bir gün eşim dedi ki, "Bırakalım gitsin, bakalım nereye gidecek". Aldı çantasını koluna, Bahçelievler'den Ataköy yoluna kadar yürüdü. Eşim sonra dedi ki, "Anneni geri getiriyorum Yasemin, daha nereye kadar yürüyecek?" Amacı nereye gitmekti bilmiyorum.

Eve gelen insanları istemiyordu. Niye geliyorsunuz, ne istiyorsunuz? Eve gelen insanlara tepki olarak sağa sola tuvaletini yapıyordu. Çıplak çıktığı da olmuştur, bu bir tepki. İstemiyordu kimseyi, hiçbir Alzheimer hastası misafir istemiyor zaten. Evin şeklini değiştirmiyoruz, hiçbir şeyin yerini değiştirmiyoruz. Tuvalet problemimiz çok kötüydü, artık annemi bezliyoruz. Kendine müdahale edemiyor. Ben yatırırsam yatar, kaldırırsam kalkar, yemek yiyemez, tuvalete gidemez durumda. Yani anneminki çok hızlı ilerleyen bir türdü. Beş yılda bu hale geldi. Şimdi gözümüzden sakınıyoruz. Oğlum küçük, oyuncakları var. O oğlumdan daha küçük, oyuncakları yemek zannedebiliyor. Şeker hastalığı çıktı, insüline başladık, annem zayıfladı. İşte şimdi bu durumda, çok aktif yerinde durmuyor, oturtamıyorum. Evde çeşitli önlemler aldık. Pimaperleri kilitledik. Birkaç kez camdan, kapı diye çıkmaya çalıştı. İnanın onların aklının ne kadarının çalıştığını, neye çalıştığını bilemiyorsunuz.

Diğer hasta yakınlarına ne söyleyebilirsiniz?

Bir kere en büyük hata kızmak, sinirlenmek. Derneğe gelirlerse buradaki insanlarla, buradaki hastalarla haşır-neşir olurlarsa, ya da birkaç toplantıya katılırlarsa o kadar çok şey değişiyor ki. Ben artık ona kızım gibi bakıyorum. Ben onun annesiyim. Benim küçük kızım. Yaptıklarına hoşgörülle yaklaşacaksınız. Kızarsanız hiçbir şey elde edemezsiniz, onu üzersiniz, kendiniz de vicdan azabı duyarsınız.

Mesela evin içinde misafir var, burnunu karıştırıyor. Doktorumuz dedi ki, her şeyi yapabilir, ayıp bilmez, soyunabilir, tuvaletini yapabilir, kızabilir. Her şeyi yapabilir. Siz sadece onu sevin. Her gün biraz daha küçülüyorlar. Benim çocuklarım oğlum ve annem. Oğlum büyürken, annem küçülüyor. Bir dönem oğlumla aynı yaşıydılar. Oğlumun oyuncaklarını alıp kendi odasına tek tek taşıyordu. Yatağın içine saklıyordu ve orada onlarla oynuyordu. Oğluma çok sevgi gösterdi ama, hiç incitmedi. Hasta olduğu halde. Bakışlarından anlıyorsunuz. Kucağına alıp gelenlere gösterirdi, sevmeye çalışırdı.



S.O.S. Bileklik ödül aldı



Kaybolma, şok, bayılma, travma, bilinç kaybı vb. durumlarda kişinin kimlik, iletişim, tıbbi bilgilerinin (kan grubu, ilaç alerjileri, geçirdiği operasyonlar, riskli durumlar) kolay, hızlı, erişilebilir şekilde ilgili kişilere, kurumlara iletilebilmesi ve müdahalenin zamanında gerçekleştirilmesi için tasarlanmış olan USB chipli S.O.S Bileklik "Altın Marka" ödülüne layık görüldü.

Tüm Tüketicileri Koruma Derneği'nin (TTKD) düzenlediği "Tavsiye Ediyoruz" ödül töreni 17 Mart Cumartesi günü ArenaPark AVM'de gerçekleşti. Gerçekleşen ödül töreninde, S.O.S Bileklik "Tavsiye Ediyoruz" ve "Altın Marka" ödülleri layık görüldü.

S.O.S. Bileklik Alzheimer hastaları için de öneriliyor ve Alzheimer Derneği'nin web sitesinden bileklikle ilgili web sitesine erişim sağlanabiliyor.

<http://www.alzheimerderneği.org.tr>

Oğlunuzun yaklaşımı nasıl oldu?

Rüzgar çok mu zeki, bana mı öyle geliyor? Bilmiyorum. Anlatıyoruz, "nene hasta oğlum" diyoruz. Oturma odasında oturuyor annem. Git Nenenin getir, diyorum. "Hadi anneye gideceğiz" diye getiriyor. Çok ağır bir yük çocuk için ama bunu şimdi algılasa belki daha bilinçli bir çocuk olarak büyür. Annemin hasta olduğunun o kadar farkında ki, elinden tutup evde bana getirir. Ya da "git oturt" diyorum, oturtur. Bana getirmesi gerekirken başka odaya saparsa onu uyarır.

Biri büyürken biri küçülüyor. Şu an annem Rüzgar'dan daha küçük. Bir bebek gibi. Yani zaten kıyamıyorsunuz, ben böyle kolumu kaldırırsam ağlar. Sürekli inciniyor. Sürekli her tarafı acır. Ben ona bir bardak su vermesem, içemez, karnını doyurmasam asla yiyemez.

Nasıl anlayabilirsiniz, sadece merhamet ve içinizdeki anne sevgisi, ben onu yaşayamadım. Çok zor. İsterdim oğlumla arkadaş olsun, baksın. Ben evliliğe bu hastalıkla başladım, yeni bir hayata. Beni burası kurtardı. Burada bir çift söz, güler yüz. İnsanı hayata döndürüyor.

Çocuğumdan daha çok dikkat ediyorum. Çünkü oğlum kendi başının çaresine bakabiliyor artık, ama annem bakamıyor.

'Alzheimer Orta Yaşta Başlar'

Alzheimer Hastalığı ile ilgili son dönem öne çıkan bulgular hastalığın başlangıcının daha erken yaşlara uzandığı yönündeki yaklaşımı güçlendiriyor. Prof.Dr. Kaynak Selekler'in kitabı bu yaklaşıma dair önemli veriler içeriyor.

"Alzheimer Orta Yaşta Başlar" kitabının yazarı Prof. Dr. Kaynak Selekler, kitabı ile ilgili şöyle diyor: "Son 20 yılda yapılan çalışmalar Alzheimer Hastalığı'nın patolojik bulguları senil plaklar ile nörofibriller yumakların hastalığın klinik

belirtilerinin ortaya çıkmasından 15-20 ve bazen daha uzun süre önce beyinde biriktiğini gösteriyor.

Kalp krizi, trafik kazası gibi nedenlerle orta yaşta ölen bunamamış kişilerin otopsisinde daha önce saptanan bu bulgu son zamanlarda yaşayan kişilerde PET gibi metotlarla ortaya konuyor. Beyin orta yaşlarda başlayan bu hastalık yüküne senelerce dayanıp direnebiliyor. Diğer taraftan Alzheimer Hastalığı'nın klinik belirtilerini öne alan bazı faktörler var. Özellikle vasküler faktörler ve bazı risk faktörleri bunda etkili.

Bugün için tam bir iyileştirici tedavisi olmayan Alzheimer Hastalığı'ndan 'korunma' önemli. Diğer hastalıklarda olduğu gibi burada da korunma, tedaviden daha ucuz. Alzheimer, risk faktörleri ile koruyucu etkenlerinin ve hastalığı öne alan nedenlerin bilinmesi bu yönden önem arz ediyor.

'Alzheimer Orta Yaşta Başlar' kitabı bu konudaki son literatür bilgilerini sunuyor. Kitap hem tıp mensuplarının hem halkın yararlanabileceği bir kitap."



Kitaptan bazı başlıklar:

Alzheimer hastalığı beyinde ne zaman başlar? Belirtileri nedir? İrsi midir? Tedavisi var mı? Sık sorulan soru: Alzheimer nedir, demans nedir? Dr. Alois Alzheimer kimdir? Her unutkanlık hastalık mıdır? Unutkanlığın ilacı var mı? Alzheimer'dan korunmak mümkün mü? Rahibe Bernadette neden bunamadı? Alzheimer'ı geciktirmek için orta yaşta neler yapmalı, ileri yaşta neler yapmalı? Alzheimer Hastalığı'nın risk faktörleri, koruyucu etkenleri nelerdir? Beyin rezervi kavramı, eğitim ve beyin rezervi ilişkisi. Zihinsel faaliyetler ve fiziksel egzersizlerin bunama üzerine etkisi nedir? Obezite, alkol ve sigaranın demanstaki rolü. Akdeniz diyeti, Ginkgo biloba, omega 3, D vitamini, folik asit, vitamin B 12, köri, çay, kahve ve çikolatanın Alzheimer'a etkileri var mı?



Prof. Dr. Selekler'in sunumları ilgi gördü

Prof.Dr. Kaynak Selekler'in Nisan ayında gerçekleşen "Alzheimer orta yaşta başlar. Unutmayın bir gün siz de unutabilirsiniz" başlıklı konferansları ilgiyle karşılandı.

Prof. Dr. Kaynak Selekler 11 Nisan Çarşamba günü, Darüşşafaka Yakacık Rezidans Konferans salonunda "Alzheimer orta yaşta başlar. Unutmayın bir gün siz de unutabilirsiniz" başlıklı bir konferans verdi. Kurum çalışanlarının ve Darüşşafaka sakinlerinin katıldığı konferansta Prof. Selekler Alzheimer Hastalığı, risk faktörleri ve koruyucu etkenler hakkında bilgi verdi. İlgiye izlenen konuşmadan sonra Darüşşafaka misafirleri konuyla ilgili sorular yönelttiler. Konferans salonunun dolduğu toplantının

sonunda Prof. Dr. Kaynak Selekler, son kitabı "Alzheimer Orta Yaşta Başlar" kitabını katılanlara imzaladı.

21 Nisan Cumartesi günüye, Türkiye Alzheimer Derneği Denizli Şubesi'nin daveti üzerine Prof. Selekler aynı başlıklı konferansını Denizlililer'e verdi. Çatalçeşme Oda Tiyatrosu salonunun dolduğu konferans da aynı ilgi ve merakla dinlendi. Dinleyiciler konuşma sonrası sorularını Dr. Selekler'e yönelttiler ve "Alzheimer Orta Yaşta Başlar" kitabına büyük ilgi gösterdiler.



Etkinlikler

Çay Saati etkinlikleri Kadıköy'de

Türkiye Alzheimer Derneği'nin düzenlediği Çay Saati etkinliklerinden biri Mayıs ayında Kadıköy'deki 75. Yıl Halis Kurtça Kültür Merkezi'nde gerçekleştirildi.



Türkiye Alzheimer Derneği, hasta yakınlarını bilgilendirme amaçlı hizmetlerini sürdürüyor. 8 Mayıs Salı günü, Kadıköy'deki 75. Yıl Halis Kurtça Kültür Merkezi'nde, Uzman Doktor Ömer Yacı'nın gerçekleştirdiği etkinlikte hasta yakınları Alzheimer Hastalığı ile ilgili sorularına yanıt buldular.

"Alzhemir hastalarına bakım verenlerde sorunlar ve çözüm önerileri" başlıklı sunum 8 Mayıs günü saat 14:00'de başladı. Uzman Doktor Ömer Yacı, sunum sırasında hasta yakınlarının hem kendi sağlıklarını korumaları hem de hastalara daha doğru bakım sağlayabilmeleri için nelere dikkat etmeleri gerektiğini aktardı. Alzheimer Hastalığı'nın hasta yakınlarında ortaya çıkarttığı sorunlar üzerinde duran Yacı, bunlara dönük sağlıklı yaklaşımların nasıl geliştirilebileceğini aktardığı sunumunda, özellikle sorunu paylaşmanın önemine dikkat çekti. Alzheimer Derneği Genel Müdürü Fügen Kural'ın da katıldığı sunumda, hasta yakınlarının kendilerini yalnız hissetmemesi için neler yapılabileceği üzerinde duruldu. Sunumun ardından etkinliğe katılanların deneyim ve duygularını paylaştığı sohbet bölümü de verimli bir şekilde gerçekleştirildi.

Melvin Jones ödülü Murat Emre'ye

Uluslararası Lions Vakfı tarafından, önerilen 12 kişi arasından seçilen Melvin Jones özel ödülü, Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Murat Emre'ye verildi.



Adana Seyhan Lions Kulübü'nün önerisiyle Adana'da ödülünü alan Prof. Emre ödülü Türkiye Alzheimer Derneği'ne emeği geçmiş ve geçmekte olan herkes adına aldığı söyledi.

'Muhabbet Kralı'nda gündem Alzheimer oldu



Okan Bayülgen'in sunduğu Muhabbet Kralı programı geçtiğimiz günlerde Alzheimer Hastalığı'nı gündeme getirdi. 26 Nisan Perşembe günü yayımlanan programa Nöroloji Profesörü Prof.Dr. Kaynak Selekler, Kognitif Nöroloji Uzm.Dr. Gülistü Kaptanoğlu, Türkiye Alzheimer Derneği Genel Müdürü Fügen Kural, Bezmialem Vakıf Univ. Geriatri Bilim Dalı Ö.Ü Prof.Dr. Ahmet Turan Işık, Alzheimer Hastası yakını Deniz İlkin ve Alzheimer Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Prof.Dr. Engin Eker katılarak Alzheimer Hastalığı ve yapılan çalışmalarla ilgili bilgi verdiler. Daha çok gençlerin ilgi gösterdiği programda, twitter üzerinden gelen sorulara yanıt verildi.

Lezzet Festivali Alzheimer Derneği ile dayanışmaya devam ediyor

Bu yıl yedincisi düzenlenecek olan geleneksel İstanbul Lezzet Festivali, lezzetin en iyilerini, 5 Haziran Salı gecesi Alzheimer Derneği yararına Kemer Golf & Country Club'da bir kez daha bir araya getiriyor. İstanbul'un Dünya Kulübü, Kemer Golf & Country Club, 5 Haziran'da Türkiye'nin en iyi restoranlarını, beş yıldızlı otellerini, barlarını, pastanelerini, cafelerini ve yiyecek içecek firmalarını "7. İstanbul Lezzet Festivali"nde buluşturuyor.



İki bin kişinin katılımı beklenen ve gelirinin Alzheimer Derneği'ne bırakılacağı festival gecesinde; 1960'ların efsane şarkıcıları Frank Sinatra ve Dean Martin'i aynı sahnede buluşturan, Broadway'in ünlü show grubu "The Rat Pack Tribute Show" ve Marilyn Monroe yer alacak. Bu özel show grubu, şarkıları ve danslarıyla misafirlerini hem fiziksel hem de ses benzerlikleriyle yıllar öncesine götürecek.

İLF biletleri KG&CC, Alzheimer Derneği ve Biletix'ten temin edilebilir.

Şubelerden Haberler

Ankara Şubesi çalışmalarına başlıyor

Türkiye Alzheimer Derneği'nin Ankara Şubesi'nin yeniden kuruluşunun gerekliliği Ankara ve çevresindeki hem sağlık çalışanları hem de hasta yakınları tarafından sık sık vurgulanmaktaydı. Bazı kaynaklara göre Ankara, dünyanın 14. kalabalık şehri. Türkiye İstatistik Kurumu'nun, adrese dayalı nüfus kayıt sistemi 2011 yılı verilerine göre Ankara'nın nüfusu yaklaşık 5 milyon. Türkiye nüfusunun ortalama yüzde 7'sinin 65 yaş üzerinde olduğu, 65 yaşındaki bireylerde Alzheimer hastalığının prevalansının yüzde bir olduğu ve her beş yılda bir bu sayının ikiye katlandığı düşünülürse Ankara ve çevresinde önemli sayıda Alzheimer hastası ve bu hastalara bakım veren kişilerin varlığı açıktır. Bu kişilere bekledikleri desteği vermenin gerekliliğinin farkında olan ve bu anlamda özveri ile çalışmaya hazır olan bir çekirdek ekiple Türkiye Alzheimer Derneği Ankara Şubesi'nin kuruluşu ile ilgili çalışmalara bir kaç ay önce başladık.

Dilek Ulguray, Suphi Sözeri, Dr. Ufuk Ergin ve Dr. Özlem Aki'nin de yer aldığı kurucu üyelerle gerekli başvuruların ardından, şubenin yapılandırılması ve işlevliğinin hızla kazandırılması çalışmaları devam etmektedir. Dernek binasının Kızılay'da oldukça merkezi bir yerleşkede bulunmasının ulaşılabilirliğimiz açısından önemli olduğunu düşündük. Ankara ve çevresindeki nörolog, psikiyatrist, geriyatrist, aile hekimi gibi Alzheimer hastalarıyla uğraşan hekimlerimizi; hemşire, psikolog ve sosyal hizmet uzmanlarını ve farklı disiplinlerdeki gönüllüleri ve hasta yakınlarını ekibimiz içinde görmekten mutluluk duyacağız.

Dernek merkezi ve diğer şubelere benzer şekilde Ankara Şubesi'nin de hedefleri, hastalık hakkında farkındalığı artırmak, bu alanda uğraşan sağlık çalışanlarının, hasta ve hasta yakınlarının eğitimlerine katkıda bulunmak, hasta ve hasta yakınlarına sosyal destek sağlayabilmek. Bu amaçlar doğrultusunda etkinliklerimizi planlamaya başladık. En kısa sürede bu etkinlikleri sizlerle paylaşabileceğimizi umuyoruz.

Dr. Esen Saka Topçuoğlu, Türkiye Alzheimer Derneği Ankara Şubesi Başkanı



Kadıköy Şube kuruluş hazırlıklarını sürdürüyor

Türkiye Alzheimer Derneği hizmetlerini ülke çapında yaymayı sürdürüyor. Özellikle ihtiyaçların yoğun olarak hissedildiği bölgelerde yeni şubeler açılıyor. Son olarak İstanbul'da Anadolu yakasında Kadıköy Şube açılışı hazırlıkları başladı. Bilindiği gibi, İstanbul'da dernek Harbiye'deki Genel Merkezi'nin yanı sıra Okmeydanı'ndaki Gündüz Yaşam Evi'nde hizmetlerini sürdürüyor. Kadıköy Şube'nin açılış için hazırlıkları son dönemde yoğunlaştı. Ayşe Özalkuş Şahin, Gözde Dalan Polat, Hülya Karaman, Neşe Tuncer, Rumeysa Kutay, Senar Keskinoğlu, Sergül Gözbebeği ve Türker Şahiner Alzheimer Derneği Kadıköy Şubesi'ni kurmak için bir araya geldiler.

Gönüllü kuruculardan Hülya Karaman "Çevremizden gelen olumlu bildirimler bizi bir an evvel şube kurumu için yüreklendirmektedir" diyerek çalışmalarını yoğunlaştırdıklarını belirtiyor. Kadıköy Şube hazırlıkları çerçevesinde ilk toplantılar 10 ve 17 Nisan tarihlerinde gerçekleşti. Bu toplantılarda şube kurumu için gerekli evrak hazırlıkları üzerinde duruldu. İl Dernekler Müdürlüğü ile iletişime geçildi.

Kurucular, şube yeri bulmak için, araştırma ve arayışlarını sürdürdüklerini, bu sorunu aştıkları anda müracaatı yapacaklarını belirtiyor. Böylelikle İstanbul Anadolu yakasındaki hasta ve hasta yakınları da Derneğe daha kolay erişim sağlayabilecekler.

İzmir Şube'de dayanışma etkinliği

Türkiye Alzheimer Derneği İzmir Şubesi Mayıs ayında "Unutmadık! Torunlarınızdan mektubunuz var" etkinliklerini yineledi. Huzurevlerinde kalan büyükler ve yaşlılar için gençlerin hazırlandığı posta kartları gönderimi bir kez daha yapıldı.

8 Mayıs 2012 günü ayrıca İzmir Şube'de Yasin'i Şerif okunması, Lokma dökümü ve tavuklu pilav ve ayran ikramı gerçekleştirildi. İzmir İli Konak Müftülüğü Güzelyalı Yunus Emre Camii Din Görevlisi İsmail Okumuş tarafından vefat etmiş hastalar için okunan Yasin'i Şerif'in ardından Hüseyin Şairoğlu'nun ikramı Lokma dökümü ve Konak Belediyesi'nin ikramı tavuklu plan ve ayran dağıtımı gerçekleştirildi.



KONGRELER VE SEMPOZYUMLAR • 2012

7. Uludağ Noroloji Günleri	01 -04 Mart 2012	Karınna Otel, Uludağ
2. Ulusal Alzheimer Kongresi	15-17 Mart 2012	Askeri Müze, Harbiye- İstanbul
7. Çukurova Noroloji Günleri	30 Mart- 1Nisan 2012	Erdoba Elegance Hotel/ Mardin
9. Uluslararası Kognitif Nörobilim Toplantıları	13-15 Nisan 2012	İstanbul
Akademik Geriatri Kongresi	23-27 Mayıs 2012	Cornelia Diamond Hotel / Belek - Antalya
Akılcı İlaç ve Tıbbi Beslenme Ürünleri Kullanımı Sempozyumu	14-16 Eylül 2012	Cratos Hotel, Girne, KKTC
11. Ulusal Geriatri Kongresi	01-04 Kasım 2012	Kervansaray Otel, Antalya
48. Ulusal Noroloji Kongresi	16 - 22 Kasım 2012	Antalya, Belek Maritim Pine Beach Resort

Şube adresleri ve irtibat numaraları:

Ankara

Şube Kuruluş Tarihi: Şubat 2012
Şube Başkanı: Dr. Esen Saka
Şube Adresi: Adem Yavuz Sok.No:16/6 Kızılay
E-posta: bilgi-ankara@alzheimendernegi.org.tr

Bursa

Şube Kuruluş Tarihi: Aralık 1999
Şube Başkanı: Prof. Dr. Bilgen Taneli
Şube Adresi: Fatih Sultan Mehmet Bulvarı Asdeniz Apt. No: 1 K: 2 D: 4 İhsaniye
Tel: (0224) 452 66 67
E-posta: bilgen@taneli.org.tr
 bilgentaneli@ttmail.com

Denizli

Şube Kuruluş Tarihi: Nisan 2000
Şube Başkanı: Sultan Çağırıcı
Şube Adresi: İstasyon Cad.Köseoğlu İş Hanı 6/6
Tel: (0258) 242 63 40
E-posta: denizlialzheimer20@hotmail.com

Erzurum

Şube Kuruluş Tarihi: Mart 2007
Şube Başkanı: Dç. Dr. Hızır Ulvi
Şube Adresi: Hüseyin Avni Ulaş Mh. 4. Siteler, Baldkent Yapı Koop.
 E-1 Blok No: 4 Yıldızkent
Tel: (0442) 342 69 68
E-posta: bilgi-erzurum@alzheimendernegi.org.tr

Eskişehir

Şube Kuruluş Tarihi: Eylül 2003
Şube Başkanı: Prof. Dr. Demet Özbabalık
Şube Adresi: Orhangazi Mah.İlhamveren Sok. No: 89
Tel: (0222) 324 14 74 - 217 00 45
E-posta: bilgi-eskisehir@alzheimendernegi.org.tr

İzmir

Şube Kuruluş Tarihi: Aralık 1999
Şube Başkanı: Dr. Aysel Gürsoy
Şube Adresi: Mithatpaşa Cad. No: 384/1 Grup Apt. Konak
Tel: (0232) 425 54 72
E-posta: alzheimer.der.izmir@hotmail.com

Kayseri

Şube Kuruluş Tarihi: Temmuz 2011
Şube Başkanı: Prof. Dr. Emel Köseoğlu
Şube Adresi: Sahabiye Mah.Yıldırım Cd. No:33/1 Kocasinan
Tel: (0352) 336 88 84
E-posta: bilgi-kayseri@alzheimendernegi.org.tr
 gultekin@erciyes.edu.tr

Mersin

Şube Kuruluş Tarihi: Nisan 2006
Şube Başkanı: Aynur Özge
Şube Adresi: Zeytinli Bahçe Cad.No:50
Tel: (0324) 336 46 41
E-posta: alzheimermersin@yahoo.com

Samsun

Şube Kuruluş Tarihi: Temmuz 2006
Şube Başkanı: Dr. Hüseyin Alpaslan Şahin
Şube Adresi: Hançerli Mh. Atatürk Bulvarı Şengül Pasajı No: 36/12
Tel: (0537) 249 78 63
E-posta: bilgi-samsun@alzheimendernegi.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. Işın Baral Kulaksızoğlu

Alzheimer Derneği Yönetim Kurulu
Başkan: Murat Emre
Başkan yardımcısı: Işın Baral Kulaksızoğlu
Sekreter: Zafer Kozanoğlu
Sayman: Başar Bilgiç
Üye: Huriye Ballısoy

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 100 TL'dir. Eski ve yeni üyelerimizin aidatlarını yatırabilecekleri yeni banka hesap numaramız:

Akbank Feriköy Şubesi

Hesap no: 0068927-3

TR87 0004 6001 4388 8000 068927

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 ilaç'ın desteğiyle basılmıştır.



Alzheimer Derneği (İstanbul):

Halaskargazi Caddesi, Akdoğan Apt.

No: 49 Kat: 4 Daire: 4 Harbiye, İstanbul

Tel: (0212) 224 41 89

*Onları
hatırladığınız
için teşekkürler.*