

ALZHEIMER HABER

Alzheimer Derneği'nin periyodik yayın organıdır

Bahar 2013

*Resim ve
hareketle
hatırlamak...*

III.Ulusal Alzheimer Kongresi yapıldı

Derneğin saati durmak
bilmiyor: Gündüz Yaşam Evi'nde
resim ve egzersiz mutluluğu

Alzheimer Hastalığı: Egzersiz ve
Çevre Düzeni üzerine yararlı bilgiler

Kompozisyon yarışması: Alzheimer
hikayeleri ödülleri kavuştu



Fotoğraf: Arzu Sandal

Editörden



Değerli Okurlarımız,

Bahar; insanın çocukluğuna başkaldırması, isyan etmesidir. Bütün kadınların küçük bir kız, bütün erkeklerin küçük bir oğlan çocuğu olduğu, birlikte “yaramazlık” ettiği mevsimdir. Güneşin verdiği enerjiyle, havada dolaşan bu sebepsiz sevinç, yaramazlık isteğinden başka bir şey değildir.

Bizler de Gündüz Yaşam Evi’ndeki konuklarımızla yaptığımız etkinliklerimizde bu coşkuyu taşıyor ve Türkiye Alzheimer Derneği olarak geçen dönemlerden bu yana yapılan etkinliklere yenilerini eklemenin ve daha fazla kişiye ulaşabilmenin keyfini yaşıyoruz.

Mart ayında yapılan III. Ulusal Alzheimer Kongresi’nin, yine bilimsel konulardaki yoğunluğu ve ünlü konuşmacılarıyla oldukça dolu ve tatmin edici geçtiğini söyleyebiliriz. Aile Hekimleri ve Hasta Yakınları eğitimi programları hem katılımcıları hem eğitim verenler için verimli ve doyurucu geçti. Sosyal etkinlikler olarak fotoğraf sanatçısı Arzu Sandal’ın Fotoğraf Sergisi ilgi çekici bulunurken, Gündüz Yaşam Evi Hastalarından oluşan koronun verdiği Unutmak ve Hatırlamak temalı şarkılarla konser izleyenlere duygusal anlar yaşattı.

Geçen sene sadece İstanbul ilindeki okullarda yaptığımız Kompozisyon Yarışmasını bu sene Türkiye genelinde gerçekleştirdik ve gösterilen ilgi gerçekten bizleri çok mutlu etti. Zira Alzheimer konusunda araştırma yapan her çocuğun, en azından üç kişilik ailesinin de bu konu hakkında fikir sahibi olmalarını sağladığını düşünüyoruz. Gelen kompozisyonların kimi yaşadıkları anılarını, kimi konunun aileler için ne kadar büyük yıkıntılar yaşattığını, kimi ise kendini hasta yerine koyarak hissettiklerini, şaşırtıcı bir şekilde, son derece gerçekçi bir dille anlatmayı tercih etmişlerdi. Jüride bulunan edebiyatımızın değerli ismi Çocuk Kitapları Yazarı Gülten Dayıoğlu, Yazar Pınar Kür, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dekan Yardımcısı Prof.Dr. Hüseyin Yazıcı ve Türkiye Alzheimer Derneği YK üyesi Gero-psikiyatri doktoru Prof.Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu gelen bin 500’e yakın hikâye arasında değerlendirme yapmakta çok zorlandıklarını açıkladılar. Dergimizde, ödül alan ilk üç eseri bulacaksınız. Ancak yapılan elemelerde ilk 100 eserin, kaybolmasına gönlümüz razı gelmediği için Altın Kitaplar’ın sponsorluğunda kitap haline getirilip okuyucularla buluşturulmasını planladık ve önümüzdeki günlerde bu kitabın basımını gerçekleştireceğimizin müjdesini vermekten büyük mutluluk ve gurur duyduğumuzu paylaşmak isterim.

Her sayıda olduğu gibi, bilimsel konularda sizlerle bilgi paylaşımında bulunmayı amaçladık ve İstanbul Florance Nigthingale Hastanesi FTR kliniğinden Prof. Dr. Fusun Uysal’ın “Alzheimer Hastalığı ve egzersiz” başlıklı yazısı ve İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi İç Hastalıkları ABD Geriatri BD’nda görevli Uzman Dr. Aslı Tufan’ın kaleme aldığı Alzheimer Hastalarının çevre düzeninin nasıl olması gerektiği konusundaki paylaşımları ileriki sayfalarda rehber olması adına, bulabilirsiniz. Bu konuları önemsiyoruz çünkü, hastalarımızın güvenli ve huzurlu bir ortamda olmaları onların psikolojilerine de yansıdığı için, hasta yakınlarına daha huzurlu destek verebilme olanağı sağlamaktadır.

Türkiye Alzheimer Derneği Mersin Şube Başkanı, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji ABD Prof.Dr. Aynur Özge’nin sıcak duygularla dolu anlatımı, hasta yakınlarına yön veren bir çalışma olarak değerlendirilecektir diye umuyoruz.

Hayatta insanın başına gelebilecek en zor şey Alzheimer Hastası olmaktır belki ama Alzheimer Hasta Yakını olmak ondan daha da zor ve çaresizlik içinde tükenmişlik yaratan bir duygudur. Konuyla ilgili bu duyguları, Hasta Yakınları röportajlarında bulabileceksiniz.

Yaşadıklarınız unutulur, söyledikleriniz unutulur ama hissettikleriniz asla unutulmaz. Adam Fawer

Bizler de Alzheimer hastalarımıza iyi duygularla yaklaşarak, keyif ve mutluluk duygusu vermeye çalıştığımız Gündüz Yaşam Evimizde, Çapa Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD’nden Sanat Terapistleri ile müziğin gücüne inanarak yaptığımız etkinliklerle ve işe yaradıklarını hissettirmek amacıyla yaratıcılıklarını da kattıkları el becerileri çalışmalarıyla hastalarımızı hayatın içinde tutmaya çalışıyoruz. Ancak bu çalışmaların sadece hastalarımızı değil, bu çalışmaları yapan eğitimleri de ne kadar mutlu ettiğini kendi sözcükleriyle okuyacaksınız.

Bence, mutluluk bulunmaz, aramanıza gerek yok. Mutluluk bir yan etkidir. Yaptıklarınızın sonucu, başkalarına hissettirdiklerinizin karşılığıdır. Bir sonraki buluşmamıza kadar, hastalarınızla daha çok mutlu olmayı başarmanız dileğiyle, sağlıklı günler...

Fügen Kural

Türkiye Alzheimer Derneği Genel Müdürü

III.Ulusal Alzheimer Kongresi



Dr. Başar Bilgiç

III. Kongre, ilk iki kongrede olduğu gibi yoğun bir bilimsel programa sahipti. İki gün boyunca geç saatlere kadar tüm oturumlara yoğun katılım oldu.

Kongre'nin ilk konuşmasını Dr. Hakan Gürvit yaptı ve Alzheimer Hastalığı hakkında genel bir güncelleme yaparak patogenezeledeki yeni gelişmelerden bahsetti. Hemen ardından Chicago Northwestern Üniversitesi'nden kolinerjik hipotezle ilgili çalışmalarıyla tanınan Dr. Chengiz Geula kürsüye gelerek kolinerjik hipotezin 20'nci yılında nereden nereye geldiğini özetleyecek şekilde kapsamlı bir derleme sunumu yaptı.

Bu konuşmanın ardından ise İsviçre'den Dr. Marcus Tolnay yaptıkları hayvan deneylerinde Alzheimer Hastalığı'nda izlenen patolojinin hayvanlardan hayvana bulaşabileceğini gösteren spekülative deney sonuçlarını sundu.

Bu konuşmaların ardından kabul edilen 31 posterin incelenmesiyle bilimsel aktiviteler devam etti. İlk günün sabahının ikinci oturumu, demans öncesi durumlar ve bu dönemlerde kullanılabilecek biyobelirteçlerle ilgiliydi ve Dr. Hüseyin Şahin biyobelirteçler hakkında bilgileri güncellerken, Dr. Mustafa Bakar "Hafif Kognitif Bozukluk", Dr. Türker Şahiner de "Subjektif Kognitif Bozukluk" hakkında kapsamlı bir derleme yaptılar.

Öğleden sonra ise, bilimsel çevrelerde sıkça tartışılan bir konu Dr. Hans Förstl tarafından gündeme getirildi ve konuşmacı Alzheimer Hastalığı'nın yaşlılıkla mı ilişkili olduğu ya da yaşlanmanın bir sonucu olup olmadığı hakkındaki görüşlerini sundu.

Ardından konusunda yaptığı saha çalışmalarıyla tanınan Dr. Ingmar Skoog "Vasküler kognitif bozukluk" hakkında bir konferans verdi ve bunu Dr. Esen Saka'nın konfüzyonel durum hakkında yaptığı derleme sunumu izledi.



İlk gün yapılan panelde ise konuşmacılar kendilerini hayrete düşüren vaka örnekleri verdiler.

Kongrenin ikinci günü tedavi oturumuyla başladı ve İngiltere'den Dr. David Wilkinson süregiden çalışmalar hakkında dinleyicileri güncelledi.

Ardından sözü alan Dr. Neşe Tuncer-Elmacı mevcut tedaviler hakkında son bilgileri sunduktan sonra Dr. Gülistan Bahat yaşlıda ilaç kullanımı ve demans ilaçlarının kullanımı hakkında deneyim ve bilgilerini paylaştı.

Öğleden sonra ise, Frontotemporal Demans tanısı kriterleri kendi adıyla bilinen Dr. David Neary bu konu hakkında eşsiz bir derleme yaptı.

Dr. Brendan Silbert ise klinisyenlere oldukça şaşkınlık yaratabilen bir konu olan deliryumla ilgili yararlı ve güncel bilgileri aktardıktan sonra Dr. Aslı Demirtaş-Tatlıdede serebellumun kognisyon ve davranışla olan ilişkisine dikkat çekti.

Dr. Gökhan Erkol son yıllarda ayırıcı tanıda önem kazanan hızlı seyirli demansları kapsamlı bir şekilde özetledikten sonra Dr. Tuğba Özel-Kızıl Alzheimer hastalarında izlenen davranışsal sorunlarla ilgili bir sunum yaptı ve aynı gün yapılan panelde psikiyatristler davranışsal bulguların tanınması ve tedavisi konusunda kendi fikirlerini sunarak tartıştı.

Günün son oturumunda ise, geriatrik yaklaşım ele alındı ve hastaların beslenmesi konusunda Dr. Bülent Saka ve Dr. Gülistan Bahat deneyim ve bilgilerini paylaşıırken Dr. Aslı Çurgunlu hastalık riskini azaltan aktiviteleri bilimsel gözlükle özetledi. Bu yoğun programdan sonra katılımcıların görüşü alınarak hız kesmeden her yıl Kongre'nin yapılmasına ve şartlar elverdikçe bu toplantıların İstanbul'da olmasına oy çoğunluğuyla karar verildi.

HOŞ GELDİNİZ



Şubeler toplantısı yapıldı

Bu sene dördüncüsü yapılan şubeler toplantısı Kayseri hariç Merkez, Ankara, Bursa, Denizli, Erzurum, Eskişehir, İzmir, Mersin ve Samsun'dan 20 kişinin katılımıyla gerçekleşti. Prof. Dr. Murat Emre'nin başkanlığındaki toplantı 21 Mart Perşembe günü saat 13:30'da başladı.

Samimi bir ortamda gerçekleşen toplantının amacı şubelerimizin aktivitelerini gözden geçirmek, değerlendirmek, şubeler arası bilgi, deneyim paylaşımıyla yardımlaşmayı kolaylaştırmak ve ilerisi için önceliklerimizi saptamaktır. Oldukça yararlı ve verimli geçen toplantının ilk bölümünde şubelerimiz geçen bir yıl içinde yaptıkları etkinlikleri sundu. Diğer bölümde ise Alzheimer Hastalığı stratejik planıyla Derneğin hedef ve öncelikleri belirlendi.

Ulusal Alzheimer Hastalığı Stratejik Planı 2013 güncellemesi

Ulusal stratejik planın ele alındığı bölümde mevcut durum, eksiklik, ihtiyaç ve öncelikler tartışıldı ve şu sonuçlara ulaşıldı:

"Şu an ülkemizde 400 bin civarında Alzheimer hastası olduğu varsayılmaktadır. Ortalama yaşam beklentisinin artmasıyla bu sayının giderek yükselmesi beklenmektedir. Bu yüzden hastalıktan koruyucu tedbirlerin halkımıza anlatılması, hastaların erken dönemde hekime başvurarak tanı almalarının ve uygun tedaviye başlamalarının sağlanması, hastaların legal, sosyal, bakım ve kişilik haklarının kanunlarla gerekli düzenlemeler yapılarak garanti altına alınması, bakım açısından ise değişik seçeneklerin hasta ve yakınlarının tümü için ulaşılabilir olması hedeflenmelidir. Bu amaçla Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) ve şubeleri önümüzdeki beş yıl için ulusal Alzheimer stratejisinde öncelikli konular ve çabalar olarak aşağıdakileri belirlemiştir:

Hastalık bilincinin artırılması ve hastalıktan korunma

Yaşlılıkla gelen bunamanın doğal bir süreç olmadığı, yaşlılıkta bunamanın kader olmadığı halkımıza her türlü iletişim kanalı kullanılarak tekrar tekrar anlatılmalıdır. Hastalık riskini azaltmak için bilinen tedbirler paylaşılmalı, uygulanmaları için halkımız özendirilmeli, bu amaçla uygun kurum ve kuruluşlarla işbirliği yapılmalıdır. Ayrıca bölgeselleştirilmiş CD + Kitap + Broşürlerle halka daha etkin ulaşmaya çalışılmalı, Millî Eğitim Müdürlükleri ile ulusal düzeyde ortak çalışmalar yapılmalı, Alzheimer ile ilgili sanatsal etkinlik ve yarışmalar organize edilerek çocuk ve genç yaştan itibaren hastalık hakkında bilgi sahibi olunmasına çaba gösterilmelidir. Türkiye'de yaygın temsili bulunan Diyabet Dernekleri gibi diğer STK'larla işbirliği yapılarak bu kuruluşların yürüttüğü kampanyalarda rol alınmalı ve Alzheimer Hastalığı

tanıtılmalıdır. Ünlü Alzheimer hastaları ve yakınları ya da her yıl tüm yıl boyunca gerçekleştirilecek etkinliklerde böyle bir toplumsal görev üstlenmeye hazır bir ünlü "Alzheimer şampiyonu" topluma yönelik medya aktivitelerine davet edilerek topluma ulaşılmaya çalışılmalıdır.

Tanı

Tanı ve takip amaçlı özelleşmiş merkez ve polikliniklerin çoğaltılması özendirilmelidir. Yeni kurulan Aile Hekimliği sistemine uygun olarak aile hekimlerinin bu konuda yeteri kadar bilgi ve deneyim sahibi olmaları sağlanmalı, ilgili kuruluşlarla işbirliği içinde bu amaçla kurslar düzenlenmeli, aile hekimlerinin şüphelenilen hastaları uzmanlaşmış merkezlere göndermesi sağlanmalıdır. Eğitim amacıyla eğitim kanallarında web üzerinden kamerayla uzaktan eğitim verilmesi veya Sağlık Bakanlığı ile ortak "on-line" eğitim düşünülmelidir. Belirli bölgelerde basit tarama testleri yapılarak teşhisi gecikmiş hastalar saptanmalıdır. Dernek ve faaliyetleri hekimlere de yeteri kadar tanıtılmalı, bu amaçla tıp meslek örgütleriyle işbirliği yapılmalıdır. Alzheimer Hastalığı'nın tanıtımında "Alzheimer iki ilaçtan ibaret değildir", "Her unutkanlık demans, her demans Alzheimer değildir" gibi çarpıcı sloganlarla yanlış ve eksik algılamalar giderilmeye çalışılmalıdır.

Korunma, tedavi ve destek

Alzheimer Hastalığı riskini azaltan ve artıran faktörler vurgulanmalı, bireylerin kendi risk faktörlerini değerlendirip gerekli tedbirleri almaları için "kamu spotları"ndan ve diğer kitlesel medya yöntemlerinden yararlanılmalı, benzer amaçlı STK ve meslek örgütleriyle işbirliği yapılmalıdır.

Hastalarımızın uygun tedavileri kesintiye uğramadan almaları sağlanmalıdır. Artık hekime gidemeyen hastaların ilaç ve bakım malzemelerine kesintisiz ulaşabilmesi için "evde hekim ziyareti" gibi bir sistem kurulmalıdır. Alzheimer hastalarının beslenme ve hastalıklardan korunmasında öneriler yapılmalı ve uygulanmalıdır.

Huzurevleri/bakımevlerinde kalan, tanısı konmamış hastaların tanınabilmesi, diğer yandan hastalara dönük özel davranış ve bakım yöntemlerinin öğretilmesi için Huzurevleri ve Bakımevleri personeline yönelik eğitim programları düzenlenmelidir.

III. Ulusal Alzheimer Kongresi



Hastaların bakımı

Yapılan tartışmalardan bakım spektrumunda yer alan tüm yöntem ve hizmet şekillerinin yararlı olduğu, bunların geniş ve ekonomik bir şekilde ihtiyaç sahibi hasta ve ailelerin kullanımına sunulması gerektiği sonucu çıkmıştır. Evde bakım, merkezi ve yerel yönetimler tarafından özendirilmeli ve maddi olarak desteklenmelidir. Mümkünse her büyük semt veya mahallede bir Gündüz Bakımevi kurulmalıdır. Türkiye Alzheimer Derneği bu konuda öncelikli ve örnek olmak üzere bazı şehirlerde bu tip kurumların kurulmasına öncülük edebilir. Ancak Derneğin amacı bu kurumların öncelikli olarak yerel yönetimler ve Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu (SHÇEK) işbirliğiyle kurulmalarını özendirmektir. Benzer şekilde yeterli sayıda yatak kapasitesine sahip bakımevlerine ihtiyaç olduğu sonucuna da varılmıştır.

Bunların mümkün olan en yüksek kalitede, en ekonomik fiyatlarla, devletin en azından kısmi maddi desteği sağlanarak kurulması ve denetlenmesi sağlanmalıdır. Evde Bakım, Gündüz Bakımevleri ve Yatılı Bakımevleri kuruluş ve işletimiyle ilgili kanuni düzenlemelerde Alzheimer hastaları için eksik ya da geçerli olmayan maddeler eklenmeli veya düzeltilmelidir. Alzheimer hastalarına yönelik bakımevlerinin minimum ve optimum standartların nasıl olması gerektiği saptanıp hem bu işletmeleri kuracakların hem de kurum seçecek hasta yakınlarının kullanımı için web üzerinden ulaşılabilir olması sağlanmalı, bu konuda SHÇEK ile işbirliği yapılmalıdır.

Özel girişimcilerle temasa geçerek yeni kurulan Uydu Kentlerde entegre yaşlı merkezleri (Gündüz ve Yatılı Bakımevi, Yaşlı Sağlığı Merkezi gibi) kurulması özendirilmelidir. Bu konuda uzmanlaşmış personel ihtiyacını gidermek üzere iki yıllık "Yaşlı Bakım Teknisyeni" okullarının kurulması özendirilmelidir. Bakımevleri ve evde bakım yanında sağlık hizmeti destekli geriatri merkezleri de özendirilmelidir.

Hukuki boyut

Alzheimer hastaları hakkında düzenlenen tedavi raporlarının hastanın medeni haklarını kullanmayı ne derece kısıtlayacağı, özellikle bu raporların geriye dönük tasarrufların sorgulanması amacıyla kullanılması gibi muğlak konular, vesayet kanun ve düzenlemelerinde hasta ve vasisinin güçlükleri, yürürlükte olan kanun, yönetmelik, tedavi uygulama talimatlarındaki hastalarımıza aleyhine olabilecek kurallar ya da eksiklikler saptanıp uygun öneriler oluşturularak bunların açığa kavuşması ya da iyileştirilmesi amacıyla Meclis ya da ilgili Devlet Kurumları düzeyinde gerekli girişimler yapılmalıdır."

2013-2014 hedef ve öncelikleri

15 Mart 2012 günü yapılan Türkiye Alzheimer Derneği Genel Kurulu ve şubeler arası toplantıda yapılan öneriler ve dilekler çerçevesinde aşağıdaki uygulamalara öncelik verilmesi kararlaştırıldı:

"TAD'nin öncülük edeceği geniş kapsamlı faaliyetler:

1) Hastaların bakımı: TAD'nin şubeleri örnek oluşturmak

amacıyla bir Gündüz ve/veya Kalıcı Bakımevi açıp işletebilirler. Ancak yaygın ve örgün olarak bu tip kurumların kurulması, evde bakımın sağlanması için yerel idareler özendirilmelidir. Bu amaçla yerel idarelere yönelik seçmen temsilci grupları; imza, SMS veya twitter kampanyaları önerilmeli, gerekirse organize edilmelidir.

2) Vesayet, kurumda veya evde bakımın sağlanması veya ödenmesi, bakım-tedavi masraflarıyla ilgili kanun, yönetmelik ve uygulama talimatları Şubeler ve Merkez tarafından gözden geçirilmeli, saptanan aksaklıklar ve eksiklikler TBMM'ye sunulacak bir rapora temel oluşturmak üzere Merkez'e yollanmalıdır.

Merkez ve şubelerin doğrudan eylemleri:

1) Topluma yönelik yapılacak bilgilendirme faaliyetlerinde hastalık bilincinin artırılması yanında hastalık riskini azaltan faktörlerin vurgulanması, bu amaçla TV'lerde yayınlanacak kamu spotlarının hazırlanması, "Alzheimer Risk Ölçeği" gibi basit anlaşılan ve kendi kendine uygulanabilen yaklaşımlardan bu tip spotlarda ve web sayfamızda faydalanılması.

2) Adana, Antakya, Antalya, Diyarbakır, Gaziantep ve Trabzon şubelerinin kurulması için çaba gösterilmesi.

3) TAD'nin kurumsal kimliğini güçlendirmek amacıyla:

- Merkezin web sayfasındaki şubelere ait odacıkların aktif olarak kullanılması, buraya her şubenin aktivite ve hizmetlerini girmesi
- Tüm aktivitelerde TAD ismi ve logosunun düzenli olarak kullanılması
- Merkez web sayfasına girilmek üzere şubelerin yeni aktivite ve hizmetlerini Merkez Sekretermasına bildirmesi
- Web sayfamızda Alzheimer hastaları için özel ürünlerin (takip cihazları, temizlik malzemeleri, erişkin bezleri vb.) sağlanabileceği adreslerin ve varsa linklerin

bulunacağı bir "Hastalar İçin Özel Ürünler Odası" düzenlenmesi

e. Tüm şubelerin aktivitelerinde kullanılmak üzere özel yelekler ve büyük metal rozetler hazırlanması.

4) Huzurevleri ve bakımevleri personeli için çalıştıkları kurumda teşhisi konmamış hastaları tanımaları ve hastalara daha doğru/iyi hizmet vermeleri için eğitim hazırlanması.

5) Hastaların en çok ihtiyaç

duyduğu hukuksal danışmanlık ve adli tıp konuları için yerel ölçekte şubelerin Barolarla işbirliği yapması, Merkezde ise Alzheimer Destek Hattı'na benzer şekilde belirli zamanlarda canlı danışmanlık verilmesi için çaba gösterilmesi.

6) Sağlık personeli ve aile hekimlerinin eğitimi için web sayfamızda PDF formatında eğitim modülleri hazırlanması.

7) Akademik planda, Alzheimer ve ilgili hastalıklar konusunda araştırma ve ileri düzeyde eğitim verecek merkez ve enstitülerin kurulmasını özendirmek amacıyla çaba gösterilmesi.

8) Dernek'in üye sayısını ve şube sayısını yükseltmek için aktif olarak çaba gösterilmesi."



Hasta yakınları için bilgilendirme ve bakım kursu



Bu yılki Kongre'nin önemli etkinliklerinden biri de hasta yakınları için hazırlanan eğitim programı oldu. 22 Mart Cuma günü 13:30'da yapılan eğitim, fotoğraf sanatçısı Arzu Sandal'ın Kongre süresince sergilenen resimlerinin hikâyesini anlattığı müzikli bir video gösterisiyle başladı.

Türkiye Alzheimer Derneği Sekreteri Dr. Başar Bilgiç'in Alzheimer Hastalığı'nı, risk faktörlerini, korunmak için yapılması gerekenleri anlattığı ve Derneğin ve Gündüz Yaşam Evi'nin etkinlikleri hakkında bilgi verdiği sunumunun ardından, uzman Psikolog Deniz Büyükgök konuştu. Büyükgök, Alzheimer Hastalığı'nın davranışsal belirtileri ve başa çıkma yolları hakkında bilgi verdi.

Dernek Yönetim Kurulu üyesi ve eski bir hasta yakını olan Huriye Ballısoy da, kendi tecrübelerinden yola çıkarak hasta yakınlarının kendilerine zaman ayırmalarının önemini paylaştı.

Daha sonra söz alan İstanbul Tıp Fakültesi Geriatri Servisi'nden Uzman Hemşire Bahar Eryaşar, Alzheimer hastalarının beslenmesinin nasıl olması gerektiğini, beslenme bozukluğunun ne olduğunu ve farklı beslenme çeşitlerini anlattı.

Uzman Hemşire Aynur Gökçaya'nın, yatan Alzheimer hastalarının sistemlerinin nasıl etkilendiğini ve bakımın nasıl olması gerektiğini aktarmasının ardından sunum yapan Dr. Aslı Tufan, Alzheimer hastalarının çevresel düzenlemesiyle ilgili bilgiler verdi ve yaşlılıkta güvenli yaşamın önemini vurguladı.

İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Adli Tıp A.B.D. Başkanı Prof. Dr. Mehmet Şevki Sözen ise, "Alzheimer Hastalığı'nda hukuksal sorunlar ve adli tıbbi yaklaşım nasıl olmalı? Cezai ve hukuki sorumluluklar nelerdir? Alzheimer hastalarının istismarı nedir? İstismar olduğunda izlenecek yol nedir? Hangi kanunlardan yararlanılır? Vasilik nasıl olur ve kimler yapabilir" başlıklarını örnekler üzerinden paylaştı.

Son olarak söz alan, Gündüz Yaşam Evi Sorumlu Hemşiresi Ümmügül Geyik de, Alzheimer hastalarını hayatın içinde tutacak etkinliklerin neler olduğunu anlatarak Gündüz Yaşam Evi'nde yapılan çeşitli çalışmalarını paylaştı. Geyik'in sunumu, hasta yakınları tarafından ilgiyle karşılandı.

Eğitim ve bakım kursu, katılan hasta yakınlarının soruları ve katılımcıların aydınlatıcı cevaplarıyla son buldu.



Kongre'den etkinlikler...



III. Ulusal Alzheimer Kongresi kapsamında bilimsel program, şubeler toplantısı, eğitim ve sunumların yanı sıra konser ve sergi gibi renkli başka etkinlikler de gerçekleştirildi. Gündüz Yaşam Evi sakinlerinin sahne aldığı konser, hastalarımıza verdiği mutluluğun yanında, hasta yakınları ve diğer izleyicilere duygulu anlar yaşattı.



Kongre alanında, Arzu Sandal'ın fotoğraflarından oluşan sergi de katılımcıların yoğun ilgisiyle karşılandı. Arzu Sandal'ın Alzheimer hastalarını fotoğrafladığı sergisinden bir parçayı bu sayımızın kapağında bulabilirsiniz.

Alzheimer Hastalığı ve egzersiz

Prof. Dr. Füsun UYSAL

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi FTR Kliniği

Alzheimer hastalarında düzenli egzersiz, tüm bireylerde olduğu gibi, kalp damar sistemi ve bağışıklık sisteminde gelişme sağlarken kas gücü ve dayanıklılığında da artmaya hizmet eder. Hangi evrede olursa olsun Alzheimer hastalarında uygulanan egzersizin, düşme ve buna bağlı kırıklar azalttığı da gösterilmiştir. Düzenli egzersiz programları Alzheimer Hastalığı'na ait bulgulardan bazılarını da yararlıdır.

Yapılan tıbbi çalışmalar, egzersiz yapan Alzheimer hastalarında depresyon ve davranışsal problemlerin daha az görüldüğünü, hafıza ve sosyal becerilerde gelişme olduğunu göstermiştir.

Burada önemli olan, yapılacak egzersizin hastalığın dönemine uygun olması gerektiğidir. Bu nedenle, mutlaka bu konuda uzman bir doktora danışarak kişiye özel bir egzersiz programı düzenlenmesi gerekir.

Önerilen egzersiz programı:

Alzheimer'da yapılan egzersizin hastada esneklik, kuvvet, dayanıklılık ve denge artışı sağlaması gerekir. Örnek bir egzersiz programında şu aşamalar olabilir:

- 5 dakikalık hafif germe egzersizleriyle ısınma.
- 20 dakikalık aerobik egzersiz (yürüme veya egzersiz bisikleti).
- Güçlendirme egzersizleri.
- 10 dakika boyunca germe egzersizleriyle soğuma.

Hastanın haftada üç ya da dört gün bu egzersiz programını sürdürmesi önerilir.

Egzersiz programına başlamadan önce:

- Hastanın doktoruna danışılması ve tıbbi bir kontrolden geçmesi gerekir. Eklem romatizması ve yüksek kan basıncı gibi sağlık problemleri, egzersizin güvenli olarak yapılması açısından bazı kısıtlamalara neden olabilir.
- Kişiye uygun egzersiz programının oluşturulması için bir fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanının durumu değerlendirmesi ve hastaya uygun gözetimli egzersiz programını oluşturması gerekir.
- Tüm hastalarda egzersiz seanslarına çok yavaş başlanmalı, bazen sadece beş dakikalık bir egzersiz programıyla başlayıp aylar içerisinde birer dakika artırarak toplamda 30 dakikaya çıkılması hedeflenir.
- Hastaya her aktivitenin tam olarak gösterilmesi ve hastadan bire bir takip etmesinin istenmesi gerekir.
- Hastanın sıkılmaması için aktivitelerin çeşitlendirilmesi ve ilginç hale getirilmesi önerilir.



Egzersiz tipleri:

Hastanın yaşamı içerisinde yapmaktan hoşlandığı bir spor varsa, onu mümkün olduğunca sürdürebilmesi sağlanabilir. Bunun dışında en uygun egzersiz önerileri:

- Yürüme: En ucuz ve hiçbir ekipman gerektirmeyen ve hemen her yerde yapılabilen bir egzersizdir. Özellikle Alzheimer hastalarında sık görülen dolaşma ihtiyacı için de uygundur. Mutlaka güvenli bir ortamda ve gözetim altında yapılması gerekir.

■ Bisiklet: Hastada diz ve kalça problemi olmadığı takdirde ve doktor tarafından uygun bulunduğu egzersiz bisikleti kullanılabilir.

■ Kuvvetlendirme egzersizleri: Spor salonunda veya evde yine gözetim altında düşük ağırlık ve çok tekrar prensibine dayanan küçük ağırlık çalışmaları yapılabilir.

Egzersizin takibi:

Alzheimer hastasının egzersizle sağladığı gelişmenin izlenmesi önemlidir. Bu nedenle hastanın yürüme mesafesi, egzersiz süresi, kaldırdığı ağırlık ve tekrar sayısı gibi bilgilerin kaydedilmesi gerekir. Örneğin kişinin 5 dakikada yürüdüğü mesafenin artması, hastanın aerobik kapasitesinin, yani dayanıklılığının geliştiğinin bir göstergesidir.

Güvenlik tedbirleri:

- Dış ortamda yapılan egzersizler için mutlaka güvenli bir ortamın oluşturulması ve hastanın mutlaka kontrol edilmesi gerekir.
 - Hastanın ağırlıklarla çalışırken mutlaka gözetim altında olması gerekir.
 - Hastanın ağırlıklarını düşürmesi ihtimaline karşın, uygun kalın ayakkabılar giymesi gerekir.
 - Hasta egzersiz yaparken konuşabiliyorsa aerobik olarak rahat bir durumda olduğu kabul edilir. Hasta egzersiz yaparken konuşmakta zorlanmaya başlarsa biraz yavaşlaması gerektiği anlaşılır.
 - Açık havadaki aktiviteler için güneş koruyucuları ve uygun giyimin sağlanması, mutlaka bir şapka takılması önerilir.
 - Hastanın egzersizden önce, sırasında ve sonrasında bolca su içmesi sağlanmalıdır.
 - Hasta kendini yorgun ve halsiz hissettiği takdirde, ya da herhangi bir ağrısı olduğu durumda aktivitenin durdurulması ve bir doktora başvurulması gerekir.
- Alzheimer hastalarında egzersizin birçok sistem üzerindeki olumlu etkisinin yanı sıra hastalığın sonuçları üzerinde de olumlu etkileri olduğu unutulmamalıdır. Ancak bu etkilere ulaşabilmek için mutlaka doktor önerisiyle planlanmış ve hastaya özel bir egzersiz programının yaşamın bir parçası haline getirilmesi gerekir.

Alzheimer Hastalığı'nda Çevre Düzeni



Uzm. Dr. Aslı TUĞAN

**İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi
İç Hastalıkları A.B.D.
Geriatrı BD**

Yaşlanma ile birlikte çok sayıda kronik hastalığın görülme sıklığı artmaktadır. Bu kronik hastalıkların başında demans yer almaktadır. Demans edinsel olarak bilişsel (kognitif) yeteneklerde, günlük yaşam aktivitelerini bozacak düzeyde bozulmalar olmasıdır.

Demansa en sık sebep olan hastalık Alzheimer Hastalığı'dır. Alzheimer Hastalığı evreleri erken, orta ve ağır evre olarak sınıflandırılabilir.

Hafif evre demansı işte ve ev dışında bağımsızlığın bozulmaya başladığı, orta evre demansı bunlar tümüyle bağımlılaşırken ev yaşamı ve kendine bakımda sorunların başladığı, ağır evre demansı ise sürekli bakım gereken, tümüyle bağımlı bir durum olarak tarif edilebilir.

Demanslı yaşlıların bakımı önemli bir sosyal problemdir. Bu sebeple uygun bir çevre düzeni yaratılmalı ve evde gerekli güvenlik önlemleri alınmalıdır.

İdeal Çevresel Düzenleme

- Eski çevre koşullarına benzer ve aşinalık hissi uyandırması önemlidir.

- Yaşlıların alışkın olduğu şekilde yaşamaları sağlanmalıdır.
- Uygun olmayan bir çevre demans hastalarının yaşam kalitesini kısıtlar ve hastalığın semptomlarında kötüleşmeye yol açabilir.

Kişisel Oda Düzeni

- Öncelikle kişinin kendi özel odasının düzenlenmesi önemlidir.
- Yaşlının özel eşya ve mobilyaları kullanılmalıdır.
- Oda duvarlarına yaşlının görebileceği büyüklükte eski fotoğrafları asılmalıdır.
- Göreceği yerde saat ve takvim olması sağlanmalıdır.
- Duvar boyasında sıcak rahatlatıcı renkler seçilmelidir.
- Yaşlının alışkın olduğu nevresim ve perdeler seçilmelidir.
- Tuvalet ihtiyacını karşılayabilen bir demanslının banyosu ulaşımı kolay, odasında oturduğu yerden görülebilecek şekilde dizayn edinmelidir.

Koridorların Düzenlenmesi

- Koridorlar karmaşık olmamalıdır.
- Koridorlar iyi aydınlatılmalıdır.
- Zemin ile duvar kontrast renklerden oluşmalıdır.
- Kapılara oda isimleri yazılabilir.

Mutfak Düzeni

- Yemek alanlarında televizyon bulunmamalıdır.
- Kafa karıştıran motif ve desenli duvar kâğıtları ve

boyalardan kaçınılmalıdır.

- Masa sınırlarının belirlenmesi için kenarları vurgulanmalıdır.
- Masa-tezgâh-sandalye gerektiğinde tekerlekli sandalye yüksekliğine uygun ayarlanmalıdır.
- Dolap-ocak kilitleri bulundurulmalıdır.
- Sıvı deterjanlar konusunda önlem alınmalıdır.
- Kaşık-çatal aparatları muhafaza altında olmalıdır.

DÜŞMELER

Toplumda yaşayan yaşlıların yüzde 30-40'ı her yıl düşer. Düşen yaşlıların yüzde 20-30'unda ciddi problemler olur. Düşmeden sonra yaşam kalitesi belirgin olarak bozulabilir.

Düşme Durumunda Yapılabilecekler

- Yaşlılara düşmeleri engellemek için önerilerde bulunulmalı.
- Egzersiz (özellikle dengeye yönelik).
- Güvenli davranışlar.
- Çevresel faktörlerin azaltılması.
- İlaçların gözden geçirilmesi.

Çevresel-Kişisel Faktörlerin Düzeltilmesi

ANTRE

- Yürürken çarpıp düşmeye yol açabilecek objeler olmamalıdır.
- Kaymayan zemin ve halı tercih edilmelidir.
- Merdivenler eşit, uygun genişlik ve yükseklikte olmalıdır.
- Merdivenlerin her iki tarafında sağlam tırabzan bulunmalıdır.
- Merdivenler ve giriş iyi aydınlatılmalıdır.
- Merdivenlerin başlangıç ve bitiminde, kat aralarında ışınimli lamba anahtarı olmalıdır.
- Kapı girişindeki eşik çok yüksek olmamalıdır.

OTURMA ODASI

- Elektrik kabloları yürünen alanlarda halı altında olmamalıdır.
- Sandalye ve kanepeler sağlam ve güvenli olmalı,
 - eğilme ya da sallanma yapmamalı,
 - çok yüksek ya da çok derin olmamalı,
 - kolaylıkla kalkılabilmeli,
 - oturma ya da ayağa kalkmada yardımcı kollukları olmalıdır.
- Işınimli lamba anahtarları girişin hemen yanında olmalıdır.
- Yürüyüş için geçiş alanları yeterli olmalı, mobilyalar duvarlara doğru yerleştirilmelidir.

MUTFAK

- Mutfakta direkt olarak dışarıya açılan ya da kullanılmayan boşluklara uzatılan boru şeklinde baca/ havalandırma sistemi bulunmalıdır.
- Tezgâh yüzeyi çok yüksek olmamalı, kişi üzerindeki kolayca alabilecek durumda olmalıdır.
- Lamba anahtarları kapının yakınında ve yeterli yükseklikte olmalıdır.
- Hem sıcak hem soğuk su akışını sağlayan yuvarlak olmayan tek kontrollü musluklar kullanılmalıdır.

- Yere dökülen sıvılar hemen kurulanmalıdır.
- Yaşlı mutfakta çalışırken uzun ya da sarkıntılı olup tutuşmaya neden olabilecek kıyafetler giymemelidir.
- Yeterli aydınlatma olmalıdır.
- Doğal gaz kullanılıyorsa alev ya da arıza anında otomatik gaz kesim sistemi olmalıdır.
- Ocak, ısıtıcı vb. araçların düşmelerinin açık kapalı durumları kolayca fark edebilecek biçimde işaretletmiş olmalıdır,
 - yanıklara engel olacak şekilde fırının ön tarafında olmalıdır,
 - yakınında kolayca tutuşabilecek maddeler ve cisimler olmamalıdır.

BANYO

- Banyo düzeni yaşlıların kaymalarını, çarpmalarını önleyecek biçimde olmalıdır.
- Tuvalet, duş, banyo küveti yakınında duvarda yatay ekseninde iyi sabitlenmiş tutunma kolu olmalıdır.
- Yerler ıslak bırakılmamalı, kaymayan terlikler kullanılmalıdır.
- Elektrikli aletler kullanılmadığı zaman fişleri prizden çıkarılmalı, kabloları ortalıkta olmamalı, ıslak alanlardan uzak tutulmalıdır.
- Kolay ayarlanabilir musluk kullanılmalıdır.
- Kullanılan fayanslar kaymayan ve paspas tutucu özellikte olmalıdır.
- Banyo kapısı dışa açılır olmalıdır.
- Havalandırma sistemi ve sıcak kaynağı (kazan/soba) güvenliği olmalıdır.

YATAK ODASI

- Mümkünse yatak başı lamba tercih edilmelidir.
- Yatak odasından banyo/tuvalet giden koridorda gece lambası kullanılmalıdır.
 - Yatak etrafında bol miktarda yürüyüş yolu bırakılmalıdır.
 - Telefon, bardak, ilaç gibi önemli maddeleri koyabilecek küçük sabit masa/komodin olmalıdır.
 - Giyinirken oturulabilecek, kollukları olan, sağlam bir sandalye bulundurulmalıdır.
 - Duvardan-duvara, düzgün serilmiş halı tercih edilmelidir.
 - Telefon prizi bulunmalıdır.
 - Sık kullanılan eşya ve giysiler kolay erişilebilecek yerlerde bulunmalı, tabure/sandalye üzerine çıkmadan ulaşılabilir.
 - Isıtıcı, elektrikli battaniye vb. açıkken uyumamalıdır.



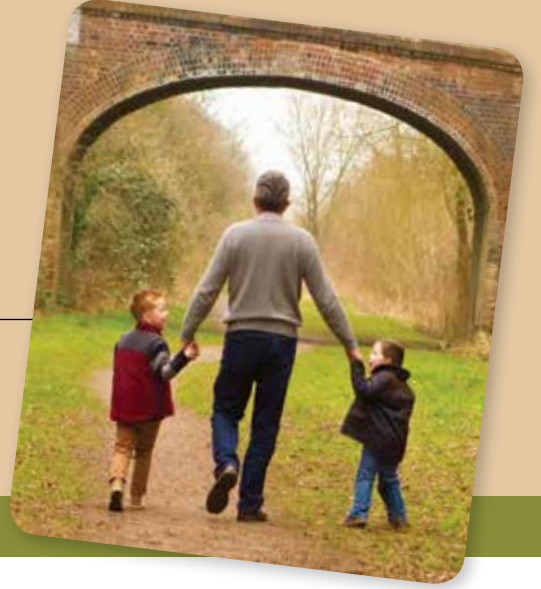
DOLAPLAR

- Sık kullanılan eşyaları, omuz-diz seviyesinde olacak şekilde yerleştirilmelidir.
- Ecza dolabındaki ilaçları kolay ulaşılabilir şekilde yerleştirilmelidir.
- Tezgâh altı dolapların raylı olması tercih edilmelidir.
- Tezgâh üstü dolapların erişilebilir olmasına özen gösterilmeli ve fazla güç harcamadan açılabilen kapaklar kullanılmalıdır.
- Üst raflara ulaşmada denge destekleyici dayanma tutanakları olan merdiven tabureleri kullanılmalıdır.

Asla yalnız ve çaresiz değilsiniz

Türkiye Alzheimer Derneği Yönetim Kurulu Üyesi ve hasta yakını Huriye Ballısoy önerilerini paylaşıyor...

Huriye Ballısoy



Hastalık tanısı mutlaka konunun uzmanları tarafından konulmalı. Alzheimer Hastalığı hakkında en doğru bilgilere, Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) merkezi ve şubelerinden ulaşabilirsiniz. Gerçekleştirmekte olduğumuz "Hasta Yakınlarını Bilgilendirme Toplantıları" hastalık süreci ve evrelerinde yaşanacak sorunları, çözüm yollarını tartışmakta ve bunlar hakkında genel bilgiyi sizlere iletmeye çalışmaktadır.

Biliniz ki, Alzheimer hastaları ve yakınları olarak asla yalnız ve çaresiz değilsiniz.

Önerilerim 1: Aileniz ve çevrenizle paylaşın

Hasta yakınları olarak önceliğiniz, kendi çevrenizdeki yakınlarınız ve özellikle akrabalarınız; yani aileniz içinden destek almak ve onlarla iş birliği yapmak olmalı. Sizi ve hastanızı en iyi tanıyanların çevrenizdeki insanlar olduğunu unutmayınız. Bakım esnasındaki zorlukları ve süreç içindeki sorunları mutlaka paylaşmalıyız. Destek talebinizin önceliği, hastanızın daha rahat etmesidir. Ayrıca sizlerin de bu dönemde, fiziksel ve psikolojik sorunlarınızın olacağını ve yanınızda ne kadar çok destek olan olursa işinizin o kadar kolaylaşacağını ve hem hastanızın hem de sizin yaşam gücü bulacağını unutmayınız. Hastanız mutlu ve güvende olursa, siz de mutlu ve güvende olursunuz. Yapmanız gereken hayatı ortak paydada daha yaşanır bir hale getirmek.

Önerilerim 2: Gereksiz kaygılarla yorulmayın

Alzheimer hastası her şeyi unutacak ve size bağımlı kalacak diye kaygılanır olmasın. Hastalık evrelerden oluşuyor ve zamana yayılıyor. Hastanızın yanında sürekli hastalığını konuşmayınız; eğer geçmişte yaşanan kötü anılar varsa geçmişte kalmalı asla güncel tutmayınız. Önemli olan hastayı sosyal hayatın içinde tutup yaşama bağlamak ve destek olmak.

Önerilerim 3: Hastanızı sürekli sorgulamayın, sabırlı olun

"Beni tanıdın mı? Neden yapamadın? Yine unuttun değil mi? Beni sinirlendirmek için yaptın! Aslına sen hiç bir şey bilmiyorsun! Senin yüzünden eve kimse gelmiyor..." vb. sorular ve sözler hastamızda ağır tahribata sebep olacaktır. Hastayla tartışmaya girmek veya suçlama yöneltmek onun ruh sağlığı açısından iyi olmayacaktır. Hastanıza acımak veya acıyarak bakmak hastanın kendisini çaresiz hissetmesine sebep olur. Bunların yerine sabırla ve azimle; sevgi sözcükleriyle yaklaşmak, eğlenceli zamanlar paylaşmak hastanız ve sizin için daha yararlı olacaktır.

Önerilerim 4: Hastanızın bağımsızlığını korumasına yardımcı olun

Kendi işlerini yapabildiğince sürdürsün.

Hastanızın yemeğini kendisinin yemesini sağlamalısınız. Aksi halde, hastanız yemek yemeyi unutacak, zaman içinde zayıf düşecek ve size bağımlı kalacaktır. Ayrıca hastanızın ulaşabileceği bir yere mutlaka bir bardak su koyunuz. Su isteme ve içme alışkanlığını unutmaması için bu yöntem çok etkili olmaktadır. Yemek yeme veya su içme esnasında dökülme veya devrilmeler olursa kızmayınız, azarlamayınız. Altın kuralımız olan sabırlı olmayı sakın unutmayınız. Hasta yemeğini yemez veya kaşığı kullanmayı bırakırsa, yemek yemesi gerektiğini hatırlatınız. Kendisinin yapması gerekenleri asla siz yapmayın ancak ilerleyen dönemlerde hasta yemek yemeyi bırakırsa önceliğiniz yardımcı olmak olmalı.

Önerilerim 5: Hastanızı temiz tutmaya çalışın

Temizlik her insan için gerekli olan bir ihtiyaçtır. Hastanız çoğu zaman, bu isteğini dile getiremeyebilir. Ağız temizliği, beden temizliği ve el yüz temizliği önem arz etmektedir. Hastanız yıkanmayı unuttuysa ona yardımcı olun. Yumuşak ve eğlenceli ses tonlarını tercih edin. Kendi ihtiyaçlarını karşılayabilecek durumdaysa elbiselerini kabin üzerinden veya perdeyi açarak size vermek isteyecektir. Ona yardımcı olmalısınız. Her gün düzenli olarak temizlik işlemini yaparsanız, ilerleyen dönemlerde hasta su temasını unutmuyor ve çok az yardımla bile ihtiyacını karşılayabiliyor. Hastanızın bedenini saklama alışkanlığı olduğu için, erkek hastalarda peştemal ve bayan hastalarda göğüs üstünü kapatacak ve üzerinden düşmesini engelleyecek lastikli etek veya benzeri bir kıyafetle yıkanma ihtiyacını giderebilirsiniz. Soğuk banyoda huzursuz olacaktır. Banyo ısısına dikkat etmelisiniz. Ayrıca mutlaka hastanın sevdiği su ısısında yıkamalısınız. Banyo yapmak istemezse, "su kesilmeden yıkanmalıyız" cümlesi etkili olmaktadır; mutlaka denemenizi öneririm.

Önerilerim 6: Hastanızın idrarını tutamayacağı zamanlara hazırlıklı olun

Hasta ilerleyen dönemlerde tuvaletini dile getiremediği için hane içinde müsait bir yer arayacaktır. Bu gibi durumlarda çok iyi bir gözlemci olmanız ve hastanın bu hal içerisine girdiğini gözlemlediğinizde, yumuşak ses tonuyla "tuvalet zamanı, haydi şimdi tuvalete gidelim" gibi sözlerle hastanızı yönlendirmelisiniz. Durumu ilerlediğinde bezlemek zorunda kalacaksınız. Eğer bezlenmeyi kabul etmezse, ona kızmayın ve kırmayın. Utanacaktır. Bu durumda bezinin yanlarını kapatıp külot içine koyarak kullanabilir veya külot şeklinde

satılan bezlerden alıp kullanabilirsiniz. Hastanızın bezi temiz olmalıdır. Kaşınma ve ilerleyen zamanda yaraların açılmasına sebep olabilir. Bu yüzden sık sık kontrol etmeniz gerekecektir. Ellerini bezin içine sokup etrafa sürebilir. Bu hallerde sabırlı olmayı bırakmayıp ne yapıldığını ona söylemeden gerekli temizliği yapmalısınız.

Önerilerim 7: Yürüyüş Alzheimer hastaları için yararlıdır

Hastanızın hareketli olması hem sizin hem de kendisi için ilerleyen dönemlerde avantaj sağlar. Hastayı yormadan gün içinde dış mekânlarda, ortalama bir saat mutlaka yürütmeli veya gezmesini sağlamalısınız. Kullanacağınız ayakkabı rahat ve hafif olmalı; aksi halde hasta bundan rahatsız olacak ve bunu sendeleme veya huysuzlukla (yürümeme isteği) belli edecektir. Kıyafeti mevsimin gerektirdiği gibi olmalıdır. Eğer kendisi dışarıda gezebiliyorsa, mutlaka üzerine isim, telefon numarası ve ulaşım için adres bilgilerini koymalısınız. Gezi güzergâhındaki iş yerlerine veya esnafa hastanızı tanıtmalı ve durumu izah etmelisiniz ki, herhangi bir kaybolma veya ani unutkanlık halinde size ulaşabilecekleri gibi hastanıza da sahip çıkabilsinler.

Önerilerim 8: Hastanızı ev içinde meşgul edecek faaliyetler düşünün (keyifli anlar yaratın)

- Sevdiği müzikleri dinletiniz.
- Odasında görebileceği yerlere en sevdiği anılarının olduğu fotoğrafları koyunuz.
- Mutfak işlerinde kendisine veya size zarar vermeyecek şekilde, yemek yaparken veya salata yaparken mutlaka size eşlik etmesini sağlayınız.
- Kol ve bacaklarının hareketli kalması için toz aldırma, vb. işlerde size yardımcı olmasına imkân veriniz.
- Balon veya hareketli top (yumuşak) gibi oyuncaklarla hastanızı hareketli kılınız.
- Çamaşır asma ve toplama işlerini beraber yapınız. Ancak çamaşırların olduğu kabı yüksekte tutmayı unutmayınız.
- Elbise dolabında kendisine ait bir çekmece ayırarak elbiselerini düzenlemesini sağlayabilir veya çorap

eşleştirme yaptırarak hafızasını güncel tutabilirsiniz.

- Tavla, dama, domino, boncuk dizdirme, yapboz, yaratıcılık gerektiren çok parçalı oyuncaklar, ebatlı fermuarlara aç kapa yaptıрма, oyuncak bebekler (yumuşak ifadeli fakat pilli ve ses çıkartanlar hariç), vb. etkin olarak kullanarak hastanın hafızasını ve reflekslerini aktif tutabilirsiniz.
- Resim yapma, çiçek bakımı, bahçe işleriyle uğraşma, bitki yetiştirme gibi sevdiği işleri yapmasını sağlamalısınız.

Önerilerim 9: Alzheimer hastaları için gerekli güvenlik kurallarını unutmayın

Hastanız dışarı çıkma alışkanlığına sahiptir. Geçmişinde sevdiği dostlarını ziyaret etme huyuna bağlı olarak, gece ve gündüz kavramı olmaksızın evi terk etme riski oluşabilir. Dış kapının üzerine boydan boya perde takmak pencere izlenimi yaratabilir. Perdeyle beraber, kapının önüne koyacağınız masa ve sandalye de etkili olmaktadır. Masanın üzerine ilgisini dışarı çıkma eyleminden uzaklaştıracak, onu oyalayacak zararsız gereçler koyabilir veya meyve tabağı gibi hastanızın ilgisini çekecek materyaller kullanabilirsiniz. Pencerelere, dışa açılan veya dışarıya çıkış yapabileceği kapılara sürgü sistemi yaptırmanız çok faydalı olacaktır. Ayrıca evinizdeki gaz tertibatına önlem almayı unutmayınız.

Önerilerim 10: Hastamız sevgiye ve saygıya her zamankinden daha fazla muhtaçtır

Hastanıza saygıyı asla kaybetmeyin ve sevginizi esirgemeyin. Nasıl ki, küçük bir kum tanesi büyüyerek el emeğiyle güzel bir fincan oluyorsa, siz de hastanızı küçük bir çocuk olarak görüp ona sabırla ve itinayla davranarak sevginizi sonsuz vermelisiniz. Hastanıza mutlaka dokununuz, onu ellerinizle seviniz ve okşayınız. Varlığını her zaman hissetmesini sağlamalısınız. Ses tonunuz yumuşak olmalı ve yaptıklarınızda itina göstermelisiniz. Sizlerin yaşama hakkı olduğu gibi, onların da bu hayatı bizlerle paylaşma hakları var. Sevgiyle, saygıyla, güven ve özveriyle hastalarımızla birlikte yaşanması bir dünyaya merhaba demeliyiz. Sevgiyle...





Alzheimer Hastalığı

Yalnızca unutuyor muyuz?

Peki beceri kaybı?

İki farklı pencereden bakış

Prof. Dr. Aynur Özge

**Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji A.B.D.
Türkiye Alzheimer Derneği Mersin Şubesi Başkanı**

Unutmak, daha çok unutmak, hatırlatmaların işe yaramaması derken götürüldüğünüz doktor tarafından yakınlarınıza açıklanan yeni bir tanı: ALZHEIMER HASTALIĞI

Aslında siz de farkındasınız bir şeylerin değiştiğinin... Aslında biliyorsunuz beyninizin eskisi kadar berrak olmadığını...

Adeta sisli bir havadan sonra açan gökkuşağı gibi bir ilaç verilmesi, her şeyin bir anda gerçek renklerine, gerçek anlamına kavuşması en büyük dileğiniz...

Hele o etraftan duyduğunuz
"O bu hale düşecek insan mıydı?",
"İnsan bunu da unutmuyor mu?",
"İnsan evladını tanımaz mı?",
"Numara yapıyor canım, daha biraz önce asker arkadaşlarını bile saydı şimdi torunu tanımıyor gibi davranıyor, yok daha neler!",
"Kaçınıcı kez söylüyorum paranızı ben almadım, hem neden hırsız oluyor muşum canım!"

gibi sözler ise sizi kahrediyor.
Oysa tek istediğiniz eskisi gibi sevgi ve saygı görmek.
Mahremiyetinize ve kişilik haklarınıza saygı duyulması.

Geriye dönüp baktığınızda aslında yalnızca unutmadığınızı, biraz da huyunuzun değiştiğini görüyorsunuz. Nerede o eski temiz, titiz, yemekleri parmak ısırtan kadın... Elinizden gelse bir yemek tabletile işi atlatacaksınız. Hani günde üç gazete okunan, ajanstan haberlerin hiç kaçırılmadığı günler nerede? En son ne zaman gazete okuduğunuzu bile hatırlamıyorsunuz... Dünya meseleleri ise, artık size çok karmaşık ve anlamsız geliyor. "Ben niye böyle oldum" diye sorguladığınızda ise, cevap tam bir muamma. Artık hiçbir şey anlamlı gelmiyor. Sanki kafanız bir bez bebeğin kafası gibi yumuşak ve boş geliyor size.

"Tüm bunları anladım, hadi beynim bana ihanet ediyor. Ama ellerime ne oldu? Eskiden benim yaptığım el işlerine herkes hayran kalırdı, şimdilerde bir daire çizmek bile marifet sayılır oldu. Renklerin ahengi benim öbür adımdı, oysa şimdi giyinirken bile renkleri uyduramıyorum, değil ki o ahşap işlerinde..."

Eski yaptıklarına bakıyorum da şaşıyorum, bunları ben mi yaptım diye...

Beynim artık ellerime hükmetmiyor mu? El becerim neden kayboldu ki? Bu gidişle tualete gidip pantolonu indirmek bile marifet sayılacak neredeyse. İşte şimdi gerçekten aklımı kaçıracam...

Uzman notu: Alzheimer Hastalığı başta bellek olmak üzere zihinsel melekelerin farklı oranlarda da olsa zaman içinde mutlaka etkilendiği ilerleyici bir beyin hastalığıdır. Bu hastalıkta unutkanlık, huy değişiklikleri ve günlük işlevlerde bozulma en temel işaretler olmakla

birlikte konuşma, hesaplama, planlama, üç boyutlu düşünme, soyut düşünme, resim çizme, el becerileri gibi birçok yetenekte kayıp kaçınılmazdır.

Oysa hasta yakınları açısından bakıldığında yemeklerin tadında bozulma, bir düğmeyi bile ilikleyememe gibi beceri kayıpları hastalıktan ayrı düşünülür.



Unutulmamalıdır ki, beyinde yaşanan yıkıcı değişimler vücudun her alanındaki becerileri farklı zamanlarda ve oranlarda da olsa etkilemektedir. Bu bağlamda hastalarımızın iyi gözlenmesi, bu değişimlerin yol açabileceği günlük yaşam işlevi kayıplarına göre gerekli düzenlemelerin yapılması (kapıların, kavanozların, dolapların etiketlenmesi; eşyaların yeniden düzenlenmesi, kısa cümlelerle göz teması kurarak konuşma gibi) hayatı herkes için daha anlamlı ve yaşanılabilir kılacaktır.

Sağlıklı bir yaşlanma ve UNUTSANIZ DA UNUTTURULMAYACAĞINIZ bir yaşlılık dönemi dileğiyle...

Alzheimer hikayeleri ödülleri kavuştu

Türkiye Alzheimer Derneği'nin öncülüğünde bu yıl ikincisi yapılan kompozisyon yarışması sonuçları belli oldu ve ilk üç sıraya yerleşen hikayenin yazarları ödülleri kavuştu.

Türkiye Alzheimer Derneği'nin düzenlediği "Unutulan Ben Alzheimer" konulu kompozisyon yarışmasında derece alanlar netleşti. Türkiye çapında yapılan "Unutulan Ben Alzheimer" konulu kompozisyon yarışmasında birinciliği Tunceli Merkez Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi'nden 11-A sınıfı öğrencisi Serpil Kılıç kazanırken, Niğde Anadolu Öğretmen Lisesi 12-B (MF) sınıfı öğrencisi Serap Afşar ikinci, Fevzi Çakmak Anadolu Lisesi 12-E sınıfı öğrencisi Mert Şanlı üçüncü oldu. Birinci olan ve bin 500 liralık ödülü kazanan Serpil Kılıç yarışmaya "Saklı Umutlar" başlıklı kompozisyonuyla katıldı. Bin liralık ikincilik ödülünün sahibi Serap Afşar'ın kompozisyonu "Karakalem Tonu Yaşamak" ve 500 liralık üçüncülük ödülünün sahibi Mert Şanlı'nın kompozisyonu da "Ceviz Ağacı" başlıklarını taşıyordu.



ÖDÜL ALAN ESERLER

SAKLI UMUTLAR

Yemyeşil ağaçlarla kaplı bir bahçe... İçimdeki sessizliğe tezat bankta oturan insanların konuşmaları... Ve mimozalar...

Zor... İç konuşmaların hat safhaya ulaştığı bu anlarda; geçtiğim yol ayrımlarını, burada geçirdiğim zamanları hesaplayamamanın sancısı içerisindeydim. Bu bir seçim olamaz. Eğer oynasa, ben bu oyunda oyunbozanlık yapmak istiyordum. Yeni doğmuş bir çocuk gibi hafızam. Tertemiz... Sadece benim cevabını bildiğim sorular geliyor aklıma. "Kaç kere aşık oldum?", "Bacağımdaki bu yara hangi oyundan kalma?", "Yüzümdeki çizgiler hangi yorgunluğun eseri?", Ömrümün özetiydi bu cevapsız sorular. Kendimi yeni yetme bir ressamın fırça darbelerine bırakamazdım. Bu resim karesinde tek renk olmalı. O da mavi... Mavi umudun rengiydi. Oysa zihnimin sahip olduğu tek renk beyazdı.

Kulağım ziyaret saatindeydi. Birazdan ziyaretime gelecek kişinin yakınlık derecesini bilmesem de, bana kendimden daha yakın olduğunu biliyordum. O anlatacak, ben mahzene sakladığım o hatıralarımı gün ışığına

çıkarcaktım. Kapı önünde anahtarsız kalmış bir çocuk gibiydim. Ellerimle yüzümü kaplamış öylece bekliyordum. Anahtarla o kapının açılışını görmekten daha büyük bir sevinç ne olabilirdi ki? Onca yaşantının, hatıranın yaşandığı yer... Hepsinin saklandığı yerden kurtaracak tek bir anahtar... Şimdi o anahtar birazdan gelecek ziyaretçinin elindeydi. Onun sayesinde zihnimin o bembeyaz sayfaları dolacaktı.

Bahçe gittikçe kalabalıklaşıyordu. Günlerce sessizliğe mahkûm bırakılmış gibi bomboş olan bu bahçe şimdi büyük bir insan kalabalığını ağırlıyordu. Bana doğru yaklaşan herkesi, ziyaretçim sanıp ayağa kalkıyordum. Ve her defasında yanılmış olmanın verdiği hüznle o banka çöküyordum. Zamanın anlamsız, belirsiz olduğu bir dönemeydim. Öylece, ne kadar bekledim bilmiyordum. Umudumu kaybetmişken; yanıma uzun boylu, esmer bir genç geldi. Elimi öpüp alnına koydu. Sıkıca sarıldım. Gözleri nemlendi. Onu tanımamıştım. Onu tanımak adına ardı ardına sorular soruyordum. Adı, Umut... Ne güzel bir isim diye içimden geçirdim. Kulağa ve ruha çok iyi hitap eden bir isim...

Babaannesinin bu ismi koyduğundan bahsetti. Umut'un gözleri nemlendi.

"Babaanneniz öldü mü yoksa?" dedim. "Hayır" dedi Umut. "Uzun bir yolculuğa çıktı. Ne zaman döneceğini bilmiyorum. Ama bir gün dönecek buna eminim!" dedi. İsmiyle özdeşleşen bir inanç vardı bu gencin gözlerinde. Çabucak kendini toparlayıp elindeki poşetten bir tomar dolusu kâğıt çıkardı. Gözümün içine bakıp o gür okunaklı ses tonuyla cümlesine başladı. Dakikalarca onu dinledim. Bir masal dinlermiş gibi. Umut okudukça bana o kadar çok tanıdık gelecek bu masalı dinlerken gözümü bile kırpmadım. Söylediği isimler, mekânlar, olaylar çok da yabancı gelmiyordu. Zihnimin o bembeyaz sayfaları renklenmeye başlıyordu. Evet, bu çocuk babaannesini anlatıyordu... Bu çocuk benim hayatımı anlatıyordu... Hem de en baştan... Cevapsız sorularım bir bir yanıt buluyordu. Yaşadığım dönemler, akrabalık ilişkilerim, ebeveynler ve çocuklarım. Karşımdaki bu genç, benim geçmişimin ve geleceğimin mahzenlerinde bir bir dolaşıyordu. Anılar gözlerimin önünden bir film şeridi gibi geçiyordu adeta...

Yaşadığım sevinç, heyecan, üzüntü hepsi iç içe. Sayfanın sonuna geliyordu. Bunları unutmamam gerek diye haykırıyorum suratına. Umut beni teskin edecek bir şekilde, "Bunları unutmayacaksın babaanne" diyor. "Unutmama izin vermeyeceğim." Birden anımsar gibi oluyorum. Umut bunu defalarca yapmıştı. Her defasında apayrı bir heyecanla dinlemiş olmalıyım. Bu nasıl bir sevinç, bu nasıl bir keder...

Ayrılma vakti. Belki defalarca teşekkür etmiş olma ihtimaline karşı Umut'a duyduğum bu minnet duygumu yineliyorum. Kapı önünde anahtarsız kalmış o çocuk değildir artık. Biliyorum ki, zihnime bana istediği kadar oyun oynasın, anılarımı gizli bir mahzene saklasın, Umut elinde beni oradan çıkaracak anahtarı tutuyordu. Unutmama izin vermeyecekti. Küçükken uyusun diye bir sürü masal okurdum ona bıkmadan usanmadan...

Şimdi tam tersi onun masallarını dinliyordum... Umut; benim geleceğimle geçmişim arasındaki köprü, ressamın elindeki mavi tonu, beni kaybolduğum bu uçsuz bucaksız denizden kurtaracak pusulam...

Öğrencinin Adı Soyadı: Serpil Kılıç
Sınıfı: 11-A
Okulu: Tunceli-Merkez Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi

KARAKALEM TONU YAŞAMAK

Vuslatı vermeli bana bu sonbahar... Kirpiklerimden sökmeli yaşları, yapmacık değil sahici tebessümlerin tadını bırakmalı dudaklarımda. Ve rayihalar serpmeli bu nazlı yağmur, mevsimleri git gide eksilen ömrümün tadı kaçık sabahlarına aşına olduğundan. Bir o eşlik etmeli yalnızlığıma, kendi içimde günden güne kaybolduğum dünya labirentinin karmaşık yollarında. Bir o kalmalı, sessizce yürüdüğüm hayat yolunda anılarıma çıkan yolculuk biletlerimin tükenişinden, takvimden düşen yaprakların şimdilere veda niteliği taşıyan terk edişlerinden, geçmiş sandığımdaki anılar kutuma yeni şimdiler sığdıramayışımdan, şu değişken, garip dünyada her sabaha dünlerde yaşayarak varışımdan geriye...

Korkardım çocukken acılarımı unutamamaktan, gençliğimde maziyle boğuşmaktan. Ellerim ceplerimde, titrek ve fersiz lambaların aydınlatmaya çalıştığı sokaklardan geçerken hep sorup dururdum kendime. Zaman ilaç derlerdi de, hangi zamanda saklı kalmış umutlarım, hangi zaman ilaç benim derdime, diye. Bilmiyordum bildiklerimle ben olduğumu, unutmak istediklerimle ruhumun yoğrulduğunu. Bilmiyordum işte akıldakilerin ruha kırk fırın ekmek olduğunu. Şimdi aklar serpmiş şakaklarıma zaman, almış aklımdan bir zamanlar unutayım diye yalvardıklarını. Lakin çok abartmış, günden güne eksiliyor ömrümün baharları. Akrep mi sokmuş yelkovanı neden böyle geriye dönüyor zaman? Ne ara haczedilmiş sevinçlerim ne ara birikmiş avuçlarımda hüsrân? Neden zihnime hep karmakarışık, neden mazi saçar dumandan bir ışık? Bir insan dört mevsimde kaç kere yaşardı baharları, çok kere severdi de kaç kere âşık olurdu, kaç kere yaşardı sevinç dolu sabahları, kaç kere filizlenirdi umudun ışığında yaşam çiçekleri?

Dertlerime ilaç dedikleri zaman mı kesmiş en sevdiğimle iplerimizi, o değil mi günden güne kendime bile yabancı eden beni? Kim bu şakaklarına kırlar düşen, aynadaki aksine bir yabancı gibi bakan kadın? Kim o gözlerinde buğuların raşelendiği, yemyeşil bir denizden taşan seller misali yanakları gözyaşlarıyla yıkanan kız? Kim o ellerimi tutan, simsiyah gözleriyle kalbimin derinliklerinde bir yerler arayan adam? Bir yabancı bakışından mı kırılgan kalbi, ondan mı boynu bükük dalmış uzaklara? Ellerimi avuçlarının arasına alıp kalbinin sıcaklığıyla geçmişten bir tatlı ana götürmeye çalışan kız hatırlamadığımdan mı küsmüş bana? Yalnız onun yüzünü mü yıkamış hüznün yağmurları, yalnız onun yüreğinde mi açılmış umutsuzluğun derin yaraları? Daha kaç kişi vardı gözlerimin içinde umutları tükenen, kim bilir?

Onlar ellerimi tutarken, gözlerime umutla bakarken, bir arayışın etkisinde kulağıma sevgi sözcükleri fısıldarken aslında hep hissettim sıcaklıklarını. Ama bir tatlı

nağme olup, bir sıcak söz olup dökülemedi bir türlü dudaklarımdan. Bilemedim çünkü zihnimin karmaşık odalarında ne eski ne yeni. Bulamadım çünkü ellerimi tutan kimdi. Zaman geçerken zihnimin duvarlarında harap oldu anılar. Sanki zihnime prangalar vurulmuştu da, haczedilmişti bugünden güne yaşanmışlıklar. Gördüm, günden güne sessiz kaldığım her vakitte umudun nasıl yittiğini, öğrendim hüznün en derin uçurumlarda saatleri, her nefesi nasıl çürüttüğünü. Bir alev terennümüne boğulmuş gibi yandı canım ama lal oldu sanki dilim anlatamadım. Ben, bir hayal kuramazdım geleceğe dair diğer insanlar gibi ve ulaşamazdı ellerim onların düşlerine eksilen ömrümün baharları gibi. Seçemezdim doğruyu, yanlış kaybolurdum belki yıllardır geçtiğim sokakta. Kaybederdim her zaman aynı yere koyduğum anahtarlarımı, hiç olmadık yerlerde bulurdum eşyalarımı. Ani bir kızgınlık kaplardı belki ruhumu, belki bir hüznün kaplardı çehremi yahut sebepsiz bir gülüş... Kimseler bilmezdi, ben şimdilerde deşildim. İnsanların mazi dedikleri halimdi benim... Bir an gelirdi zihnimde beliren yüz terk ederdi bir daha geri dönememek üzere beni. Unuturdum ömrümü geçirmek istediğim, gözlerine her bakışında kalbimin çılgınca bir ritimle attığı adamı, minicik ellerini avuçlarıma aldığım da bir gülüşüyle tüm dertlerimi unutturan yavrumu. Unuturdum yıllarımı geçirdiğim bir arkadaşımı, can dostumu... Yavaş yavaş geriye sarardı zihnime kendini sonu gelmiş bir kaset bandının geri sarılışı gibi... Hiçbir anlamı yoktu zaman ve mekân harp ederken zihnimde gitmek istediğim yerin, sevgiliden bir tatlı buse yadigar kalmadıkça gönlüme anlamı yoktu şimdilerin... Rengârenk tonları yoktu benim için artık ömrün, sarmazdı dünyayı yağmurlardan sonra rengârenk bir gökkuşağı... Güneş doğmazdı saçlarıma, dinleyemezdim kuşların cıvıltılarını. Boya kalemleri kaybolmuş resim aşığı küçük bir çocuğun dudak büzüşleri, titrek çenesi ve buğulu gözleri kaplardı çehremi. Ben dönerdim geçmişin tozlarıyla kapanmış, ulaşılması güç sanılan çocukluğuma. Buğulu ve kimi zaman korku dolu gözlerimden akıp giderdi gözyaşlarım karanlığa. Bir çocuk kadar masum, mahzun, sevgiye aç, ilgiye muhtaç bir şekilde, bu kez yaşlı bedenimle sorardım annemle babam nerede diye. Yine heyecanla beklerdim sabahları ve baharları gelecekte habersizce... Yine yankılanırdı annemin sesi kulaklarımda, yaşadığım ama çıkartamadığım aşına bir duyguya gebe şekilde: "Bir heyecanla bekler baharları her mutlu insan. Güneşin ilk ışıkları serpilirken dünyaya yeni umutlar biriktirir de. Oysa hiç kimse bilmez neler saklar yarınlar, ziyaretin kıyası makbuldür de bilmez bunu umutsuzluklar..."

Öğrencinin Adı Soyadı: Serap Afşar
Sınıfı: 12-B (MF)
Okulu: Niğde Anadolu Öğretmen Lisesi

CEVİZ AĞACI

Sabahın ilk ışıkları... Hızlı hızlı yürüyorum soğuktan kaçabilmek için. Kimsenin olmadığı sokakların bu sessizliği tanıdık geliyor da yollar, binalar tanıdık değil! Önümde uzayıp giden yolda attığım her adım beni geçmişime götürüyor. Küçük bir çocuk yürüyor şimdi. Çocuk ayaklarına ne de uzun geliyor köyün dışındaki evin yolu. Daha büyük adımlarla geçiyorum çocukluğumun yollarını bir solukta. Ne kadar da kısaymış oysa. Kararsızlığımın son adımını da atıyorum.

Beyaz, tahta bir kapının önündeyim... Ne zaman taktılar bu kapkara demir parmaklıkları? Zil çalmıyor. Elimi parmaklıkların arasından uzatıp tokmağı yavaş yavaş vuruyorum. Duymasınlar, duyup da açmasınlar diye... Bekliyorum. Burnumun direği sızlıyor. Tokmakla birlikte atıyor kalbim. Kapı gıcırdayarak açılıyor. İlk nefeste keskin bir kolonya kokusu geliyor burnuma. Onun kapısının altından bir ışık süzülüyor. Perdeyi yine açık unutmuşlar. Kapıyı aralıyorum karmakarışık duygularla. Gözüm şekerliği arıyor. Aynı yerinde duruyor. Sanki yıllardır hiç kıpırdamamış yerinden. Ama içi boş... Üç duvar bir pencere, duvarlar bir uçtan diğerine anılarla boyanmış. Fotoğraflar; renkli, siyah beyaz.

Yerde uzun süredir tanıdık bir ayak arayan eski bir halı. Ayak izlerimiz üzerinde duruyor hâlâ. İki yatak; yatağın içinde mevsimi, zamanı unutmış bir kadın. Ömrü hazana dönmüş... Üşüyormuş gibi sınıksı sarılmış yorganına. Upuzun iki örgülü kınalı saçları kesilmiş, yazmanın altından bembeyaz kısacık saçları görünüyor. Yüzündeki kırışıklıklar geçmişin izi misali; kimi mutlu, kimi acı, kimisi hüznü dolu anların hatıralarını taşıyor uzunlu kısalı. Zamana yenik düşmüş dişleri dudaklarını da alıp götürmüştü. Burnunun ucu çenesine değdi degecek. İki adımda varıyorum yanına, uzanıp öpüyorum avuçlarıma aldığım ellerini. Süt sağarkenki halinde kalmış başparmağı; gençliğinin hatırasını taşıyor öyle hareketsiz, içe dönük, kıvrık. Ayakları tutmaz olmuş, kalksa da yürüyemez. Yürüyecek tanıdık bildik hiç bir yeri yok ki. Her gün geçtiği yolları ilk kez geçiyormuş gibi; her gün gördüğü insanları ilk kez görüyormuş gibi şimdi... Yaşamak ve her seferinde unutmak... İnsan hatırlamıyorsa nasıl yaşadım diyebilir ki? Bir tek odadaki diğer yatağın sahibini, yol arkadaşını unutmuyor. Bir yastıkta kocamak için çıktıkları yola ayrı ayrı yastıklara aynı odada baş koyarak devam ettiği yol arkadaşını. En çok ona güveniyor, kendini onun yanında güvende hissediyor. Çünkü onu tanıyor bir tek. Diğer herkes yabancı ona.

Gözlerimi kaçırmayı bırakıyorum artık. Göz göze geliyoruz. Gözleri ne hatırlıyor diye bakıyorum. Beni tanımaya çalışıyor sevecen bakışlarla, bir yabancıya bakar gibi, ürkek... Beni hatırlamıyor! Derin bir boşluğa bakıyor yine ifadesiz. Dayanamayıp ağlıyorum.

"Kim?" diyor sadece yoldaşına bakıp. Konuşamıyorum.

Yorganı hafifçe kaldırıp sıcak yatağın içine giriyorum tıpkı çocukluğumdaki gibi. Ama şimdi onu ben okşuyorum saçlarından ve başlıyorum anlatmaya...

Bu senin hikâyen. En sevdiklerin, anlattıkça mutlu olduğun... Cumhuriyetin ilk yıllarındaki okuma yazma seferberliğiyle ilkokula gittin. Atatürk, okulunuzu ziyaret ettiğinde senin başını okşamıştı, kaç defa dinledik bunu bıkıp usanmadan. Biz ilkokuldayken sana gazete okuturduk

ve gururlanırdık okuma yazma biliyorsun diye, hava atardık arkadaşlarımıza...

Bunları duyduğunda gülümsüyor, çukurunda kayboluyor gözleri. Elimi daha bir sarıyor.

Yine soruyor: "Kimsin?" , "Kim?" diye. Anlatmaya devam ediyorum.

Kandırmış teyzenin oğlu seni tam da öğretmen olacakken gelin olmuşsun. Daha kendin çocukken ilk çocuğunu kucağına almışsın ve erkek anası oluncaya kadar müjde verememişsin kocana. Evinin kıymetlisi oğlunu cevizle, bal kaymakla, kavurma, sucukla beslemiş, büyütmüşsün. İş güc, davar doluk, yedi çocuk... Çalışkanmışsın. Çalışmışsın hep. Hayatının hiçbir dönemi kolay olmamış ama çok da mutlu olmuşsun. Şahitler bırakmışsın yanında, senin yerine hatırlasınlar diye unuttuğun kocaman dünyayı iyisiyle, kötüsüyle. İyi ki böylesin iyi ki hatırlamıyorsun yoksa bu yükü, bunca yorgunluğu nasıl taşırdı bu yürek, diyesim geliyor.

"Sen" diyor sıkarak elimi, "kimsin?" İnleye inleye ağlayarak gözyaşları akmadan, göz pınarları da küsmüş ona hatıraları gibi...

"Sen ceviz ağacı, ben cevizin içi" diyorum iç çekerek. Anılarının şahidiyim ben.

"Evlat cevize, torun cevizin içidir" derdin. Sen böyle severdin. Boğazım düğümleniyor. Bunlar şimdi sadece cevizin içinde kalanlar. Ağaç yaşlandı, cevizin kabuğu kırıldı, geriye içi kaldı.

"Oğlum" diyor işte o an, "Oğlum nerede, niye gelmedi?"

Zaman duruyor. Kalbim çarpıyor, sanki donuyorum. Gözlerimden akan yaşa engel olmaya çalışmak boşa. Bir şey söyleyemiyor, fırladığım gibi yataktan bir solukta atıyorum kendimi dışarıya...

Bahçede babamın elinin değdiği son ağaç, ceviz ağacı. O gün aşlamıştı cevizleri, çamurla sıvamıştı. Daha üzerindeki çamur kurumadan aldı bir kul çığırının yarısını, ağır olan da kulun ettiği, diyemedim neneme. Hatırlatamadım tüm geçmişini silmek pahasına unuttuğu o gerçeği. Babamın her şeyi hatırlayarak gittiği toprağa nenem her şeyi bırakıp gitsin istedim...

Öğrencinin Adı Soyadı: Mert Şanlı
Sınıfı: 12-E
Okulu: Fevzi Çakmak Anadolu Lisesi



'Daha çok Gündüz Yaşam Evi açılrsa ne iyi olur'

Gündüz Yaşam Evi sakinlerimizden Selime Gürkan'ın kız kardeşi Fatma Karahan ile deneyimlerini paylaştık.

Merhaba, önce sizi tanıyalım...

Ben Fatma Karahan, hastamız Selime Gürkan'ın kız kardeşimim.

Hasta olan ablanız mı?

Ablam. 73 yaşında Alzheimer hastası. Eşini kaybetti 1999 yılında, ondan sonra hastalık ortaya çıktı. Daha önce çalışıyordu.

İlk olarak nasıl fark ettiniz ablanızın hastalığını?

İlk farketmemiz, kıyafetlerinde değişiklik olmasıyla başladı sanırım, sevmeyişi tarzda kıyafetler giyiyordu. "Abla sen bunları nasıl giyiyorsun" diyordum, şaşıryorduk. Kardeşim Türkiye'nin her yerine giderdi ve yalnız giderdi. Eşi öldükten sonra Şarköy'deki yazlığımızda yalnız kalmaya başladı, dört yıl önce bir bayramdı, biz gidemedik yanına, o geldi o seferinde. Baktık araba tutmuş ama evi bulamamış, başka bir sokakta inmiş, çantasını falan bırakmış arabada. İşte bizim anlamamız da bir seneyi buldu. Doktora götürdük ve Alzheimer olduğu ortaya çıktı. Üç yıldır farkındayız hastalığının, yani 2010 yılıydı teşhis konulduğunda.

Şimdi nasıl durumu, ne kadar ilerledi, ne tür sorunlar yaşıyorsunuz?

Her geçen gün değişiyor tabi. Şimdi bazen beni tanıyor, beni bana şikâyet ediyor mesela. "Fatma şöyle yaptı, böyle dedi" diye. "Hangi Fatma" diyorum. "İşte bizim kızın Fatma" diyor, "gelin Fatma" diyor.

"Abla o benim" diyorum, "yok sen değilsin, öbür Fatma" diyor. Ama bazen çok iyi oluyor, sohbet ediyoruz. Yemek yerken zaman zaman sıkıntı oluyor. Yemekleri dolduruyor ağzına, çiğniyor ama yutmuyor. "Abla yut" diyoruz, "tamam" diyor, sonra yutuyor. Onun dışında, evde kapıları sürekli kilitli tutuyoruz çünkü dışarı çıkıyor ya da kapıları açık unutup. Musluğu veya ocağı da açık unuttuğu oluyor.

İlaç kullanıyor, bu yavaşlatıyor ama her geçen gün hastalık ilerliyor tabi. Hayatımızda ciddi değişiklikler oldu, dışarı çıkamıyorum ya da eşimle bir yere gidemiyorum, ya eşim ya ben evde kalmak zorundayız. Ablamı yalnız bırakamıyoruz evde. Evde bıraksak bu sefer, pencereye çıkıp bağıryor, "evde bıraktılar beni" diye. Korkuyor sanki yalnız kalınca, uyuyor bazen mesela, o sırada ben yukarı çıksam hemen kalkıp beni arıyor, pencereye çıkıyor. Hissediyor galiba.

Peki, dernekle nasıl itibat kurdunuz, nasıl haberdar oldunuz?

Geçen yaz bir komşumuz televizyonda görmüş, sonra



internet adresini bulmuş. Biz görmemiştik, komşumuz sayesinde telefonla ulaştık yani, geçen Eylül ayındaydı. Çok sevindik, Şarköy'deydik, ablamı aldık geldik, ona bir terapi gibi olur, diye düşündüm.

Şimdi haftada iki gün getiriyorum, spor yaptırıyoruz, buradaki etkinliklerden faydalaniyor, ona faydası oluyor. Benim için de iyi oluyor. Sabah getirip, akşam alıyoruz, biz de biraz işlerimizi yapıyoruz o arada.

Derneğe gelmeye başladıktan sonra ablanızda bir değişiklik gözlemlediniz mi?

Hayır, çok belirgin bir değişiklik olmadı. Yine aynı şeyleri kafasına takıyor.

Hastalığı ne kadar ilerlemiş durumda, tuvaletinin farkında mı hâlâ örneğin?

Evet, tuvalet ihtiyacını kendi gideriyor. Henüz yatalak da değil, ama hastalığının ne kadar ilerlediğini bilmiyorum şu an.

Hasta olduğunu öğrendiğinizde korktunuz mu ya da nasıl baş edeceğiniz endişesi taşıdınız mı?

Tabi başımıza daha önce gelmemiş bir şey. Ama korkmadım, "elimizden ne geliyorsa yapacağız" dedik. Şimdi endişem de şu, ablamı bırakıp bir yere gidemiyorum, aklım kalıyor onda. Bir kere onu bir tanıdığa bırakıp dışarı çıkmıştım, sonra sinirlenmiş, bayılmış. "Neden onu götürmedim" diye öfkelenmiş. Böyle olunca da ben üzülüyorum.

Derneğe geldinizde ilk izlenimleriniz nasıl oldu, sizi nasıl karşıladılar?

Burda çok iyi karşıladılar, çok memnunuz, hiç bir şikâyetimiz olmadı şimdiye kadar. Ablam da çok mutlu buraya gelmekten. Hastamızı kendimiz getirip götürüyoruz. Sabah ve akşam imza atıyoruz. Tabi dernek için de çok zor bir iş. Biz bir kişiyle uğraşıyoruz onlar daha çok hastayla uğraşmak zorunda.

Peki Türkiye'de Alzheimer konusunda yapılan çalışmalar yeterli mi sizce?

Aslında daha çok dernek açılrsa daha iyi olur. Mesela ben Bağcılar'dan geliyorum. 1,5 saat buraya gelmekle geçiyor. İstanbul'un değişik bölgelerinde dernek açılabilir. Buraların tanıtımları da yapılırsa birçok hasta ortaya çıkar bence.

Derneğin saati durmak bilmiyor

Alzheimer Derneği'nin hastalara yönelik hizmetleri Gündüz Yaşam Evi faaliyetleri başta olmak üzere yoğun bir şekilde devam ediyor.

Gündüz Yaşam Evi'nde gerçekleştirilen iki ayrı hasta grubunun bakım ve etkinlikleri, bu dönemde resim ve egzersiz aktiviteleriyle sürdürülüyor. Perşembe günleri öğleden sonra 1,5 saate yayılan resim grubu faaliyeti ve Cuma günleri sabah 11:00'de başlayan ve 45 dakika süren egzersiz faaliyetleri bu dönemin yeni çalışmaları. Bilindiği gibi, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi (Çapa) Terapi ve Rehabilitasyon Programından eğitimciler, Türkiye Alzheimer Derneği Gündüz Yaşam Evi'nde çeşitli aktiviteler yürütüyor. Resim ve egzersiz eğitimcileriyle Gündüz Yaşam Evi deneyimlerini ve buradaki aktiviteler üzerine sohbetimizi takip eden sayfalarda okuyabilirsiniz.

Alzheimer Derneği, hasta yakınlarına yönelik olarak düzenli olarak yaptığı "Çay saati" etkinliklerini de

sürdürüyor. Kadıköy'de yapılan Salı Toplantıları ve Dernek binasında gerçekleştirilen Çarşamba Toplantıları her hafta anlamlı paylaşımların yaşandığı buluşmalar olarak kayıtlara geçiyor.

Derneğin hastalar ve hasta yakınlarıyla birlikte gerçekleştirdiği bir başka düzenli buluşma ise, Maslak Kasrı buluşmaları. On beş günde bir Çarşamba günleri yapılan bu buluşmalar üç yılı aşkın süredir devam ediyor ve geleneksel hale gelmiş durumda. Maslak buluşmalarında hastaların iyi zaman geçirmeleri için resim yapma, dans ve ritm çalışmaları, nefes alıştırıcılar ve vücut egzersizleri gibi etkinlikler yapılıyor.

Hastaların sosyal hayattan kopmamalarını ve hâlâ bir şeyler yapabildiklerini görebilmek mutlu



olmalarını sağlayan bu toplantılar, her ayın ilk ve üçüncü Çarşamba günü, 14:00-17:00 saatleri arasında yapılıyor.

Adres: Maslak Kasrı Maslak/Sarıyer
Tel: (0212) 346 1907

Ulaşım: Şişli Belediyesi'nin sağladığı araçlar, saat 13:30'da Esentepe'deki Nimet Ablâ Camii önünde oluyor ve 13:45'te Maslak Kasrı'na hareket ediyor.

Maslak'ta bir bahar günü...

17 Nisan 2013... İşte yine Maslak buluşmalarından biri daha gerçekleştiriliyor. Üç yıldan fazla süredir düzenli olarak Türkiye Alzheimer Derneği'nin hastalar ve hasta yakınlarıyla buluşmalarına ev sahipliği yapan Maslak Kasrı'nda güneşli bir bahar günü.

Henüz hava sıcaklığı pek iç rahatlatıcı olmadığı için etkinliğimiz yine içeride gerçekleştiriliyor. Otobüsün boşalması ve yerlerimizi almamızın ardından daha sonra "dans pistimiz" olacak olan alanın çevresinde toplanıyoruz. Önce nefes alıştırıcı ve egzersiz faaliyetlerini yapıyoruz.

Herkes çok mutlu ve sürekli bir gülümseme var yüzlerde... Müzisyenlerimizin biraz gecikmesi nedeniyle onları merak etmeye başlıyoruz ama bu mutluluk tablosunu engellemiyor. Hatta müzik olmadan şarkılarımızı mırıldanmaya bile başlıyoruz. Ama tabii herkes hem söyleyip hem oynamaya alıştığından bu kimse için yeterli olmuyor.

Nihayet ud ve kanundan oluşan "orkestramız" salona geliyor. Büyük bir heyecanla ve alkışlarla karşılanıyorlar. Sonrası saatler süren ve sonunda herkesin

yorgun düştüğü şarkılı ve danslı eğlencemiz...

Bu güzel etkinliğimize eşlik eden müzisyenlerimizle sohbet ediyoruz. 2,5-3 yıldır bizimle birlikteler Hasan Gülsever ve Mehmet Yücturanlı. Bu defa Hasan beyin bir işi çıkmış yerine Yetiş Eryıl yetmişmiş!.. "Bizimki biraz gönül işi, alıştık bu insanlara. Memnunuz" diyorlar. Neden memnunuz? "Bizi gördükleri zaman seviniyorlar, hoşlarına gidiyor şarkı söylemek. Bizim de onları öyle görmek hoşumuza gidiyor"...

"Alzheimer Hastalığı'nı biliyor muydunuz" diye sorunca "Yok, biz burada gördük, öğrendik" diye yanıt veriyorlar. Kongre'de gerçekleştirilen Konser'de de çaldıklarını, zaman zaman dernekteki etkinliklere katıldıklarını anlatıyorlar. "Hatırlamıyorlar, ama bazı şarkıları hatırlayıp söyleyince çok mutlu oluyorlar" diyorlar.



Darülaceze ve huzur evlerindeki bazı etkinliklere de katılan müzisyenlerimiz, yaşlılıkla ilgili "çocuk gibiler" değerlendirmesi yapıyor ve ekliyorlar: "Yaşlılara dönük kötü muamele var. Genelde yalnız bırakılıyorlar. İstismar ediliyorlar. Aslında insanlar da haklı, ne yapabilir, işi gücü var. Bakıcılar zor durumda kalıyor bazen baş edemiyorlar. Yaşam Evi gibi yerlerin çok olması lazım. Nasıl çocuklar için kreşler var, bunun yaşlılar için de sağlanması lazım. Maddiyatı olan var, olmayan var."

Hasta yakınlarına ilişkin gözlemleri de paylaşıyoruz: "Buradakiler şanslı olanlar, kimileri ise bırakıyor yaşlısını. Bazılarının durumu iyi, bakımevine veriyor, kimileri darülacezeye bırakıyor. Devletin daha fazla sorumluluk alması lazım."

'Hiçbir yatırım zihniyeti olmaksızın paylaşmak'



Resim dersleri 3,5-4 aydır devam ediyor ve her hafta Perşembe günleri yapılıyor. Önce nefes ve beden egzersizleri yapılıyor. Bu, "Dışa Vurumcu Sanat Terapisi Eğitimi"nde bir standart ve tüm etkinlikler öncesinde uygulanıyor.

Beden hafızasının güçlü tutulması bu hastalıkta çok önemli ve mümkün olduğu kadar canlı tutulması adına bu egzersizler yapılıyor.

Resim etkinliklerinin

yürütücüsü Banu Muratlı, girişteki

egzersizlerin hem eklemlerin çalışması ve kan dolaşımının artması için yararlı olduğunu hem de beden hafızasını canlı tuttuğunu vurguluyor konuşmamızın başında...

Peki ya resim?

Resim yaptırırken de mümkün olduğu kadar yine hafızalarını devreye sokmaya çalışıyorum. Bir önce yaptıkları işte kullandıkları renklerle, o gün yaptığımız işte kullandıkları renkleri karşılaştırarak en azından hafızalarını canlı tutmayı, renklerin isimlerini söyleyerek bir önce yaptığı işi kendi işi olarak hatırlamasına yardımcı olmayı sağlıyoruz. Çünkü bir kısmı unutuyor. Bir önceki hafta yaptıkları işi anımsayamıyorlar.

Kendi çalışmalarlarıyla birlikte çekilmiş fotoğraflarını verdiniz onlara. Fotoğrafları devreye sokmanızın özel bir anlamı var mı?

Evet, bunlar benim kendi çalışmalarım. Mümkün olduğu kadar onların anılarına sahip çıkabilmeleri için kendimce geliştirdiğim küçük oyunlar bunlar. Fotoğrafları çekerken onlar fark etmiyor, çalışma sırasında fotoğraf çekiyoruz. Mümkün olduğu kadar, onların anı oluşturabilmelerini, anı tutabilmelerini ya da geçmişle bağlantı kurup geçmiş



duyguları ve deneyimlerini gündeme getirmelerini hedefleyen çalışmalar yapıyorum. Resim çerçevesi çalışması da bunlardan bir tanesiydi. O fotoğraflar ve kendilerini gördüklerinde, yüzlerindeki ifadeyi gördünüz.

Aktivitelerinizde onların mutlu olmalarıyla ilgili belirgin bir öncelik var galiba...

Her şartta öncelikli amacımız onların mutlu olmaları ve iyi zaman geçirmeleri. Ama bunun yanında hastalıklarına yönelik önlem niteliğinde çalışmalar yapmayı hedefliyoruz. Biz de çok iyi zaman geçiriyoruz, ben çok iyi zaman geçiriyorum onlarla birlikteyken.

Kişisel olarak, sizin mesleki konumunuzda buradaki faaliyet nereye oturuyor?

Çok sorguladım kendimi, "neden buradayım?" Hatta yazdığım yazılardan bir tanesinde şöyle demiştim, "her Perşembe durmadan unutulduğum bir yere gidiyorum"...

Alzheimer Hastalığı'nın özeti olan şey "unutmak", metaforik anlamda kafamda pek çok şeyle örtüşüyor. Ama en temelde, şunu hissediyorum: Bir yatırım zihniyeti olmaksızın, birileriyle bir şey paylaşmak bana çok iyi geliyor. Biliyorsunuz, geri dönüşü asla yok, onlardan. Ne sizi bir sonraki hafta hatırlamaları mümkün, ne yaptıkları işle bağdaştırmaları. Çok ciddi bir "karşılıksız verme" durumu var. Yani bir yatırım olarak bakamıyorsunuz buradaki sürece. Kendi manevi tatmininiz bile bir yatırım değil. O yüzden çok saf geliyor bana ve bu saflık beni çok iyi hissettiriyor. (TAD Gündüz Yaşam Evi, 18 Nisan 2013)

BUGÜN GÜNLERDEN Bİ GÜN Banu Muratlı

Öğlenden sonra Alzheimer Derneği'ne gittiğimde kafamda yaptıracağım çalışma belliydi. Ama gözleri ışıltıyla beni karşıladıklarında "günün önemine" dair bir resim yapma beklentilerinden söz etti hemşireleri. Yani "sevgililer günü" ile ilgili bir şeyler yapmaktan söz ediliyordu (çattık diye geçti içimden)... Az düşündüm, "peki" dedim.

Çiz-Kes-Yapıştır-Boya sıralamasıyla çalışmaya başladık. Dikkatim dağınıktı. Odaklanamıyordum. Masalarda kâğıtlar, boyalar, makaslar uçuşuyor ortalık karışıyor, onların aklı karışıyor ben zorlanıyordum. Bir saatin sonuna doğru işler bitmeye başlamış, bazıları zorlama bazıları güzel olmuştu. Ama en yeteneklileri olan Fahriye Teyze'nin her zamanki özeni ve sabrı içime umut ve huzur veriyordu yine. Hemşire eğildi kulağıma "Eşine hediye edecek onu" dedi.

Eşi her gittiğimde orada, Fahriye Teyze'yi tüm gün mutfakta oturarak bekliyordu. Yaşar Amca... "Yaşar Amca içeride" dedi hemşire (evet, su içmeye gittiğimde görmüştüm). Kırmızı bir gül ve bir pasta getirmiş öğlen dışarı çıkıp döndüğünde. Saklamış. Çay saatinde sürpriz yapacaktı. Fahriye Teyze soyadını filan hatırlamıyor bazen. Ama sordum anlattı.

'Yaşamak demek, hareket etmek demek'

Türkiye Alzheimer Derneği Gündüz Yaşam Evi'nde hareket ve egzersiz aktiviteleri her Cuma sabah 11:00'de yapılıyor. Etkinliğin yürütücüsü Sonay Bahçekapılı tiyatrocu ve Alzheimer hastalarıyla çalışmanın kendisi için yeni bir deneyim olduğunu söylüyor. Bahçekapılı, 45 dakikalık etkinliğin sonunda Yaşam Evi sakinleri yemeğe geçmeden önce mutlaka onlarla serbest vakit geçirdiğini ve bir türlü çıkmadığını anlatıyor: "Ben ayrılamıyorum, 'etkinlik bitti gideyim' olmuyor."



Hareket-egzersiz aktivitesini nasıl yapıyorsunuz? Aktivitenin neden yararlı olduğunu anlatır mısınız?

Daha çok demanslı hastaların kas sisteminin güçlenmesi ve dikkatlerini toplamaları için. Önce o günün hangi gün olduğundan başlıyoruz ve biraz güncel olaylarla giriş yapıyoruz. Sonra ses ve nefesi de içine kattığımız egzersizlere geçiyoruz. Onu her hafta farklı biçimde şekillendiriyorum. Kimi zaman bahçeyi kullanıyoruz, açık havada daha iyi oluyor. Sonra etkinliğin kapanışında şarkı ya da güne dair bir şiir, ya da küçük bir oyun oynuyoruz. Kendi bedenleri üzerinden bir hatırlatma yapıyoruz aslında. Belli bir hareket düzeni var. Çünkü yaşamak demek hareket etmek demek. Aslında o söylemi tekrar onlarla birlikte hatırlamak gibi bir şey.

Aktivite bitince gidemiyorum, dediniz, nasıl hissediyorsunuz burada?

Ait hissediyorum, her gün daha fazla içinde oluyorum. Onlarla bir şeyler yapınca o bir neşeye dönüşüyor, hareketle birlikte enerjileri değişiyor. O enerji çok önemli. Hafif tempoda ve yüksek tempoda danslar da yapıyoruz.

Müzik kullanıyoruz. Her hafta başka bir renk katmaya çalışıyorum. Mesela bir hafta hepsinin beğendiği şarkıları getirdim. O şarkılarla hareket yaptık. Sevdikleri şarkılar eşliğinde dansla birlikte sanki bir düğüne, bir kutlamaya katılmışlar havasında geçti o gün.



Mesleki olarak bu aktivitenin size kattıklarından bahsedebilir misiniz. Altını çizmek istediğiniz, sizin için önem taşıyan bir şey var mı?

Ben tiyatrocuym. Uzun senelerdir tiyatroyla iç içeyim. Alzheimer hastalarıyla hiç çalışmadım, benim için farklı bir deneyim. Çapa'da da psikotik hastalarla çalışıyoruz. Onun için buradaki deneyim farklı oluyor. Çünkü bir eylemsel bir hareket yapıyoruz onlarla. Bir dakika sonrasında unutma ihtimalleri çok yüksek. Hafızayla bedenim iç içe olduğu, söylemle birlikte göz temasının da beraber olduğu birbirine dokunan bir şey söz konusu. Karşıdan aldığım şey bana başka bir şey olarak geri dönüyor. Onlardan aldığım hem elektrik hem enerjinin benim tiyatro yaşantıma başka faydası var. Mesela dramayla ilgili bir şeyler denedim. Bayağı yetenekli oldukları ortaya çıktı. Bir gün röportaj yapalım dedik. Biri spiker oldu, diğeri yoldan geçen vatandaş. O günkü gündemi konuşmuştuk. Gündeme dair konuşup sonra o skeci yaptığımız zaman bunu günün sonunda tekrar hatırlayabiliyorlar.

Ekleme istediğiniz bir şey var mı?

Burada çalışanların katkısından bahsetmek isterim. Sıcak ve güvenilir bir ortam. Benim için de. Onlar da destek oluyor çünkü size. Başka bir şey oluyor, aktivite gibi gelmiyor bana. Hastalarla beraber olmak keyifli geçtiği için, o bana da yansıyor, onlara da yansıyor. Memnunum burada olmaktan. (TAD Gündüz Yaşam Evi, 3 Mayıs 2013)



- Nasıl evlendiniz? Görücü usulü mü?

Gözleri çıkmak çıkmak oldu. Yanaklarına al bastı.

- Pek değil... Görmüştük birbirimiz beğenmiştik. Aynı sitede oturuyorduk (o zamanlar site...?) Annesi beni çok severdi. Oğlu benimle evlensin isterdi. Kız kardeşi de beni severdi. Beni istemeye geldiler. Abim istemedi. Ama ben o askere gittiği halde onu bekledim. Bir sabah kız kardeşi bana seslendi, cama çıkayım diye... Dönmüştü. Annesi evimize her misafir geldiğinde korkar ağlardı. Bana görücü geldi zannedip. Sonunda biz evlendik.

O anlattıkça film izler gibi oludum. Masmavi gözlerinde akıyordu film şeridi.

- Kaç yıl oldu?

Az önce anlatılan hikâyedeki netlik bulanıveriyor... Yılları bilemiyor, sayıp hesaplayamıyor.

Hemşire eğilip kulağıma "54 yıl" diyor.

Fahriye Teyze yaptığı resmi gelin gibi süsledikten sonra arkasını çevirip Yaşar Amca'ya bir not yazıyor: "Sevgili can... Canımsın.

Bunu sana hediye yaptım.

Seni çok seviyorum."

Yapılan tüm resimleri toplayıp panoya asmak için hazırlanıyorum. Huzursuz oluyor. Ama ifade etmekte zorlanıyor. Bildiğim için anlıyorum.

- Merak etme Fahriye Teyze. Şimdilik asıyorum. Az sonra, Yaşar Amca'ya resmini vermek istediğinde buradan indireceğiz. Yüzü aydınlanıyor.

İçeride mutfakta Yaşar Amca çiçeğini, salonda Fahriye Teyze resmini birbirlerine hediye etmek için sabırsızlanıyor. Kelimeler, sayılar, isimler, mekânlar karışıyor birbirine, unutulup yitip gidiyor. Ama o duygu yüreğe demir attığı andaki coşkusuyla hep yeni, yepyeni, dün gibi, şimdi gibi, her şey gider de o kalır gibi birbirine bağlıyor hâlâ bu iki yaşlı insanı. Yorulmaksızın, üşenmeksizin, vazgeçmeksizin... Her an değerli, her an sevgili yapıyor onları.

Doktorum programında faydalı paylaşımlar...

Alzheimer unutkanlığı nasıl ayırt edilir?

Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Murat Emre her unutkanlığın Alzheimer ile ilişkili ya da tıbbi müdahale gerektiren bir durum olmayabileceğini anlattığı programda hastalıkla ilgili temel bilgileri paylaştı.

Ülkemizin popüler TV programlarından biri olan Doktorum programına katılan Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) Başkanı Prof. Dr. Murat Emre, unutma konusunda bilgiler vererek Alzheimer'da tipik olan unutma örnekleri üzerinde durdu. Programa katılan Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Eylem Cankurtaran da diğer unutma türlerini anlattığı programda hastalıkla ilgili temel bilgileri paylaştı. Program şikayeti olan konukların canlı ya da telefon bağlantısı ile katılımıyla daha eğitici bir formata kavuşurken, Alzheimer konusunda ve diğer unutma hastalıklarına dair çok temel bilgiler yaygın bir kesimin anlayabileceği biçimde tartışıldı. 5 Nisan 2013 günü yayımlanan programın içeriğinden bir bölümü sizlerle paylaşıyoruz.

"Alzheimer artıyor mu?"

Prof. Dr. Murat Emre, programın sunucularından birinin "Unutkanlık mı, dikkatsizlik mi, konsantrasyon bozukluğu mu? Ve gerçekten bir hastalık mı? Alzheimer'ın ne kadar sık rastlandığını bilmek istiyoruz, gün geçtikçe artıyor gibi görünüyor bu hastalık" şeklindeki sorusunu şöyle yanıtladı:

"Alzheimer Hastalığı yaşa bağımlı bir hastalık. Doğrudan doğruya yaşın sonucu değil ama, yaşla ilintili. Onun için ne kadar sık görüldüğü yaş segmentine bağlı. Mesela 65 yaş üzerine bakarsanız, yüzde 5-10 civarında görülen bir hastalık. Ama 60 yaşın altında hemen hemen hiç olmayan bir hastalık. O yüzden hangi yaşta, hangi şikayetle geldiği önemli insanın. Ve şikayet olarak başka ne gösterdiği önemli. Ama Alzheimer Hastalığı dünyanın hemen her yerinde yüzde 5-10 civarında bildirilir."

Daha sonra sunucunun, kendisinin de pek çok şeyi unuttuğu ve Alzheimer'ı diğer unutma türlerinden nasıl ayırt etmek gerektiğine dair sorusuna ve bir izleyicinin kendi unutmasıyla

ilgili şikayetlerine ise, Murat Emre şu yanıtı verdi: "Bu unutkanlıklar normal sınırlarda olabilecek şeyler, çünkü programını her gün yapılabiliyorsun, buraya gelmeyi unutmuyorsun, cerrahilerini yapılabiliyorsun... Bunlar olduğu müddetçe tolere edebileceğimiz şeyler. Çünkü özellikle beyni çok dolu olan insanlar, çok fazla iş yapan insanlar, eş zamanlı olarak üç beş şeyi beraber düşünmek zorunda kalan insanlar bir kısım şeyi unuttur. Çünkü ben hep söylerim, beynin görevi hatırlamak kadar aynı zamanda unutmaktır. O da sağlıklı bir durum. Bu örnekler çoğunlukla dikkat eksikliğine bağlı unutkanlıklar.

Unutkanlık mı, dikkat eksikliği mi diye ayırdığımız zaman tıbbi olarak aradaki farkı söylemek lazım. Unutkan olanlar, bizim anladığımız anlamda unutkan olanlar, bir türlü bilgiyi kaydedemeyenler, yani bir boşluğa düşmüş gibi kaybolup gidenlerdir. Dikkatsiz olanlar, sizin gibi yaptığı hatalara dair tüm detaylarıyla anlatırlar. Aslında unutmamışlardır, anlatırlar, 'gittim, güzel güzel yemeği yaktım, arkasından...' hepsini anlatırlar bize. Bu, o esnada dikkatinizin başka bir yere kaydığını gösterir. Belki başınızı, aklınızı meşgul eden başka bir şey vardır. Eş zamanlı olarak üç beş şey düşünüyorsunuzdur.

İnsanların yüzlerini, isimlerini unutmak meselesi... Ne kadar çok insanla tanıştığınıza bağlı. Mesela ben de onlarca insanla tanışıyorum, yüz hafızam iyidir ama isimlerini her zaman çıkartamayabilirim. Birisi söylerse işte Zeliha mı, Zahide mi diye, Zahide'ydi derim. Bu aslında unutmadığınızı gösterir, o bilginin orada kaldığını gösterir. Ama ulaşmakta zorluk çekiyorsunuz. Dikkatsizliğe bağlı unutkanlığın en büyük karakteristik özelliği budur. Sonunda ulaşırsınız, ama zor ulaşırsınız. Birisi size seçenek verirse bilirsiniz. Mesela tipik bir Alzheimer



hastası, 'yemeği yaktım, yemek mi koymuştum' diyebilir. Siz ise yemeği koyduğunuzun hatırlarsınız, yaktığınızı da hatırlarsınız. 'Ah aklım o esnada başka bir yere gitti' dersiniz.

Bir de çocukluktan beri unutkanlık şikayeti varsa, kendimizi daha rahat hissediyoruz. Hep öyle olduysa bu gelişimseldir, insanlar farklı gelişirler. Ama, 'farklıydım, değişmeye başladım' deniyorsa, o bizim için bir alarm sinyalidir."

Daha sonra izleyicilerden birinin katılımıyla temel unutma testlerinden biri gerçekleştirildi. Örnek kişi üzerinden Alzheimer teşhisinin nasıl konduğu ve nelerin belirleyici olduğu ayrıntılı bir biçimde Prof. Dr. Murat Emre tarafından tekrar anlatıldı.

Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Eylem Cankurtaran da telefonla bağlanarak unutma şikayetlerini aktaran bir başka hastaya dikkat dağınıklığından kaynaklı kayıt sorunlarına ilişkin şu bilgileri verdi: "Heyecanla da ilgili olabilir, beyin bazılarını kayda alıyor, bazılarını almıyor. Dikkatle ilgili şöyle bir şey olabilir. Pek çok uyarana var, pek çok uyarana alıyoruz. (...) Tam da dikkat dağınıklığı dediğimiz şey bu aslında. Aynı anda pek çok şeyi yapmak. Aynı anda pek çok şeyi düşünmek, pek çok uyarana almak dikkat dağınıklığına yol açar. Çünkü beynimizin belli bir kapasitesi var. İki ya da üçten fazla uyarana aynı anda dikkatimizi veremiyoruz." Programın sonlarına doğru, dikkatimizi geliştirmenin olanaklarının olup olmadığı yönünde sorulara ilişkin somut önlemler üzerinde duruldu. Prof. Dr. Murat Emre, yemek ocağı konduğunda saat kurmak, unutmamak için bir "akıl defteri" kullanmak, eş zamanlı olarak çok şey düşünmemeye gayret etmek gibi pratik öneriler sundu.

Etkinlikler

Tatlı Kaçık bu defa Alzheimer'lılar için sahnelendi



Türkiye Alzheimer Derneği Sosyal Komitesi, "Evde Hasta Bakımı" projesi çerçevesinde, hasta bakıcı yetiştirmek için düzenlenen kurslara katkıda bulunmak amacıyla Aralık ayında bir yardım gecesi düzenledi.

Black Out İş Merkezi, Kedi Tiyatrosu'nda ünlü oyuncular Nurseli İdiz, Armağan Çağlayan, Celal Belgil ve Ece Kılınç'ın oynadığı "Tatlı Kaçık" oyunu dernek yararına sahnelendi. Dernek Yönetim Kurulu'nun ev sahipliğinde gerçekleşen galaya hayırsever ünlüler katılarak hem anlamlı bir iş için bir araya gelip hem de tiyatro keyfi yaptı.

İzmir Şube'den eğitim seminerleri

Türkiye Alzheimer Derneği İzmir Şubesi her ayın ilk Pazartesi günü saat 14:00'te hasta yakınları ve bakım verenlerine yönelik eğitim seminerleri düzenliyor. Alzheimer hastalarına bakan yakınları ve diğer kişilerin içinde bulundukları zorlu durumu biraz olsun hafifletmek ve hastalık konusunda daha bilinçli olmalarını sağlamak için düzenlenen eğitim seminerlerine anlamlı bir katılım sağlanıyor. Bilindiği gibi İzmir Şube geçen yıl 22-23 Eylül tarihlerinde hasta yakınlarının eğitimi için 1. Alzheimer Eğitim ve Dayanışma Kampı etkinliğini düzenlemişti.



2013'e böyle girdik



Türkiye Alzheimer Derneği Gündüz Yaşam Evi'nde 2013'e giriş için bir yılbaşı partisi düzenlendi. 26 Aralık Çarşamba günü gerçekleştirilen partiye gelen misafirler için, Pazartesi ve Salı grubuyla yılbaşı kurabiyeleri hazırlayan Yaşam Evi sakinleri, yılbaşı ağacını da büyük bir keyifle süsledi.

Yılbaşı partisinde, Şişli Belediyesi'nden gelen Başkan Yardımcısı Monik İpek ve konuklarına kurabiyeler ikram edilirken duygusal anlar yaşandı. Devlet korosu sanatçılarının eşliğinde yılbaşı için keyifli şarkıların söylendiği kutlama programına, Şişli Başkan Yardımcısı Kahraman Eroğlu da katılarak sakinlerimizin yeni yılını kutladı.

Yeni yıl pastasını Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Murat Emre eşliğinde kesen sakinlerimiz, yeni yıl için güzel dileklerde bulundu. Hediyelerini alırken herkesin mutluluğu gözlerinden okunuyordu.

Özcan Deniz ile Frankie'de sohbet yemeği

Türkiye Alzheimer Derneği dayanışma ve bilgilendirme amaçlı yemek ve etkinliklerini bu dönem de sürdürdü. 12 Şubat 2013 Salı günü Sofa Hotel Frankie Restaurant'ta ünlü sanatçı Özcan Deniz'in katılımıyla gerçekleştirilen bilgilendirme toplantısı ve öğle yemeği

katılanları açısından anlamlı bir etkinlik oldu. 6 Mayıs 2013 Pazartesi günü Şamdan'da düzenlenen yemekte de yine katılımcılar Alzheimer'ı konuştu. Derneğin bu etkinlikleri, hem faaliyetlere daha fazla katılımı teşvik etmek, hem de dayanışmanın yoğunlaştırılmasını sağlamak için gerçekleştiriliyor.



TAD, Yaşlanma Sanatı Kongresi'nde

Türkiye Alzheimer Derneği, Kültür Toplum ve Aile Derneği'nin düzenlediği 1.Ulusal Yaşlanma Sanatı Kongresi'ne katıldı.



Kongre'deki açılış panelinde Ulusal Alzheimer Derneği Başkanı Dr. Jacop Roy ve Türkiye Alzheimer Derneği Başkan Yardımcısı Işın Baral Kulaksızoğlu Alzheimer Hastalığı hakkında konuştu.

Dr. Roy, Alzheimer Hastalığı'nın Türkiye için ciddi bir tehdit olduğunu

vurgulayarak Alzheimer Planı hazırlanması gerektiğini vurguladı.

Toplantıya Başbakan Recep Tayyip Erdoğan'ın eşi Emine Erdoğan, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanı Fatma Şahin, İstanbul Valisi Hüseyin Avni Mutlu, Başakşehir Belediye Başkanı Mevlüt

Uysal, Dışişleri Bakanı Ahmet Davutoğlu'nun eşi Sare Davutoğlu, İçişleri Bakanı Muammer Güler'in eşi Neval Güler katıldılar.

Katılımcılar konuşmaları ilgiyle izlerken yaşlanma ve yaşlılık hastalıkları konusundaki duyarlılıklarını dile getirdiler.

Hasta yakınları daha güvenli hissedecek

QRBul ile 'bulmak' daha kolay

Bahçeşehir Koleji'nin genç yetenekleri, hayatı kolay ve güvenli hale getirecek QRBul adını verdikleri bir buluşa imza attı.

QRBul 9.First Lego League Robotik İstanbul Turnuvası'nın Şampiyonu olan Bahçeşehir Koleji Ortaokulu Robotik Takımı "Oldies Goldies" tarafından geliştirilmiş bir proje.

QRBul bilgisayar programı tarafından kişiye özel üretilen bir Kare Kod. Alzheimer ve Parkinson hastaları, kendini ifade edemeyenler, engelliler, çocuklar ve risk taşıyan hastalar (kalp hastası, şeker hastası, alerji hastaları) ile kendini güvende hissetmek isteyen herkes tarafından kullanılabilir. Kişiye özel bu QRBul okutulduğunda ilgili kişinin yakınlarına ait iletişim bilgilerine hemen erişmek mümkün. Telefon ya da tabletinizle okutacağınız

QRBul'dan alerji, sara gibi bilgilerin de bulunduğu web sayfasını saniyeler içinde açabiliyorsunuz.

Telefon numaralarından kişinin yakınlarına hızla ulaşmak mümkün hale geliyor. Detaylı bilgiye ulaşmak ve kendiniz ya da yakınlarınız için QRBul oluşturmak isterseniz lütfen www.qrbul.org sitesine girip QrBul Oluştur'a tıklayın. Projenin Patent başvurusu yapılmış durumda. Dünyadaki tüm hastaların kullanabilmesi için İngilizce'sinin de hazırlanması planlanıyor.



SUDOKU

		1	4	9			2	6
2	9		6	7	1			
6	7		3				5	
9						3	1	
	1	2						5
	2				9		6	1
			8	4	6		3	7
8	6			1	2	5		

<http://1sudoku.com>

n° 123471 - Level Easy

		8		5	3		6	
		1	6			8		
3	9			7	8			5
	4		3					6
8	1			6			4	3
6				5		9		
7			5	2			1	9
		9			4	5		
	3		9	1		6		

<http://1sudoku.com>

n° 118094 - Level Easy

n° 123471



n° 118094



Telefon ya da tabletinizle okutacağınız sağdaki QR kodlardan SUDOKU çözümlerine ulaşabilirsiniz.

KONGRELER VE SEMPOZYUMLAR • 2013

KONGRE ADI	KONGRE TARİHİ	KONGRE YERİ
6.Akademik Geriatri Kongresi	22-26 Mayıs 2013	Çeşme Sheraton-İzmir
49. Ulusal Nöroloji Kongresi	15-21 Kasım 2013	Maritim Pine Beach-Antalya

Şube adresleri ve irtibat numaraları:

Ankara

Şube Kuruluş Tarihi: 28/02/2012
Şube Başkanı: Prof. Dr. Esen Saka Topcuoğlu
Şube Adresi: Şehit Adem Yavuz Sok.
 No:16/6 Kızılay
Tel: (0312) 419 11 81
E-posta: bilgi-ankara@alzheimerderneği.org.tr

Bursa

Şube Kuruluş Tarihi: 28/12/1999
Şube Başkanı: Prof. Dr. Bilgen Taneli
Şube Adresi: Fatih Sultan Mehmet Bulvarı
 Asdeniz Apt. No: 1 K: 2 D: 4 İhsaniye
Tel: (0224) 452 66 67
E-posta: bilgen@taneli.org.tr
 bilgentaneli@ttmail.com

Denizli

Şube Kuruluş Tarihi: 4/04/2000
Şube Başkanı: Dr. Sultan Çağrıncı
Şube Adresi: İstasyon Cad. Köseoğlu İş Hanı 6/6
Tel: (0258) 242 63 40
E-posta: denizlialzheimer20@hotmail.com

Erzurum

Şube Kuruluş Tarihi: 19/03/2007
Şube Başkanı: Doç. 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@alzheimerderneği.org.tr

Eskişehir

Şube Kuruluş Tarihi: 18/09/2003
Şube Başkanı: Prof. Dr. Demet Özbabalık
Şube Adresi: Aşağı Söğüt Önü Mah.
 TOKİ Sıra Evler, 1531. Sok. No:3
Tel: (0222) 324 14 74 - 217 00 45
E-posta: bilgi-eskisehir@alzheimerderneği.org.tr

İzmir

Şube Kuruluş Tarihi: 1/12/1999
Şube Başkanı: Dr. Aysel Gürsoy
Şube Adresi: Mithatpaşa Cad.
 No: 384/1 Grup Apt. Konak
Tel: (0232) 425 54 72 - (0533) 340 66 25
E-posta: alzheimer.der.izmir@hotmail.com

Kayseri

Şube Kuruluş Tarihi: 17/07/2011
Şube Başkanı: Prof. Dr. Emel Köseoğlu
Şube Adresi: Kocasinan Belediyesi, Tekin Sok.
 A Blok K: 2 No: 210 Kocasinan
Tel: (0352) 232 60 65 - (0352) 222 65 17
E-posta: bilgi-kayseri@alzheimerderneği.org.tr
 gultekin@erciyes.edu.tr

Mersin

Şube Kuruluş Tarihi: 12/04/2006
Şube Başkanı: Prof. Dr. Aynur Özge
Şube Adresi: Zeytinli Bahçe Cad. No: 50
Tel: (0324) 336 46 41
E-posta: alzheimermersin@yahoo.com

Samsun

Şube Kuruluş Tarihi: 7/07/2006
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@alzheimerderneği.org.tr

ÇAY SAATİ SALI TOPLANTILARI KADIKÖY

TARİH	SAAT	KONU	KATILIMCI
28/05/13	14:00-16:00	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Uzm.Psk. Ayşe Özalkuş ŞAHİN
11/06/13	14:00-16:00	Alzheimer Hastalarında Beslenme ve Diş Bakımı	Dr Gülistan Bahat ÖZTÜRK, Diş Hk. Mualla EMRE
25/06/13	14:00-16:00	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Uzm.Psk. Ayşe Özalkuş ŞAHİN

Halis Kurtça Kültür Merkezi Ressam Salih Eğilmez Cad. No:46 Merdivenköy

ÇAY SAATİ ÇARŞAMBA TOPLANTILARI MERKEZ

TARİH	SAAT	KONU	KATILIMCI
26/05/13	14:00-16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Uzm. Psk. Ayfer TÜMAÇ

Alzheimer Gündüz Yaşam Evi: Halil Rifat Paşa Mh. Güler sok. No: 37 Okmeydanı/Şişli

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:

Halil Rifat Paşa Mah. Güler Sok. No: 37
Okmeydanı/Şişli İSTANBUL

Telefon: (0212) 224 41 89, (0212) 296 51 41

Baskı: Yelken Basım Yayın San. ve
Tic. Ltd. Şti
Yeşilce Mah. Çelik Sok No: 24
Zemin Kat Seyrantepe/İstanbul

Telefon: (0212) 280 31 10

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

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

İrtibat adresimiz:

Halil Rifat Paşa Mah. Güler Sok. No: 37
Okmeydanı/Şişli İSTANBUL

Tel: (0212) 224 41 89

Faks: (0212) 296 05 79

E-posta: bilgimerkez@alzheimerdernegi.org.tr

Web sitesi: alzheimerdernegi.org.tr

Yeni banka hesap numaralarımıza dikkat ediniz;

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

Akbank Perpa Şubesi

Hesap no: 068927

TR30 0004 6006 3388 8000 068927

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

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:



www.novartis.com.tr

Novartis'in desteğiyle basılmıştır.



Halil Rifat Paşa Mah. Güler Sok.
No: 37 Okmeydanı/Şişli
İSTANBUL
Tel: (0212) 224 41 89

*Onları
hatırladığınız
için teşekkürler.*