

ALZHEIMER HABER

Alzheimer Derneği'nin periyodik yayın organıdır

Bahar 2014

4.Ulusal Alzheimer Kongresi yapıldı

Evde Hasta Bakım Hizmetleri

Sağlıklı ve Lezzetli Menü
Yarışması'nı kazananlar belli oldu

Alzheimer Derneği ve akademi
işbirliği büyüyor

2014'te Tüm Eylül '21 Eylül'

Biz bizi anlarız



Editörden



Tanıştığımıza çok memnun oldum

Öğrencilik yıllarımdan beri, zihnin çalışması, öğrenme, bilinçaltı, muhakeme etme yeteneği, hafıza ve benzeri pek çok konuya kişisel bir ilgi duyarım ve benim anlayabileceğim dozda bilimsel yazılar, kitaplar okumaktan müthiş keyif alırım. Gençliğimde bu ilgi, daha çok bir mekanizmanın çalışmasını anlamaya yönelik bir mühendis merakı idi, ancak ilerleyen yaşla birlikte bu yetileri yitirmekle sonuçlanan demans, Alzheimer, Parkinson gibi hastalıklara karşı duyduğum kaygıyla tetiklenir oldu. Okumalarım bana bu hastalıktan kaçınma, korunma ya da kurtulma konusunda pek de ümit vermeyince, büyük bir çaresizlikle karşı karşıya olduğumuzu düşünmeye başladım.

Tam da bu dönemde, Türkiye Alzheimer Derneği'ne yıllardır emek verdiğini bildiğim çok değerli dostum Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu derneğe Başkan seçildi ve bana derneği kuran ve yıllardır büyük özveriyle çalışan başta Onursal Başkan Prof. Dr. Murat Emre'nin ve Dernek Genel Müdürü Fügen Kural'ın, bayrağı devredecek yeni gönüllülere ihtiyaç duyduklarını bildirdiğinde, severek bu görevi kabul ettim.

Göreve başladığımdan beri geçen sayılı günde ilk öğrendiğim şey: Hastalığa karşı fiziksel olarak çaresiz olsak bile, süreçleri rahat geçirmek ve ileri evreleri daha da ileriye atabilmek mümkün ve bunun yolu da iyi bakım ve dayanışmadan geçiyor. Türkiye Alzheimer Derneği işte bu noktada çok güçlü ve çok yönlü bir destek sağlıyor. Dernek çalışmalarında, hastalar kadar hasta yakınlarına da yer veriyor. Hizmetler, Gündüz Yaşam Evi'ne gelen hastalara bakım ve moral desteği sağlamaktan, Yaşam Evi'ne gelemeyecek durumdaki hastalara Evde Bakım Hizmeti'ne kadar uzanıyor. Hasta yakınlarına verilen hizmetler de Bilgilendirme Toplantıları, Hasta Bakım Eğitimleri, psikoterapi seansları gibi geniş bir yelpazede yürütülüyor. Ben kendi adıma bütün bunları başaran insanlara teşekkür ediyor ve bayrağı büyük bir onurla daha ileriye taşıyacağıma söz veriyorum.

Her şeyi unutuyorum, Alzheimer mi oldum?

Benim akran çevremde, espri gibi dile getirilse de aslında büyük bir kaygı içeren en sık duyduğum soru bu: "Her şeyi unutuyorum, Alzheimer mi oldum?" Hekimlerimiz diyorlar ki, unutmak yaşlanmanın doğal bir sonucu değildir, unutmak bir hastalıktır, ancak zihin yoğunluğu nedeniyle geç hatırlamak unutmak değildir. Bu aradaki ince çizgiyi çizmeye yarayan çok sayıda bilimsel testler, araçlar var ellerinde.

Bu testlerden birisi benim çok ilgimi çekti, onu amatörce araştırdım ve sizlerle paylaşmak istedim. Sizden saat çizmenizi istiyorlar. Aslında çok da basit görünen bu test üzerinde düşününce zaman algısının ne kadar karmaşık bir olgu olduğunu, akrep ve yelkovan ikilisinin her duruşunun başka bir zaman dilimine karşılık geldiğini ve bunu okumanın ne kadar çok "öğrenilmiş bilgiye" dayalı olduğunu fark ediyorsunuz. Her sabah 08:35 vapuruna yetişmek için 07:10'da kalkmaya almış, son derece dakik ve disiplinli bir kişinin, saatin üzerindeki 12 sayıyı doğru yerleştiremediğine, akrep ve yelkovanı çizmeyi unuttuğuna, hatta ileri bir evrede saat çizemeyip "saat" yazmayı deneyip bunu bile tamamlayamadığına tanık oluyorsunuz.

Hasta mısın, hastan mı var?

Anadolu'da çok kullanılan bir tabirdir, bir kişiyi bitkin görüne sorarlar: "Hasta mısın, hastan mı var?" Bir hastaya bakmak, elbette çok özen ve özveri gerektiren bir uğraştır ve hasta her türlü tıbbi desteği alırken hasta yakınının sıkıntıları gözden kaçır. Bu durum Alzheimer hasta yakınları için çok daha ağır şartlar içeriyor. Hasta önce bilişsel yetilerini artan bir dozda yitirirken, giderek fiziksel yetilerini de kaybediyor. Böyle bir hastanın bakımı 7 gün 24 saat aralıksız dikkat ve çabayı gerektiriyor, hastanın kendine bakan kişiyi tanımaması, onu kendine düşman görmesi gibi psikolojik yükler de cabası.

Türkiye Alzheimer Derneği'nin, üzerine en çok eğildiği konu da bu: Hasta yakınlarına destek vermek. Hastalara Gündüz Yaşam Evi'nde bakarak, hasta yakınlarına bir soluklanma fırsatı verildiği gibi, dayanışma toplantılarıyla yalnız olmadıkları hissi aşılanıyor ve her türlü sorularına uzmanlar tarafından cevap bulunuyor.

Destek, daha çok destek

Bu çok başarılı çalışmaları daha çok kişiye ulaştırmak için desteğinize ihtiyacımız var. Bilginiz, zamanınız, paranız, deneyimleriniz... türü ne olursa olsun bizim için yapabileceğiniz bir şey mutlaka vardır. Lütfen, bizimle temasa geçin ve ailemize katılın.

Sağlıklı ve mutlu günlere, hep birlikte...

Füsün Kocaman

Türkiye Alzheimer Derneği Genel Müdürü



Evde Hasta Bakım Hizmetleri



Alzheimer hastalığının ileriki evrelerinde hasta yatağa bağımlı olduğu için bakım giderek zorlaşmaktadır. Hasta yakınlarına bu konuda destek olmak üzere derneğimiz Novartis ilaç firması ile İstanbul'da ortak bir projeye başladı. Hasta yakınlarının bakımında zorlandıkları, yatağa bağımlı olan hastalara

evlerinde hemşirelik ve hasta bakıcılık hizmeti ücretsiz olarak sağlanıyor. **Eczacıbaşı Sağlık Hizmetleri'nin hemşire ve hasta bakıcıları**, ihtiyaca göre belirlenecek olan düzenli hasta ziyaretlerini gerçekleştirmektedir. Bu ziyaretlerinde yatağa bağımlı olan hastaların günlük ihtiyaçları olan hijyenik bakımı, ilaçların

düzenlenmesi, uzun süreli yatağa bağımlı hastalarda görülen yaraların tedavisi, nefes egzersizleri vb. hizmetleri gerçekleştiriyorlar. **Hasta evde bakım hizmeti programına katılmak isteyenlere** başvuru sırasına göre öncelik verilecektir. Başvuru için derneğimizi arayın: **0212 224 41 89.**

İstanbul'da İngiliz Konsolosluğu'nda 13 Haziran'da düzenlenecek yardımlaşma kokteylinin gelirleri Evde Hasta Bakım Hizmetleri projesine aktarılacaktır.

4. Ulusal Alzheimer Kongresi Çeşme’de yapıldı



Ulusal Alzheimer Kongresi’nin dördüncüsü bu yıl Çeşme’de 20-23 Mart tarihleri arasında yapılırken Kongre’de yurt içi ve dışından çok sayıda uzman alanlarındaki son gelişmeleri paylaşma fırsatı buldu.

4. Ulusal Alzheimer Kongresi, 20-23 Mart 2014 tarihleri arasında İzmir’in Çeşme ilçesinde başarıyla gerçekleştirildi. Kongreye katılım oldukça yüksekti ve katılımcılar kongreden mutlu ayrıldı.

Bilimsel açıdan gerek yurt dışı gerekse yurt içinden, alanında önemli bilim insanları kongrede güncel konu başlıkları altında konuştu. Birleşik Krallık’tan Prof. John Hardy, Alzheimer Hastalığı’nda genetik çalışma ve bulguların güncel bir derlemesini yaparken Hollanda’dan Stephanie Vos biyoışaretleyecilerle kapsamlı bir sunum yaptı.

Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Harvard Üniversitesi’nden Kongre’ye katılan Alireza Atri tedavide gelinen son durumları özetlerken yine ABD’den Bob Sergott retina üzerinden Alzheimer Hastalığı tanısı konusunda değerlendirmelerini dile getirdi.

Yurt içinden de Haşmet Hanağası, Hakan Gürvit, Ümit Özgür Akdemir, Gökhan Erkol, Kaynak Selekler, Şevki Sözen, Emel Köseoğlu, Özlem Aki Erden, Tuğba Özel Kızıl, Evrim Göde, Eylem Şahin Cankurtaran, Mustafa Cankurtaran, Gülistan Bahat Öztürk, Meltem Halil, Aslı Tufan alanlarında yaşanan son gelişmeleri aktardılar.

NÖROPSİKOLOJİ KURSU

Her yıl olduğu gibi bu yıl da, kongrenin ilk günü Prof. Dr. Hakan Gürvit başkanlığında bir Nöropsikoloji Kursu düzenlendi.

Ayrıca yapılan iki panelle de hem klinik hem de güncel tanı yöntemleri hakkında tartışma fırsatı yaratıldı. Bilimsel içeriğin ilk gününde düzenlenen Nöropsikoloji Kursu’na da katılım yüksekti. Burada özellikle psikologlara yönelik



tanısal testler hakkında bilgi verildi ve karşılıklı fikir alışverişinde bulunuldu.

“Klinik Nöropsikolojide Yenilikler” başlıklı toplantıda, “Sosyal Kognisyon”, “Dil”, “Bellek” ve “Tarama Testleri” alanlarındaki yenilikler kursa katılanlarla paylaşıldı. Prof. Dr. Öget Öktem Tanör ve Psk. Ayfer Tümaç’ın tartışmacı olduğu oturumda, Sosyal Kognisyon alanında Psk. Elif Yıldırım ve Yrd. Doç. Serra İçellioğlu, Dil alanında Psk. Şükrüye Akça Kalem ve Psk. Seda Buker teorileri ve yeni gelişmeleri sundu. Bellek konusunda Psk. Çiğdem Ulaşoğlu, Tarama Testleri konusunda ise Doç. Dr. Aslı Demirtaş Tatlıdede yeni gelişmeleri paylaştı.

TOPÇUOĞLU VE EKİBİ BİRİNCİ

Kongrenin bir diğer ayağı, hasta yakınlarına yönelik toplantıydı. Bu toplantıda İzmir ve diğer çevre illerden gelen hasta yakınlarına yönelik hastalığı tanıtıcı ve hastalıkla baş etme yolları hakkında interaktif sunumlar yapıldı.

Tüm bildiriler içinden Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı’ndan Prof. Esen Saka Topçuoğlu ve ekibinin yaptığı çalışma birinciliğe layık görüldü.



Hasta yakınlarına kapsamlı bilgilendirme

4. Ulusal Alzheimer Kongresi'nde hasta yakınları için bilgilendirme ve bakım kursu da gerçekleştirildi. Programda hasta yakınlarına geniş bir yelpazede bilgi verildi.

Kongre programı içerisinde yer alan hasta yakınlarına uygulanacak eğitim programı 21 Mart Cuma günü 13:30'da yapıldı. Toplantının açış konuşmasını Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) Başkanı Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu yaptı. Kulaksızoğlu, hasta yakınlarının bakım sürecinde yaşadıkları zorlukları paylaşarak aşabileceklerini, Türkiye Alzheimer Derneği'nin her zaman hasta yakınlarının yanında olduğunu söyledi. Dernek Başkanı ayrıca örnek hasta yakını olarak geçen dönem TAD Yönetim Kurulu üyesi olan Huriye Ballısoy'a derneğe ve hasta yakınlarına katkılarından dolayı teşekkür plaketi verdi.

Türkiye Alzheimer Derneği İzmir Şubesi eski başkanı Dr. Aysel Gürsoy Alzheimer Hastalığı'nı, risk faktörlerini ve korunmak için yapılması gerekenleri anlattı.

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Geriatri servisinde Uzman Dr. Sevnaz Şahin ise Alzheimer hastalarının beslenmesinin nasıl olması gerektiği, beslenme bozukluğunun ne olduğu, vitaminlerin önemi, farklı beslenme çeşitleri gibi konularda bilgi verirken pratik öneriler sundu.

Türk Geriatrik Psikoterapi Derneği'nden Uzman Fizyoterapist Öznur Büyüktura, yaptırılacak egzersizlerin fiziksel ve fonksiyonel durumu destekler nitelikte olması gerektiğini vurgularken hastalığın her evresine göre yapılacak çalışmaların farklı olduğunu görsellerle destekleyerek anlattı.

Çevre düzeninin nasıl olması gerektiğini aktaran "Alzheimer ile Dost Ev" başlıklı sunusunda Dokuz Eylül Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu'ndan Yrd. Doç. Dr. Nursen İlçin güvenli çevre konusunda ipuçları verdi.

Toplantıda ayrıca, eşini 40 gün önce kaybetmiş olan hasta yakını Aysun Erim de yaşadığı deneyimleri paylaştığı duygu yüklü bir konuşma yaptı.

Celal Bayar Üniversitesi Nöroloji Ana Bilim Dalı'ndan Prof. Dr. Hatice Mavioğlu, Alzheimer Hastalığı'nda yaşam kalitesinin artırılması için yapılması gerekenleri ve hastaları hayatın içinde tutacak etkinliklerin neler olduğunu anlattı.

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Engelliler Müdür Yardımcısı Dr. Nurullah Yücel yeni tanımlamada Alzheimer Hastalığı'nın Süreç Hastalıkları sınıflandırmasına girdiğinden bahsetti. Hasta ve yakınlarının sosyo-



ekonomik haklarından faydalanabilmek için gerekli belgelerin neler olduğunu aktaran Yücel ücretsiz taşıma, vergi muafiyeti, su ve telefon ücretlerinde indirim gibi haklar için müracaatların nereye yapılması gerektiğini de anlattı.

Program çerçevesinde, Doç. Dr. Nil Tekin ve Dr. Banu Kınay Alzheimer Derneği İzmir Şubesi'nin etkinliklerini paylaştı.

Tüm bu sunumlar oldukça etkili bir biçimde gerçekleşirken hasta yakınları tarafından da ilgiyle karşılandı. Katılan hasta yakınlarının soruları, katılımcıların aydınlatıcı cevaplarıyla karşılık bulurken bir eğitim ve bakım kursu daha böylece sonlandı.

Şubeler buluştu, deneyimlerini paylaştı

Türkiye Alzheimer Derneği bu yılki şubeler toplantısını 4.Ulusal Alzheimer Kongresi'nde Çeşme'de gerçekleştirdi. Toplantı sonuçları 2014 Şubeler Toplantısı Raporu olarak derlendi.



Bu yıl beşincisi yapılan şubeler toplantısı, Merkez, Ankara, Denizli, Erzurum, Eskişehir, İzmir, Kayseri, Mersin ve Samsun'dan 28 kişinin katılımıyla 20 Mart Perşembe günü yapıldı.

Toplantıyı açan Prof. Dr. Murat Emre, Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu'na görev teslimini yaparken Onursal Başkanlığı şubelerle paylaştığı rozet takdimi sırasında duygulu anlar yaşandı.

Kulaksızoğlu'nun başkanlığında sıcak bir ortamda devam eden toplantıda şubelerin etkinlikleri gözden geçirildi ve değerlendirmeler yapıldı; şubeler arası bilgi ve deneyim paylaşımı sağlandı.

Merkez etkinlikleri, Dernek Genel Müdürü Fügen Kural tarafından sunuldu. Kural, geçen yıl yapılan Genel Kurul Toplantısı'ndan bahsetti ve yeni seçilen Yönetim Kurulu üyelerini tanıttı. Önceki dönem yapılan eğitim programları ve toplumu bilgilendirme amaçlı panellerin devam ettiğini aktaran Fügen Kural, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sağlık ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı'yla yapılan ortak çalışmalardan, taksicilerle yürütülen faaliyetlerden, yatağa bağımlı hastalar için geliştirilen evde bakım uygulamasının yeniden başlamasından, 21 Eylül etkinliklerinden, Kompozisyon yarışması ve derneğin diğer faaliyetlerinden bahsetti.

Ankara Şube Başkanı Esen Saka Topçuoğlu, aylık bilimsel toplantılar, hasta yakınlarını bilgilendirme toplantıları, ileri evre Alzheimer Hastalığı (AH) bakım kursu, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile görüşme ve çalıştaylara katılma şeklindeki faaliyetlerinin süreceğini belirtti.

Bursa şubeden Bilgen Tanelli toplantıya rahatsızlığı nedeniyle katılamadı ancak sunumunu paylaştı. Işın Baral Kulaksızoğlu, şubenin AH konusunda bilgilendirme ve destek faaliyetlerini sürdürdüğünü, 21 Eylül DAG'de Bursa Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü'nün desteğiyle bir panel düzenlediğini, çeşitli yerel medya programlarına katıldığını anlattı.

Denizli şubeden Dr. Sultan Çağırıcı, yaptıkları bilgilendirme seminerleri ve toplantıları, sergilenen

oyunlar ve yerel medyanın desteğiyle yürütülen farkındalığı artırma faaliyetlerini, sevgililer günü, anneler günü gibi günlerdeki buluşmaları aktardı. Çağırıcı, resmi kurumlara Denizli sınırları içinde Gündüz Yaşam Evi ihtiyacını bildirdiklerini söyledi.

Erzurum şubeden Psikiyatr Halil Özcan, gerçekleştirilen eğitim ve farkındalık çalışmalarından bahsetti. Yönetimde yeni göreve geldiğini hatırlatan Özcan hasta sayısı hakkında istatistik veriler toplamayı hedeflediklerini söyledi.

Eskişehir şubesinin sözcüsü Özlem Akarsu yaptıkları bilgilendirme toplantıları, eğitim ve panellerden ve 21 Eylül etkinliklerinden aktarımlar yaptı. Huzurevi ve Yaşlı Bakım Merkezi'nde hastalarla yapılan etkinlikleri anlatan Akarsu, video ve resimlerle sunumunu destekledi.

İzmir şubeden Dr. Aysel Gürsoy başkanlık görevini Nil Tekin'e devrettiğini belirterek çalışmalara destek olacağını ancak yeni açtığı Yaşlı Bakım Merkezi'yle Alzheimer hastalarına hizmet vermeyi amaçladığını açıkladı. Bilgilendirme ve eğitimler gibi düzenledikleri bir dizi etkinlik hakkında bilgi veren Gürsoy, İzmir şubenin 1. Alzheimer Eğitim ve Dayanışma Kampı organizasyonu ile özel bir kuruluştan jüri özel ödülü aldığı bilgisini paylaştı.

Kayseri şubeden Prof. Dr. Emel Köseoğlu, broşür ve dergi dağıtımı, eğitimler, uluslararası ve resmi temaslarını aktardı. Avrupa Alzheimer Kongresi'nde sözlü bildirimde bulunduklarını belirten Köseoğlu gelecek dönem çalışma hedeflerinden bahsetti.

Mersin şubeden Dr. Aynur Özge, bilgilendirme toplantıları ve hobi kursları yaptıklarını, çeşitli sosyal etkinlikler gerçekleştirdiklerini anlattı. Ekim 2013'te üçüncüsünü gerçekleştirdikleri Alzheimer Eğitim Kampı'nın gelenekselleşen bir proje haline geldiğini söyleyen Özge, gelir getiren ve katılımı yüksek olan Kadınlar Matinesini diğer şubelere de önerdi.

Samsun Şubesi Başkanı Dr. Hüseyin Şahin, halka yönelik eğitim çalışmalarını başlattıklarını, yerel sözlü ve yazılı basında hastalığı tanıtmaya imkanı bulduklarını bildirdi.

20 Mart 2014 Türkiye Alzheimer Derneği
Genel Merkez ve Şubeler Toplantısı yapıldı

ULUSAL ALZHEIMER HASTALIĞI STRATEJİK PLANI 2014 GÜNCELLEMESİ

Türkiye Alzheimer Derneği şubeleriyle
gerçekleştirdiği müzakereler sonucu Ulusal
Alzheimer Hastalığı Stratejik Planını
oluşturdu.



Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) ve şubeleri gerçekleştirdikleri ulusal stratejik plan görüşmesinde mevcut durumu, eksiklikleri, ihtiyaçları ve öncelikleri tartışıp aşağıdaki sonuçlara varmışlardır:

Şu an ülkemizde 400 bin civarında Alzheimer hastası olduğu varsayılmaktadır. Ortalama yaşam beklentisinin artmasıyla bu sayının hızla 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 ve şubeleri önümüzdeki beş yıl için ulusal Alzheimer stratejisinde öncelikli konular ve çabalar olarak aşağıdakileri belirlenmiştir:

Hastalık bilincinin artırılması ve hastalıktan korunma

Yaşlılıkla gelen bunamanın doğal bir süreç olmadığı, yaşlılıkta bunamanın kader olmadığı halkımıza her türlü iletişim kanalını kullanarak tekrar tekrar anlatılmalıdır. Hastalık riskini azaltmak için bilinen tedbirler anlatılmalı, uygulanmaları için halkımız özendirilmeli, bu amaçla uygun kurum ve kuruluşlarla işbirliği yapılmalıdır. YEREL BELEDİYELERLE VE ENGELLİ HİZMETLERİ MÜDÜRLÜKLERİ

İLE İŞBİRLİĞİ YAPARAK HAKLA AÇIK BİLGİLENDİRME TOPLANTILARI DÜZENLENMELİDİR. Bölgeselleştirilmiş CD+kitap+broşürlerle halka daha etkin bir biçimde ulaşmaya, Milli Eğitim Müdürlükleri ile ortak çalışmalarla GENÇ KUŞAKLARIN BİLGİLENDİRİLMESİNE, Alzheimer ile ilgili sanatsal etkinlik ve yarışmalar organize edilerek HER YAŞTAN İNSANIN hastalık hakkında bilgi sahibi olmalarına çaba gösterilmelidir. Türkiye'de yaygın temsili bulunan Sivil Toplum Kuruluşları'yla (STK) işbirliği yapılarak bu kuruluşların yürüttüğü kampanyalarda rol alınmalı ve Toplum Sağlığı Merkezleri'yle işbirliği yapılarak Alzheimer Hastalığı (AH) tanıtılmalıdır. Alzheimer Ormanı oluşturmak için gerekli kurumlarla iletişime geçilmelidir.

Tanı

Tanı ve takip amaçlı ihtisaslaşmış merkezlerin ve polikliniklerin daha çok sayıda açılması 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. Belirli bölgelerde basit tarama testlerinin yapılmasıyla teşhisi gecikmiş hastalar saptanmalıdır. Dernek tüm aktiviteleriyle hekimlere de yeteri kadar tanıtılmalıdır, bu amaçla tıp meslek örgütleriyle işbirliği yapılmalıdır. ÖZELLİKLE HEKİM KURULUŞLARIYLA İŞBİRLİĞİ YAPARAK YAYGIN BROŞÜRLER DAĞITILMALIDIR. HER YIL DEVAM EDEN

ALZHEIMER KONGRESİ TEKRARLANARAK HEKİM PSİKOLOGLARIN EĞİTİMİNE KATKI SAĞLANMALIDIR. UZMAN HEKİMLER ÇEŞİTLİ KONGRELERDE YER ALARAK ALZHEIMER İLE İLGİLİ PANELLER DÜZENLEMELİDİR. 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 yükselten faktörler vurgulanmalı, bireylerin kendi risk faktörlerini değerlendirip gerekli tedbirleri almaları için "kamu yararına televizyon spotları"ndan ve diğer etkili medya yöntemlerinden yararlanmalı, benzer amaçlı sivil toplum kuruluşu ve meslek örgütleriyle işbirliği yapılmalıdır.

Hastalarımızın uygun tedavileri kesintiye uğramadan almaları sağlanmalıdır. Artık hekime gidemeyen hastaların ilaç ve bakım malzemelerine kesintisiz ulaşabilmesi için "evde ziyaret" gibi bir sistem kurulmalıdır. Alzheimer hastalarının beslenme ve hastalıklardan korunmasındaki özellikler göz önüne alınarak bu konuda öneriler yapılmalı ve uygulanmalıdır. Huzurevleri/bakımevlerinde kalan, tanısı konmamış hastaların tanınabilmesi, diğer yandan hastaların gereken özel davranış ve bakım yöntemlerini öğrenebilmeleri için Huzurevleri ve Bakımevleri personeline yönelik eğitim programları düzenlenmelidir.

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 merkez ve yerel yönetimler tarafından özendirilmeli ve maddi olarak desteklenmelidir. Mümkünse her büyük semt veya mahallede bir Gündüz Yaşam Evi kurulmalıdır.

Türkiye Alzheimer Derneği bu konuda öncelik ve örnek olmak üzere bazı şehirlerde bu tip kurumların kurulmasına öncelik edebilir. Ancak Derneğin amacı öncelikli olarak bu tip kurumların yerel idareler 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 alınarak 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 hizmetleri 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 hastalarımız aleyhine olabilecek kurallar ya da eksiklikler saptanıp uygun öneriler oluşturarak bunların açığa kavuşması ya da iyileştirilmesi amacıyla Meclis ya da ilgili Devlet Kurumları düzeyinde gerekli girişimler yapılmalıdır. Web sayfasında Hukuk Köşesi açarak gerekli bilgilendirmeler bir başlık altında toplanmalıdır.

Türkiye Alzheimer Derneği Merkez Olağan Genel Kurulu yapıldı

Türkiye Alzheimer Derneği Merkez Olağan Genel Kurul Toplantısı 4 Mart 2014 günü yapıldı.

Tüzükte yapılan değişiklikle Yönetim Kurulu 5 kişiden 7 kişiye çıkarılırken yeni yönetimin görev dağılımı da şu şekilde gerçekleşti:

Yönetim Kurulu - Asil

- 1- Işın Baral Kulaksızoğlu - Başkan
- 2- Haşmet Ayhan Hanağası - Başkan Yardımcısı
- 3- Başar Bilgiç - Sayman
- 4- Ayşe Zafer Kozanoğlu - Sekreter
- 5- Barış Topçular - Üye
- 6- Hüseyin Beşgül - Üye
- 7- Fatma Burcu Cesur - Üye

Yönetim Kurulu - Yedek

- 1- Senar Keskinoglu
- 2- Türker Ahmet Hasan Şahiner
- 3- Vahit Doğan
- 4- Aslı Demirtaş Dede
- 5- Fatma Pınar Uysal Cantürk

Denetleme Kurulu - Asil

- 1- Hakan Gürvit
- 2- Jale İbrahimzade
- 3- Ayşen Bahar Önderol

Denetleme Kurulu - Yedek

- 1- Deniz Büyükgök
- 2- Uğur Çıkrıkçılı
- 3- Zeynep Tüfekçioğlu

Türkiye Alzheimer Derneği 2014-2015 Hedef ve Öncelikleri

Türkiye Alzheimer Derneği Genel Kurulu ve şubeler arası toplantıda bir dizi öneri yapılırken gelecek çalışma dönemi için derneğin hedef ve öncelikleri belirlendi.

15 Mart 2012 günü yapılan Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) Genel Kurulu ve şubeler arası toplantıda yapılan öneri ve dilekler çerçevesinde aşağıdaki uygulamalara öncelik verilmesi kararlaştırılmıştır:

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 özendirilmeli, 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 AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI'na 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 televizyonlarda yayımlanacak kamu spotlarının hazırlanması, "Alzheimer Risk Ölçeği" gibi basit anlaşılabilir ve kendi kendine uygulanabilen yaklaşımlardan bu tip spotlarda ve web sayfamızda faydalanılması.
- 2) Adana, Antakya, Antalya, Diyarbakır, Gaziantep, Kahramanmaraş, Konya ve Trabzon şubelerinin kurulması** için çaba gösterilmesi.
- 3) TAD'nin kurumsal kimliğini güçlendirmek amacıyla:**
 - a.** Merkezin web sayfasındaki şubelere ait odacıkların aktif olarak kullanılması, buraya her şubenin aktivite ve hizmetlerini girmesi,
 - b.** Tüm aktivitelerde Türkiye Alzheimer Derneği ismi ve logosunun düzenli olarak kullanılması,
 - c.** Merkez web sayfasına girilmek üzere şubelerin yeni aktivite ve hizmetlerini Merkez Sekreteriyasına bildirmesi,
 - d.** Web sayfamızda Alzheimer hastaları için özel ürünlerin (takip cihazları, temizlik malzemeleri, erişkin bezleri vb.) sağlanabileceği adreslerin ve varsa linklerin

bulunacağı bir "Hastalar için Özel Ürünler Odası" düzenlenmesi.

- 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 şubelerce barolarla işbirliği yapılması, merkezdeyse 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. BU YOK ÇIKABİLİR**
- 7) ALZHEİMER HASTA YAKININ SORUNLARI İLE İLGİLİ SLAYT HAZIRLAYIP TÜM EĞİTİM VEREN KURMLARA İLETİLMESİ VE HASTA YAKINLARININ ZORLUKLARINA DİKKAT ÇEKİLMESİ.**
- 8) Akademik planda, Alzheimer ve ilgili hastalıklar konusunda araştırma ve ileri düzeyde eğitim verecek araştırma ve uygulama merkezi ve enstitülerin kurulmasını özendirmek amacıyla çaba gösterilmesi.**
- 9) WEB SİTEMİZİN GÜNCELLENEREK DAHA KULLANILMASINA, Facebook, instagram gibi sosyal medya kullanımına ağırlık verilmesi, GENEL OLARAK MEDYA İLETİŞİMİMİZİN ARTIRILMASI.**
- 10) YOUTUBE KANALI AÇARAK HASTA YAKINLARI İÇİN VİDEOLAR YERLEŞTİRİLMESİ VE BU ETKİNLİĞİN TÜM ŞUBELERİN ORTAK KATILIMIYLA YAPILMASI.**
- 11) ŞUBELER ARASI ORTAK ETKİNLİKLERİN ARTIRILMASINA BAĞLI OLARAK "UNUTMA DENİZLİ" GİBİ EĞİTİM PROGRAMLARININ ORTAK BAŞLIKLARLA TÜM ŞUBELERDE YAPILMASI.**
- 12) "Her Şehre bir Musa Amca, Her Şehre Ülker Teyze" gibi röportajlar yaparak BAĞIŞ KAMPANYALARININ ÖZENDİRİLMESİ.**
- 13) Web sayfasında Hasta Yakınlarını örgütlemek adına imza kampanyaları için imza butonu açılması.**
- 14) Derneğin kurumsallaşması için gerekli adımların atılması bunun için profesyonel destek alınması.**
- 15) Derneğin üye sayısını ve şube sayısını yükseltmek için aktif olarak çaba gösterilmesi.**



Alzheimer Hastalığı'nda klinik bulgular

Prof. Dr. İsmet Melek

Alzheimer Hastalığı; bellek (hafıza), algılama, öğrenme, muhakeme yapma, karar verme, problem çözme, soyut düşünme, gibi zihinsel becerilerde ilerleyici bir bozulmayla seyreder. Bunun sonucunda günlük yaşam aktivitelerinin etkilendiği (alış verişi, yemek yapma, giyinme, yıkanma, araba kullanma, alet kullanma gibi), davranış değişikliklerinin görüldüğü (hırçınlık, sinirlilik, bazen de tam tersine içine kapanma ve sessizleşme gibi), ilerleyici bir beyin hastalığıdır.

Alzheimer Hastalığı'nı (AH) daha iyi anlamak için, öncelikle hastalığın etkilediği zihinsel fonksiyonlarımızın neler olduğunu bilmemiz gerekir.

Zihinsel fonksiyonlarımız nelerdir?

Beynimizdeki zihinsel alanları kabaca şu şekilde özetleyebiliriz:

1. Bellek (Hafıza)
2. Dil (Lisan) işlevleri
3. Dikkat ve Konsantrasyon
4. Planlama, muhakeme, gibi işlevleri yapmamızı sağlayan "Yürütücü İşlevler" olarak adlandırdığımız işlevler.
5. Görsel-Mekansal Algılama:

Alzheimer Hastalığı teşhisinin bir hastaya konması için bu zihinsel alanların en az ikisinin bozulmuş olması gerekiyor. Sadece unutkanlık olan bir kişiye Alzheimer Hastalığı teşhisi koymuyoruz. Örneğin; bellek bozukluğuna (unutkanlık) ek olarak dil işlevlerinde bozulma (kelime bulmada güçlük, cümle kurmakta zorluk çekme) olması gerekiyor. Kısacası sadece unutkanlık

şikayeti olan ve diğer zihinsel fonksiyonları sağlam olan bir kişiye Alzheimer Hastalığı tanısı koymuyoruz.

Teşhiste hastayla konuşmak her zaman yardımcı olmayabilir. Çünkü hastaların çok büyük bölümü hastalıklarını kabul etmezler. Bu nedenle hasta yakınlarından öykü almak çok önemlidir.

Alzheimer Hastalığı'nın klinik seyri

Alzheimer Hastalığı'nı kabaca üç devreye ayırabiliriz.

1. Erken Evre Alzheimer Hastalığı
2. Orta Evre Alzheimer Hastalığı
3. İleri Evre Alzheimer Hastalığı

Hastalık her hastada farklı seyirler gösterebilir. Bu anlatılanlar sıklıkla hastalarda gözlenen bulgulardır. Tüm hastalarda anlatılan bulguların hepsi ortaya çıkmayabilir. Belirti ve bulguların bazıları hastaların bir kısmında hiç ortaya çıkmayabilir. Bazı hastalar sakin ve sessiz, bazı hastalar gergin ve aşırı huzursuz olabilir. Bazı hastalarda şikâyetler daha hızlı bir kötüleşme gösterebilir. Bazı belirtiler ve bulgular arka arkaya birden çok evrede görülebilir.

ERKEN EVRE ALZHEIMER HASTALIĞI

Alzheimer Hastalığı'nın başlangıç bulguları genellikle belli belirsizdir. Bazı hastalarda içe çekilme, ilgisizlik, sessizleşme gibi bulgular hastalığın başlangıç belirtilerini oluşturur. Bu durumu hasta yakınları, "sıkıntı-depresyon" olarak yorumlayabilir. Eğer 65 yaşını geçmiş bir hastada üzüntü, sıkıntı, neşesizlik, içe çekilme, isteksizlik gibi bulgular giderek ilerliyor ve verilen tedavilerle iyileşmiyorsa bu hastanın ileride Alzheimer hastası

olabileceği unutulmamalıdır. (Böyle her durumdaki kişinin ileride Alzheimer hastası olacağı şeklinde bir kural yoktur. Bu anlatılan tablo sadece hastaların bir kısmında oluşur). Bir bakıyoruz ki, bu tip hastalarda birkaç ay sonra unutkanlıklar başlıyor ve aşağıda anlatacağım olaylar dizisi ortaya çıkıyor. Bu nedenle 65 yaşını geçmiş bir kişide yeni başlayan ve tedaviye cevap vermeyen ve daha fazla ilerleyen ilgi kaybı, durgunluk, içe kapanma ve sessizleşme ortaya çıkarsa bu durumda aile uyanık olmalı ve hastasında bir takım şeylerin farklı geliştiğini anlayarak hastaneye başvurmalıdır. Buradaki takiplerde hastanın Alzheimer Hastalığı'na doğru bir gidişatı olup olmadığı klinik takiplerle, nöropsikolojik testlerle, radyolojik incelemelerle ortaya konabilir. Bu hastalarda takip çok önemlidir, her zaman ilk görüşte kesin tanı konamayabilir ve hastanın klinik takibi ve yakın aralıklarla kontrol muayene ve testleri bizlere yardımcı olmaktadır.

Bu evrede hastanın yakın geçmişteki olaylara ilişkin ciddi unutkanlığı vardır. İş ve hobilerine karşı ilgi azalması mevcuttur. Hastalar unutkanlıkları nedeniyle sık eşya kaybetmeye ve aynı soruları tekrar tekrar sormaya başlarlar. Hastada, kelime bulma güçlükleri, tanıdığı, bildiği kişilerin isimlerini unutmaya başlar. Genel anlamda ilerleyici unutkanlık herkesin dikkatini çeker. İsim ve küçük eşyaların yerlerini unutmak gibi doğal yaşlanma unutkanlıklarını aşar ölçüde unutkanlıklar başlar. Unutkanlık kişinin günlük ilişkilerini etkiler boyuta ulaşır.

Hasta yakınlarına önerimiz eğer yaşlı yakınlarınız, "AYNI SORULARI TEKRAR TEKRAR SORUYORSA ve SIK SIK EŞYA KAYBEDİYORSA" lütfen çok uyanık olunuz. Bu iki önemli bulgu, Alzheimer Hastalığı'nın ilk işaretleri olabilir.

Bu evredeki Alzheimer hastası eğer halen çalışma hayatını devam ettiriyorsa artık işinin verimliliğini yitirmiştir. Yaratıcılık gerektirmeyen tek düze işler başlangıçta sürdürülebilirse de, iş arkadaşları, hastanın bu zihin performansındaki azalmayı net bir şekilde fark ederler. Hastalar da kısa sürede işini bırakmak zorunda kalır veya emekli edilir.

Araba kullanırken reflekslerde yavaşlama, sinyalizasyonda dikkatsizlik, yönleri şaşırma olabilir. Banka işleri, fatura ödemeleri gibi mali işlerde hatalar ortaya çıkar. Banka kartı, cep telefonu, internet kullanımı gibi yenilikleri öğrenemez. Biz hasta yakınlarına bu durumu şu şekilde açıklarız: "Alzheimer Hastalığı mevcut olan hastalarımız beyinlerine yeni kayıt yapamaz, yani yeni bir şey öğrenemezler."

Alışverişte para üstü alıp vermede ya da alınacak şeylerin unutulmasında yaşanan zorluklar giderek artar. Yön bulma duyusunun bozulmasıyla yakın çevre dışındaki yerlerde kaybolmalar kendini gösterir. Hobiler (bulmaca çözme, dikiş-nakış işleri, bahçeye uğraşma, koleksiyon yapma gibi) artık devam ettirilemez duruma gelir. Giyinmek, yıkanmak, sofraya alışkanlıkları gibi temel hijiyende henüz bir sorun yoktur. Uyku kalitesi bozulmaya başlar.

Yakın geçmişe ait olayların hatırlanmasında güçlük, aynı soruların tekrarlanması, kelime bulma güçlükleri hastanın yakınlarının ve çevresinin dikkatini çeken başlıca özelliklerdir.

Erken evre bulgularını toparlayıp özetleyecek olursak:

1. Aynı soruları tekrar tekrar sorma (hastada yakın hafıza bozulduğu için hasta sorduğu şeyi unutur ve kısa bir süre sonra bu soruyu tekrar sorar).
2. Sık sık eşya kaybetme ve eşyalarını uygun olmayan yerlere koyma (örneğin buzdolabına cüzdanını koyması, çoraplarını banyo dolaplarına koyması gibi).
3. Çevresine daha az ilgi duyma, ilgi ve istek kaybı.
4. Soyut düşünme güçlüğü, muhakeme yapamama.
5. Yakın zamanda olan olayları hatırlayamama.
6. Belirgin bir neden olmaksızın aniden duygu durum değişiklikleri, aniden öfkelenme, aniden içe kapanma ve sessizleşme.
7. Bir işi başlatamama, sürdürememe ve o işe dikkatini veremeyerek konsantre olamama.
8. Uyku düzeni ve iştahta bozulmalar olabilir.

Şimdi de hasta yakınlarının hastalarında gerçekleşen bu değişiklikleri nasıl anlattıklarına bir bakalım...

Bir hastamızın torununu dedesini şu şekilde anlatmıştı: "Dedem, onu her ziyaret ettiğimde 'senin adın neydi' diye soruyor. Önceleri beni sevmiyor diye düşünüyordum. Sonra öğrendim ki hastalığı yüzünden hatırlayamıyormuş."

Bir hastamız Alzheimer Hastalığı olan babasını anlatıyor: "Babam 40 senedir aşçılık yapıyor. Son zamanlarda işten döndüğünde onu çok mutsuz görüyorum. Öğrendim ki, artık yemekleri eskisi kadar beğenilmiyormuş. Çünkü evde yemek yaptığında da, bazen tuz yerine şeker koyabiliyor."

Bir başka hastamızın yakını şu ifadeleri kullanmıştı: "Annem son zamanlarda eşyalarını olmadık yerlere koyuyor. Mesela çoraplarını birkaç kez buzdolabında buldum. Gözlüğünü kirli çamaşır sepetine koyuyor, sonra



bunu saatlerce arıyoruz ve annem bu yaptıklarını hiç garipsemiyor.”

ORTA EVRE ALZHEIMER HASTALIĞI

Bu dönemde hastalığın uyarıcı belirtileri daha belirgin hale gelir. Hastada unutkanlık giderek artar ve bunun yanı sıra bir olay hakkında muhakeme yeteneği giderek bozulur. Hastalar faturaları ödeme, ev gelir giderlerini ayarlama, alış veriş yapma gibi günlük yaşam aktivitelerini giderek beceremez hale gelirler.

Hasta artık ilaçlarını sürekli unutur hale gelir; ütü, fırın gibi bazı ev aletlerini unutma ortaya çıkabilir. Hasta yakınlarının “Annem yemeği artık sık sık ateşte unutuyor” şeklinde şikâyetlerle bizlere başvurduğunu görüyoruz.

Hasta ev dışındaki bağımsızlığını tümüyle yitirmiştir. Gözetimle sokağa çıksa bile yalnız başına yolunu bulamaz. Anlama, okuma yazma giderek bozulur. Birinci derece yakınlarına ait bilgileri bilse de (adı, mesleği gibi), torunlarının sayısı, isimleri, okulları gibi bilgileri karıştırır veya hatırlayamaz. Giyinme sırasında, mevsime göre veya günün saatine uygun giysiyi seçmede zorlanma, giysilerin sırasını karıştırma, düğmeleri yanlış ilikleme, kıyafetlerinde abartılı uyumsuzluk dikkat çekmeye başlar. Sofrada öncelikle bıçağı kullanamaz, giderek döküp saçarak yemek yemeye başlar. Çatal, bıçak ve kaşığı birbirine karıştırır.

Davranışsal belirtiler giderek artmaya başlar. Bunlar; hırsızlık, terk edilme, sadakatsizlik hezeyanları olabilir. Alzheimer hastaları yakınlarına “Paramı çaldınız, beni bu ilaçlarla zehirleyeceksiniz” şeklinde suçlamalar yöneltebilir. Aslında hastalığın en zor yanlarından biri bu davranış değişiklikleriyle mücadele etmektir. Düşününüz ki, yıllardır sakın bir yaşam süren, sizi çok seven sevgili anneleriniz ve babalarınız sizleri bu şekilde suçlamaya başlıyor ve verdiğiniz cevaplara da inanmıyor. Bu nedenle Alzheimer Hastalığı’nda, tablonun hasta kadar hasta yakınları boyutu da çok büyüktür. Hastanın bu suçlayıcı ifadelerine “paranoid hezeyanlar” adını veriyoruz. Uyku uyanıklık ritminde bozulmalar giderek belirginleşir, gece sık sık uyanmalar, gündüz sık sık uyuklamalar ortaya çıkar.

Birkaç hasta yakını hikâyesiyle devam edelim.

Bir hastamızın yakını eşini şöyle anlatmıştı: “Eşim emekli öğretmen. Çok kitap okuyan bir insandı. Ama son zamanlarda konuşurken çok basit kelimeleri bile bulamıyor ya da alakasız başka kelimeler kullanıyor. Geçen gün sofraya oturduğumuzda ‘Çarşaf yok mu’ diye sordu. Meğer peçete istiyormuş.”

Bir başka örnek: “Babamı geçen hafta sonu biraz dışarıda gezdirmek istedim. Uzun bir süre ne giyeceğine karar veremedi, sonra hazırım diye geldiğinde altında hâlâ pijaması duruyordu. O şekilde sokağa çıkamayacağını söyleyince de çok üzüldü, ağlamaya başladı.”

Başka bir hastamızın torununun ifadesi:

“Büyükbabamı artık tanıyamıyorum. O sakın, kibar beyefendi gitti, yerine sinirli, saldırgan biri geldi sanki. Geçenlerde, babasından kalma bastonu bir yerlere saklamış. Sonra tekrar bulamayınca ‘Siz çaldınız, sattınız onu’ diye bizleri suçladı. Çok zor durumda kaldık.”

İLERİ EVRE ALZHEIMER HASTALIĞI

Alzheimer Hastalığı’nın ileri evresinde belirtiler o kadar ilerler ki, kişi muhakeme yapma, bir şeye karar verme, düşünme yeteneğini kaybeder. Kendi yakınlarını tanıyamaz; eşini, çocuklarını kendi anne ve babasıyla karıştırabilir. Kısaca belleğin ileri derecede veya tam kaybı söz konusudur. Giyinmek, yıkanmak gibi temel yaşam aktivitelerinde artık tam bir gözetim gerekmektedir.

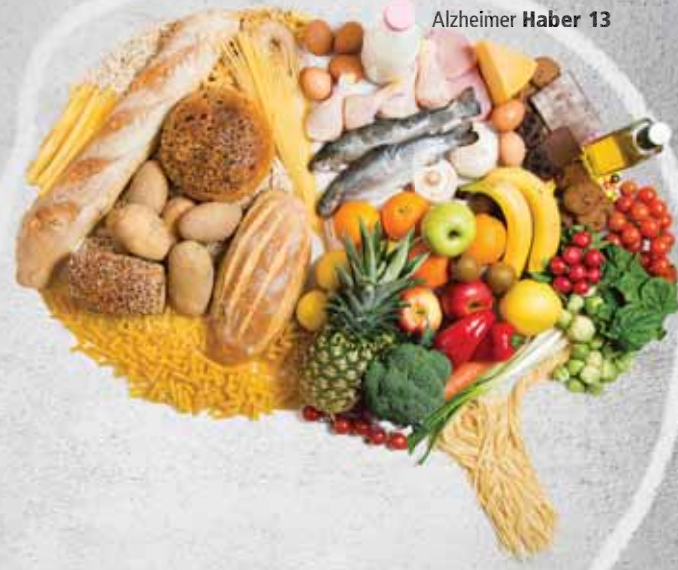
Hastalık ilerledikçe bağışıklık sistemi bozulur. Daha sonraki dönemde beslenme bozuklukları ortaya çıkar, hastada yutma güçlükleri başlar. Bu nedenle hastalarda kilo kaybı ortaya çıkar. Hastalarda idrar ve gaita kaçırımlar sıklaşır ve hastanın altı bezlenmek zorunda kalır.

İleri evredeki bir hasta sonunda yatağa bağımlı hale gelir. Diğer vücut sistemleri de buna paralel olarak zayıflar. Yatak basısı yaraları ortaya çıkar. Hastalar genelde yatalak olmanın verdiği komplikasyonlar (akciğer enfeksiyonları, idrar yolu enfeksiyonu) nedeniyle hayata gözlerini yumar.



Sağlıklı ve Lezzetli Mönü Yarışması'nı kazananlar belli oldu

Türkiye Alzheimer Derneği'nin projelendirdiği, EKS Mutfak Akademisi ile ortak düzenlediği, Sağlıklı ve Lezzetli Mönü Yarışması 15 Mart 2014 Cumartesi günü Saphire AVM'de ilk 10'a kalan yarışmacıların jüri önünde uygulamalarını yapmalarıyla gerçekleşti.



1. Beyhan Bengisu

İzmit'ten katılan yarışmacımızın, "Gastronomik Mönü" adını verdiği sebzeli umak çorbası, mevsim salatası eşliğinde ıspanak pürelili enginarlı iç bakla, ahududu soslu sakızlı elma tatlısından oluşan mönüsü jüri üyeleri tarafından en yüksek puanı alarak birinci seçildi.

2. Savaş Ergen

Kendisi eğitmen şef olan yarışmacımız, oldukça profesyonel bir mönü olan "Balıklı Mönü" Asya mutfağından örnekleme ile ikinciliği kazandı.

3. Gülşen Coşanöz

Osmanlı mutfağından esinlenerek yarattığı mönü ile yarışmamıza Bodrum'dan katılan yarışmacımız üçüncü oldu.

Yarışmacılar ve Jüri Üyeleri keyifle geçirilen bir etkinlik sonrası hep birlikte hatıra fotoğrafı çekti.

Sağlıklı ve Lezzetli Mönü Yarışması'na katılan bütün mönüler kitap haline getirilerek hasta yakınlarının faydalanacağı bir kaynak olarak hazırlanacak.



Yarışma için katkıda bulunan EKS Mutfak Akademisi, Komili, Sofra Grup ve Compass Group'a teşekkürü borç biliriz.



N. Beyhan Bilgisi

Sebzeli umak çorbası

Özelliği: 1070'lerde Alaaddin Keykubad'a sunulan umak çorbasını sebzelerle besin değerini artırarak hazırladım.

MALZEMELER

- 1 kg domates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 7 su bardağı et suyu
- 1 havuç
- 1 patates
- 1 kabak
- 1 salçalık kırmızıbiber
- 1 sivri biber
- 1 yumurta
- 1,5 su bardağı un
- Tuz
- Kıyılmış maydanoz

ÜZERİ İÇİN

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Kırmızı pul biber

HAZIRLANIŞI

Domatesleri yıkayıp kurulaşın. Rendeleyip tencereye alın. Zeytinyağını ekleyip suyu azalana kadar kavurun. Salçaları ve et suyunu ekleyin. Kaynamaya bırakın. Sebzeleri temizleyip varsa kabuklarını soyun. Küçük küpler şeklinde doğrayın. Buharda pişirin. Yayvan bir kaba unu ekleyip elinizle yayın. Üzerine yumurtayı kırın. Elinizi yumurtanın ve unun üzerinde ileri geri hareket ettirerek yumurta ile unun ufalanmasını sağlayın. Kaynayan çorbanın üzerine iki eliniz arasında ufaladığınız hamur parçalarını ekleyin. 5 dakika pişirdikten sonra buharda pişirdiğiniz sebzeleri ilave edin. Tuzla tatlandırın. Kıyılmış maydanozu ekleyin. Zeytinyağını küçük bir tavada ısıtın. Kırmızı pul biberi ekleyip kızdırın. Çorbanın üzerine gezdirip servis yapın.



Savaş Ergen

Yeşil soya fasulyesi ve guacomale eşliğinde tonbalığı

Özelliği: Tonbalığı ve avokado.

HAZIRLANIŞI

Tonbalığı, arpacık soğanı, Frenk soğanı, zeytinyağı ve limon suyunu bir kapta karıştırın. Guacomale sos için avokado ve kişnişi ezip limon suyu, zeytinyağı ve acı sos ile karıştırın. Servis tabağına alın. Üzerine tonbalıklı karışımı ekleyin. Hafifçe haşlanmış yeşil soya fasulyesiyle birlikte servis yapın.



Gülşen Coşanöz

Sihhat çorbası

Bol tahıllı, unlu, kış sebzeli, zeytinyağı meyaneli çorba. Pancarla servis yapılır.



Etkinlikler

Bilgilendirme konferansları sürüyor

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) bahar aylarında Dernek Başkanı Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu'nun Alzheimer Hastalığı konusunda bilgilendirmeler yaptığı çeşitli kurumlarla işbirliği halinde düzenlenen bir dizi toplantı gerçekleştirdi.

Bahçelievler ve Çekmeköy'de İstanbul Büyükşehir Belediyesi Engelli Hizmetleri Müdürlüğü'nün desteğiyle hayata geçirilen bilgilendirme toplantılarının benzerleri, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı Etiler Huzur Evi ve Farhettin Kerim Gökay Huzur Evi'nde "Alzheimer Hastalığı nedir ve nasıl bakım verilir?" başlığıyla yapıldı.



Bezmialem Vakıf Üniversitesi ve Tıp Fakültesi'nin de desteğiyle TAD, 9 Mayıs günü Dernek Başkanı Kulaksızoğlu ve Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi, Nöroloji AD öğretim üyesi Doç. Dr. Gülsen Babacan – Yıldız'ın katıldığı "Her unutkanlık demans mı, her demans Alzheimer mi?" başlıklı toplantı yapıldı.

Türk Kalp Vakfı (TKV) tarafından düzenlenen 26. Kalp Haftası etkinlikleri kapsamında 13 Nisan günü Dünya Sağlık Günü nedeniyle gerçekleştirilen Bilimsel Konferanslar kapsamında yine Dernek Başkanı Işın Baral Kulaksızoğlu, "Alzheimer Hastalığı'nın oluşumu, önlenmesi, tedavisi, öneriler" başlıklı bir sunum gerçekleştirdi.



Hasta ve yakınlarının yasal hakları eğitimi



Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) Sağlık ve Sosyal Hizmetler Müdürlüğü hasta yakınlarını "Yasal Hakları" konusunda bilgilendirmek amacıyla Bakırköy bölgesinde 21 Şubat günü bir toplantı düzenledi. Toplantı Bakırköy'ün Çiroz Mevkii'nde İBB Engelliler Yaz Kampı Bağımsız Yaşam Akademisi'nde gerçekleştirildi. Dr. Nurullah Yücel'in "Alzheimer Hastalarına Psikososyal Destek", Sosyolog Sami Şentürk'ün "Engelli ve Yakınlarının Faydalanacağı Sosyo Ekonomik İmkanlar" ve Avukat Adile Ünal'ın da "Alzheimer Hasta ve Yakınlarına Yasal Haklar" konularını anlattıkları toplantı büyük bir katılımı gerçekleştirdi.

TAD ve İBB Sağlık ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı bu toplantıdan önce 22 Ocak Çarşamba günü de Gündüz Yaşam Evi'nde aynı katılımcılarla ortak bir toplantı düzenlemişti. Hasta yakınlarının "Yasal Hakları" konusunda bilgilendikleri ve sorularına cevap buldukları toplantılar sonraki tarihlerde de devam edecek.



'Alzheimer paylaşılması gereken bir hastalık'

Yaklaşık 10 yıldır Alzheimer Hastası olan İlmiye Özden'in yakını Merve Özden, kızları Sebahat Sümer ve Yasemin Erbay ile sohbet ettik...



İlmiye hanımın hastalığının nasıl başladığından bahsedermisiniz?

Merve: Biz son altı senedir birlikteyiz. O yüzden de tam hastalığının nasıl başladığını bilemiyorum ama eşimin anlattığına göre ki o zamanlar eşimle birlikte yaşıyorlarmış, Ramazan'da sahura kalkmışlar ve eşimin tabağına fasulye koymuş ama hiç bir şeysiz, salçasız, pişmemiş... Normalde kayıinvalidem çok güzel yemekler yaparmış. Eşim o zaman anlamış bir şeylerin olduğunu.

Yasemin: Babamız öldükten sonra hastalığı başladı. Yaklaşık 10 sene önce. O zamanlarda hep sürekli bir şeyler unutturdu. Sürekli cüzdanını unutturdu. Hep bir şeyler arar, bir yerlere bir şeyler tıkarı.

Peki sizle ilişkisindeki tavrı nasıldı? Değişik tavırlar gösteriyor muydu?

Yasemin: Başlarda çok sakindi ama sonradan saldırganlaştı. Merve evlenmeden önce sakindi.

Peki ne düşündünüz ilk başta?

Yasemin: Şüphelendim, unutkanlıkları çoğalınca hiç beklemeden hemen doktora götürdüm. Başta ilaç verdiler ve unutkanlık dediler. O günden beri hep ilaç kullanıyor.

Siz hastalığı fark ettiniz ve hemen doktora gittiniz. Hep kontrol altında mıydı? Doktorlar size ne tavsiye ettiler? Mesela başlarda fark edilmiyor ve kaybolma vakaları ortaya çıkabiliyor...

Yasemin: Bizde öyle bir kaybolma olmadı.

Merve: Başlarda kaybolma olmadı. Son iki senedir ağırlaştı. Benimle birlikteyken mesela ilaçlarını bilemiyordu, banyosunu yapamıyordu, yemek hazırlayamıyordu. Ama ben onun ihtiyaçlarını giderdikten sonra, evde bırakıp dışarı çıkabiliyordum. Görümcem karşı apartmanda kalıyor benim. Arada ona inderdi ama indiğinde de çok durmaz yukarı çıkardı. İnip inip çıkardı.

Sebahat: Ama en azından evini biliyordu. Yolunu bulabiliyordu.

Merve: Ben evlendiğimde hastalığını biliyordum. Gündüz evde bırakabiliyordum. En azından tuvaletini kendi yapabiliyordu. Ocağı yakamıyordu. Akşam kesinlikle bırakmıyorduk ama. İlk üç sene bir problem yoktu ama son üç senedir hastalık iyice ilerledi. Ben eve geliyordum mesela. Kapıyı bana açamıyordu. Ama zaten doktorlar söylüyordu bana. Yalnız bırakma diye ama bazen mecburiyetten bırakıyordum. Sonra işte "ben evime gideceğim" demeye başladı. Son üç senedir de artık kapılar kesinlikle kilitleniyor. Kesinlikle yalnız bırakılmıyor.

Yasemin: Hastalığı iki sene önce birden fark edilir biçimde ağırlaştı. Bir de gece uyku uyumuyor. Ne gece

ne de gündüz doğru düzgün uyku uyumuyor. Mesela yattığında diyorsunuz ki 3-4 saat uyur. Ama zıp diye kalkıyor.

Peki iki sene önce koşullarınızda bir değişiklik oldu mu? Özel bir olay yaşadınız mı?

Merve: Yaşamadık, hep gözümüzün önündeydi. Bu evde yaşıyordu. O zamanlar 3-4 haftada bir görümcemlere bırakılırsa bırakılıyordu. Yatağı, ortamı, her şeyi aynıydı. Bir kere apartmanın içinde aşağı ineceğine yukarı çıkmış sadece.

O zaman hastalığın kendi seyri nedeniyle...

Merve: Evet uzun süredir böyle. Bunun bir geri dönüşü yok.

Sebahat: Kendisini bilmiyor artık. Nerede olduğunu bilemiyor.

Merve: Dernekten geldiğinde görevli arkadaş kapıya bırakıyordu o kendi kendine yukarı çıkıyordu. Bir gün bekliyorum yok gelmedi. Ben çok korktum tabi. Apartmandakiler normalde biliyorlar hasta olduğunu. Aşağıdaki komşunun kapısını çalmış o da "gel İlmiye teyze içeri, oturalım" demiş. Terliklerini gördüm. Ben çok kızdım tabii. Hırçın davrandım. "Biliyorsunuz" dedim, "hasta olduğunu". Ama o da bana "bu kadar hasta olduğunu bilmiyordum" dedi.

Siz Derneği nasıl buldunuz peki?

Merve: Ben buldum. Çocuğum 1.5 yaşındaydı. O zamanlar pek yardım edenim yoktu. Yakındaki görümcem yardım ediyordu. Ben çok bunaldım o aralar. Psikolojim bozuldu. Çocuğum da psikolojisi bozuldu. Bazen parka götürüyordum. Ama bu sefer de "eve gidelim" diye tutturuyordu. Evde kapıyı yumrukluyordu. "Evimize gidelim" diye bağıırıyordu. Oturuyordum ben de ağlıyordum. Sonra bir gün bizim bir misafirimiz dedi ki, "Belki yardım için bir yer vardır." İnterneti açtım ve bakımevinin gördüm. Telefon açtım ve böylece kayıinvalidem oraya gitmeye başladı.

Bu hastalıkla ilgili başka ne tür bir yardıma ihtiyacınız var?

Sosyal hizmetler açısından istediğim bir servisin olması ya da bize yakın bir yerde bir bakımevinin açılması. Eşim servis için belediyeye başvurdu. Şu an hiçbir fayda yok. Ben hastaları olanlara da söylüyorum. Herkes bilmiyor. Kulaktan kulağa duyuluyor. Bu çevreden (Aile, İstanbul Güngören'de yaşıyor) bir tek biz gidiyoruz ama biliyorum çok hasta var.

Başka hasta yakınlarına tavsiyeleriniz var mı?

Yasemin: Paylaşılması gereken bir hastalık. Tek başına ve çocukla bakımını yapmak gerçekten çok zor. Destek almalarını tavsiye ediyorum.

Anneler Günü kutlu olsun



Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) Gündüz Yaşam Evi'nde 9 Mayıs Cuma günü Yaşam Evi'nin tüm konuklarının ve yakınlarının davetli olduğu bir "Anneler Günü" etkinliği düzenlendi. Etkinlikte şarkılar söylendi, danslar edildi, yüzlerde gülümsemeler eksik değildi.

Derneğin eski Genel Müdürü Füzen Kural ile yeni Genel Müdür Füsün Kocaman'ın birlikte katıldığı etkinlikte kendisi de bir hasta yakını olan Betül İskırık'ın Yaşam Evi misafirleri için gönderdiği hediyeler dağıtıldı. Aslen Burdur'lu olan ve Almanya'nın Stuttgart şehri yakınında Esslingen'de yaşayan Betül Hanım, beş yıldır Alzheimer olan ve son beş aydır da yatağa düşmüş bulunan kayınvalidesiyle ilgileniyor. Derneğin ve Gündüz Yaşam Evi'nin faaliyetleriyle dayanışma amacıyla böyle bir destek sağladığını söylüyor.

9 Mayıs günü, aynı zamanda Yaşam Evi konuklarından Haykanuş Parker'in

kızı Silva'nın de doğum günü kutlandı. Hep birlikte doğum günü pastası yendi, yine şarkılar söylenerek dans edildi.

Yaşam Evi'nde bu şekilde kalabalık buluşmalar hastalar için hem moral hem de eğlence kaynağı olarak düzenlenmeye devam ediliyor.

2014 yılının yılbaşı kutlaması da bu çerçevede yapılmıştı. 25 Aralık günü, konuklar ve yakınlarıyla keyifli bir kutlama gerçekleştirildi.

Haziran ayında da bir "Babalar Günü" etkinliği tasarlanıyor.

Gündüz Yaşam Evi'nde Anneler Günü kutlamasının yapıldığı 9 Mayıs günü, aynı zamanda Yaşam Evi sakinlerinden Haykanuş Parker'in kızı Silva'nın doğum günüydü. Silva doğumgünü pastasını üfledikten sonra kutlamaları kabul ederken göz yaşlarını tutamayacaktı.

Ağaçtan ormana...

Gündüz Yaşam Evi'nde yürütülen sanat terapi faaliyetlerinde geçen bahar hep birlikte yapılan Diren Ağaç bu baharda bir ormana dönüştü. Sanat terapi eğitmeni Banu Muratlı ile birlikte yürütülen çalışmaların sonucunda ortaya çıkan üç boyutlu orman, Yaşam Evi'nin tüm konukları ve çalışanları çok seviyor. Hatta fotoğraf çektirmek için poz vermek gerektiğinde herkes hemen ormanın bulunduğu rafın yanına doğru yöneliyor.

Geçen yıl Mayıs ayında yapılmaya başlanan Diren Ağaç, Yaşam Evi sakinlerinin sanat terapi faaliyetlerinde hep birlikte yapraklarını yerleştirerek oluşturduğu bir duvar resmi olarak ortaya çıkmıştı. Herkesin katkılarıyla birkaç haftalık bir sürede tamamlanan Ağaç, bundan sonra daha farklı bir çalışmaya esin kaynağı olmuş. Sanat terapi faaliyetlerini yürüten Banu Muratlı, bundan sonra orman projesini geliştirmiş. Bu defa her bir ağacı farklı kişilerin hazırladığı ve sonunda ortak bir zemin üzerinde birleştirilen üç boyutlu orman maketi ortaya çıkmış.

Şimdi o orman, içine sonradan yerleştirilmiş vahşi hayvanlarıyla, el emeği, ortak çalışma ürünü ağaçlarıyla Gündüz Yaşam Evi'nin en renkli ortamlarından birini oluşturuyor oturma salonunda...



Banu Muratlı bu baharda Yaşam Evi sakinleriyle yaptıkları bir diğer faaliyetinse, sonrasında büyük eğlenceye konu olan "mandala" olduğunu söylüyor. Bu da yine her bir parçasını farklı bir kişinin hazırladığı ve sonrasında birleştirildiğinde herkesin ortak emeğinin ürünü olarak ortaya çıkan bir ürün. Tamamlandıktan sonra herkesin birlikte fotoğraf çekmek için sıraya girdiği mandala da ortak salonda kendisine dikkat çekici bir yer edinmiş durumda.

Yaşam Evi sakinleri sanat terapi faaliyetleriyle hem hep birlikte üretmeye devam ediyor hem de kendilerini rahatlatıyor.

Alzheimer Derneği ve akademi işbirliği büyüyor

Türkiye Alzheimer Derneği'nin hasta yakınları, hasta bakım personeli ve bunun gibi bir dizi başlıkta verdiği eğitim desteğinin yanında akademik kurumlarla işbirliği halinde yürüttüğü faaliyetler de çeşitleniyor.



Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) hasta yakınlarına ve hasta bakım personeline verdiği eğitimleri düzenli olarak sürdürürken, farklı eğitici ve akademik faaliyetlerle Alzheimer hastaları için yaptıkları yenilerini ekliyor.

Bahar aylarında derneğin Gündüz Yaşam Evi, Medipol ve Yeditepe üniversitelerinden öğrencilerin stajlarını verimli bir biçimde gerçekleştirmesi için bilgi, deneyim ve olanaklarını öğrencilerle paylaştı.

Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü son sınıf öğrencileri haftada üç gün Yaşam Evi konuklarına rehabilitasyon çalışmaları yapmak, stajlarını tamamlamak, ayrıca bilgi ve becerilerini arttırmak amacıyla Gündüz Yaşam Evi'nde çalıştılar.

Yine Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik ve Sağlık Hizmetleri öğrencilerinden Mehtap Yıldırım, Merve Kalaycı, Berna Çakmak bilgi ve becerilerini artırmak ve 56 saatlik "Toplumsal Sorumluluk Projesi" stajlarını tamamlamak amacıyla Gündüz Yaşam Evi'nde eğitim aldı.

Son sınıf öğrencileri haftada üç gün gelerek Yaşam Evi konuklarıyla germe ve kuvvetlendirme egzersizleri, kimi zaman da aletli egzersizler ve nefes çalışmaları yapıyorlar.

Bu alanda bir ilk: Sanat terapisi

TAD, Mayıs ayında akademiyle işbirliği halinde bir yeniliğe daha imza attı ve hasta yakınları için sanat

terapisi ekseninde bir çalışmayı hayata geçirdi. İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Psikiyatri bölümünün akademik bir projesinin parçası bu uygulama, Gündüz Yaşam Evi'nde 8 Mayıs'ta başladı ve hasta yakınlarına yönelik 10 haftalık bir program olarak gerçekleştiriliyor. Çalışmayı Somay Bahçekapılı ve Çiğdem Bıkmaz yürütüyorlar. Hasta yakınlarının tükenmişlik, kaygı gibi sorunlarına yönelik hazırlanmış olan programdan hasta yakınları 6-7 kişilik gruplar halinde yararlanıyor.

Eğitimler devam ediyor



Türkiye Alzheimer Derneği'nin hasta yakınlarına yönelik eğitim ve bilgilendirme toplantıları sürüyor. 29 Nisan günü Kadıköy'deki Caddebostan Kültür Merkezi'nde (CKM) Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Ana Bilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Neşe Tuncer "Alzheimer Hastalığı'nda Görülen Tıbbi ve Fiziksel Sorunlar" başlıklı bir sunum yaptı.

HASTA YAKINLARINA SANAT TERAPİSİ

Sanat terapisi yöntemiyle Alzheimer hasta yakınlarıyla ya da birebir bakım veren insanlarla bir çalışma yaptıklarını anlatan Sonay Bahçekapılı, bu çalışmanın Çapa Tıp Fakültesi'ndeki sanat terapisi çalışmalarının bir uygulaması olarak yapıldığını anlatıyor. Alzheimer hastalarına bakım verenlerde ortaya çıkan depresyon, sıkışma, tükenmişlik duygusu gibi sorunların sanat terapi yoluyla hafifletilmesini sağlamak hedefleniyor. Bahçekapılı, sanat terapinin daha önce başka hastalara bakanların yakınları için kullanılan bir

yöntem olduğunu, ancak Alzheimer konusunda kendilerinin yaptığı çalışmanın bir ilk olduğunu anlatıyor. "Dramanın, dansın, müziğin, resmin hepsinin içinde olduğu, bunların bütüncül olarak harmanlandığı bir çalışma yapacağız" diyen Somay Bahçekapılı, bu sayede hasta yakınlarının kendilerini daha iyi hissederek gerek resim, müzik, gerek beden hareketleriyle rahatlamalarının sağlanacağını belirtiyor. Program haftada bir gün 1-1,5 saat sürecek ve 10 haftaya yayılacak. Ancak yaşanan bir sıkıntı da yine üzerinde çalışılan konunun



çıkmazlarını yansıtıyordu. Programın ilk haftalarında katılımcılar hastalarını bırakacakları birini ayarlayamadıkları için katılımları konusunda sıkıntılar yaşadı.

Haberler

Ankara Şube'de Çay Saati



Türkiye Alzheimer Derneği Ankara Şubesi'nde Alzheimer tipi demans tanısı konmuş hastaların bakım verenlerine yönelik çay saatleri düzenlenmeye başladı.

Hasta yakınlarının kendilerini yalnız hissetmemesi için yapılan toplantıların ilki 15 Nisan 2014 tarihinde dernek şubesinde yönetim kurulu üyesi Dilek Ülgüray'ın katılımıyla gerçekleşti.

Bunun yanı sıra farklı demans olgularının ve bilişsel fonksiyonların sunulduğu ve tartışıldığı bilimsel toplantılar da devam ediyor. 6 Şubat ve 15 Nisan tarihlerinde yapılan iki toplantıya Dr. Özlem Çelebi, Dr. Mustafa Yurtdaş, Dr. Aslıhan Taşkıran ve Dr. Çağrı Ögüt katkıda bulundu.

Mersin şube yoğun bir dönem geçirdi

Türkiye Alzheimer Derneği Mersin Şubesi 2014 yılını hayli hareketli geçirdi.

Ocak ayında yapılan hasta yakınlarının katıldığı serbest kürsü etkinliğini, "Sevda Türküleri"

konseri izlerken Şubat

ayında da bir Tarsus gezisi düzenlendi. Prof.Dr.Aynur Özge'nin "Alzheimer'ı önceden bilmek ve korunmak mümkün mü?" başlıklı eğitimleri şubat ve mart aylarında gerçekleştirildi. Şubat'ta ayrıca "Bir tuğla da sen koy"

başlıklı dayanışma yemeği yapıldı. Mart ve Mayıs aylarında gerçekleştirilen Kadınlar Matinesi'ne büyük ilgi olurken diğer eğitimler ve Çay Saati buluşmaları da şubenin süren faaliyetleri arasındaydı. 19 Nisan'da "Torununu da al gel" etkinliğinde renkli bir katılım sağlanırken 11 Mayıs'ta yapılan Geleneksel Anneler Günü Kahvaltısı da keyifli bir gün olarak belleklerde yerini aldı.



'Yemekçi Anne' Denizli Şube'de



Türkiye Alzheimer Derneği Denizli Şubesi tarafından yılın annesi seçilen Mebrure Agar, Mayıs ayında dernekte düzenlenen geleneksel Salı toplantılarının birine konuk oldu. Hayırseverliğiyle gönüllerde taht kuran ve "Yemekçi anne" olarak tanınan 78 yaşındaki Mebrure Agar, tecrübelerini ve anılarını Alzheimer Derneği üyeleriyle paylaştı.

Türkiye Sakatlar Derneği'nde üyeler için yıllarca ücretsiz olarak yemek yapıp servis eden Mebrure Hanım'ın anlattıkları, hayır yapmak, insanlara yardımcı olmak için paranın çok da önemli olmadığını gözler önüne serdi. Sakatlar için kendi imkanlarıyla yemek yapmaya başladığında birçok insanın yardımcı olduğunu kaydeden Mebrure Hanım, sebze halinden kendilerine ücretsiz sebze meyve verildiğini, fırıncının ücretsiz ekmek verdiğini, o zamanki belediyenin yemek yapması için yer tahsis ettiğini, kebabçılardan da kebab yağı istediğini belirterek, yıllarca pek de masraf etmeden yemek yaparak ihtiyaç sahiplerini doyurduğunu anlattı.

Üç yıl Ramazan çadırlarında gönüllü olarak yemek işlerine yardım eden Mebrure Hanım, bir süre öğrenci yurdunun mutfağında, bir süre de PASVAK'ın mutfağında kâh yemek yapıp kâh mutfak işlerine yardım ederek ömrünü mutfaklarda geçirdiğini anlattı.

Denizli'nin yerlisi olan ancak maden mühendisi eşinin taşkömürü madeninde yönetici olarak çalışması nedeniyle 30 yılını Zonguldak'ta geçiren Mebrure Hanım, Soma'da meydana gelen maden faciasından dolayı büyük üzüntü duyduğunu dile getirdi. Mebrure Hanım, işçi sağlığı ve hayatına gereken önemin verilmesini istedi.

Zonguldak'ta yaşarken 8 yaşında bir kız çocuğunu evlat edinip büyüten, Denizli'de de kendi imkanlarıyla felçli bir kız çocuğuna tekerlekli sandalye yardımıyla bulunan Mebrure Hanım'ın anlattıkları, Alzheimer Derneği üyelerini hem etkiledi hem de duygulandırdı.

Ömrünü hayır işlerine adan Mebrure Hanım, şimdi de Alzheimer Derneği'nin gönüllü bir üyesi. Her hafta toplantılara katılıyor, gelemediğinde de telefonla arayıp yapılan çalışmalarla ilgili bilgi alıyor. Eşini yıllar önce kaybeden Mebrure Hanım Üçler'deki evinde yalnız yaşıyor ve çok sevdiği yemek yapma faaliyetini artık kendi mutfağında sürdürüyor.

Eylül boyunca '21 Eylül'

Türkiye Alzheimer Derneği, 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü'nü bütün bir Eylül ayı boyunca gündemde tutacak.

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD), 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü'nü her yıl misyonuna uygun bir dizi etkinlikle anıyor. Bu günü Alzheimer ile ilgili faaliyetlerin örneklerinin sergilendiği ve bu alanda yapılabilecek olanlara yeni örneklerin eklendiği bir gün olarak değerlendiren TAD, her yıl olduğu gibi bu yıl da 21 Eylül'ü hakkını vererek karşılamaya hazırlanıyor.

Diğer yandan bu yılı diğerlerinden ayıran bir önemli gelişme de 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü'nün tüm Eylül ayına yayılacak şekilde tasarlanıyor oluşu. TAD bu bir aylık süreçte neler yapılabileceğini şimdiden planlamaya başladı bile.

Geçtiğimiz yıllarda gerçekleştirilen etkinliklere yenileri de eklenecek ve Türkiye bir ay boyunca Alzheimer hastalığıyla ilgili hiç olmadığı kadar bilgi sahibi olacak. Hastaların ve yakınlarının hayatını kolaylaştıracak kimi düzenlemeler için adımlar atılacak. TAD çeşitli başlıklarda üzerine düşen her şeyi yerine getirmeye hazır.

Şimdiden planlanan ve kesinleştirilmesi yönünde adım atılan etkinlik ve planlar ise şöyle:

Ay içerisinde Alzheimer ile ilgili geniş bir katılım hedeflen bir konferans düzenlenecek. "Uzun ince bir yoldayım" flashmob etkinliğiyle Alzheimer konusundaki farkındalığı arttıracak adımlar atılacak. Kadıköy, Şişli gibi bir dizi belediyenin desteğiyle etkinlikler sokak panolarında yayımlanacak. Bilgi broşürleri dağıtılacak.



WEB sayfamızı yeniledik

Sizler için yapabileceğimizi ve hizmetlerimizi daha iyi anlatabilmek için web sayfamızı yeniledik ve zenginleştirdik

✓ Alzheimer hastalığıyla ilgili çeşitli başlıkları alfabetik sırayla sunduğumuz "A'dan Z'ye" isimli bir bölüm oluşturduk.



✓ Yeni sitemizde Şubelerimize daha geniş yer ayırdık; her birinin yönetim kadroları, iletişim bilgileri yanında, etkinlikleri hakkında da en güncel bilgi ve duyuruları yayımlayacağız.



✓ "Sizin Destekleriniz" isimli bir bölüm açtık ve telefonla üye olmanız, bağış yapmanız için bir yapı geliştirdik. Yine aynı bölümde gönüllü olarak ne gibi çalışmalar yapabileceğinizi ve bu konuda size nasıl destek verebileceğimizi anlattık. Bundan böyle, hizmetlerimizi duyurmak ve Derneğimize destek sağlamak amacıyla düzenleyeceğimiz yarışmalarımızı da bu bölümde haber vereceğiz.



✓ "Sıkça Sorulan Sorular" konusuna yeni bir yaklaşım getirdik: Hastalık ve hastaların bakımı hakkında sıkça sorulan soruları konunun uzmanlarına yönelttik ve cevaplarını kaydettiğimiz videolarla size sunuyoruz.



<http://www.alzheimerdernegi.org.tr>



Çok yakında Alzheimer hastalarının bakım ve tedavisinde ihtiyaç duyulan araç, gereç ve malzemelerin güvenilir ve ekonomik bir şekilde sizlere ulaştırılması için hazırlamakta olduğumuz e-dükkanımız hizmete girecektir.

KONGRELER VE SEMPOZYUMLAR • 2014

KONGRE TARİHİ	KONGRE ADI ve YERİ
8-12 Haziran 2014	International Congress of Parkinson's Disease and Movement Disorders - Stockholm, Sweden
12-17 Temmuz 2014	Alzheimer's Association International Conference - Copenhagen, Denmark
17-19 Ekim 2014	9. Çukurova Nöroloji Günleri - Adana, Türkiye
20-22 Ekim 2014	24th Alzheimer Europe Conference - Glasgow
Kasım 2014	Ulusal Nöroloji Kongresi

Şube adresleri ve irtibat numaraları:

Ankara

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

Mersin

Şube Kuruluş Tarihi: 12/04/2006
Şube Başkanı: Prof. Dr. Aynur Öze
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@alzheimdernegi.org.tr

ÇAY SAATİ SALI TOPLANTILARI KADIKÖY

TARİH	SAAT	KONU	KATILIMCI
10/06/14	14:00 - 16:30	Yatağa Bağımlı Alzheimer Hastalarının Evde Bakımı, Oluşan Sorunlar ve Çözüm Önerileri	Hemş. Gülhan BEKLEVİÇ
24/06/14	14:00 - 16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Uzm. Psk. Ayşe Özalkuş ŞAHİN
14/10/14	14:00 - 16:30	Demans ve Alzheimer nedir? Sebebi? Tedavi önerileri?	Prof. Dr. Türker Şahiner
11/11/14	14:00 - 16:30	Alzheimer Hastalarında Beslenme	Doç. Dr. Gülistan Bahat Öztürk
25/11/14	14:00 - 16:30	Sohbet ve Danışma	Uzm. Psk. Ayşe Özalkuş Şahin
9/12/14	14:00 - 16:30	Alzheimer Hastaların Tıbbi ve Fiziksel Sorunları	Neşe Tuncer
23/12/14	14:00 - 16:30	Sohbet ve Danışma	Uzm. Psk. Ayşe Özalkuş Şahin

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

ÇAY SAATİ ÇARŞAMBA TOPLANTILARI MERKEZ

TARİH	SAAT	KONU	KATILIMCI
11/06/14	14:00 - 16:30	Yatağa Bağımlı Alzheimer Hastalarının Evde Bakımı, Oluşan Sorunlar ve Çözüm Önerileri	Hemş. Gülhan BEKLEVİÇ
25/06/14	14:00 - 16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Uzm. Psk. Ayfer TÜMAÇ
15/10/14	14:00 - 16:30	Demans ve Alzheimer nedir? Sebebi? Tedavi önerileri?	Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu
12/11/14	14:00 - 16:30	Alzheimer Hastasının Evde Güvenliğini Nasıl Sağlıyoruz?	Dr. Aslı Tufan
26/11/14	14:00 - 16:30	Sohbet ve Danışma	Uzm. Psk. Ayfer Tümaç
10/12/14	14:00 - 16:30	Alzheimer Hastalarında Beslenme	Doç. Dr. Gülistan Bahat Öztürk
24/12/14	14:00 - 16:30	Sohbet ve Danışma	Dr. Psk. Pınar Uysal

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

Füsun Kocaman

Bilimsel Danışman:

Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu

Alzheimer Derneği Yönetim Kurulu

Başkan: Işın Baral Kulaksızoğlu

Başkan yardımcısı: Haşmet Ayhan Hanağası

Sekreter: Ayşe Zafer Kozanoğlu

Sayman: Başar Bilgiç

Üyeler: Barış Topçular, Hüseyin Beşgöl, Fatma Burcu Cesur

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

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

Yazışma Adresi:

Halil Rifat Paşa Mah. Güler Sok. No: 33
 Okmeydanı/Şişli İSTANBUL
Telefon: (0212) 224 41 89
Faks: (0212) 296 05 79

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

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

İrtibat adresimiz:

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

Tel: (0212) 224 41 89

Faks: (0212) 296 05 79

E-posta: bilgimerkez@alzheimerdernegi.org.tr

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

☐ Üyeliliğimin devamını istiyorum

☐ Üyeliliğimin devamını istemiyorum

TL peşin olarak

tarihinde kredi kartımdan alınız

Toplam miktar, yazıyla

☐ VISA ☐ MASTER ☐ EUROCARD

KART NO:

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□

SON KULLANMA TARİHİ: □□□□ İMZA:



www.novartis.com.tr

Novartis'in desteğiyle basılmıştır.



Halil Rifat Paşa Mah. Güler Sok.
No: 33 Okmeydanı/Şişli
İSTANBUL
Tel: (0212) 224 41 89

*Onları
hatırladığınız
için teşekkürler.*