

ALZHEIMER HABER

Alzheimer Derneği'nin periyodik yayın organıdır

Kış 2012

Alzheimer tedavisindeki son gelişmeler

Türkiye Alzheimer
Derneği'nden iğne duyurusu

İspanyol gazetecinin
Alzheimer yürüyüşü

Şişli meydanında Zeliha Sunal'la:
'Uzun İnce Bir Yoldayım'

Üçüncü Ulusal Alzheimer
Kongresi hazırlıkları başladı

21 Eylül etkinliklerine
yoğun ilgi

Birlikte yaşamak

Editörden



Değerli Okuyucularımız,

Hayattan zevk almak için etmelisiniz, inanmalısınız. Umud bizim gücümüzdür.

Ancak umutları kötüye kullanarak, özellikle Alzheimer Hastalığı gibi çaresizlik içinde kıvranan hasta yakınlarına boş hayaller kurdurarak, hastalığa çare bulduğunu söyleyerek, bu işin tacirliğini yapmak, gerçekten acımasızlık diye düşünüyorum. Martin Luther King'in dediği gibi "Dünyada yapılmış her şey, umut sayesinde yapılmıştır." Ama bilimsel hiçbir çalışmaya dayanmayan bir iğnenin Alzheimer Hastalığı'na şifa olduğunu söyleyerek insanları ümitlendirmenin, ne kadar doğru olduğunu değerlendirmeyi sizlere bırakıyorum. Hiç şüphe yok ki, asrımızın en büyük sorunu olan bu hastalığa çare olduğunu bilip bu ilaçtan büyük kazançlar elde edecek ilaç firması da bunu dünyayla paylaşmayı herhalde en fazla arzu edecek kuruluş olacak, tarihteki yerini almak isteyecektir. Ancak şaşırtan o ki, bu konuda hiçbir patent başvurusu olmadığını söylemektedir. Bu konuda Türkiye Alzheimer Derneği'nin yaptığı basın açıklamasını dergimizde bulacaksınız. Yine de bu hastalığa çare olabilecek araştırmaların devam ettiğini, Tedavide Son Gelişmeleri Medscape Medical News.'ten Prof. Dr. Kaynak Selekler'in tercümesi ve değerlendirmesiyle bu sayıda okuyabilirsiniz.

Ayrıca Alzheimer hastalarında sıkça karşılaşılan uyku sorununa ilaç dışı önerileri ve Alzheimer hastalarının hayatlarını kolaylaştırıcı aletlerin neler olduğunu da bu sayımızda bulabilir, ihtiyaçlarınıza çözümler üretebilirsiniz.

Nörolog Dr. Neşe Tuncer'in "*Alzheimer Hastalığında Tıbbi ve Fiziksel Sorunlar*" yazısında Alzheimer Hastalığı ve ileri yaşlarda bu hastalarda karşımıza çıkabilecek diğer hastalıklar hakkında bilgiler bulacağız ve bu bilgiler doğrultusunda hastamıza daha kaliteli yaşam verebilme şansını yakalayabileceğiz.

Bu seneki 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü'nde geçmiş yıllarda yaptığımız basın toplantısı, Polis Eğitimi, Panel gibi etkinliğimize ilave olarak, oldukça değişik bir çalışma gerçekleştirdik. Bir konuya dikkat çekmek için, kalabalık meydan veya alışveriş merkezlerinde teker teker insanların toplanarak hep birlikte bir şarkı söyledikleri veya dans ettikleri bir çalışma olan flash mob gösterisini, Alzheimer konusunda farkındalığı artırmak için Şişli Meydanı'nda yaptık. Değerli sanatçımız Zeliha Sunal'ın ve Şişli Belediyesi'nin desteğiyle oldukça başarılı bir çalışmaya imza atıldı. Google'dan "Türkiye Alzheimer Derneği flash mob" diye arama yaparsanız, uzun ve meşakkatli bir süreç olan Alzheimer Hastalığı için seçtiğimiz, değerli üstat Aşık Veysel'in "Uzun İnce Bir Yoldayım" türküsünü keyifle izleyeceğinizi umuyorum. Bu arada önceki senelerde yaptığımız etkinliğimiz olan "Evlerde Destek Ziyaretleri"ni yeniden başlatıyoruz.

Dışarı çıkamayan hastalarımıza, hastalığa ve hastaya nasıl yaklaşması gerektiğini bilen gönüllülerin gerçekleştirdiği bu programla, haftada bir gün iki saatlik bir ziyaretle onları hayatın içinde tutmayı, hasta yakınlarına nefes aldırma amaçlıyoruz. Kitap okumak, küçük beden hareketleri yaptırmak, sohbet etmenin yanı sıra el becerilerini geliştirecek çalışmaları içeren bu ziyaretlerimiz için Derneğimizi arayarak programa dahil olabilirsiniz.

Ayrıca, özel bakım isteyen Alzheimer hastalarına bakacak personel için, 2,5 ay süren sertifikalı personel eğitimi yaparak, bu konuda hasta yakınlarından gelen istek doğrultusunda, büyük açık olan eğitilmiş personel ihtiyacına ufak da olsa katkıda bulunmayı amaçlıyoruz.

Geçen sene sadece İstanbul ilinde gerçekleştirdiğimiz ve çok ilgi gören, geleceğimiz olan gençlerin, geçmişimiz olan yaşlıları daha iyi anlamalarını ve Alzheimer Hastalığı'nı tanımalarını sağlamasını umduğumuz "Liselerarası Kompozisyon Yarışması"nı bu sene Milli Eğitim Bakanlığı desteği ile Türkiye genelinde yapıyoruz. Jürimizde Gülten Dayıoğlu, Pınar Kür gibi değerli edebiyatçıların olduğu yarışmamıza gösterilen ilgi bizleri çok mutlu etti. Gerçekten içlerinde eser değeri olacak yazıları kitap haline getirip siz değerli okuyucularımızla paylaşmayı düşünüyoruz.

Bu sene ilk defa yapacağımız, bir ödüllü yarışma da "Alzheimer Tasarım Yarışması" olacak. Yarışmanın amacı, Alzheimer Hastalığı konusunda toplumsal farkındalığı artırmak için yaratıcı bir kampanya fikri geliştirilmesi ve bu fikrin farklı mecralarda uygulanmasıdır. Yarışmaya, grafik tasarımcılar, sanat yönetmenleri, metin yazarları, yaratıcı yönetmenler bireysel ya da kurumsal olarak katılabilir. Yarışma ayrıca iletişim fakültelerinde lisans ya da lisansüstü eğitim gören öğrencilere de açıktır. Katılım için herhangi bir yaş sınırlaması bulunmamaktadır.

2013 Mart ayında yapacağımız 3. Ulusal Alzheimer Kongresi'nde konusunun uzmanı olan uluslararası hocalardan taze bilgileri edinmek isteyen tüm doktorlarımız faydalanabilir. 2017 Dünya Alzheimer Kongresi için dokuz ülke arasında Budapeşte ile finale kaldığımızı, Ocak ayında komiteyi İstanbul'da ağırlayacağımızı ve Dünya Kongresi'nin Türkiye'de yapılması için elimizden geleni yapacağımızı da paylaşmak isterim.

Her sene Ekim ayından Haziran ayına kadar süren "Hasta Yakını Bilgilendirme ve Paylaşım Toplantılarımız", sizlerin bilgileneren hastalarınıza daha kolay bakabilmeniz ve kendinize zaman ayırabilmeniz hedefiyle son hızıyla devam etmekte. İlginizi çeken konu başlıklarını ve uzmanları bu sayımızdaki programdan seçip etkinliklere katılabilirsiniz. Ayrıca www.alzheimerderneği.org.tr web sayfamızdaki eğitim videolarından da faydalanabilirsiniz.

Her zaman sorularınıza cevap vermek üzere, mesai saatleri içinde 0212 224 41 89 numaralı telefondan veya alzdernek@alzheimerderneği.org.tr mail adresinden bize ulaşabilirsiniz.

Sağlıklı günleri paylaşabilmek dileğiyle...

*Gitmek sadece bir eylemdir,
Unutmaksa kocaman bir devrim
Nazım HIKMET*

Fügen Kural
Türkiye Alzheimer Derneği Genel Müdürü

Türkiye Alzheimer Derneği'nden Alzheimer iğnesi duyurusu:

'Alzheimer iğnesi' ile ilgili hastalarımıza ve halkımıza duyuru



Son günlerde bazı yayın organlarında "Alzheimer iğnesi" olarak duyurulan yöntemin bugüne kadar hastalık üzerine etkinliği ve emniyetli olduğu gösterilmiş değildir. Söz konusu iğne "etanercept" denilen, bazı romatizmal hastalıkların tedavisinde kullanılan bir ilaçtır. ABD dahil dünyanın hiçbir ülkesinde Alzheimer Hastalığı'nın tedavisi için ruhsatlandırılmış değildir.

Söz konusu madde 2005 yılında ABD'li bir dermatolog tarafından "bir Alzheimer hastasında mucizevi etkileri bulunduğu" şeklinde duyurulmuş, kısa süre sonra kendisi daha geniş hasta gruplarında çalışmaların başlatıldığını da duyurmuştur. Dünyada yürütülmekte olan belli başlı klinik araştırmaların listelendiği "ClinicalTrials.gov" sitesinin incelenmesinde kendisinin 2005 senesinde başlatıp 2006 senesinde sonuçlandıracağını duyurduğu iki çalışmanın sonuçlarının hâlâ açıklanmadığı görülmektedir.

Gene aynı sitede bu maddeyle İngiltere Southampton Üniversitesi'nde 40 Alzheimer hastası üzerinde, yöntemin güvenli olup olmadığını araştırmak üzere 2011 yılında başlatılan bir çalışmanın sürdüğü görülmektedir. Bugüne kadar etanercept maddesinin Alzheimer Hastalığı'nda etkili olduğunu gösteren, ciddi bir tıp dergisinde yayınlanmış hiçbir araştırma sonucu yoktur.



Ayrıca Derneğimiz tarafından etanercept'in üretici firması Pfizer ile görüşülmüş, kendilerinden bu ilaç ile ilgili Alzheimer alanında herhangi bir çalışmaları veya ruhsat başvuruları olmadığı, ilacın bu alanda kullanımını da kesinlikle desteklemedikleri bilgisi edinilmiştir.

Alzheimer Hastalığı'nda etkin olup olmadığı, hangi doz ve sıklıkta kullanılması, vücudun neresine ve nasıl uygulanması gerektiği, en önemlisi kısa ve uzun vadedeki olası yan etkilerinin ne olduğu bilinmeyen böyle bir uygulamanın "mucizevi bir tedavi" şeklinde duyurulması sorumsuzluktur, ciddiyetten uzaktır, ailelerin ve hasta yakınlarının yanlış umutlara ve beklentilere kapılmasına yol açmaktadır. Tıp bilminde yeni bir olası tedavi şeklinin etkinliği ve güvenilirliğinin hangi yöntemlerle gösterilmesi gerektiği gayet iyi bilinmektedir. Etanercept

maddesinin Alzheimer Hastalığı'ndaki olası yarar ve riskleri bu yöntemlerle gösterilene kadar kullanılmasını önermediğimizi önemle vurgulamak istiyoruz.

"Mucizevi tedavi" iddialarının incelenmesi için ilgili kurumlara gerekli başvurular da yapılacaktır.

Türkiye Alzheimer Derneği

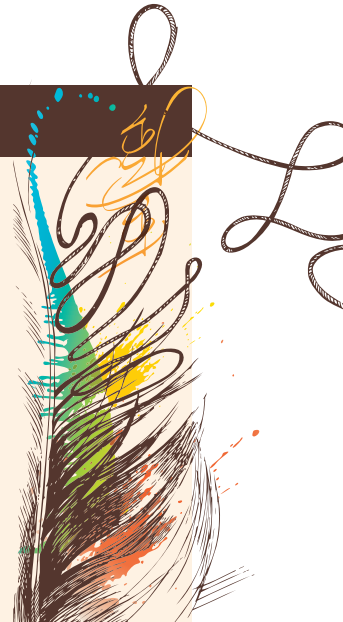
Kompozisyon (Anı) Yarışması - 2013 için hazırız

Türkiye Alzheimer Derneği, geçen yıl ilkinin gerçekleştirdiği Kompozisyon (Anı) Yarışması'nın beklenenin ötesinde sonuçlar vermesi nedeniyle bu yıl bir kez daha bu organizasyonun hazırlıklarına girişti.

Milli Eğitim Bakanlığı ile Türkiye genelinde ortaklaşa düzenlenen "Alzheimer hastası" temalı Kompozisyon (Anı) Yarışması ile gençlerin Alzheimer hastalığı konusunda farkındalıklarını artırmak amaçlanıyor. Yarışmaya orta öğretim (6-7-8. sınıflar) ve lise (meslek liseleri de dahil) öğrencileri

katılabilir. Yarışmaya katılmak isteyenlerin yarışma şartnamesi esaslarına göre hazırladıkları eserlerini aşağıdaki e-posta adreslerine 14 Aralık 2012 tarihine kadar göndermeleri gerekir.

alzdernek@alzheimerdernegi.org.tr
bilgimerkez@alzheimerdernegi.org.tr
 Detaylı bilgi ve sorularınız için aynı adrese yazabilir ya da derneğimizi arayabilirsiniz. Sonuçlar 15 Şubat 2013'te derneğimizin web sitesinde yayınlanacak olup, kazananların e-posta adreslerine ayrıca bildirim yapılacaktır.



Alzheimer tedavisindeki son gelişmeler*

Prof. Dr. Kaynak Selekler

Son günlerde bazı medya organlarında "Alzheimer hastalarına kötü haber", "ilaç şirketleri artık Alzheimer tedavisi araştırmalarını finanse etmek istemiyor", "Alzheimer Hastalığı'nın tedavisini bulmak için çalışan dev ilaç şirketleri araştırmalardan desteklerini geri çektiler", "Alzheimer tedavisinde araştırmalar durdu, şimdi ne olacak, ilaç üreticilerinin Alzheimer ilaçlarıyla ilgili araştırmaları sonlandıracaklarını açıklaması, tıp dünyasında hayal kırıklığı yaratırken, 'hastalık nasıl tedavi edilecek?' sorusunu akıllara getirdi" gibi haberler yer aldı.

Hasta ve yakınlarını ümitsizliğe düşürüp üzecek, toplumu yanlış bilgilendiren bu haberin aslı yok. Yanlış bilgilendirme ve yorumlamadan ileri geldiği anlaşılıyor. Sadece sonucu negatif çıkan bir ilacın (Bapineuzumab) araştırma faaliyeti durduruldu. Halen 100'den fazla ilacın araştırması devam ediyor.

GAMMAGARD

Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) yapılan bir çalışmada kısıtlı sayıda hastada Gammagard adlı ilacın Alzheimer Hastalığı'nın gidişi üzerine olumlu etkileri olduğu gösterildi. Bu ilaç başka hastalıklarda da kullanılan immün globulin adı verilen bir ilaç ve damardan uygulama ile verilmekte. İlacın etki mekanizması tam bilinmese de doğal antikorların (vücudun savunma için ürettiği kan proteinleri) beyindeki beta amiloid (Alzheimer Hastalığı'nda beyinde anormal şekilde biriken protein) azalttığı düşünülüyor. İlacın 3. aşama deneme çalışması ABD'de 35 merkezde sürdürülüyor.

Sonuçlar ümit verici

Üçüncü aşama deneme çalışması öncesi yapılan erken dönem çalışmalarında üç yıl boyunca ayda iki kez ilaç alan hastalarda bellek, diğer zihinsel fonksiyonlar, günlük yaşam aktiviteleri ve davranış skorlarında kötüleşme olmadı. Buna karşın ilaç almayan 5 hastada kötüleşme izlendi ama daha sonradan ilaç verilince bu hastalarda kötü gidişte bir yavaşlama izlendi. Alzheimer hastalarının beyinde süre giden küçülmede de ilaçla bir yavaşlama sağlandı.

İlacın kısıtlılıkları

İlaç, insanlardan kan alınarak elde edilen bir kan ürünü. Bu nedenle birçok kan bağışçısına ihtiyaç var. Bir hastanın bir yıllık tedavisi için 130 genç ve sağlıklı kan bağışçısı gerekiyor ve bu durum da ilacın bulunabilirliği ve fiyatı konusunda sorun yaratıyor. Bir Alzheimer hastasının aylık tedavi tutarı 1500-3000 dolar.

Bu ilaç ile ilgili son çalışmaların sonuçlarını beklemek gerekiyor. Çünkü eğer ilaç bu aşamayı da geçerse o zaman kullanıma girebileceği unutulmamalı.

BAPINEUZUMAB

Bapineuzumab, Alzheimer'li hastaların beyinde biriken toksik madde olan beta amiloidi temizlemek için geliştirilmiş bir insan monoklonal antikorudur, yani Alzheimer tedavisinde kullanılan pasif aşı tedavilerinden biri. APOE ε4 (*) taşıyan Alzheimer'lilerde yapılan kolda Bapineuzumab'un tedavide etkili olmadığı bulundu. Bunun üzerine, bu ilaçla çalışma yapan ilaç firmaları –yukarıda değinildiği gibi- yüksek maliyet nedeniyle araştırmaları durdurdu. Aslında daha önceki çalışmada aşının hastalarda beta amiloidi yüzde 25 oranında azalttığı saptanmıştı.

Birçok firma tarafından beta amiloidin beyinden temizlenmesi ve uzaklaştırılması amacıyla aşı tedavisi araştırmaları devam etmekte. İlk aşı tedavisinin başarısızlıkla sonuçlanmasından sonra beta amiloidiye yönelik benzer tedavilerin sonuçsuz kalması, tedavide beta amiloidin doğru bir hedef mi olduğu tartışmasını gündeme getirdi.

Araştırmacıların bir kısmı, Alzheimer Hastalığı klinik belirtilerini vermeden 15-20 sene önce beyinde başladığına göre, bu tip tedavilerin hastalık başlamadan önce denenmesinin daha yararlı olabileceğini düşünüyor. Bu amaçla aşı çalışmaları hastalık başlamadan hafif unutkanlığı olan hastalarda yurdumuzda da olmak üzere devam etmekte.

(*) APOE: Alzheimer hastalığında genetik yatkınlık faktörü. Bu proteinin ε4 alt tipini taşıyanlar Alzheimer'e, taşımayanlara göre daha çok yakalanıyorlar.

SOLANEZUMAB

Solanezumab, Bapineuzumab gibi, beyindeki beta amiloidi kendine bağlayıp plaklar oluşmadan beyinden uzaklaştırılmasını sağlayan bir monoklonal antikor, yani bir aşı tedavisi. Hayvan deneylerinde bellek bozukluğuna iyi geldiği bulunmuştu. Alzheimer hastalarında yapılan erken dönem çalışmalarda da olumlu sonuçlar alınmış, Bapineuzumab'tan daha fazla ümit beslenmiş ve Alzheimer'in tedavisinde ilk etkili aşı olacağı düşünülmüştü. Ağustos 2012'de üç aşama çalışmasının sonuçları açıklandı ve sonuçlar hem ümit kırıcı hem de kafa karıştırıcı. İlk sonuçlar negatif iken daha sonra yapılan değerlendirmelerde ilacın hafif evre Alzheimer'lilerde zihinsel yıkımı yavaşlattığı ve beyin ile beyin-omurilik sıvısında beta amiloid miktarını azalttığı ileri sürüldü.

DİĞER ARAŞTIRMALAR

BEXAROTENE

Şubat 2012'de Bexarotene'in (ilaç adı: Targretin) Alzheimer Hastalığı açısından farelerde etkili olduğu



açıklandı. Bexarotene halen deri kanserinde kullanılan bir ilaç. Bu haber, ABD’de özel muayene hekimlerinin hastalara izinsiz olarak bu ilacı kullanmalarına yol açtı. 8 Ağustos 2012’de tıbbın prestijli dergilerinden New England Journal of Medicine’da (NEJM), aileleri bu ilacı kullanmamaları yönünde uyarın iki makale yayınlandı. Birinci yazıda “hastalar (veya yakınları) bu ilacı, potansiyel faydalarını düşünerek isteseler dahi, doktorların ilacı bu amaçla kullanmamaları gerektiği” belirtildi. İkinci yazıda da “hayvanlarda kullandığında iyi gelen bazı ilaçların insan deneylerinde fayda sağlamadığının bilindiği” vurgulandı.

Uzmanlar, “raflardan reçetesiz alınan, uygun testlerle sinanmamış ilaçların yarardan çok zararlı yan etkileri olabileceğini, insan deneyleri yapılmadan bu ilaçları vermenin de etik olmadığını” belirtti. Bexarotene bir kanser ilacı ve birçok kanser ilacı gibi ciddi yan etkileri var.

EVP-6124

EVP-6124 kod adlı ilacın faz 2b çalışmasında Alzheimer Hastalığı’nın semptomlarını iyileştirebileceği gözlemlendi. 400 hafif-orta Alzheimer’li hastaya 6 ay süreyle verilen günde 2 mg EVP-6124’ün hastaların hafıza, lisan ve diğer zihinsel test skorlarında iyileşme sağladığı saptandı. Ayrıca ilaç hastalar tarafından iyi tolere edildi. İlacın etki mekanizması tedavide halen kullanılan ilaçlardan farklı (parsiyal alfa -7 nikotinik agonist). İlacın çok uluslu tedavi çalışmasına 2013’ün ikinci yarısında başlanacak.

SOUVENAID

Hollanda’da yapılan bir çalışmada, tıbbi nutrisyon preparatı (beslenme ürünü) Souvenaid’in hafif Alzheimer’li hastalarda 48 haftalık sürede hafıza performansında iyileşme sağladığı bildiriliyor. Çalışmanın placebo (boş ilaç) grubunda olanlar ilaç grubuna geçirildiğinde ilacın bu hastalarda da iyileşme sağladığı gözleniyor. İlaç risksiz ve iyi tolere ediliyor. Şimdi ilacın hafif ve çok hafif Alzheimer’lilerde hafızayı iyileştirme etkisinin doğrulanması için iki büyük çalışma yürütülüyor.

Souvenaid, Boston, Massachusetts Institute of Technology (MIT) araştırmacıları tarafından sinaps (hücrelerin birbiriyle

iletişim kurduğu bölgelerine verilen isim) fonksiyonunu desteklemek için geliştirilmiş bir gıda preparatı. Alzheimer’in erken devresinde beyindeki sinapslarda kayıp oluyor. Souvenaid’in içerdiği maddelerin sinaps oluşumuna katkı yapacağı düşünülüyor. Bir günlük içecek;

Eicosapentaenoic acid, 300 mg
Docosahexaenoic acid, 1200 mg
Phospholipids 106 mg
Choline, 400 mg
Uridine monophosphate, 625 mg
Vitamin E (alpha-tocopherol equivalents), 40 mg
Selenium, 60 µg
Vitamin B12, 3 µg
Vitamin B6, 1 µg
Folic acid, 400 µg
içeriyor.

ÜÇ ARAŞTIRMA

Hiç bir semptomu olmayan kişilerde Alzheimer’in başlangıcını önlemek veya geciktirmek için 2013’ün ortalarında üç araştırmaya başlanacağı açıklandı. Araştırmacılar son zamanlarda yapılan tedavi çalışmalarında başarısız sonuç alınmasını, bu tedavilerin hastalık başladıktan sonra denenmesine, bu nedenle geç kalınmasına bağlıyor. Hastalık başladıktan sonra yapılan tedavi, beyinde beta amiloid maddesini azaltsa da, daha önce oluşan yaygın ve geriye döndürülemeyen sinir hücresi (nöron) harabiyetine bir etkide bulunmuyor. Amiloid yangıya bağlı harabiyet başlamadan önce başlanacak tedavi sinir hücre kaybını önleyebilecek.

Çalışmaya ABD’de 50 merkezde 70 yaşından büyük 1000 kişi alınacak. Bu kişiler klinik olarak normal fakat beyinlerinde beta-amiloid birikimi bulunan kişiler olacak. Amiloid birikiminin varlığı PET (bir nükleer tıp tanı yöntemi) ve beyin-omurilik sıvısı muayeneleriyle saptanacak. Zihinsel durum nöropsikolojik testlerle değerlendirilecek. Çalışmanın birinci amacı, zihinsel ve yönetsel fonksiyonlarda yıkım oranını azaltmak, ikinci amacı yapısal ve fonksiyonel görüntüleme değişikliklerini değerlendirmek.

* Kaynak: Medscape Medical News.

Alzheimer Hastalığı'nda görülen tıbbi ve fiziksel sorunlar

Doç.Dr.Neşe Tuncer Elmacı

**Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Nöroloji Anabilim Dalı**

Erken tanı ve tedavi yöntemlerindeki ilerlemeler ve toplumlarda sağlık bilincinin gelişmesine paralel olarak beklenen yaşam süresi uzamaktadır. Yaşam süresinin uzamasıyla birlikte Alzheimer Hastalığı görülme sıklığı artmıştır. Alzheimer Hastalığı'nın yaşla birlikte görülme sıklığı arttığından ileri yaşlarda görülen diğer sistemik hastalıklardan etkilenme olasılığı Alzheimer hastalarında oldukça yüksektir. Alzheimer Hastalığı'nda sıklıkla yapılan hata tüm yakınmaları hep var olan Alzheimer tanısı ile açıklamaya çalışmaktır.

Alzheimer Hastalığı'nda rastlanabilen hastalıklar:

- ☐ Hipertansiyon (Yüksek Tansiyon)
- ☐ Diabetes Mellitus (Şeker Hastalığı)
- ☐ Kalp Damar Hastalıkları
- ☐ Kalp Yetmezliği
- ☐ Enfeksiyonlar
- ☐ Tiroid Bezinin Fonksiyon Bozuklukları
- ☐ Osteoporoz (Kemik Erimesi)

Hipertansiyon:

Yapılan çalışmalarda 70 yaş ve üzerinde yüksek tansiyon geliştirme riski yüzde 70 olarak bulunmuştur. Yüksek tansiyonlu yaşlı hastaların yüzde 88'inde bir ve yüzde 61'inde eşlik eden iki hastalık (kolesterol yüksekliği, şeker hastalığı, kalp yetmezliği, böbrek yetmezliği vs) bulunmaktadır. Yüksek tansiyondan kasıt yinelenen ölçümlerde kan basıncının 140/90 üzerinde değerler olması olarak özetlenebilir.

Yaşlı hastalarda tansiyonun yüksek olması kadar düşük olması da risklidir. Tansiyon çok düşerse beyine giden kan azalır ve beynin dolaşımı bozulabilir. Yaşlılarda kan basıncı ayağa kalkmakla aniden düşebilir bu durum düşmelere sebebiyet verebilir. Bir diğer tehlike ise, yaşlılarda tansiyonu çok fazla ve hızlı düşürmek için dilaltı ilaçlar kullanmaktır.

Yüksek tansiyon saptandığında yapılması gerekenler:

Önce tekrarlayan ölçümlerle tansiyon yüksekliğinden emin olunmalıdır. Yaşam tarzı değişiklikleri ilaç tedavileri kadar etkili önemlidir. Bunlar; diyet, kilo verme, yapılabilirse egzersiz ve yürüyüş, tuzun kısıtlanması (6 gr/gün), meyve ve sebzeden zengin düşük yağ içerikli diyet, eşlik eden başka sağlık problemlerinin araştırılmasıdır. İlaç tedavilerinde prensipler ise küçük dozlar başlanıp artırılması, kan basıncını çok düşürmemek, ilaç altında

kontrol ölçümler yapmaktır. Bu hastalarda kan tahlilleri, kalp tetkikleri yapılması ve iç hastalıkları uzmanı, aile hekimiyle görüşmek uygun olacaktır.

Şeker hastalığı:

2002 yılında yapılan TURDEP çalışmasında yaşlılarda şeker hastalığı sıklığı erkeklerde yüzde 18, kadınlarda yüzde 22'dir.

Şeker hastalığı bulguları:

- ☐ Çok su içme, çok idrara çıkma
 - ☐ Yaşlı ve Alzheimer hastalarında vücutta susuzluk bulguları, zihin bulanıklığında artma, ajitasyon, görmenin kötüleşmesi, kilo kaybı şeker hastalığının belirtilerinden olabilir.
 - ☐ El ayaklarda yanma, uyuşma, kol bacaklarda ağrılı güçsüzlük hali
 - ☐ Kilo kaybı, idrar yolu enfeksiyonu
- Tedavi: Hastaya göre karar verilmelidir. Diyetle başlanmalı ve ileri yaşta HBA1C 6.5-7.5 arasında, açlık kan şekeri ise 90-126 mg arasında tutulmalıdır. Tokluk şekeri için ileri yaşta sınır değer 180 mg'dır. Takipte: Kilo, tansiyon, kan şekeri, böbrek testleri kontrolleri yapılır.

Kalp ve beyin damar hastalıkları:

70 yaş üzerinde kalp damar hastalığı oranları yüzde 70'lere çıkmaktadır. Beyin damar hastalıkları, beyin kanaması ve damar tıkanıklığı daha çok uzun süreli sigara içenlerde, yüksek tansiyonu olanlarda, kontrolsüz şeker hastalığı varlığında, kolesterol yüksekliği ve şişmanlık durumunda görülmektedir.

Kalp-beyin damar hastalıklarından korunmada diyet, tansiyon, kolesterol ve şeker kontrolü, kan sulandırma amaçlı düzenli asetil salisilik asit (aspirin) kullanımı önerilmektedir.

Kalp yetmezliği bulguları ise yürümekle veya yatarken



nefes darlığı, egzersize tolerans bozukluğu, bacaklarda şişme, geçmeyen öksürük, uykusuzluk, kilo kaybı, bulantı, bayılma, gece idrara kalkma, yorgunluk, uyku halidir. Alzheimer Hastalığı'nın bir bulgusu olarak düşünülen davranış değişikliği, kafa karışıklığında artış, sinirlilik pekâlâ bir kalp yetmezliği göstergesi olabilir.

Kalp yetmezliğine neden olan faktörler; kalp damar daralması, yüksek tansiyon, şeker, kalp kapak hastalıkları, kansızlık, tiroid bezinin az veya fazla çalışmasıdır. Kalp yetmezliği tedavisinde kalp kasını kuvvetlendiren ilaçlar, idrar söktürücüler, tansiyon ilaçları, kalp ritmini düzenleyen ilaçlar kullanılmaktadır.

İdrar yolu enfeksiyonu:

Kadınlarda erkeklerden daha fazla görülür. Bulguları; idrar yaparken yanma, idrar sıklığında artma ve kaçırmadır. Demans hastalarında bulgular anlaşılmayabilir. Zihinsel bulanıklıkta artış, huzursuzluk, ajitasyon, iştahsızlık, idrar karakterinde değişiklik idrar yolu enfeksiyonu bulgusu olabilir. Ateş her zaman görülmeyebilir. Böyle bir durumda idrar tahlili ve kültürü yapmak gereklidir. Tedavide, 10-14 gün antibiyotik kullanılmalı bulgular tekrarlarsa böbrek taşı, böbrek iltihabı, prostat düşünülmelidir.

Alt solunum yolu enfeksiyonu (Zatürre):

Özellikle şeker, kalp yetmezliği, akciğer hastalığı olan alkol kullanmış hastalarda daha tehlikeli geçer ve öldürücü olabilir! Öksürük ve nefes darlığı varsa ateş en önemli bulgularıdır. Öksürüğe nefes darlığı da eşlik etmeye başladıysa, kalp yetmezliği aniden ortaya çıktıysa, ateş yüksekliği dört günden uzun sürdüyseniz mutlaka film çektirmelidir. Takipte antibiyotik başlanan hastalarda üç gün içinde düzelmenin başlamaması, ateşin dört günden uzun sürmesi, nefes darlığının artması, hastanın su içemez hale gelmesi, uyuklama, bilinç bulanıklığının gelişmesi durumunda hastaneye başvurulmalıdır. Yutma fonksiyonu bozuk yemek yerken veya su içerken sık öksüren Alzheimer hastalarında bir diğer zatürre nedeni ise akciğere gıdaların kaçmasıdır. Bu durum burundan nazogastrik tüple beslenen hastalarda da sık görülmektedir. Mideden takılan borularla beslenmede pek görülmez. Kötü ağız ve diş bakımı olanlarda zatürre daha sık görülür.

Zatürreden korunmada grip ve zatürre aşılırları önem taşımaktadır. Aşı uygulaması 65 yaşından büyüklerle, bakım ve huzurevinde yaşayanlara, süregelen kalp, akciğer, böbrek hastalığı olanlara, şeker hastalarına ve kan hastalığı olanlara önerilmektedir.

Tiroid bezi fonksiyon bozuklukları:

Özellikle yaşlı kadınlarda tiroid bezi fonksiyon bozuklukları sık görülür. Yaşlanmayla ilişkilidir, vücudun kendisi hastalığa neden olur. Bez az çalışıyorsa yorgunluk, bitkinlik, hareketsizlik, unutkanlıkta artma, kansızlık, üşüme, vücutta ödem meydana gelebilir. Demans bulgularını kötüleştirir.

Kemik erimesi (Osteoporoz):

İleri yaşta sık görülen kemik erimesi D vitamini eksikliği ve

kalsiyum düşüklüğü ile birebir ilişkilidir. Daha çok, evde ve dışarıya çıkarılamayan hasta grubunda güneş ışığından yetersiz yararlanma sonucu D vitamini vücutta üretilemez ve yetmezliği ortaya çıkar. Kemik erimesi olanlarda çok çabuk kırıklar oluşabilir, yaygın kemik ağrıları olabilir. Zamanla vücut öne bükülür. Kalsiyum ve D vitamini takviyesi önemlidir.

Felç geçirme:

Ani başlayan nedeni bilinmeyen şiddetli baş ağrısı, bilinç bulanıklığı ve bilinç kaybı, konuşma ve anıların aniden daha da bozulması, vücudun bir yarısında tutmazlık, ani görme kaybı Alzheimer hastasında bir felç geçirme durumunun habercisi olabilir.

Kabızlık:

Alzheimer hastalarında hareketsizlik ve sağlıklı beslenememe nedeniyle kabızlık sık görülmektedir. Bu durum hastanın huzurunu kaçıran ve ajitasyona neden olan bir etkidir. Önlemede lifli besleme, yeşil sebzeler, kayısı gibi doğal yollara başvurulması eğer çözüm olmuyorsa bağırsak yumuşatıcılar, fitiller önermekteyiz.

Alzheimer hastalarında zihinsel durumu

hızla bozan nedenler:

Kan şekeri düşmesi, kanda sodyum (tuz) düşüklüğü, kalsiyumun düşmesi, kanda oksijenin düşmesi, bazı ilaçlar, tüm enfeksiyonlar, beyin başka hastalıkları (menenjit, tümör gibi).



Her yaşı yaşanır kılabiliriz



Psikolog: Canan Araz Parnas

Yaş ile birlikte, yaşa bağlı hastalıklar, hareket kısıtlılığı, bunun ile birlikte doğan komplikasyonlar kişinin ve sevenlerinin hayatını kısıtlamaya başlar.

Tam zamanlı bir bakıcı olmadığınız sürece, her ne kadar çok istesiniz de sevdiğiniz kişiye günün her saatinde yardım etme imkanı bulamazsınız. Ek bir yardım olmadan yaşlı akrabanız ya da arkadaşınıza yardımcı olmak için takviminizi ayarlamaya çalışmak çok stresli ve yıpratıcı bir süreç olabilir.

Bu nedenle, kişinin günlük hayat aktivitelerinin devamlılığını sağlamak ve hareketliliğine yardımcı olacak "günlük yaşam ürünlerine" yatırım yapmak çok önemlidir.

Kolay Yaşam Buckingham -bir psikolog, bir OT ve bir psikiyatri hemşiresi tarafından yönetilir- gibi profesyonel şirketler sahip oldukları geniş ürün yelpazeleriyle yaşlıların bağımsızlıklarını sağlamalarını ve hayatın sunmuş olduğu her şeyden zevk almayı, yaşlanmaya devam ettikleri sürece unutmamalarını sağlamaktadır. Kaliteli günlük yaşam ve hareketlilik ürünleri, yürüyebilen fakat genelde küçük

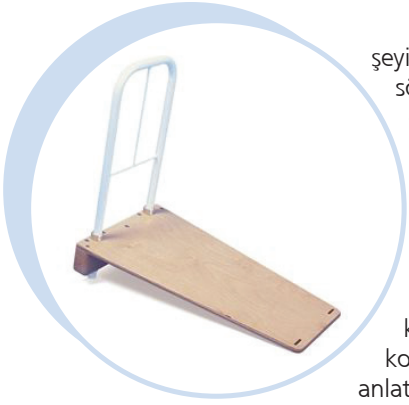
desteğe ihtiyacı olan yaşlılar için ideal çözümlerdir.

Yaşlılar için hareketliliğe yardımcı birçok seçenek vardır. Sevdiğinizin ihtiyacı olan yardımın tipi ve miktarına bağlı olarak birçok çeşit hareketliliğe yardımcı ürün bulunmaktadır. Sevdiğiniz kişinin ihtiyacı olan hareketlilik seviyesini belirlemek için bir profesyonelden yardım almak sakatlanma riskini minimuma indirmek için önemlidir. Yaşlılar için günlük yaşam ve hareketliliğe yardımcı ürünler birçok farklı kategoriye ayrılır. Yani satın almadan önce kişinin ihtiyaçlarının belirlenmesi büyük önem arz etmektedir.

Hayat kendi komplikasyonlarını da birlikte getirmektedir; sırt ağrıları, görme kayıpları, ağrı ve sertlikler, hareketlilik sorunları hayatı zor hale getirebilir. Neyse ki, keşif çağında yaşıyoruz...

Yeni teknoloji günlük yaşamın gerginliğini hafifletici ürünler tasarlayabilmektedir.

Birçok kişi bana zorlu bir günün sonunda tek istedikleri



şeyin güzel bir uyku olduğunu söyledi. Güvenle yatağa girmelerinin zaman zaman ne kadar kaygı dolu ve ne kadar mücadele verici bir süreç olduğunu anlattılar. Bu gibi durumlarda yardımcı ana ürünlerin kişinin hayatını ne denli kolaylaştırabildiğini anlatmaya çalışacağım.

Kolay Yatak Desteği "tutunma kolu" görevi görerek kişinin yardım almadan tek başına yatağına güvenle yatmasını ve kalkmasını sağlar. Kolay Bacak Kaldırma Askısı ayağınızı yatağın içerisine almanıza yardımcı olur iken, Rotasyonlu Minder tekerlekli sandalyeden rahat hareket ederek yatağına geçmenize yardımcı olur.

Benim yatakta oturmakta sorun yaşayan birçok kişiye tavsiye ettiğim favorilerimden biri olan; Kolay İp Merdiven ise gerçekten çok kullanışlı. Kişinin kendisini çekerek el hareketi ile oturma pozisyonunu almasını sağlayan basit ve efektif bir ürün.

Amaç: Bireyi bağımsız kılmak

Bu gibi hikayeleri birçok kez duydum ve bu duyduğum hikayeler bizi bu sorunlara bir çözüm bulmaya teşvik etti. Ekibimiz tamamen katlanabilir, güvenli ve ayarlanabilir, portatif tuvalet olan Kolay Tuvalet Çerçevesi'ni üretti. Saniye içerisinde katlanabilen bu ürün bir kaç saatlik arkadaş ziyaretinde, hafta sonu ya da yaz tatillerinde arabaya çok rahat bir şekilde konularak taşınabilir. Kolay Tuvalet Çerçevesi'nin ayarlanabilen yüksekliği bu ürünün her ortamda kullanılabilmesine imkan sağlar.

Sizlere yukarda bahsettiğim ve bahsedecek olduğum tüm ürünler ortak bir amaca hizmet etmektedir. Bireyi bağımsız kılmak.



Ürünlerin kullanım kolaylığı, pratikliği ve her birinin portatif olması sayesinde, kişilerin hayatlarını değiştirip onlara hayattan her gün zevk almaları konusunda yardımcı olmak esas amaçtır.

Yemek hepimiz için birincil önem taşımaktadır. Hele ki beslenme ihtiyaçlarımız daha yüksek olduğunda daha çok önem arz etmektedir. Bir yaralanma sonrası iyileşme, Parkinson, Çok yönlü Sclerosis, böbrek ve karaciğer hastalıkları...

Bu durumlarda yemek hazırlamanın hatta çatal tutmanın bile ne denli zor olduğunu biliyorum. İnme ya da beyin felci yaşayan kişiler bu tür zorlukları her yemek esnasında yaşamaktadırlar. Oysa ki, yemek yemeye yardımcı ürünler kişinin hayatında büyük farklılıklar yaratmaktadır. En önemlisi ise, kişiyi bağımsız kılmaktadır.

Tüm günlük yaşam becerileri içerisinde yemek inanılmaz

derecede kişisel bir deneyimdir. Engelli ya da hasta olan kişiler bir şekilde yardım almadan beslenmekte zorluk çekmektedir. Bu durum kişilerin kendilerine olan güvenlerini kaybetmelerine ve onların onurunun incinmesine neden olmaktadır. Daha da kötüsü bu kişilerin iştahlarının kaybı ve neticesinde de beslenme yetersizliğiyle karşı karşıya kalmalarına neden olmaktadır. Bu potansiyel problemleri düşünerek, rotasyonlu çatal-karışık ve bıçak, kaymaz tabak ve kaseler, bardak tutucular, kolay kamışlar ve bir çok ürün tasarlanmıştır. Bunlar arasında benim favorim EasyCaddy. Bu ürün çok kolayca yürütece -hemen hemen her yürütece uygundur-konulmaktadır. Bir nevi tepsi görevi gören bu ürün, zahmetsiz ve ağırsız bir şekilde yemeğinizi, içeceğinizi tek başınıza taşımanızı sağlar. Kişiyi bağımsızlık kazandıran önemli bir araçtır.

Kendim uzun süre Alzheimer, demans ve Parkinson hastalarıyla çalıştığım için hasta transferinin zorluklarının oldukça farkındayım. Body up ile tanışmam bir yurtdışı seyahatimde gerçekleşti. Bu son derece kolay kullanımlı dâhiyane ürünün birçok kişinin hayatında büyük farklar yaratacağı kanısındayım.

Body Up yeni bir lift konsepti olup, transfer ve taşıma konusunda güçlük çeken kişilere çok basit bir şekilde yardımcı olur.



Sevdiğiniz kişinin ev içerisinde istediğiniz yere -tuvalet banyo dahil ya da arabadan dışarı çıkması için- çok düşük seviyede kas hareketiyle taşınması lüksüne sahip olması büyük bir mutluluk.

Kolayca katlanabilmesi ve hafif oluşu sayesinde her yere taşımanız mümkündür. Body Up kullanımı ile hasta transferi bugüne kadarkinden çok daha basit bir şekilde sağlanmaktadır. Body up hastanın ve yardımcısının hayat kalitelerine yeni bir standart sağlar.

İleri derecede Parkinson hastaları ya da diğer sinir sistemi bozuklukları sonucu kaslarını kullanmayan kişiler Body Up'tan faydalanabilir.

Body Up hasta veya hasta bakıcıların taşımada yeterli kuvvetleri olmadığı durumlar için ideal bir üründür. Kolay Yaşam Buckingham (İngiliz ve Türk ortaklardan oluşturulmuştur), deneyimli sağlık profesyonelleri tarafından oluşturulan bir şirket olup, yaşlılar ve engelliler için geniş bir yelpazede yüksek kaliteli hareketliliğe yardımcı ürünler sunmaktadır. Banyo, mutfak, yatak odası, ameliyat sonrası, mobilite, medikal dispanser, inkontinans ve hasta transfere yardımcı ürünleri mevcuttur. Sevdığınız kişinin aktif hayatını devam ettirmesi için kullanacağı ürünleri profesyonellerden satın almaları çok önemlidir. Bütün bunlardan sonra, doğru ürünün satın alınması tatmin edici bir hayat sürdürmesini istediğiniz kişiye hem yardımcı olacak hem de onların hayata yeniden tutunmalarını sağlayacaktır. Unutmamalıyız ki, hiç birimiz olduğumuz yaşta kalmayacağız.

Her yaşı yaşanabilir kılmak bizlerin elinde. Mutlu kalın, mutlu yaşayın.

Alzheimer demansı ve uyku

Dr. Gülçin Benbir

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı Uyku ve Bozuklukları Birimi, İstanbul

Yaşla birlikte insan vücudunda birçok fizyolojik değişiklik izlenir. Ancak uykuya ilgili değişiklikler muhtemelen uyumu en zor olan değişikliklerdir. Altmış beş yaş ve üzerindeki kişilerde yüzde 40-65 oranında uykuya ilişkili şikayet bildirilmektedir. En sık bildirilen şikayetler arasında geç dalma, gece içi sık uyanma, sabah erken kalkma ve uyuyamama yer almaktadır. Yaşlanmayla birlikte derin uyku evre süresi azalmaktadır. Bunun sebebinin uyku hormonlarındaki azalma olabileceği düşünülmektedir. Buna bağlı olarak sıklıkla erken uyku fazı sendromu gelişir; yani akşam saat 19:00-20:00 civarında uyku başlar ve sabaha karşı saat 03:00-04:00 civarında son bulur. Aslında yaşlı kimseler bu saatlere riayet ettiklerinde pek fazla sorunla karşılaşmazlar, ancak bu alışılmadık saatler kişinin günlük aktiviteleriyle örtüşmediğinden eski ritimlerini devam ettirmek isteyen yaşlı kimseler sorun yaşamaya başlar.

Uyku değişikliklerinin nedeni çok sayıdadır; bunlar arasında (1) uykuyu oluşturan beyin yapılarındaki değişiklikler, (2) uyku hastalıkları, (3) diğer dahili ya da psikiyatrik hastalıklar ve (4) çoklu ilaç kullanımı sayılabilir. Yaşlanmayla birlikte ışık maruziyetinin süresi ve şekli de değişmektedir. Nitekim, yaşam koşulları çoğunlukla evde ya da kapalı mekanlarda kısıtlanır. Işık hassasiyeti de yaşlanmayla birlikte değişir. Işık maruziyetinin azalması da uyku düzenini negatif yönde etkilemektedir.

Toplumda en sık görülen bunama tipi, Alzheimer demansıdır. İlerleyici unutkanlığa bağlı gelişen sosyal sorunlara ek olarak izlenen uyku bozuklukları da hasta ve hasta yakınları açısından ciddi sorunlar oluşturabilmektedir. Kişiden kişiye değişmekle birlikte, özellikle ileri evrelerde oldukça sık olarak karşılaşılmaktadır. Nitekim yukarıda bahsedilen ve sağlıklı yaşlılarda dahi görülen sorunlar, Alzheimer hastalarında daha belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır. Bulundukları ortama karşı uyumlarının azalması ve kendi hareketlerini kontrol edememeleri nedeniyle uyku düzensizliğine bağlı sorunları daha belirgin yaşamaktadırlar. Bu hastaların uyku-uyanıklık düzeni bozulmuştur. Kimi hastada günde 16 saate varacak düzeyde aşırı uyuma şeklinde bir uyku düzeni gelişirken, çoğu hastada gece veya gündüz değişken bir biçimde toplam 3-4 saat uyuma şeklinde bir düzensizlik görülür. Bu hastaların gece uykuları sık olarak bölünür, geceleri huzursuz ve amaçsız gezinmeler izlenir. Sabah ise erken

saatte uyanırlar ve gün içinde sık sık uykuları gelir. Uyku sorunları yaşayan Alzheimer hastaları için alınacak bazı önlemler şu şekilde sıralanabilir:

1. Yatış ve kalkış saatlerinin daha sabit ve net bir şekilde uygulanması gerekir. Hastayla birlikte ev ahalisinin de yatış pozisyonuna geçmesi, ışıkların kapatılması ve yatağa gitmeyle ilişkili davranışların bir adet haline getirilerek her gece uygulanması bunu kolaylaştıracaktır. Tam karanlık bazı hastalar için rahatsızlık verici olabilir, bu nedenle gece lambasıyla loş bir aydınlatma kullanılması önerilir.
2. Doktorunuza sormadan uyku ilacı kullanmayınız. Bu tür ilaçlar, uygun şekillerde kullanılmadığında, hastadaki kafa karışıklığını artırabilmektedir.
3. Yatmadan 2-3 saat öncesinden itibaren, aşırı uyarıcı içeren aktivitelerden kaçınılmalıdır. Bunun yerine sakın ve loş bir ortamda oturmak, sakın bir müzik dinlemek ve hafif yiyecekler atıştırmak yardımcı olacaktır. Yine bu dönemde çay ya da kahve gibi uyarıcı etkileri olan içeceklerin tüketilmesinden kaçınılmalıdır. Bu uygulamayla gece tuvalete kalkma da engellenecektir. Yatmadan önce son bir kez tualete gidilmesi de önerilir.
4. Yatmadan önce ertesi güne dair planlar ya da diğer heyecan oluşturan konular konuşulmamalıdır. Aksine, her şeyin yolunda olduğuna dair telkin edici konuşmalarda bulunun.
5. Sabah kalkış saati mümkün olduğunca sabit tutulmalı ve aydınlık ışık alan bir odada perdeler açılarak gündüz uyanıklık sağlanmalıdır. Öğlen saatlerinde (öğle 12:00 ile 14:00 arasında) bir saati geçmeyecek şekerleme önerilmektedir.
6. Zorlu fiziksel aktiviteler günün erken saatlerinde yapılmalıdır. Ancak akşam saatlerine yorgunluk sağlama amacıyla düzenli olarak ev içinde yapılabilecek bir işle görevlendirilmelidir.
7. Tüm önlemlere karşın hastanın uyumasında sıkıntılar yaşıyorsa, hastanın akşam saatlerinde yatak dışı uyuyakaldığı yerde uyumasına izin verilebilir.
8. Hiç uyuyamadığı hallerde, aşırı aktivasyona neden olmayan el oyalayıcı işler verilebilir.
9. Tüm önlemlere karşın devam eden şikayetler için takibinde olduğunuz doktorunuza danışmalısınız.

Bunların yanı sıra, Alzheimer hastalarında diğer uyku bozuklukları da daha sık görülür. Gece horlama ve nefes tıkanıklığı, huzursuz bacaklar sendromu ve gece krampları, ya da gece bağırma veya vurma şeklinde rüyayı yaşama hastalığı gibi durumlarda, doktorunuzla iletişime geçmelisiniz. Nitekim, bu uyku bozukluklarının çoğu tedavi edilebilir ve gerek hastanın gerekse hasta yakınlarının yaşam kalitesini artırabilir.

Alzheimer Çocukları: Asi ve munis, sevimli ve kırılgan

21 Eylül Dünya Alzheimer Günü vesilesiyle bu hastalığına dikkat çekmek ve hastalık konusunda toplumun bilinç düzeyini artırıcı çalışmalar yapmak hedefleniyor. Hastaların bakıma, onlara bakanların da anlaşılmağa ve desteğe ihtiyacı var.



Şadiye Dönümcü (Sosyal Hizmet Uzmanı)

21 Eylül 2012, Cuma

Geçmişte kaydettiği bilgileri geri çağıramadığı için mavinin renk, şahinin hayvan, lalenin çiçek olduğunu -artık- bilemeyen Alzheimer hastaları bazen isyankar, bazen de munis olan ama genellikle de sevimli ve kırılgan küçük çocuklardır. Bu küçük çocukların sayısı, ortalama yaşam beklentisinin giderek yükseldiği günümüzde hızla artıyor.

Alzheimer kişinin belleğini ve beyin saatini bozan süregelen ve zor bir hastalık. Yavaş ve sinsi ilerlemesi, hakkında bilinenlerin -hâlâ- sınırlı olması, tedavisinin pahalı olması, toplumun bilinç düzeyinin düşük ve tüm dünyada farkındalık yaratıcı, bilinç artırıcı çalışmaların yetersiz olması vb. hastalığı daha zor kılıyor.

Zordur Alzheimer hastası olmak. İnsanın süreç içerisinde zihinsel fonksiyonlarının bitmesine, yeni bilgileri kaydedememesine, kendini bile tanıyamamasına, kalabalıklardan gürültü ve yüksek sestense ürkmesine, söylenenleri anlamamasına, söylediklerinin de anlaşılmasına, bağırmasına, ağlamasına, inatlaşmasına, yalan söylemesine, iftira atmasına, saçmalamasına, kendi kendine konuşmasına, geceleri uyumamasına, yıkanmak istememesine, tehlikeli araç ve eylemleri bilmemesine, eğik, yavaş ve güç yürümesine, idrar-dışkı kontrolünü yitirmesine, bardak-çatal-kaşık tutamamasına, yemeğini yiyememesine, saldırganlaşmasına yol açar. Nihai aşamada yatağa bağladığından kısacası küçük bir çocuğa dönüştüğünden zordur Alzheimer hastası olmak. Alzheimer hastasına bakmak daha zordur. Küçük bir çocuğa dönüşen hastanın çok yönlü kişisel bakımını yapmak, güvenliğini sağlamak, çevresinin temizlik ve düzeninin sağlamak, zamanını yönetmek vb. sabır, emek, zaman, para ve insan istediğinden, zordur.

Yakın(lar)ı Alzheimer hastası olanlar için 24 saat yavaş akar. O küçük çocuğa tek başına, yetersiz fiziki koşullarda ve

eksik donanım ile bakmak kolay değildir. Küçük çocuğun ve yakınlarının sosyo-ekonomik durumu ile entelektüel düzeyi düşükse, hastalığı ve hastayı kabullenmekte zorlanıyorlarsa her şey daha da zorlaşır.

O küçük çocuğun korunup kollanması, bakılması, gereksinimlerinin karşılanması, çevresiyle ilişkisinin güçlendirilerek toplumsal yaşama dahil olması, yaşamını alıştığı ortamda sürdürebilmesi önemli. Ancak ona bakım veren(ler) ile ailesi de ihmal edilmeyip, önemsenmeli ve çok yönlü desteklenmeli.



Bu küçük çocuklara evlerinde doktor, hemşire, sosyal hizmet uzmanı, psikolog, fizyoterapist, diyetisyen, bakım elemanı vb. nin dahil olduğu ekipler; süre(k)li ve organize şekilde psiko-sosyal, fizyolojik, tıbbi destek, sosyal hizmet gibi koruyucu, önleyici, tedavi edici hizmetleri sunduğunda, tele-yardım merkezleri acil durumlarda yardım hizmeti

verdiğinde, sıcak yemek servisi ile küçük onarım işleri ya da genel bakım işleri desteği sağlandığında, kısacası ev içi ve ev dışında çok yönlü bakım hizmeti verildiğinde yaşam kalitelerinin artacağı bir gerçek.

Onlar bu tür hizmetlerle desteklendiğinde, bakım verenler ile aile üyelerine hastalık hakkında profesyonellerce eğitim verildiğinde de bakımın kalitesi artacaktır şüphesiz. Alzheimer hastası küçük çocuklara yönelik sınırlı ve yetersiz mevcut hizmetler yaygınlaştırılmaz ve çeşitlendirilmez ise; onlara bakım verenlerin tükenmişlik düzeyi daha da artacaktır.

Yazının başında "Zordur Alzheimer hastası olmak" deyip ardından eklemiştik: "Alzheimer hastasına bakmak daha zordur" diye. Bu zor hastalık yüzünden küçük çocuğa dönüşen hastalar ile bu küçük çocuklara bakanların işini kolaylaştırmak için kamusal ve sivil düzeyde yapılacaklar

belli. Önemli olan her kişi ve kurumun üzerine düşeni yapması. Bugün 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü. Bugün vesilesiyle Alzheimer Hastalığı'na dikkat çekmek ve hastalık konusunda toplumun bilinç düzeyini artırıcı çalışmalar yapmanın hedeflendiğini biliyoruz.

Bugün vesilesiyle Alzheimer hastalarının en sık maruz kaldığı şiddet türünün ekonomik şiddet olduğunu belirtmekte yarar var. Çok yönlü kayıplar nedeniyle istismara açık olan bu küçük çocukların başta menkul ve gayrimenkullerinin kötü amaçla kullanılmasının engellenmesi için yakınlarının, çevresindekilerin, sağlık çalışanları ile sosyal hizmet çalışanlarının ve diğer ilgililerin duyarlı olması gerek. Evlilik bahanesiyle kandırılan ya da hastalık başlangıcında vasiyet düzenlettirilen hasta sayısının, toplumdaki ahlaki çöküntüye koşut olarak arttığı gözleminden hareketle; bu küçük çocuklar için "vasilik kurumunun işletilmesi" diyen hukukçular ve sosyal hizmet çalışanları kaale alınmalı.

Yine Dünya Alzheimer Günü vesilesiyle bir hususu daha vurgulamakta yarar var. O küçük çocuklara -artık- evinde bakmakta zorlanan yakınları, kurum bakımı tercihini kullandığında onları toplumsal anlamda yargılamak yerine anlamağa çalışalım. Çünkü o küçük çocukların bakıma, onlara bakanların da anlaşılma ve desteğe ihtiyacı var.

Bu yazı vesilesiyle o küçük çocuklar ve onlara bakanları desteklemeyi amaçlayan ve onların anlaşılmasını

sağlayacağına inandığımız bir etkinlik haberi verelim.

Alzheimer Derneği Mersin Şubesi 2008 yılında ilk kez gerçekleştirdiği "Alzheimer Hasta ve Hasta Yakını Eğitim Kampı"nın ikincisini "Alzheimer Eğitim Kampı" başlığıyla 4-7 Ekim tarihleri arasında Mersin'de (Büyükşehir Belediyesi Macit Özcan Spor Kompleksi) düzenledi.

Şube Başkanı Prof. Dr. Aynur Özge (özetle) "Alzheimer hastalığı adını sıkça duyar olduk ve duyacağız da. 'Damdan düşmüş' olanlar elbette onu her yönüyle tanıyor. Ancak en bencil halimizle günün birinde biz de damdan düştüğümüzde ne yapacağımızı bilmek adına bu hastalık için toplumsal farkındalığı artırmak durumundayız.

'Acılar paylaşıldıkça azalır' prensibi ile 'damdan düşen' ailelerimizin yanında olmak için düzenlediğimiz 'Alzheimer Eğitim Kampı'nda yüreğindeki sevgiyi ve deneyimlerden gelen bilgiyi paylaşmak isteyenlerle bir arada olmaktan çok mutluyuz" dedi.

"Alzheimer hakkında bilgi sahibi olursak yükümüz ve korkumuz hafifleyecektir" diyerek yola çıkan ve kamp programında hasta yakınları ve bakım verenlere yönelik çeşitli teorik ve uygulamalı eğitimler ile hastalara yönelik sanat terapi uygulamaları dahil değişik etkinliklere yer veren Alzheimer Derneği Mersin Şubesi Yönetim Kurulu üyelerini ve gönüllülerini bu çabalarından ötürü kutluyor, "Darısı tüm yetkili ve ilgililerin başına!" diyor.

Üçüncü Ulusal Alzheimer Kongresi hazırlıkları başladı

Bu yıl Mart ayında üçüncüsü düzenlenecek olan Ulusal Alzheimer Kongresi ile ilgili hazırlıklar başladı. Kongre bu yıl, 21-24 Mart tarihleri arasında gerçekleştirilecek ve yine bilimsel programın yanında kurs ve eğitimler yer alacak. Dernek Başkanımız Prof.Dr.Murat Emre, yaptığı kısa açıklamada, hem hazırlıklar konusunda bilgi verdi, hem de ilgili çevreleri Kongre organizasyonuna destek vermeye çağırdı.

Pr. Dr. Murat Emre'nin yayımladığı çağrı şöyle:

Değerli Meslektaşlarımız, Türkiye Alzheimer Derneği 2011 yılında, geçmişinde birçok kez yaptığı gibi öncülüğü üstlenerek, demans ve Alzheimer Hastalığı'nı tüm boyutlarıyla ele alan, bu alandaki en son gelişmeleri gözden geçiren, yorumlayan, bunun yanı sıra ulusal sorunları irdeleyen, tartışan ve tamamen demans ve Alzheimer Hastalığı'na odaklı bir toplantı olarak 1. Ulusal Alzheimer Kongresi'ni gerçekleştirdi.

Mart ayında gerçekleştirilen bu ilk toplantı beklentilerimiz konusunda bizi yanıltmayarak son derece başarıyla tamamlandı. Bu bilgi

paylaşımı yüksek toplantının ardından yine Mart 2012'de gerçekleşen 2. Ulusal Alzheimer Kongresi de yoğun içeriğiyle, hasta ve hasta yakınlarına yönelik programları ve çeşitli kurslarıyla yine son derece doyurucu ve verimli geçti.

Yola devam ediyoruz. Ülkemizde demans spektrumundaki tüm hastalıkların tartışıldığı "3. Ulusal Alzheimer Kongresi" de 21-24 Mart 2013 tarihleri arasında İstanbul'da Askeri Müze ve Kültür Sitesi'nde düzenlenecektir.

Bilimsel program yine Alzheimer Hastalığı odaklı panel ve konferanslardan oluşacak, ana programın yanı sıra "Aile Hekimliği Pratiğinde Demans: Tanı, Bakım ve

Yönetim Kursu, Demans Şüphesinde Nöropsikolojik Değerlendirme Kursu ve Hasta Yakınları İçin Bilgilendirme ve Bakım Kursu" gerçekleştirilecektir.

Alandaki tüm güncel bilgilerin inceleneyeceği, ulusal ve uluslararası uzmanların deneyimlerinin paylaşılacağı, ülkemizdeki sorunların tartışılacağı, çözümler ve önceliklerin saptanacağı toplantımızı, yine siz değerli firmalarımızın desteğini ardımıza alarak, sizlerle birlikte gerçekleştirmek umudunu taşıyoruz.

Türkiye Alzheimer Derneği olarak başlattığımız bu toplantının devamını birlikte getirmek ve başarısını birlikte paylaşmak dileğiyle...

Prof. Dr. Murat Emre

21 Eylül etkinliklerine yoğun ilgi



Türkiye Alzheimer Derneği, Alzheimer Hastalığı'na dikkat çekmek ve hastalık konusunda toplumu bilinçlendirmek amacıyla 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü'nde bir dizi etkinlik gerçekleştirdi. Derneğin birkaç güne yayılan etkinliklerinde temel hedef daha fazla insana ulaşmak, daha fazla kişiyi konu hakkında bilgilendirmek ve Alzheimer konusunda daha doğru bilgilere sahip olunmasını sağlamak oldu.

'DÖRT SANİYEDE BİR ALZHEIMER TEŞHİSİ'

21 Eylül Dünya Alzheimer Günü'nde Şişli'deki Alzheimer Gündüz Yaşam Evi'nde bir basın toplantısı düzenledi. Toplantıda, ilerleyici bir hastalık olan Alzheimer'da tedaviye erken başlayan ve tedaviyi sürdüren hastalarda klinik kötüleşmenin tedavi olmayan hastalara göre nispeten daha düşük olduğu vurgulandı.



Alzheimer Hastalığı hakkında farkındalık yaratmak ve hastalığın hastalar, hasta yakınları ve toplum tarafından bilinmeyen yönlerine dikkat çekmek ve hastalık konusunda bilinç yaratmak amacıyla Türkiye Alzheimer Derneği, 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü vesilesiyle Alzheimer Gündüz Yaşam Evi'nde bir basın toplantısı düzenledi.

Hastalıkla ilgili önemli bilgilerin, yeni bulguların paylaşıldığı toplantıda tanı ve tedavi konusundaki gelişmelere de değinildi. Toplantıda Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Murat Emre ve Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu, unutkanlık görülen, özellikle 65 yaş üstü hastaların, mutlaka bir uzman muayenesinden geçmeleri gerektiğini söyledi.

"Alzheimer Hastalığı: Doğrular, Yanlışlar, Gerçekler ve Hurafeler" başlıklı toplantıda, toplumda belirli bir yaş üzerindeki kişiler için unutkanlığın normal karşılandığı, bunun da Alzheimer erken tanı ve tedavisinin karşısındaki en önemli engel olduğu ifade edildi. Toplantıda unutkanlığın hayatın hiçbir evresinde normal bir davranış olmadığı özellikle vurgulandı.

İlerleyici bir hastalık olan Alzheimer'da tedaviye erken başlayan ve tedaviyi sürdüren hastalarda klinik kötüleşmenin tedavi olmayan hastalara göre göreceli olarak daha düşük olduğu söylendi. Toplantıda ayrıca toplumda Alzheimer görülme oranının yaşlanan nüfusa paralel olarak arttığına ve erken teşhisin önemine dikkat çekildi.

Hastalığa dikkat çekmek amacıyla şimdiye kadar pek çok projeye imza atan Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Murat Emre şunları söyledi: "Dünya Sağlık Örgütü'nün tahminlerine göre, dünyada her dört saniyede bir demans teşhisi konuluyor. Bugün dünyada yaklaşık 38 milyon, Türkiye'de ise 350-400 bin Alzheimer hastası olduğu tahmin ediliyor. Yaşlı nüfusun artış hızı göz önüne alındığında, önümüzdeki 40 yıl içinde dünya çapında 115 milyon demans hastası olması bekleniyor. Bunun pek çok ülkede sağlık ve sosyal güvenlik sistemlerinin üzerine büyük bir yük getirmesi bekleniyor. Bizim ülkemiz de bu ülkeler arasında bulunuyor. Bu nedenle Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın Alzheimer hastaları için ihtisas bakım evleri kurma projesine tam destek

veriyor, bu projenin en kısa zamanda hayata geçmesini umuyoruz. Biz de Alzheimer Gündüz Yaşam Evi'ni Alzheimer hastalarının hayatlarını kolaylaştırmak, sosyalleşmelerini sağlamak ve hasta yakınlarına yardımcı olmak amacıyla hizmete açtık. Derneğimizin ilk kurulduğu günden bu yana Alzheimer hastalarının yaşam kalitesini yükseltmeyi amaçlıyoruz.”

‘Teşhis kriterleri yenilendi, erken teşhis mümkün’

Prof. Dr. Murat Emre Alzheimer hakkında bazı yeni bulguları paylaşarak sözlerine şöyle devam etti: “Ülkemizde nüfusun yaşlanması Alzheimer Hastalığı'na verilmesi gereken önemi de artırmakta. Halkımızın bu konuda daha fazla bilinçlenmesi ve bu alandaki gelişmelerin duyurulması gerekiyor. Bu alanda son dönemde pek çok yeni gelişme yaşanıyor. Örneğin Alzheimer için geçerli olan teşhis kriterleri 30 yıldan sonra yenilendi ve artık bu hastalığa daha erken teşhis koymak mümkün.”

Türkiye Alzheimer Derneği Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu ise, Alzheimer Hastalığı'nda konunun sadece unutkanlığa odaklı olmadığını, hastalarda ilaveten depresyon, şiddetli sıkıntı, uyku bozuklukları, hayaller ya da saçma düşüncelerin oluşabildiğini söyledi. Bu belirtilerin bakım veren kişileri de çok zorladığını ve yordugunu ifade eden Prof. Dr. Kulaksızoğlu, hastalara bakarken, hastaların kendi işlerini yavaş ve az da olsa yapmasına izin verilmesi; her gün yarım saat fiziksel aktivite yapılması; hastaya moral verecek aktivitelerin (müzik dinleme çiçek bakma vb.) desteklenmesi ve hasta yakınının kendi ihtiyaçlarını da göz ardı etmemesi gibi konuların önemli olduğunu vurguladı.

Prof. Dr. Kulaksızoğlu sözlerine şöyle devam etti: “Alzheimer söz konusu olduğunda yalnız hastaların değil hasta yakınlarının da psikolojik destek sağlanmasına ihtiyaçları var. Alzheimer Derneği, bilgi broşürleri hazırlayarak, aileler için moral destek toplantıları düzenleyerek, gündüz bakım evi hizmeti vererek ve hasta yakını ve personel eğitimi yaparak yardımcı olma çabası içindedir. Unutmamalıdır ki, insanlar yaşlılık döneminde de en az diğer yaşlardaki kadar yaşamdan zevk almak ve mutlu olmak ister.”

ALZHEIMER BİLGİLENDİRME TOPLANTISI

Lape Hastanesi'nde 22 Eylül günü, Alzheimer ile ilgili bir bilgilendirme toplantısı düzenlendi.

Türkiye Alzheimer Derneği ve Fransız Lape Hastanesi'nin ortaklaşa düzenlediği, hasta yakınlarını ve hastane personelinin bilgilendirme toplantısı, 22 Eylül Cumartesi günü saat 10:00'da Geropsikiyatrist Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu, Dahiliye Geriatri Uzmanı Doç. Dr. Bülent Saka ve Adli Tıp A.B.D Başkanı Prof. Dr. Mehmet Şevki Sözen'in konuşmacı olarak katılımıyla gerçekleşti.

“Demans nedir? Alzheimer nedir? Alzheimer Hastalığı ile nasıl başa çıkılır? Alzheimer Hastalığı'nda dahili sorunlar, Beslenmenin Alzheimer Hastalığı'ndaki önemi, Alzheimer Hastalığı'nın hukuksal boyutu, Yeni yasal düzenlemeler, Adli tıbbi yaklaşım” konu başlıklarının ele alındığı toplantıya ilgi oldukça yüksekti. Toplantıda hasta yakını ve Dernek Yönetim Kurulu üyesi Huriye Ballısoy da tecrübelerini paylaştı.



POLİS EĞİTİMİ YAPILDI

İstanbul polisine Alzheimer hastalığını tanıtmak ve hastalara uygun yaklaşımı sağlama konusunda eğitim verildi.

Dünya Alzheimer Günü çerçevesinde yapılan etkinliklerden biri de polis eğitimi oldu. Eğitim, 19 Eylül Çarşamba günü 10:00'da Kadıköy İlçe Emniyet Müdürlüğü'nde 150 polisin katılımıyla gerçekleşti. İstanbul İlçe Emniyet Müdürlüğü, Eğitim Daire Başkanı Başkomiser İrfan Demir'in açış konuşmasıyla başlayan semineri, Prof. Dr. Türker Şahiner verdi.

Toplantıda Alzheimer Hastalığı konusunda genel bilgilerin yanı sıra, Alzheimer hastalarıyla diğer akıl hastaları arasındaki farklar, kaybolma vakalarının sık yaşandığı hastalara polisin yaklaşımının nasıl olması gerektiği konusunda bilgilendirme yapıldı.



Farkındalık için Flash mob çalışması



Şişli meydanında 'Uzun İnce Bir Yoldayım'

Sanatçı Zeliha Sunal, Derneğimize bir flash mob çalışmasıyla destek verdi. 24 Eylül Pazartesi saat 18:00'da Şişli Meydanı'nda Aşık Veysel'in "Uzun İnce Bir Yoldayım" türküsüyle gerçekleştirilen farkındalık çalışması çevredekilerin yoğun ilgisiyle karşılandı. Dernek binasında sohbet ettiğimiz Sunal'ın hasta yakınlarına tavsiyesi "mutlaka yardım isteyin" şeklinde oldu.

Türkiye Alzheimer Derneği'ne gönüllü desteğiyle katkıda bulunan sanatçı Zeliha Sunal 24 Eylül Pazartesi günü Şişli Meydanı'nda gerçekleştirilen Flash mob çalışmasında bizimle birlikteydi. Alzheimer Hastalığı'nın hem hastalar hem de yakınları için uzun bir yol olduğunu vurgulamak istediğimiz bu çalışma çevredekilerin katılımıyla büyük bir coşkuyla gerçekleştirilmiş oldu. Sizler de izleyip, paylaşmak isterseniz <http://www.youtube.com/watch?v=yCfrtLQYKs8> adresinden ulaşabilirsiniz.

Zeliha Sunal ile Alzheimer'la tanışmasını, Dernek faaliyetlerine katılımını ve Flash mob çalışmasıyla ilgili değerlendirmelerini konuştuk.

"Uzun İnce Bir Yoldayım"ı bulduk. Hem bu senenin şarkısı seçilmişti, hem de hastalığı iyi anlatan bir şarkıydı. Gereken izinler de alındı. Şarkı olarak "Uzun İnce Bir Yoldayım"ı seçerek yürüdük. Bu şekilde oldu bu ikinci projemiz.

Sizin sanatçı konumunuz düşünülürse, daha fazla insana ulaşmayı mümkün kılabilir böylesi etkinlikler. Bunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sonuçta bütün sanatçılar sosyal sorumluluk projelerine katılıyor, herkesin seçtiği projeler var. Biz insanlara anlatıyoruz. Ama bazen bazı şeyleri anlatmak yerine gözlerine sokmak gerekiyor. Bunun için elimden geleni yapıyorum Dernek'le birlikte.

24 Eylül günü nasıl geçti?

Her şeyden önce Şişli Belediye Başkanı Mustafa Sarıgül'e teşekkür ediyoruz. Ayrıca Şişli Belediyesi Halk Müziği Korosu'na teşekkür ediyoruz. Çünkü bizim orada gerekli çoğunluğu sağlayabilmemiz için Şef Ekrem Ataer, bize yardımcı oldu ve ev hanımlarından oluşan bir koro bize eşlik etti. Onların iştiraki etraftakilerin de bize katılmasını sağladı. Hep beraber, bağıra çağıra "Uzun İnce Bir Yoldayım"ı söyledik. Ve bence bu çok etkiliydi. Çünkü video görüntüleri izleyin göreceksiniz, o kadar içten söylüyorlar ki.

Hasta yakınlarına bir mesajınız var mı?

Alzheimer hastasıyla yaşamayı öğrenmek şart. Onlar bize nasıl bebekliğimizde baktıysa, biz de onlara öyle bebek gibi bakmalıyız. Hastalığı kabul etmek zor bir aşama, o aşama için mutlaka destek almaları lazım. Alzheimer Derneği büyük bir şans burada, çünkü çok şey öğretiyor. Ama keşke daha fazla kişi bize müracaat etse ve bizden bilgi alsa. Ve biz de bir kişiye daha nefes aldırabilsek.

Tek başınıza bu işi çözemezsiniz. Mutlaka yardım isteyin. En azından bu hastalığa sahip birileriyle konuşup yardım isteyin. Sizin bilmediğiniz karşı tarafın bildiği bir yöntem size en azından günlük hayatınızda bir miktar nefes aldırabilir.



Flash mob gerçekleştirme fikri nereden ortaya çıktı?

Birkaç yıl önce dernekle bir çalışma yapmıştık. Rehabilitasyon Kongresi içinde yer alan bir çalışmaydı. Harbiye'deki askeri müzede, ileri yaşlardaki dostlarımızla birlikte verilen bir konserdi

yaptığımız. Ben ilk kez bu çalışmayla dernekle tanıştım ve hastalıkla tabii. Sonra daha farklı toplantılara ve etkinliklere katıldım. Zafer Kozanoğlu'nu tanıyordum.

Zafer hanım beni bu çalışmalara ittirdi diyeyim ve bu da benim çok hoşuma gitti. Çünkü bir sanatçı olarak faydalı olduğumu hissetmek güzel bir duygu. Hem de, bir kişiye daha sesimizi duyursak, üç kişiye daha bu melun hastalığı tanıtsak ne mutlu, diye düşünmüştüm. Sonra biraz zaman girdi araya, çünkü kendi çalışmalarım da var. Ben bir gün facebook'ta bir flash mob videosu paylaşmıştım. Böyle bir şeyi keşke biz de yapabilirsek, bir sosyal sorumluluk projesi olarak, diye. Gece saat 11:30'da Zafer hanım beni aradı, "hadi yapıyoruz" dedi. Ben de çok sevinerek üzerine atladım. Sonuçta "ne yapalım, ne edelim" diye düşünürken,

Hasta yakını Eser Koryürek:

Kitapta okuduğunuz gibi olmuyor

Şenkan Koryürek'in oğlu Eser Koryürek iki aydır haftada üç gün annesini Gündüz Yaşam Evi'ne getiriyor. 68 yaşındaki Şenkan hanımın hastalığı altı yıl önce başlamış. Eser Koryürek ile Gündüz Yaşam Evi'nde sohbet ettik. Koryürek, hastalığın ilk ortaya çıktığı zamanlardaki tedirginliklerini, sonra nasıl uyum sağladıklarını anlattı, deneyimlerini paylaştı.

Annenizin hastalığı ilk ne zaman ortaya çıktı? Siz nasıl anladınız ve bunu nasıl karşıladınız?

Yaklaşık 6 yıl kadar önce, 2006 yılında ortaya çıktı. Ufak tefek belirtiler vardı başlangıçta, mesela TV'de gördüğü kişilerin ismini hatırlamamaya başladı.

Bir doktora gidelim dedik, bir özel hastanede bir nöroloji uzmanına gittik. "Yaşla ilgili olabilir veya bazı psikolojik durumlar olabilir" dedi. "Çok şeyi takıyordur kafasına" diyerek bitkisel bir ilaç verdi bize. Bir süre onu kullandık, bir yıl kadar devam ettik.

Bu şikayetler ve hatırlayamama problemleri artarak devam etti. Cümle kurarken kelimelerin yerini bulamama gibi şikayetler eklendi. Daha sonra başka bir kliniğe gittik. Orada bir test uyguladılar. Ondan sonra teşhis konuldu, 2008 başlarına gelmiştik.



Daha sonra ilaç tedavisine başladık. O zamandan bu zamana ilaçlara ve kontrollere devam ediyoruz.

Başka ne gibi belirtiler oldu?

Bu unutkanlığın yanında bir huzursuzluk durumu söz konusu. Normalde yaptığı şeyleri yapmak istememe, ya

da görüştüğü kişilerle artık görüşmek istememe gibi. Sosyal ortamlardan çekinme durumu oldu kendisinde.

Evden çıkma ve kendi başına bir yere gitme gibi bir durum yaşadınız mı, kaybolma tecrübeniz oldu mu?

2,5-3 sene kadar önce şöyle bir sıkıntı yaşadık. O zaman kendisi dışarı çıkıp gelebiliyordu, alışveriş de, yürüyüş de yapabiliyordu.

Kardeşimle dışarı çıkmışlardı, yakın bir yer aslında çok uzak değil. Kardeşim başka bir işi olduğu için onu orada bırakmış, annem "ben buradan eve gideyim" demiş. Kardeşim de işine gitmiş. Bir üç saat kadar sonra eve geldiğinde evde kimse yokmuş. Beni aradı, "ben annemi eve gidiyor diye bıraktım ama şimdi bulamıyorum" dedi. Böyle bir kaybolma durumu oldu. Bayağı korktuk. Biz yakınarda her yere bakmaya çalıştık, karakola da gittik



haber verdik. Ama biz bulamadık, kendisi geldi eve. Bir 5-6 saat geçmişti. "Yolları karıştırdım. Yürüdüm sürekli" dedi. Bayağı yorulmuştu. Ondan sonra zaten yalnız dışarı bırakmamaya başladık.

Bu hastalığı öğrendikten sonra neler yaşadınız? Korktunuz mu, yalnızlık ve çaresizlik hissettiniz mi?

İlk başlarda insan, bilmediği için tedirgin oluyor. Bizim bir yakınımızda da vardı, kan bağı olmayan bir yakınımızda. O yüzden az çok nelerle karşılaşabileceğimizi biliyorduk. Zaten teşhis konduktan sonra internetten de araştırdık. O süreci, karşılaşacağımız şeyleri az çok öğrendik. Ama yine de kitapta okuduğunuz gibi olmuyor, birebir karşılaşmak daha farklı.

Gündüz Yaşam Evi ile ilgili izleniminiz nedir?

Daha önce evde daha fazla vakit geçiriyorduk ve çok sıkılıyordu annem. Sürekli dışarı çıkmak istiyordu. Biz de çıkıyorduk, dolaşıyorduk, tekrar geri geliyorduk ama tekrar dışarı çıkmak istiyordu. Genel bir sıkıntı durumu vardı. Buraya başladığımızdan beri benim gördüğüm daha iyi. Keyfi daha yerinde. Haftanın üç günü buraya geliyoruz. Bizim açımızdan iyi oldu.

Alzheimer Hastalığı ile ilgili Türkiye'deki tabloyu nasıl değerlendiriyorsunuz? Yapılanlar yeterli mi, daha neler olabilir?

Daha önce dernek toplantılarında da konuştuğumuz kimi başlıklar var. Dernek yöneticileri de bu sorunların farkında ve temaslar kurmaya çalışıyorlar. Bakanlıkla olsun, belki diğer belediyelerle olsun. Tabii her şey çok hızlı işlemiyor maalesef. Şu an sadece Şişli'de böyle bir yer var, aslında ihtiyacı olan çok insan var. O yüzden diğer tüm belediyelerde bu tarz yerlerin olması çok olumlu olacaktır. Hem hastalar için hem hasta yakınları için. Öncelikli olarak aklıma gelen bu.

Topluma ulaşmanın en kolay yolu da okullardan geçiyor bence. Okullarda öğrencilere yönelik bilgilendirme yapılmalı. Müfredatın küçük bir parçası olsa bile... Bugün 15-16 yaşında olan kişiler çok kısa süre sonra yetişkin insanlar olacaklar. Böylece bir adım atılmış olur.

Daha fazla Yaşam Evi'ne ihtiyaç var

Alzheimer Yaşam Evi'nde günlük yaşam planlandığı biçimiyle devam ediyor. Ancak her geçen gün yeni Yaşam Evlerine olan ihtiyacı biraz daha açığa çıkarıyor. Şişli'deki Yaşam Evi, haftada bir gün dans etkinliklerine sahne oluyor. Dans etkinliklerini Aytül Hasaltın Bozkurt gerçekleştiriyor, bu işi yapmaktan çok keyif aldığını anlatıyor.



Alzheimer Yaşam Evi, 2 Mayıs 2012'de faaliyete geçti. O dönem "bir hayalin gerçek olması" gibi görünen Gündüz Yaşam Evi, bugün kapasitesini aşan bir faaliyet içerisinde bulunuyor. Örnek olması tasarlanan kurum, örnek olmakla kalmadı, yeni mekanlara duyulan ihtiyacı açığa çıkardı. Alzheimer Derneği'nin bu yöndeki çabaları da sürüyor.

İstanbul Şişli'de faaliyet gösteren Gündüz Yaşam Evi'nde 17'şer kişilik iki grup hasta bulunuyor. Pazartesi-Çarşamba-Cuma günleri bir grup, Salı ve Perşembe günleri ikinci grup Yaşam Evi'nde buluşuyor. Başlangıçta 20 kadar hasta ile başlayan Gündüz Yaşam Evi sorumlusu Ümmügül Geyik "Normalde 15 kişilik tasarlanmıştı Gündüz Yaşam Evi, ancak o kadar fazla talep var ki, gruplar 17 kişi oldu. Bu Gündüz Yaşam Evlerine ne kadar ihtiyaç olduğunu gösteriyor, İstanbul'un dört bir yanından buraya geliyor insanlar" diyor. Faaliyetler ise, giderek çeşitleniyor. Gruplardan biri haftada bir gün dans etkinliği yapıyor, diğer grup resim. Bunun dışında sabah sohbetleri, egzersizler, gazete okumalar günün olağan faaliyetleri. Bulmaca çözme, kelime bulma, kesme çalışmaları, boyama çalışmaları, boncuk dizme, çorap eşleştirme, albüm yapma gibi faaliyetlerin yanında tahta-ağşap çalışmaları da yapılıyor. Önemli günlerle ilgili kutlamalar da yapılıyor Gündüz Yaşam Evi'nde.

YAŞILARLA ÇALIŞMAYI SEVDİM

Dans etkinliklerini gerçekleştiren Aytül Hasaltın Bozkurt haftada bir gün Gündüz Yaşam Evi'ne geliyor. Çapa Tıp Fakültesi'nden Dernek aracılığıyla Gündüz Yaşam Evi'ndeki faaliyetlere katılan Bozkurt, buradaki yaşlılarla birlikteliğinden sonra bu işten memnun kaldığını fark etmiş ve hatta bir Huzurevi'nde çalışmaya başlamış.

Buradaki çalışmaları nasıl değerlendiriyorsunuz, dans etkinliğinde ne yapıyorsunuz?

Buradaki çalışma daha çok onların beden kullanımlarını arttırmak ve biraz canlanmalarını sağlamak için. Çünkü çoğunlukla evden çıkmıyor, koltuklarından kalkmıyor oluyorlar.

Haftada bir saat bile olsa, biraz hareket etmeleri, birlikte hareket etmeleri üzerinde çalışıyoruz. Bugünkü etkinliği de eşleriyle beraber, birlikte yürümek ve hareket etmek, birlikte dans etmek üzerine kurguladık.

Haftada bir görüşüyorsunuz, nasıl bir iletişiminiz var? Beni hatırlıyorlar gördükleri zaman. Dans öğretmeni olduğumu biliyorlar, birlikte dans edeceğimizi biliyorlar. Başlangıç ve bitişimiz genellikle aynı hareketlerle oluyor. Başlangıçtaki hareketleri biliyorlar, ısınarak başlayacağız, nefes alarak bitireceğiz, bunları artık biliyorlar.

Seviyorlar mı?

Bence seviyorlar.

Zorluk çektiğiniz oluyor mu?

Hayır, yüz yüze konuşunca ve belki biraz yüksek sesli iletişimle anlayabiliyoruz birbirimizi. Bazen direniyorlar tabii, yapmak istemeyebiliyorlar. O gün keyifleri yerinde olmayabiliyor, ya da biraz hasta olmuş olabiliyorlar. Herkesin sınırlarına göre davranıyorum. Buna dikkat ediyorum. Yürümekte bile zorluk çekiyorlar, dengelerini kurmalarını sağlıyorum.

Mesleki formasyonunuz düşünüldüğünde, buradaki tecrübeniz özel bir şey ifade etti mi, bir şey kattı mı size?

Ben yaşlılarla çalışmaktan çok memnun oldum. Biz Çapa'da daha çok ruh sağlığı bozuk kimselerle çalışıyoruz. Bunlar genç de olabiliyor, yaşlı da olabiliyor. Buraya gelip gitmeye başlayınca yaşlılarla çalışmaktan çok keyif aldığımı fark ettim ve şimdi özel ilgi alanım oldu yaşlılar. Hatta bir huzur evinde çalışmaya başladım. Çünkü onların çok daha fazla ihtiyacı oluyor. Canlanmak, denge kurmak. Düşebiliyorlar, çarpabiliyorlar, ciddi ev kazaları geçirebiliyorlar. Bunu biliyoruz, okuduğumuz makalelerden de öğreniyoruz. Zaten ölümlerin çoğu ev kazalarında gerçekleşiyor bu kategori için.

Burada en azından biraz daha denge kurmak; mekanın, kişilerin daha fazla farkında olmak. Bunlara katkı sunuyor. Ve tabii ki, ömürlerinin son aşamasında mutlu olmaları benim gerçekten çok hoşuma gidiyor. Buraya geldiğimde bir önceki hafta gördüğüm hastayı göremiyorum olabiliyorum ama en azından onun son zamanlarda mutlu olduğuna şahit olmuş oluyorum. Bu da bana iyi geliyor.

Hasta yakınları için bir mesajınız var mı?

İşlerinin çok zor olduğunun farkındayım. Tavsiyem onlarla beraber bir şeyler yapmanın yollarını aramaları. Kendi birebir ilişkilerinin dışında başka bir mecrada vakit geçirmek onlar için de farklı bir deneyim olsa gerek.

İspanyol gazetecinin Alzheimer yürüyüşü



Kuzey İspanya'da gazetecilik yapmakta olan Guillermo Nagore, yaşamının tekdüzeliği ve anlamsızlığından sıkılıp insanlık için faydalı bir şey yapmaya karar verdiğinde aklında yalnızca bir "yürüyüş" planı varmış. Sonra İspanya Alzheimer Derneği, bu yürüyüşün Alzheimer Hastalığı'na dikkat çekmek için yapılmasını önermiş. Nagore, bunu çok önemsemiş, çünkü İspanya'da çok fazla sayıda insanı etkileyen bu hastalık için bir "bilinç değişikliği" gerektiğini düşünüyor. Yürüyüşü bunun için yapmaya karar vermiş.

Guillermo Nagore'nun, 19 Mart günü İspanya'dan başlayan yürüyüşü, 4 bin kilometre kadar bir mesafe sonrasında Bosna'nın başkenti Saraybosna'ya varmış. İspanya, Fransa, İtalya, Slovenya, Hırvatistan ve Bosna güzergahını takip etmiş. Hırvatistan'da yaşadığı ayak parmağı sorunu nedeniyle Bosna'dan sonra bisiklet, otobüs ve trenle devam etmek zorunda kalmış. İstanbul'a geldiğinde 5229 kilometreyi tamamlamış durumdaydı.

Kudüs'e vardığında 6500 kilometre yürümüş olacak olan Nagore, bugünlerde, önce Kıbrıs'a, oradan da Tel Aviv'e geçmek için Türkiye'nin güneyine doğru ilerliyor. Son 400 kilometreyi Tel Aviv'de buluşacağı insanlarla birlikte yürüyecek. İspanya'dan ve İsrail'den Alzheimer Dernekleri'nden gelecek bu kişilerle



12 Aralık'ta Tel Aviv buluşması gerçekleşecek ve sonra 4 gün birlikte yürünecek. Etkinlik 16 Aralık'ta sona erecek.

Projenin hedefi, İspanyol Alzheimer Derneği'nin "Alzheimer Ulusal Projesi" çerçevesinde kamusal bilinci geliştirmek olarak tanımlanıyor. Nagore, İspanya'da toplam nüfus Türkiye'nin yarısı olmakla birlikte Alzheimer'lı kişi sayısının 800 binin üzerinde olduğunu vurguluyor. Yakınlarıyla birlikte 3 milyona yakın kişiyi etkileyen bu hastalığın çok önemli olduğunu belirtiyor.

Özellikle hasta yakınlarının hayatının kalmadığını anlatan Nagore, öncelikle bir zihniyet değişikliğinin gerekli olduğunu belirtiyor. Özellikle yaşlıların kenara itilmesi, kendileri hakkında konuşulmasına karşın kimsenin onlarla ilgilenmemesinin yanlışlığına dikkat çekiyor.

Yürüyüşe ilginin olduğunu söyleyen Nagore, facebook'ta kurduğu sitenin 3 bin takipçisi olduğunu anlatıyor. Öyle ki, pasaportunu kaybettiğinde ve yenisini çıkarmak uzun süreceğinden randevusuna yetişememe ihtimali belirlediğinde bunu sosyal medyadan duyurmuş. Facebook'tan gelen destek sayesinde elçilik, pasaportu hemen hazırlamış ve beklemesine gerek kalmamış.



Guillermo Nagore, İstanbul'daki duraklaması sırasında Alzheimer Derneği'ni ziyaret etti. 23 Kasım Cuma günü gerçekleşen ziyarette, Derneğimiz Genel Müdürü Fügen Kural ile birlikte medyaya yürüyüş hakkında bilgi veren Nagore, daha sonra dernek yöneticileri ve hasta yakınlarıyla sohbet etti. Fügen Kural dernek adına kendisine bir yürüyüş yeleği ve dernekle ilgili bilgilendirici dokümanların bulunduğu bir dosya hediye etti.

İspanyol gazeteci Nagore, Yaşam Evi'nde Alzheimerlı hastalarla da sohbet etti hatta onlarla tavla oynadı. Daha sonra birlikte yemek yendi ve dans programı izlendi.

Nagore yürüyüşünü sürdürmek üzere İstanbul'dan ayrıldı. 12 Aralık'ta Tel Aviv'de gerçekleşecek buluşma için yolculuğu devam ediyor.

Etkinlikler

Alzheimer Hastalığı bir kez daha Doktorum programında

Beş yıldır Alzheimer hastası olan Ahmet Çetin eşi Ayten hanımla birlikte Doktorum programına katıldı. Dernek Başkanımız Prof.Dr.Murat Emre'nin ve Nöropsikiyatri uzmanı Prof. Dr Reha Baydar'ın da katıldığı 7 Kasım günü yayımlanan programda, Alzheimer Hastalığı üzerine somut tartışmalar ve bilgilendirmeler gerçekleştirildi.



Ahmet bey Gündüz Yaşam Evi ziyaretinde...

Taşındık



Türkiye Alzheimer Derneği Merkez Ofisi geçen dönem İstanbul'da yeni binasına taşındı. Dernek, Gündüz Yaşam Evi'ne yakın olabilmek ve çalışmaların verimini arttırmak amacıyla Okmeydanı / Şişli'deki yeni adresine taşındı. Gündüz Yaşam Evi'nin hemen bitişiğindeki yeni Merkez Ofisin adresi şöyle:

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

Lezzetin en iyileri yine buluştu



Alzheimer hastalığında beslenmenin önemini vurgulamak için yapılan ve bu yıl yedincisi düzenlenen geleneksel İstanbul Lezzet Festivali, lezzetin en iyilerini bir kez daha bir araya getirdi. Festival, 5 Haziran Salı gecesi Alzheimer Derneği Gündüz Yaşam Evi yararına Kemer Golf & Country Club'da gerçekleştirildi.

İstanbul'un en iyi mekan ve firmalarının yiyecek-içecek sunumlarını yaptıkları, en lezzetli tatlarını konuklarıyla paylaştıkları bu festivale yaklaşık bin kişi katıldı. Gelirinin Alzheimer Gündüz Yaşam Evi'ne bırakılacağı festival gecesinde ise, 1960'ların efsane şarkıcıları Frank Sinatra ve Dean Martin'i aynı sahnede buluşturan, Broadway'in ünlü gösteri grubu The Rat Pack Tribute Show ve Marliyn Monroe yer aldı. Şarkıları ve danslarıyla bu özel gösteri grubu, fiziksel ve ses benzerlikleri nedeniyle izleyicileri yıllar öncesine götürdü.

Bu unutulmayacak gecede, katılımcılar bir yandan Türk ve Dünya mutfaklarından çeşitli lezzetleri tattı, bir yandan da muhteşem konserlerle canlı müzik keyfini yaşadı.

Öğrencilere Alzheimer dersi



30 Kasım Cuma 2012 tarihinde İstek Vakfı Kaşkarlı Mahmut Lisesi öğrencileri ile Uzman Doktor Gülsen Babacan Alzheimer Hastalığı hakkında bilgilendirme panelini gerçekleştirdi. Konuyla ilgili ilginç soruların yanıtladığı panel, öğrenciler tarafından ilgiyle dinlendi.

Şubelerden Haberler

Eskişehir'de sanat müziği konseri



Eskişehir Alzheimer Derneği olarak 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü etkinlikleri çerçevesinde Eskişehir'de merkezi bir alışveriş merkezinde masa açtık ve bu masada görevli arkadaşlarımız hastalıkla ilgili broşürleri dağıtmanın yanı sıra dernek ve dernek faaliyetleriyle ilgili bilgilendirme yaptık.

Yine bu kapsamda 28 Eylül akşamı Eskişehir Tabip Odası Türk Sanat Müziği korosunun destekleriyle bir Türk sanat müziği konseri organize ettik. Bu etkinlik hem halka yönelik bir etkinlik oldu hem de Eskişehir'de huzurevlerinde kalan yaşlıların bu konsere ulaşımını sağlayarak onları ağırladık.

Kasım ayında Eskişehir Tepebaşı Belediyesi işbirliğiyle hazırladığımız "Yaşlı Köyü" projemizin ilk ayağını tamamlamak üzere protokol imzalayarak projemizi gerçekleştirme yolunda büyük bir adım atmış olduk.

Türkiye Alzheimer Derneği Eskişehir Şubesi

Mersin Şube'den karma resim sergisi

Türkiye Alzheimer Derneği Mersin Şubesi, 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü sebebiyle bir resim sergisi düzenledi. Altamira Sanat Galerisi'nde açılan sergide, ülkemizin değerli sanatçılarının başışladığı eserler sergilendi.



Dünya Alzheimer Günü için bir hafta boyunca etkinlik



İzmir Şubemiz bu yıl Dünya Alzheimer Günü'nü bir hafta boyunca devam eden etkinliklerle değerlendirdi. 21 Eylül 2012 tarihinde saat 14:00'da Derneğimiz ve Konak Belediyesi işbirliğinde hasta yakını üyemiz ressam Çetin Davran'ın İkinci Bahar Resim Sergisi açıldı. Sergimizin açılış kokteyline Sayın Valimiz Cahit Kırac'ın eşi Berrin Kırac, İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı Aziz Kocaoğlu'nun eşi Dr. Türkgöl Kocaoğlu ve Konak Belediye Başkanı Dr. Hakan Tartan katıldı. Etkinlikte Geleneksel Umut Balonlarımız iyi dileklerimizle gökyüzüne salındı.

21 Eylül 2012 tarihinde saat 17:00-19:00 arasında 118-R Yönetim Çevresi Lions Dernekleri'nin ikram, müzik, dans, balon destekleriyle hastalar ve yakınlarından oluşan 100 kişilik grubumuz, İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin sağladığı Bergama Vapuru ile Körfez turu yaptı ve Geleneksel Umut Balonlarımız ikinci defa iyi dileklerle gökyüzüne salındı.

22-23 Eylül 2012 tarihlerinde bu yıl ilkinin başlattığımız ve geleneksel hale gelmesini ümit ettiğimiz Birinci Alzheimer Eğitim ve Dayanışma Kampı, Gümüldür Denizati Tatil Köyü'nde gerçekleştirildi. Uzman hekimlerimiz tarafından aile hekimlerimize, "Demans nedir-Alzheimer tanısı nasıl konulur-Hangi testler kullanılır-Birinci basamakta demans tedavisi ve Psiko-drama" kursları verildi. Hasta yakınlarımız için "Demans hastasında stresi azaltmak için stratejiler ve Psiko-drama" kursları verildi. Hastalarımıza ise, sosyal hizmet uzmanı ve gençlik kolu üyelerimiz tarafından "Meşguliyet Terapisi" uygulandı. Gala yemeğimiz folklor gösterisi ve canlı müzik eşliğinde hastalarımız, yakınları ve tüm misafirlerimizin birlikte yaptığı dansla sona erdi.

Her Salı psiko-sosyal terapi desteği programımız (canlı müzik dinletisi, elişi çalışmaları, beyin jimnastiği, şiir-kitap okumaları, ikram, sohbet) ve her ayın ilk Pazartesi günü uzmanların katılımında hasta yakınlarımıza yönelik eğitim seminerlerimiz devam ediyor.

Türkiye Alzheimer Derneği İzmir Şubesi

Hasta Ev Ziyaretleri programımız başladı

Alzheimer hastalarında karşılaştığımız olumsuz davranışlar daha önce yapabildiklerini (hobileri, arkadaşları ile vakit geçirme, evde yaptıkları işler, çarşı-pazar işleri, kendi başına giyinebilme vb.) yapamamaları nedeniyle oluşan sıkıntıdan ve boş kalmaktan kaynaklanıyor. Hastalıkları ilerledikçe arkadaşlarını kaybeden Alzheimer hastalarının yalnızlıkları giderilebilir, meşgul edilebilir, gününü daha aktif geçirmesi sağlanabilirse, hastalıktan kaynaklanan saldırganlık ve bunun getirdiği olumsuz davranışların azaldığı görülüyor.

Bu konuda hasta yakınlarına destek olmak üzere, derneğimiz "Hasta Ev Ziyaretleri" programını uyguluyor. Bu programa katılan kişiler orta evre Alzheimer hastalarının evlerini ziyaret edip, hastalarla sohbet ederek, çeşitli ev içi aktivitelerini birlikte gerçekleştirerek, onların hoşça vakit geçirmelerini sağlıyor. Bu ziyaretler, hastayı belli bir süre mutlu etmenin yanı sıra, hasta bakımını üstlenen yakınına da büyük destek oluyor.

Bu girişimin, anlamlı bir şekilde yürütülebilmesi için, hasta ev ziyaretlerini gerçekleştirmek isteyenlerin gönüllü formunu, hastası için ev ziyareti isteyenlerin başvuru formunu doldurmaları ya da derneğimizi aramaları gerekiyor.

Formunuzu aldığımıza ve başvurunuzun kayıt edildiğine ilişkin yanıtımız elinize ulaşmaz ise lütfen dernek merkezimizi arayınız.



Hasta Yakını Başvuru Formu

Hasta yakını adı ve soyadı:
Hasta yakını telefonu:
Hasta yakını e-posta adresi:
Hastaya ilişkin Bilgiler
Hastanın adı ve soyadı:
Adres:
Ev telefonu:
Yaşı:
Cinsiyeti:
Hastalığının teşhis zamanı ve evresi (orta veya ileri):

"Hasta Ev Ziyaretleri" Programı Gönüllü Başvuru Formu

Adı ve soyadı:
Telefon:
E-posta adresi:
Öğrenim durumu:
Mesleği:
Ev ziyaretleri için uygun zamanları:

Personel Eğitimleri yeniden başlıyor

Şişli Belediyesi ve Darülaceze'nin de katkılarıyla düzenlenen Alzheimer Hasta Bakım Personel Eğitimi 24 Aralık 2012 tarihinde başlıyor. Eğitim, Türkiye Alzheimer Derneği Gündüz Yaşamevi'nde altı hafta sürecek olan teorik eğitimle başlayacak ve sonrasında Okmeydanı Darülaceze'de ve Gündüz Yaşamevi'nde hocalar nezaretinde altı hafta süreyle uygulamalı olarak devam edecek. Bu eğitimi başarıyla tamamlayanlara Milli Eğitim Bakanlığı'ndan onaylı Sertifika verilecek.

Katılmak isteyenlerin 14 Aralık 2012 tarihine kadar Dernek merkezine telefonla, e-posta veya faksla başvurması gerekmektedir.

Katılımcılarda hasta bakımının gerektirdiği işleri yapacak bedensel, ruhsal ve zihinsel yeterliliğin bulunması aranmaktadır.

Kayıt için istenen belgeler:

1- Nüfus Sureti Fotokopisi

2- Savcılıktan temiz belgesi

3- İlköğretim veya lise diploması

4- 2 adet resim

5- Sağlık Raporu

6- Derneğin Banka Hesap Numarasına [TR 87 0004 6001 4388 8000 0689 27] yatırılan 100 TL kayıt ücretinin dekontu

Yaşlıların ve Alzheimer hastalarının ihtiyacı olan bakımın temel ilkelerinin anlatıldığı bu eğitimde, kendilerini ifade etmekte, istek ve ihtiyaçlarını anlatmakta zorluk çeken bu hastalara nasıl yaklaşılması gerektiği uygulamalı olarak anlatılmaktadır. Ayrıca yatağa bağımlı hastanın bakımında karşılaşılabilecek sorunlar, dikkat edilmesi gerekenler, hastanın ilaç, varsa tansiyon, şeker takibinin nasıl yapılması gerektiği de anlatılmaktadır.

Eğitim sırasında katılımcıların Alzheimer hastası bakımı için ruhsal yönden hazır olup olmadıkları çeşitli testlerden geçirilerek saptanıp, bakım verdikleri süre içerisinde psikolojik yönden nasıl destek almaları gerektiği anlatılacaktır.

Eğitim videolarına yenileri eklendi

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

Seminerlere ait görüntülere <http://www.alzheimerderneği.org.tr> sayfasındaki "Eğitim Videoları" başlığına tıklayarak ulaşabilirsiniz.

Derneğimizin gerçekleştirdiği seminerlerden oluşan video arşivinde şu başlıklarda videolar bulunuyor:

Demans ve Alzheimer Nedir? Sebebi? Tedavi Önerileri Nelerdir? (Yardımcı Doçent Doktor Başar Bilgiç), **Alzheimer Hastalığı Nasıl Anlaşılır? Korunma Yolları Nelerdir?** (Doçent Doktor Haşmet Hanağası), **Alzheimer Hastalarının Tıbbi ve Fiziksel Sorunları** (Doçent Doktor Bülent Saka), **Alzheimer Hastalığı'nda Davranış ve Psikolojik Sorunlarla Başetme Yöntemleri** (Prof.Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu), **Alzheimer Hastaları ile Doğru İletişim, Günlük Yaşamı Kolaylaştırıcı İp Uçları** (Psikolog Ayfer Tümaç), **Bakım Verenlerde Sorunlar ve Çözüm Önerileri** (Uzm.Dr.Ömer Yacı), **Alzheimer Hastalığının Hukuksal Boyutu ve Yeni Yasal Düzenlemeler** (Prof.Dr.Şevki Sözen), **Yatak Başı Hasta Bakımı** (Uzm.Hemşire Meral Parkan), **Alzheimer Hastalarında Beslenme** (Doç.Dr.Gülistan Bahat Öztürk), **Alzheimer Hastalarının Ev İçi Etkinlikleri** (Hasta yakını Huriye Ballısoy)

Eğitim videoları adresi: http://www.alzheimerderneği.org.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=138:etim-videolarimiz&catid=54:projelerimiz&Itemid=82

“Alzheimer Hastalığı”
KAMPANYA FİKRİ YARIŞMASI

ALZHEIMER HASTALIĞI FARKINDALIK KAMPANYASI, Türkiye Alzheimer Derneği tarafından gerçekleştirilen bir fikir yarışmasıdır. Yarışmanın amacı, Alzheimer Hastalığı konusunda toplumdaki farkındalığı artırmak için yaratıcı bir kampanya fikri geliştirilmesi ve bu fikrin farklı mecralarda uygulanmasıdır.

BAŞVURU İÇİN SON GÜN
15 Şubat 2013

ÖDÜLLER
1. iPad 3
2. iPad mini
3. iPod touch

KİMLER KATILABİLİR?
Yarışmaya grafik tasarımcılar, sanat yönetmenleri, metin yazarları, yaratıcı yönetmenler bireysel ya da kurumsal olarak katılabilir. Yarışma ayrıca İletişim Fakülte'lerinde lisans ya da lisansüstü eğitim gören öğrencilere de açıktır. Katılım için herhangi bir yaş sınırı olması bulunmamaktadır.

JÜRİ
Prof. Dr. Murat Emre; Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu; Zafar Kozanoğlu; Dr. Başar Bilgiç; Huriye Ballısoy

BAŞVURU VE AYRINTILI BİLGİ İÇİN
www.alzheimerderneği.org.tr

YARIŞMA SONUÇU 28 ŞUBAT 2013 TARİHİNDE AÇIKLANACAKTIR.

TÜRKİYE ALZHEIMER DERNEĞİ
Edisyon 11/12

2011-2012 ÇAY SAATİ ÇARŞAMBA TOPLANTILARI MERKEZ

TARİH	SAAT	KONU	KATILIMCI
9/01/13	14:00-16:30	Hastanın Moralini Nasıl Yüksek Tutarım?	Prof. Dr. Işın Baral KULAKSIZOĞLU
23/01/13	14:00-16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Uzm. Psk. Ayfer TÜMAÇ
13/02/13	14:00-16:30	Alzheimer Hastasını Meşgul Edecek Uğraşlar	Psikolog Deniz BÜYÜKGÖK
27/02/13	14:00-16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Uzm. Psk. Ayfer TÜMAÇ
13/03/13	14:00-16:30	Bakım Verenlerde Sorunlar ve Çözüm Önerileri	Hasta Yakını Huriye BALLISOY
27/03/13	14:00-16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Uzm. Psk. Ayfer TÜMAÇ
10/04/13	14:00-16:30	Alzheimer Hastalığı'nın Hukuksal Boyutu ve Yeni Yasal Düzenlemeler	Prof. Dr. Şevki SÖZEN
24/04/13	14:00-16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Uzm. Psk. Ayfer TÜMAÇ
8/05/13	14:00-16:30	Yatağa Bağımlı Alzheimer Hastalarının Evde Bakımı, Oluşan Sorunlar ve Çözüm Önerileri	Dr. Hafize DOĞAN
22/05/13	14:00-16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Uzm. Psk. Ayfer TÜMAÇ
12/05/13	14:00-16:30	Alzheimer Hastalarında Beslenme ve Diş Sağlığı	Doç. Dr. Gülistan Bahat ÖZTÜRK, Diş Hk. İffet GÜMRÜ
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

2011-2012 ÇAY SAATİ SALI TOPLANTILARI KADIKÖY

TARİH	SAAT	KONU	KATILIMCI
8/01/13	14:00-16:00	Alzheimer Hastalığı'nın Hukuksal Boyutu ve Yeni Yasal Düzenlemeler	Prof.Dr.Mehmet Şevki SÖZEN
22/01/13	14:00-16:00	Sohbet ve Danışma toplantısı	Uzm.Psk. Ayşe Özalkuş ŞAHİN
12/02/13	14:00-16:00	Alzheimer Hastası ile İletişim. Günlük yaşamını Kolaylaştırıcı İpuçları	Uzm.Psk.Deniz BÜYÜKGÖK
26/02/13	14:00-16:00	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Uzm.Psk. Ayşe Özalkuş ŞAHİN
12/03/13	14:00-16:00	Alzheimer Hastalarına Bakım Verenlerde Sorunlar ve Çözüm Önerileri	Dr. Nurullah YÜCEL
26/03/13	14:00-16:00	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Uzm.Psk. Ayşe Özalkuş ŞAHİN
9/04/13	14:00-16:00	Yatağa Bağımlı Alzheimer Hastalarının Evde Bakımı, Oluşan Sorunlar ve Çözüm Önerileri	Dr. Hafize DOĞAN
14/05/13	14:00-16:00	Alzheimer Hastasında Çevre Düzenlenmesi ve Güvenliğin Önemi	Yk.Mimar Zeynep EROL
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

KONGRELER VE SEMPOZYUMLAR • 2013

KONGRE ADI	KONGRE TARİHİ	KONGRE YERİ
8.Uludağ Nöroloji Günleri	28-31 Mart 2013	Karinna Otel-Uludağ
3.Ulusal Alzheimer Kongresi	21-24 Mart 2013	Askeri Müze ve Kültür Sitesi, İstanbul
6.Akademik Geriatri Kongresi	22-26 Mayıs 2013	Çeşme Sheraton-İzmir
10. Kognitif Nörobilim Toplantısı	19-21 Nisan 2013	Santral-İstanbul
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: Dr. Esen Saka
Şube Adresi: Şehit Adem Yavuz Sok.
 No:16/6 Kızılay
Tel: (0312) 419 11 81
E-posta: bilgi-ankara@alzheimerdernegi.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 Çağrııcı
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: Dç. Dr. Hızır Ulvi
Şube Adresi: Hüseyin Avni Ulaş Mh.
 4. Siteler, Baldkent Yapı Koop.
 E-1 Blok No: 4 Yıldızkent
Tel: (0442) 342 69 68
E-posta: bilgi-erzurum@alzheimerdernegi.org.tr

Eskişehir

Şube Kuruluş Tarihi: 18/09/2003
Şube Başkanı: Prof. Dr. Demet Özbabalık
Şube Adresi: Orhangazi Mah.
 İlhamveren Sok. No: 89
Tel: (0222) 324 14 74 - 217 00 45
E-posta: bilgi-eskisehir@alzheimerdernegi.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
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@alzheimerdernegi.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@alzheimerdernegi.org.tr

Alzheimer Derneği'nin periyodik yayın organıdır.

Alzheimer Haber
 Yerel Süreli Yayın

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

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
 Fügen Kural

Bilimsel Danışman:
 Prof. Dr. 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: 33
 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: 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

☐ 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: 33 Okmeydanı/Şişli
İSTANBUL
Tel: (0212) 224 41 89

*Onları
hatırladığınız
için teşekkürler.*