

ALZHEIMER HABER



Alzheimer, "Pandora'nın Kutusu" ile beyaz perdede



www.alz.org.tr

Yazışma Adresi:
Halaskargazi Caddesi
Akdoğan Apt. No. 115
Kat: 4 Daire: 4
Pangaltı, İstanbul

Telefon:
(0 212) 224 41 89
(0 212) 296 51 41

Faks:
(0 212) 296 05 79

e-posta:
alzheimervakfi@alz.org.tr

Alzheimer Bilgi Hattı:
0800 211 80 24

- 3 Alzheimer Hastalığı'nın tedavisinde son gelişmeler
Prof. Dr. Murat Emre
- 4 Alzheimer, evlileri sevmiyor!
- 5 Yaşlılar için fiziksel egzersizler
Prof. Dr. Kaynak Seçkler
- 6 Alzheimer hastasının tıbbi ve fiziksel sorunları
- 7 Şişmanlık ve Alzheimer Hastalığı
- 8 Alzheimer Derneği çay saati
- 9 Hasta yakınları
Beyza Ulusoy ve Hüseyin Beşgül
- 12 "Pandora'nın Kutusu" filmi
Yeşim Ustaoglu ile röportaj
- 14 "Bariyerleri birlikte yıkmak"
18. Alzheimer Europe Kongresi
- 15 Şubeler arası 1. Sempozyum Raporu
- 16 Etkinlikler
- 18 Dernek ve Vakıf'tan haberler

Editörden



Değerli Okurlarımız,

Yoğun koşuşturmalarla geçen günlerin ardından, yapılan ve yapılacak etkinlikleri duyuracağımız; hastalıkla ilgili olan gelişmeler ve hocalarımızın görüşlerini aktaracağımız dergimizde, sizlere en iyi sunabilmenin çabası içerisindeyiz.

Katılanların son derece memnun ayrıldığı, Yaza Merhaba Yemeği'mizi, Les Ottomans Otel'i'nde gerçekleştirdikten sonra yaz rehabetine kapılmadan önümüzdeki dönemin organizasyonlarını programlamaya koyulduk.

Bu sene Çay Saati'ne ilginin artması üzerine Kadıköy yakasında da Salı günleri ilave bir program başlattık. Merkezin ve Kadıköy'ün programlarını, konu başlıklarını ve katılımcılarını dergimizde bulabileceğiniz gibi bu bilgilere web sayfamızdan da ulaşabilirsiniz.

Uzun zamandır yapmayı düşündüğümüz ve ilkini 8 Kasım'da gerçekleştirdiğimiz Şubelerarası Sempozyum, tüm şubelerin katılımı ile gerçekleşti. Bilgi ve tecrübelerin paylaşıldığı ve gelecekte nelerin yapılacağını programlandığı bu toplantıdan tüm katılımcılar oldukça mutlu ayrıldı. Çok verimli geçtiği söylenen ve bundan sonra her sene yapılması kararlaştırılan toplantıdan çıkan ortak görüş, bundan sonra yerel yönetimlere ve hükümete Alzheimer hastalarına tanınması gereken ayrıcalıkların sunulması ve kanunlaştırılması konusunda baskı oluşturulması yönünde idi.

Oslo'da katılmış olduğum Alzheimer Europe Kongresi'nde Hacettepe'den yapılan sunumun detaylarını ilerdeki sayfalarda bulacaksınız.

Zaman zaman basında çıkan ve hasta yakınlarına büyük umut veren bazı haberlerle ilgili bir basın toplantısı ile başladığımız 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü etkinliklerinde en çok ilgi Taksim Metrosu'nda açılan Dora Günel'in "Güz Gülleri" adlı fotoğraf sergisine oldu. Yapmış olduğumuz panele katılan Şişli Belediye Başkan yardımcısı Kahraman Eroğlu, derneğimizin ana projelerinden biri olan Gündüz Bakımevi için belediye ile ortak yoğun bir çalışma ve araştırma başlattı. Biz ümidimizi yitirmeden amacımıza ulaşacağımız günü sabırsızlıkla bekliyoruz.

Seneler önce, Mine Kırıkkanat'ın köşesinde okuyup, sakladığım, bu sene kaybettiğimiz Erel Bleda'nın şiirini sizlerle paylaşmak istedim.

'Yaşamak değil, beni bu telaş öldürecek'

Dediği gibi şairin;

O telaşla bırakın Paris yolunda ılık

Rüzgarla taramayı saçlarınızı

Sevdiğimizle doyuya bir sohbet bile edemedik biz...

Gözümüz saatte söyleştik hep,

Koşuşur gibi seviştik, yarışır gibi çalıştık

Hep yetişilecek bir yerler vardı...

Aranacak adamlar, yapacak işler...

Bir sonraki günün telaşı, bir öncekinin tersine bulaştı...

Başkalarının hayatı, bizimkini aştı.

Kor karanlıkta çalar saat sesi yerine;

Kuşluk vakti, kızarmış ekmek kokusu

Veya yavuklu busesiyle uyanma düşlerini

Ha babam erteledik.

20'li yaşlardayken 30'lara kurduk saatin alarmını,

30'larımızda 40'lara, belki sonra 50'lere

Lakin öyle yanlış kurgulanmış ki hayat

Kuşlukta uyanma fırsatı sunduğunda size,

Artık uyku girmez oluyor gözlerinize...

Doyuya söyleşmek,

Telaşsız sevişmek için bol zamana kavuştuğunuzda,

Söyleşecek, sevişecek kimsecikler kalmıyor

Yanınızda...

Özenle sakladığınız bir sarı lira gibi ömrünüz;

Vakit gelip sandıktan çıkardığınızda,

Bir de bakıyorsunuz ki,

Tedavülden kalkmış...

Umarım tedavülden kalkma vakti gelmeden tüm düşlerimizi gerçekleştirme fırsatı yakalayabiliriz.

Fügen Kural

Türkiye Alzheimer Derneği

Genel Müdürü

Alzheimer Hastalığı'nın tedavisinde son gelişmeler

Prof. Dr. Murat Emre, Alzheimer Hastalığı ile ilgili yapılan ve zaman zaman basına da yansıyan çalışmaları değerlendirdi.



Prof. Dr. Murat Emre

Istanbul Tıp Fakültesi
Nöroloji Anabilim Dalı
Alzheimer Derneği Başkanı

HAYAL KIRIKLIKLARI

Tarenflurbil (Flurizan)

Amiloid yapımını engelleyen bir madde. 210 hafif-orta dönem AH'da yapılan ilk çalışma ümit vericiydi. (Wilcock et al, 2008) 1649 erken dönem AH'da yapılan büyük çalışma etkinlik göstermedi, ilacın araştırmaları durduruldu.

AN 1792 Alzheimer aşısı

Vücudun amiloid maddesine karşı antikor (savunma maddeleri) geliştirmesi amacıyla amiloidin vücuda enjekte edilmesi. Yapılan ilk araştırma yan etkilerden dolayı (beyinde iltihaplanma) durdurulmuştu. Aşılanan 80 hasta takip edilmeye devam edildi. Vefat eden 8 hastanın beyinlerinde amiloid maddesinin ciddi boyutlarda azaldığı görüldü, ancak bu hastalarda vefatlarından önce AH ilerlemeye devam etti. Bu ilk aşı hastalığın ilerlemesini durdurmada, amiloidi beyinden temizlemesine rağmen etkisiz bulundu.

Statinler

Beyinde kolesterol düşürücü etkileri var, bu da amiloid yapımını azaltabilir. Gözlemsel çalışmalar AH riskini azaltabileceklerini düşündürmüştü. İki tane büyük çaplı çalışma, erken-orta evre AH LEAD: atorvastatin 80 mg, 600 pts CLASP: simvastatin 40 mg, 400 pts 18 aylık tedavi sonucunda zihinsel işlevler ve genel işleyişte olumlu bir etki bulunmadı.

ÜMIT VERİCİ GELİŞMELER

Pasif aşılama

Bapineuzumab, amiloid maddesine karşı geliştirilmiş bir antikor. 234 erken-orta dönem hastada yapılan ilk çalışma, i.v. 18 ay boyunca 13 haftada bir enjeksiyon. Belli genetik özellikteki hastalarda etkinlik gözlemlendi. 4100 hasta içeren çok büyük çaplı bir araştırma programı başlatıldı.

CADD 106: İkinci nesil aktif aşılama

İnsanlarda ilk denemesi yapıldı. Amiloide karşı antikor geliştiği gözlemlendi. İleri çalışmalar başlatıldı.

Tau proteinine karşı tedaviler

Methylthioninium chloride (MTC, Rember), tau proteininin beyinde birikmesini engelliyor 321 erken-orta evre hastada 24+60 haftalık tedavi. 24 hafta sonunda orta evre hastalarda etkinlik görüldü. 50. haftada tüm hastalarda hastalığın ilerlemesinin belli ölçüde stabilize olduğu gözlemlendi. Beyin metabolizmasının görüntülenmesinde plasebo alanlarda %7 kayıp, MTC alanlarda kayıp yok. İleri araştırmalar başlatıldı.

Dimebon

Eskiden Rusya'da kullanılan bir allerji ilacı. Sonradan AH'da faydalı olabilecek etkileri bulundu. 183 hastanın 12 ay boyunca yarısına dimebon 20 mg tid, yarısına plasebo verildi. Dimebon alan hastalarda tüm etkinlik ölçütlerinin daha iyi olduğu gözlemlendi (zihinsel, davranışsal işlevler ve genel işlevsellik). 12. aydaki etkinlik 6. aydakinden daha fazla: Hastalığın ilerlemesini yavaşlatıyor mu? Büyük çaplı araştırmalar başlatıldı.

ALZHEİMER HASTALIĞININ TEDAVİSİNDE SON GELİŞMELER

Etanercept

İltihabi cevabı oluşturan bir maddeyi (TNF-alpha) bloke ediyor; şu an romatizma ilacı olarak kullanılmakta. ABD’de bir merkezde araştırılıyor, omurilik etrafına enjekte ediliyor.

Bir hastada dakikalar içinde görülen düzelme tanımlandı. Henüz sadece bu hastanın sonuçları yayınlandı; 15 hastada 2 yıldır uygulamanın sürdüğü web sayfasında ilan edildi, ancak henüz plasebo kontrollü çalışmaları yok.

Rivastigmin flaster

- Rivastigmin şu an kapsül olarak kullanımda
- Deriye yapıştırılan bir flaster formu geliştirildi
- Dünya çapında 100 merkezde, 1195 hastada yapılan 6 ay süreli bir çalışmada etkinliğin kapsülle aynı olduğu ancak yan etkilerin üç kat azaldığı gözlemlendi
- Uygulama kolaylıkları avantaj olabilir.

Souvenaid

Bazı besin maddelerinin kombinasyonunun amiloid yapımını azalttığı ve beyin hücreleri arasındaki bağlantı yapımını artırdığı gözlemlendi (MIT).

Souvenaid, süt-bazlı bir tıbbi içecek, içinde bir özel karışım içeriyor (uridine monophosphate, choline, omega-3, phospholipids, B vitaminleri ve antioksidanlar).

212 erken dönem AH’da yapılan 12 haftalık bir çalışmada Souvenaid aynı kalori değerindeki bir kontrol içeceği ile kıyaslandı.

Bellek testlerinde bazı düzeltilmeler gözlemlendi, çok erken dönemdeki hastalarda testlerde anlamlı düzeltilmeler. Büyük çalışmalar başlatıldı.

İLGİNÇ GELİŞMELER**Diğer gözlemler**

Orta yaş döneminde evli olmak ya da düzenli bir partner ile yaşamak AH riskini %50 azaltıyor, boşanıp tekrar evlenmeyenlerde risk 3 kat, duldarda 6 kat artıyor.

302 zihinsel olarak normal insanlarda 6 ay boyunca uygulanan balık yağının (PUFA EPA ve DHA) zihinsel işlevler üzerine olumlu herhangi bir etkisi bulunmadı; AH’da LipiDiDiet çalışması devam ediyor.

Kalp-solunum işlevleri daha iyi durumda olan AH’da beynin bellek bölgelerindeki küçülmenin daha az olduğu saptandı. *

Alzheimer, evlileri sevmiyor!



“Alzheimer riski evlilerde düşük, boşanmış ya da dul kalmışlarda yüksek.”

Alzheimer, ileri yaştaki kişilerde gerçekleşen bellek yıkımı... Genellikle 65 yaş üzerinde görülen bu hastalık, tıp dilinde demans olarak nitelenen durumun en önemli nedeni olarak görülüyor. Kişiler, bugünü unutup, geçmişi ile yaşıyor, en yakınındaki insanları tanıyamayabiliyor ve kişiliği tamamen değişebiliyor...

İstanbul Üniversitesi Nöroloji Anabilim Dalı Öğretim üyesi ve Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Murat Emre, 65 yaşın üzerinde olan kişilerde Alzheimer’in görülme sıklığının yüzde 10, 70 yaşın üzerinde olanlarda ise yüzde 30’a kadar çıktığını söylüyor. Prof. Dr. Murat Emre, evli ya da düzenli bir ilişkisi olanların Alzheimer’a yakalanma riskinin ise düşük olduğunu belirtiyor. “Finlandiya’da yaklaşık 1500-2000 kişi üzerinde yapılan

uzun süreli bir araştırma sonucu, düzenli bir ilişki içinde olan, evliliğini sürdüren insanlarda risk 1 ise, boşanmışlarda 3-4 katına, dul kalmış tekrar evlenmemişlerde ise 5-6 katına kadar yükseliyor.” Bu durumun sosyal hayatın içinde kalmak ile açıklanabileceğini belirten Prof. Dr. Murat Emre, “sosyal ilişkiler beyni besliyor, böyle olmadığı zaman da hastalık riski artıyor” diyor.

Zihinsel işlevlerini kullanmayan kişilerde de Alzheimer’ın görülme oranının fazla olduğunu belirten Prof. Emre, Akdeniz usulü beslenmenin ve bedensel olarak aktif olmanın da Alzheimer riskini düşürdüğünü kaydediyor. Prof. Emre, Alzheimer Derneği tarafından yapılan bir araştırmaya göre, Türkiye’de yaklaşık 250-300 bin Alzheimer hastası olduğunu vurguluyor. *

Yaşlılar için fiziksel egzersizler

Hayat boyunca yapılacak fiziksel etkinlikler, bir çok sağlık sorunu ile karşılaşılmasını engellerken, ömür süresini de uzatacaktır.



Prof. Dr. Kaynak Selekler

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji ABD

Türkiye Alzheimer Derneği
Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı

Türkiye Alzheimer Derneği Ankara Şubesi
Yönetim Kurulu Başkanı

Yaşlanma sürecinde aktif ve sağlıklı bir hayat, hastalık ve sakatlıklardan sizi koruyacağı gibi ömür sürenizi de uzatacaktır. Yaşam boyu yapılacak fiziksel egzersizler bir çok sağlık durumunu iyileştirebilir. Aktif olmak, düşme riski ile kalp hastalığı ve şeker hastalığı (diabet) gelişme riskini de azaltır. Spor ve fiziksel aktiviteler kalp hastalığı, şeker hastalığı ve artrit gibi kronik hastalıklar bulunsa bile, bir çok yaşlı kişide emin ve tehlikesizdir. Doktorunuz sağlık durumunuzu düzeltmek için, sizin için emin bazı aktiviteler önerebilir. Son çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitelerin hafıza bozukluğu olan yaşlı kişilerde zihinsel fonksiyonları düzelttiğini göstermiştir.



Nasıl yapalım?

- Hoşlandığınız aktiviteleri seçin.
- Egzersizleri günlük hayatınızın bir parçası yapın. Torunlarla oynamak, yürümek, dans etmek, ev temizliği yapmak, bahçe ile uğraşmak sağlığını düzelterek birkaç aktivitedir.
- Güçlenme, esneklik ve denge sağlayan "aerobik" aktiviteler (yan sütuna bakınız) yapın.

- Harekete yavaş başlayın ve günde en az 30 dakika sürdürün. Haftadaki gün sayısını en çoğa çıkarın. Gerekirse aktiviteleri gün içine yayın.
- Güzel şeyler düşünün. Uygun ve rahat kıyafet ve ayakkabı giyin. Aşırı soğuk ve sıcakta dışarıda aktivite yapmaktan sakının. Fiziksel aktivite yaptığınız günler bol mayı için.

Aktivite tipleri

- "Aerobik" aktiviteler (oksijen kullanımını artıran ve kalp ile akciğer fonksiyonlarını iyileştiren egzersizler) yürüme, yüzme ve bahçe bakımı gibi kalbinizi güçlendiren, kan basıncı ile kolesterol düzeyini düşüren aktivitelerdir. Ayrıca morali ve uykuyu düzeltirler.
- Dolu konserve kutusu veya diğer uygun ev malzemelerini tekrarlayıcı olarak kaldırmak, kas kuvvetini ve kemik sağlığını iyileştirebilir. Bacakla ağır kaldırma gibi bacak ve kalça kaslarını güçlendirici aktiviteler düşme riskini azaltabilir.
- Germe, yoga gibi esneklik ve denge hareketleri sakatlanmaları ve eklem sertleşmelerini önleyebilir.

Dikkat edilecek belirtiler

Aşağıdaki belirtilerden herhangi biri ortaya çıktığında hareketi durdurun ve doktorunuza haber verin:

- Göğüste, kollarda, boyunda veya çenede ağrı ve baskı hissi
- Baş dönmesi, bulantı veya halsizlik
- Nefes darlığı
- Belde, bacaklarda veya baldırda ağrı gelişmesi
- Aşırı çarpıntı hissi *

Kaynak: JAMA. 2008; 300(9):1104.

Alzheimer hastasının tıbbi ve fiziksel sorunları

Alzheimer Derneği'nin Kadıköy Barış Manço Kültür Merkezi'nde düzenlediği etkinlikte, Alzheimer hastasının tıbbi ve fiziksel sorunları üzerine bir sunuş gerçekleştirildi. Dr. Gülistan Bahat, karşılıklı sohbet şeklinde geçen sunumda, hasta yakınlarının sorularını cevapladı.



Demanslı hastaların bakımında olabilecek dahili problemlerin konuşulduğu toplantıda Dr. Gülistan Bahat, her yaşlı hastada olabilecek tansiyon, kalp, şeker gibi hastalıkların yanı sıra demansal bazı problemleri başlıklar halinde:

- Enfeksiyonlara yatkınlık
- Demanslı yaşlılarda bası yaralarının mevcudiyeti
- İdrar ve büyük abdest kaçırma
- Vücudun susuz kalması durumu
- Ve yukarıdakilerin sebep olduğu hızlı demansal değişimler şeklinde sıraladı.

Bu başlıkların açıldığı sunumda, sorulan sorular ve cevaplar ise şöyledi:

Demanslı hastalarda hangi enfeksiyonları görebiliriz?

Yaşa bağlı olarak gripal hastalıklar ve zatürre daha sık görülür. Hastanın oksijeni bozuk olabileceği için boğaz hastalıkları sık görülebilir. Bir de dışkı kaçırmaya başlayan yaşlılarda idrar enfeksiyonları olabilir.

Bu gibi durumlardan hastamızı nasıl koruyabiliriz?

Yaşlılarımıza her yıl sonbahar aylarında grip aşısı yaptırmalıyız. 60-65 yaş üstü bütün erişkinlere biz bu aşığı öneriyoruz. Grip olan kişilerin demanslı hastaların yanına gelmemesi gerekir. Buna dikkat etmeliyiz.

Zatürre hastalığından korunmak için ne yapılabilir?

Bu hastalığın da aşısı var. Ömür boyu koruyucu oluyor. Bunamanın ileri evresinde ağız içindeki enfeksiyonlar, salgılar ve yemek yerken ağız içi maddeler, yutak borusuyla soluk borusuna kaçabiliyor. Bu yüzden zatürreyi engellemek adına ağız içi hijyen çok önemlidir.

Bunun dışında demanslı hasta susadığını, suya ihtiyacı olduğunu anlayamayabiliyor. Susuz kaldığı için vücut fonksiyonları bozulmaya başladığından hafıza ile ilgili problem yaşıyor ve etrafındakileri tanıyamıyor. Böbrek fonksiyonlarında bozulmalar olabiliyor. Bu yüzden hastamıza sık sık su içmeyi hatırlatmak gerekiyor. Örneğin meyve suyu, ayran, komposto gibi sıvıların sıkça hastanıza verilmesi lazım.

Hastanızda bası yaraları olabilir. Bunları oluşmadan önlemek çok önemli. En ufak bir kızarıklık gördüğünüzde hemen müdahale ederek açılmasını önlemelisiniz. Havalı yataklar da tek başına asla koruyucu değildir. Eğer hastanız yatağa tam bağımlıysa, onu yan çevirip iki saat bu durumda kaldıktan sonra diğer tarafa çevirmelisiniz. Çok rahatsız olmuyorsa, bir müddet yüzü koyun yatırabilirsiniz.

İdrar kaçırmanın tedavisini nasıl yapabiliriz?

Hekime başvurmak bu anlamda çok önemli. Çünkü hastanızın idrar kaçırmasını önleyecek ilaçlar var. Eğer hasta demanslı hastası ise, ona uygun ilaçların verilmesi gerekli. Verilen ilacın hastada zihinsel bozukluğu etkilememesi ve unutkanlığı artırmaması önemlidir.

Alzheimerlı diyabet hastalarını bu dönemde şekerli gıdalardan nasıl koruyabiliriz?

Siz ne sunarsanız hasta onu alır. Besini aldığı zaman şekeri yükseliyorsa, bu gıdaya dikkat etmek gerekir. Mesela, kepek ekmeği tüketerek şekerinizin aniden yükselmesini önleyebilirsiniz. Bütün diyabet hastalarına üç ana öğün ve üç ara öğün öneriyoruz. Tansiyonu varsa, yiyeceklerin tuzuna, kolesterolü varsa kırmızı ete dikkat etmeliyiz. Izgara ve haşlamayı tercih etmeliyiz. Hastaların en kolay yapabildikleri hareket yürüyüştür. Aynı zamanda zihinsel aktiviteler de çok önemlidir. Hasta sosyal yaşamdan uzaklaştırılmamalıdır.

Depresyon ilaçları beyinde herhangi bir hasar yapıyor mu?

Kişi depresyon durumunda ne kadar uzun kalırsa, ileri yaşlarda bunama hastalığı daha fazla olur. Bir grup ilaç hakikaten unutkanlığı kolaylaştırabiliyor. Zaten biz yaşlılarda o grup ilaçları kullanmıyoruz. Gençlerde kullanılan depresyon ilaçları unutkanlığı artırabiliyor. Konunun uzmanı bir psikiyatristten yardım almakta fayda vardır. *

Alzheimer çay saati toplantıları

TARİH	SAAT	KİMLERE	KONU	KATILIMCI
24 Aralık 08	14:00/17:00	Hasta + Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı, (Bayram ve Yeni yıl Kutlaması)	Psikolog + Hasta yakını Huriye Ballısoy
14 Ocak 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Alzheimer Hastalığında yenilikler var mı?	Prof. Dr. Engin Eker
28 Ocak 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog + Hasta yakını Huriye Ballısoy
11 Şubat 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Alzheimer Hastalığının Hukuksal Boyutu	Prof. Dr. Şevki Sözen
25 Şubat 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog + Hasta yakını Huriye Ballısoy
11 Mart 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Demanslı Hastanın Morali ve Günlük Yaşamına Destek Olmak	Psikolog Dr. Sibel Çakır
25 Mart 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog + Hasta yakını Huriye Ballısoy
8 Nisan 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Hasta Yakınının Kendisine Bakması	Öğt. Gör. Zeynep Kurtuluş
22 Nisan 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog + Hasta yakını Huriye Ballısoy
13 Mayıs 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına ve Öneriler	Yatağa Bağımlı Hastanın Bakımı	Hemşire Aynur İdalı
27 Mayıs 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog + Hasta yakını Huriye Ballısoy
10 Haziran 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Alzheimer Hastalarının Beslenmesi ve Diyet + Diş Sorunları	Dyt. Aliye Özenoğlu + Diş Hekimi Mualla Emre
24 Haziran 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog + Hasta yakını Huriye Ballısoy

Şişmanlık ve Alzheimer Hastalığı

Karın çevresinde yağlanma beyni olumsuz yönde etkiliyor.



Son yıllarda şişmanlığın zihinsel bozulma ile ilişkili olduğuna işaret eden ve Alzheimer Hastalığı yanında her türlü bunama riskini artırdığını ileri süren çalışmalar yayınlanmıştır.

Yağların göbek çevresinde toplanmasına bağlı “santral şişmanlık”, tip 2 diyabet hastalığı, insülin rezistansı, koroner kalp hastalığı, inme ve ömür açısından, toplam vücut şişmanlığına göre daha kuvvetli ve bağımsız bir risk faktörüdür. Son yıllarda şişmanlığın zihinsel bozulma ile ilişkili olduğuna işaret eden ve Alzheimer Hastalığı yanında her türlü bunama (demans) riskini artırdığını ileri süren çalışmalar yayınlanmıştır. Yaşın ilerlemesi ile birlikte kemik ve kas kitlesi azalmakta, yağ dokusu karın çevresinde toplanmaktadır.

ABD’de çok merkezde yapılan ve Neurology Dergisi’nde yayınlanan bir çalışmada, vücut şişmanlığından bağımsız

olarak santral şişmanlığın bunama riski ile ilişkisi araştırılmıştır.

Popülasyon temelli bu araştırmada, orta yaş grubundaki kişiler 36 yıl süreyle izlenmiş ve santral şişmanlığın bunama riskini artırdığı bulunmuştur. Bu ilişkinin kişilerin yaş, cinsiyet gibi demografik özellikler yanında, diyabet ve kalp-damar hastalığı risk faktörlerinden bağımsız olarak geliştiği saptanmıştır. Santral şişmanlığı olmayan aşırı kilolu veya şişman kişilerde demans riski %80 oranında artarken, santral şişmanlığın bu riski 2.5–3.5 kat daha fazlalaştırdığı tespit edilmiştir. Yazarlar, kişiler aşırı kilolu olmasalar bile, karın çevresinde yağlanmaya bağlı santral şişmanlığın tehlikeli olduğunu ve beynin bundan negatif yönden etkilendiğini belirtmişlerdir. *

Kaynak: RA Whitmer ve ark. Central obesity and increased risk of dementia more than three decades later. Neurology; 26 March 2008.

Alzheimer Derneği çay saati



Alzheimer Derneği ve Vakfı'nın düzenlediği ve hasta yakınlarının katıldığı Alzheimer çay saati toplantıları, hasta yakınları ile dayanışma ortamı sunuyor. 26 Kasım Çarşamba günü düzenlenen etkinliğe İstanbul Tıp Fakültesi Nöroloji Bölümü'nden Psikolog Ayfer Tümaç katıldı. Hasta yakınlarının yaşamış olduğu sorunları dinleyen Tümaç, kendilerini ve hastalarını nasıl rahatlatacakları konusunda hasta yakınlarına bilgiler verdi.

26 Kasım'da düzenlenen çay saati toplantısına katılarak, Alzheimer Hastalığı'nda kendi bulduğu çözümleri paylaşan hasta yakını Hüseyin Beşgül, bunu bir hastalık olarak değil, durum değişikliği olarak algıladığını belirtti. Beşgül, "Benim annem resmen sekiz aylık Alzheimer hastası. Bu zaman zarfında benim diğer hastalarda da gördüğüm en büyük problem tersine yaşanan bir durum değişikliği. Bu çocukluk dönemi ters yaşandığı ve gittikçe de bağımlılık ve problemler arttığı için, insanlar bu konu hakkında olumsuzluk beslemeye ve olumsuz davranmaya başlıyorlar. Benim etrafımda gördüğüm bu. Bu yüzden hastalık olarak algılamamaya çalışıyorum. Çünkü hastalık olsa sistematik tedavisi olur. Sonuçta bir iyileşme görülür ki, bunların hiç biri yok. Burada benim gördüğüm, bize düşen sorgusuz ve sınırsız azami destek. Ben kendi adıma bunu yapmaya çalışıyorum" dedi.

Hasta bakımına yönelik eğitim, terapi ve danışmanlık hizmeti veren Uzman Danışman Psikolog Ayşe Özalkuş Şahin de bu konudaki uzun çalışmalarını ve deneyimlerini hasta yakınları ile paylaştı. Özalkuş, Alzheimer hastasının evi ile kurduğu ilişkiden bahsederek, "ev, psikolojide sembolik olarak iç dünyayı temsil eder. Ben şöyle bir benzetme yapıyorum. Kişinin iç dünyası inşaat halinde, badana, boya, her yer kalkmış, hiçbir şey bulamıyor. Yani 'evimi istiyorum, o evi istiyorum' dediğinde aslında kendini kaybetmiş. 'Kendimi bulmak istiyorum' diye bir yardım çağırısı bu. Hasta yakınlarıyla çalışmalarından da gördüğüm bu yorumlamaların oturduğu. Duygular çok önemli. Bu tür hastalarda fizyolojik şeyler psikolojik olarak ortaya çıkmaya başlar. Hasta size "midem yanıyor" demez, diyemez. Ne olur? Uykusuzluk şeklinde, kızgın olma şeklinde farklı biçimde bir takım rahatsızlıklar ortaya çıkmaya başlar. Hastanızı çok iyi gözlemlemeniz gerekiyor. Çünkü hasta belli bir noktadan sonra kendi şikayetlerini bilemiyor. Hastanız sürekli aynı şeyi tutturuyorsa mutlaka onun dikkatini başka şeylere çekmeniz lazım.

Inatlaştığınız zaman olay içinden çıkılmaz bir hal alır. Konuşamayan hastalarda ise fiziksel temas çok önemli. Hastaya dokunmak onu rahatlatır ve konuşmam gerekiyor duygusundan çıkarır. Hastanın en gergin halinde bile ona dokunmanız, sarılmanız, onun sizin sıcaklığınızı hissetmesi onu çok rahatlatır. Hastanızın size ifade edemediği duygusunu siz ona söyleyin. Hastanızın duygusu ifade bulduğu anda, artık sıkıldığı durumdan çıkar ve rahatlar. Onu anladığınızı ifade edin ki, o da anlaşıldığını hissetsin ve rahatlasın, mutlu olsun.

Psikolog Ayfer Tümaç hasta yakınlarının hastanın çevresindeki kişilerle konuşmasının önemini belirterek, "Hastalık hakkında ve hastanın durumu hakkında çevresindekileri bilgilendirmeli. Hastanızın etkilendiği şeylerden onu uzak tutmalı ve onu korumalısınız. En ağır hastalarda bile sezgi vardır. Anlamasa bile mutlaka sezer. Hasta, kendisine iyi mi davranılıyor, kötü mü davranılıyor onu kesinlikle sezer. Bu yüzden gelen misafirler uyarılmalı ve yanında onu huzursuz edecek sohbetler yapılmamalı. Eve gelen kişilere durum açık bir şekilde anlatılmalı. Bunu yapmazsanız sürekli sorunlar yaşarsınız. Gündüz etkilendiği bir sözden, bir kişiden, gece uyku problemi, iştahsızlık gibi sorunlar yaşarsınız. Bu ayarlamaların yapılması hem hastanızın hem de sizin düzeninizin bozulmaması için çok önemli" dedi.

Bu işi profesyonel olarak sürdüren bakıcıların da belli aralıklar ile eğitimlerinin yenilenmesinin konu edildiği toplantıda, Psikolog Ayşe Özalkuş "İşin içine duygular girdiği zaman ister anne-çocuk olsun, ister çocuğa bakan bakıcı olsun, ister yaşlıya veya hastaya bakan bakıcı olsun, hastanın paranoyası bakıcıda bir şeyleri tetikleyebilir. Arada bir eğitim alanların toparlanıp duygularının anlam kazanması, ifade bulması ve kendileri ile çalışmaması gerekiyor. Bizler psikoterapi yapmak için kendimiz de psikoterapidenden geçiyoruz. O insan dört duvarın arasında hep aynı kişiyle yatıp kalkıyor. Onda da farklı duygular ortaya çıkabiliyor. Hiç ortada bir şey yokken bir sorun patlak verebiliyor" dedi.

Bu toplantılara katılmak isteyenler **0 212 224 41 89** numaralı telefondan Alzheimer Derneği ve Vakfı'na ulaşip bilgi alabilirler. *

söyleşi

hasta yakını: Beyza Ulusoy



... her zaman delikanlı gibi dimdik duruşunu hatırlarım. Vefatından önceki son üç güne kadar da hep ayakta şakı gibiydi.

Bizlerle, bütün sevdikleriyle birlikte olup da orada olamamak, yokluğunun bile farkında değilken nerede olduğunu bilmemek, kendini tanıyamamak... Kafasının içinde zaman zaman ne çığlıklar veya kahkahalar atıyordu acaba kendi kendine... Bazen eline koluna bakıp da "bunlar benim mi?" diye düşünmüştür belki de... İbrahim Uçaner... 1912 doğumlu askeri pilot... 2006 yılında sessiz sedasız aramızdan ayrıldı.

Kendini bildiği zamanlarda uçuş hikayelerini, Mustafa Kemal Atatürk ile tokalaştığını, her seferinde sanki bir önceki günmüş gibi büyük bir gururla ve heyecanla anlatırdı. Ben büyükbabamı emekliliğinden sonraki yıllarında tanıdım ama her zaman delikanlı gibi dimdik duruşunu hatırlarım. Vefatından önceki son üç güne kadar da hep ayakta şakı gibiydi. İyi zamanlarında herkesin onu ne kadar genç gördüğünden inanılmaz bir keyifle bahseder, gururlanırdı; her yeni tanıdığı insandan yaşını tahmin etmesini ister, duyacağı cevabı önceden bilir gibi tebessümle beklerdi. Büyükbabacığım hakkında konuştuğumuz zamanlarda akla gelen ilk anılardan biri de cepleri şekerlemelerle dolu gezmesidir. Mahallesinde şekerçi amca olarak bilinirdi. Küçük-büyük, tanıdık-tanımadık herkese cebinden çıkarıp şeker vermesini çok severdi. Her zaman bir işle meşgul olur, hiç boş durmazdı.

Bir zaman sonra komşularının, mahalle esnafının garipsediği davranışlar göstermeye başladı. Bu garip haller o kadar yavaş ortaya çıktı ki, biz ailesi bile bu yolun ne yöne gittiğini göremedik. Her namaz vakti camiiye hanımının etek ve bluzlarını giyerek gitmeye başladı. Geceleri apartmanda komşularının kapılarını çalıp kafasında kurduğu hayallerden bahseder oldu. Herbirimiz onun için başka başka insanlar olduk; bir gün kızı bir gün karısı veya herhangi bir tanıdık... Değil bizi kendisini bile tanıımıyordu artık, aynadaki görüntüsüyle sanki bir başkasıymış gibi sohbetlere başladı. Çok sevdiği bulmacaların yüzüne bakmaz, her gün gittiği yerleri bulamaz oldu... Bizlerde gelip kalmaya ikna edemediğimiz zamanlarda cebine gizlice bir kağıda yazdığımız telefon numaralarımızı koyuyorduk. Birkaç defa bu taktik işe yaradı ve bizi arayıp büyükbabamın nerede olduğunu söylediler. Durumun ne kadar ciddiye gittiğini anladığımızda gözetimimiz altında tutabilmek için profesyonel yardım aldık. Tamamen ve sadece bizimle kaldığı son bir senesinde Alzheimerlı bir hastayla birlikte yaşamının zorluklarına tamamen alışmıştı ve sanki o evimizin küçük haylaz çocuğuymuş gibi kabul edip, elimizden geldiğince rahat ettirmeye çalıştık. Hâlâ gülümseyerek hatırlıyorum; "Sen kimin bebeğisin?" diye sorduğumuzda her seferinde aklına gelen ilk ismi söylerdi ve bu isimler sürekli değişirdi. Öyle veya böyle kelimenin tam anlamıyla o bizim bebeğimizdi...

İbrahim Uçaner... Farkında bile olmadığı çaresizliğini de yanına alıp, özlemini bize bırakıp buralardan çok uzaklara uçtu... *

söyleşi

hasta yakını: Hüseyin Beşgül

Sekiz ay önce Alzheimer teşhisi konan annesi ile birlikte yaşayan Hüseyin Beşgül ile yaşadıkları süreci değerlendirdik.

"... hayatlarının ilk dönemini yaşayan çocuklar kadar küçük, çaresiz ve yardıma muhtaç olduklarını bilmemiz gerekiyor."



Hastalık ne zaman başladı? Nasıl fark ettiniz?

Sekiz sene önce babamı kaybettik. Annemde hastalık bu süreçte başladı. Bu yalnızlığı tolere edememeye başladı. Panik atak başladı. Farklı bir depresyon başladı. Onun akabinde de bu sene Mart, Nisan gibi bu demans belirtileri görülmeye başlandı. Yaklaşık bir senedir bu durumunu hep beraber yaşıyoruz.

Hastalığın belirtileri nelerdi?

Net belirtisi unutkanlık. Başladığı işlerin yarım kalması, bir işe başlarken karar verememesi, eskiden görmeye alışkın olduğumuz hareket şeklinin olmaması ise diğer belirtilerdi.

Hastanız neler yapıyor?

Çok kullandığı terimler ve isimler olmak üzere aklınıza gelen her şeyi çok sık unutuyor. Gittikçe daha zor hatırlıyor. Günlük hayatında ev içinde yetmiş küsur senedir yapmış olduğu hareketleri yapamamaya ve bunları yaparken de net kararlar alıp, akıcı davranamaya başlıyor.

Anneniz sizinle birlikte mi yaşıyor?

Evet, annem son bir senedir benimle beraber kalıyor. Sanırım önümüzdeki hafta bana çok yakın bir eve taşınacak. Çünkü, gittikçe kendi düzenine daha fazla ihtiyaç duymaya başlıyor. Bunu söylememin sebebi benim evimin şu an fiziki olarak buna müsait olmaması. Çünkü annemin, bakıcıyla birlikte rahat edebilecekleri bir evde yaşaması gerekiyor.

Gençliğinde annemin bir mesleği yoktu. Ayrıca çok ciddi hobileri olan biri değildi. Bu yüzden oyalanmayı pek bilmiyor. Fikir refleksleri de antrenmansız kaldığı için kendisi gittikçe bu konuda zayıflıyor. Tutunacağı bir hobisi, bir merakı veya düzenli olarak takip edeceği bir işi olmadığı için gittikçe içe kapanıyor.

Alzheimer hastalarının yaşadıkları evi değiştirmelerinin doğru olmadığı söyleniyor. Bu konuda bir problem yaşamayacak mısınız?

Annemde hiç bir zaman bir ev bağımlılığı olmadı. Bu konuyu doktoru ile konuştuk. Şu anda kaldığımız ev bakıcı ile birlikte onun rahat edebileceği bir ev değil. Eski

evindeki eşyalarını aynı şekilde yeni evine taşıyacağız.

Annenizdeki bu hastalığı nasıl karşıladınız? Kabullenebildiniz mi?

Ben bunu hastalık olarak değil, bir durum olarak görüyorum. Çünkü, hastalık dediğiniz şeyin bir süreci vardır. Bu süreçte bir tedavisi vardır. Bu tedavinin de farklı unsurları vardır. Yani, tedavi eden, tedavi edilen ve tedavi araçları. Hastalıktan ziyade bu bir durum.

Çünkü doğup büyümenin tersi bir durum. Kendine hakim olamayan bir varlık dünyaya getiriyorsunuz ve bunun gittikçe öğrenerek, bilerek, öğrendiklerini hatırlayarak, kendi kendine gelişerek bir noktaya geleceğini ve daha bağımsız, size daha az yük olarak yaşayacağını biliyorsunuz. Bunun tam tersi bir durum. Bu yüzden hastalık değil, durum diyorum. Erişkin bir varlıkla berabersiniz. Gittikçe fikri ve fiziki refleksleri gerileyerek doğduğu bilince kadar gidecek. Bunu bir hastalık olarak görürseniz mahvolursunuz. Dolayısıyla sorduğunuz her soruya mantıklı bir cevap beklemek doğru değil. Yaptığı her hareketin sonucunda yargılamak doğru değil. Bu bakılacak, korunacak, destek olunacak bir insan. Buna böyle yaklaştığınız sürece problem çıkmıyor. Kim ne kadar yaklaşıyor? Niye yaklaşıyor? Daha da önemlisi niye yaklaşıyor? Bu insanlığın değil, geriden gelen bir takım dürtülerin, alışkanlıkların, öğretilen doğruların veya yanlışların bir bütünü. Ama ben açıkça bunu hastalık olarak görmüyorum ve hastalık olarak yaşamıyorum.

Bir takım yöntemler geliştirdiniz mi?

Geliştirebildiğim en önemli yöntem ya da önlem hiç yalnız bırakmamak. Ayakta olduğu sürece uyku durumu hariç, bilinci açıkken etrafında birilerinin olması gerekiyor. Çünkü çok sakın otururken bir anda kalkıp tualete gitmek isteyebilir, elini yüzünü yıkamak isteyebilir, karnı acıkır, yemek yemek isteyebilir, susayabilir. Bunların hepsi doğal bir ihtiyaç. Fakat, bunlara bile karar verirken olmadık sonuçlarla karşılaşabiliyorsunuz. Karar veremiyor. Bir boşluk bir şaşkınlık bir kararsızlık yaratıyor. Onu da zaten gözünüzle görebiliyorsunuz. Tek başınayken yanlış bir karar verirse, herhangi bir yanlış yaparsa, az tehlikeli,

çok tehlikeli, had safhada tehlikeli veya sadece yanlış sonuçlar doğurabiliyor. Şekiller, nesneler, isimler karıştığı için ihtiyacını farklı görmek isteyebilir. Dişini fırçalamak isterken diş macunu yerine bulduğu bir kremi fırçanın üzerine sürebilir. Tuvalete girip çıkarken eksik hareket edebilir. Tam soyunamayabilir, tam giyinemeyebilir, temizliğini unutabilir ki, unutkanlık o kadar hayatın bir parçası ki sürekli bir şeye destek olmak zorundasınız. Bu durum da sizi, hastanızın bilinci açık olduğu sürece onu yalnız bırakmamaya götürüyor. Şu an annem 78 yaşını doldurdu. Daha önce de söylediğim gibi, yaşlı insanlar değil, hayatlarının ilk dönemini yaşayan çocuklar kadar küçük, çaresiz ve yardıma muhtaç olduklarını bilmemiz gerekiyor. Bunu kabul ettiğiniz zaman hem onun için hem kendiniz için daha kolay yaşanabilir bir hayat yaratmış oluyorsunuz.

Hastanıza nasıl meşgaleler buluyorsunuz?

Çok basit. Aynı bir çocuğa yaptığınız gibi. Bir şey yapmaya karar vermesini beklemek çok doğru değil. Sadece aklını çalıştırsın diye bir takım kararlar almasını sağlayabiliriz. Benim gördüğüm bu. O, kararları alır, almaz, doğru alır, yanlış alır, becerir, beceremez başka bir konu. Fakat aynen bir çocukla hareket eder gibi adım adım uygulanır hale getirip, yaptırmanız lazım.

Sabah gazetesini önüne koyup, "hadi bakalım şimdi gazete okuyoruz" diyebilirsiniz. Gazeteye konsantre olur, olmaz, okuyamaz, hızlı hızlı geçer bu ayrı bir konu. Bunun sizin tarafınızdan ona verilip yaptırılması ayrı bir konu. Televizyonu açıp, bir program varsa seyretmesini isteyebilirsiniz. Televizyonu açıyorum, sonra "beş dakika işim var, takip et, ben burayı kaçırmak istemiyorum, döndüğümde bana anlat" diyorum. Bana anlatıyor, anlatamıyor, gördüğünü farklı yorumluyor, yaratıyor, zenginleştiriyor. Önemli olan kararları ona bırakmanız. Yoksa hiçbir şey yapmadan saatlerce oturmak isteyebilir.

Sizden sık sık aynı şeyleri istiyor mu?

Sık sık aynı soruyu soruyor. "Ne yapacaksın? Nereye gideceksin? Ne yemek istersin?" gibi sorularımıza çok mantıklı cevaplar vermiyor. Çok talepkar olmadığı için sizin bir motif yaratıp, onu harekete geçirmeniz gerekiyor. Hava müsait olduğu sürece yanında biri ile dışarıya çıkması gerekiyor. Yürüyebildiği sürece yürüyüş yapması, hareket edebildiği sürece hareket etmesi gerekiyor. Çok itiraz etmiyor. Sadece bir şey yapmaya yönelik kararlar alamadığı için üşeniyor ve her şeyi ertelemeye çalışıyor. "Şu yemeği özledim, ne zamandır yemiyoruz, canım şunu içmek istiyor, yok mu?" diyor. Olanı teklif ettiğinizde de bazen "olur" diyor, bazen "fark etmez" diyor, bazen de reddediyor, iki dakika sonra tekrar söylediğinizde kabul ediyor. Böyle bir şey, evde bir çocuk var. Ama bu çocuktan insanların beklentileri olamayacağı için galiba hasta yakınları da kendilerini bu cins ilgilerden geri çekiyorlar. Şu kısım çok önemli; yanınızda yaşlı biri var. Siz, bu yaşlı insanın normal, sağlıklı günlerini hatırlıyorsunuz ve yanılgıya

düşüyorsunuz. "Aslan gibi kadıncağız ne oldu? Koskoca büyükelçi ne duruma geldi?" Bunlar tabii ki insanların algıda seçicilik neticesinde ulaştıkları sonuçlar. Yeni hayat şeklini ve yeni durumunu, bütün bu alışkanlıklardan, zannetmelerden, inanmalardan, anlatılan, öğretilen he şeyden soyutlayabilirsene, herkes daha rahat oluyor. Evde karşınızda minnacık bakıma muhtaç bir bebek var.

Alzheimer olduktan sonra annenizin sosyal yaşantısında bir değişiklik oldu mu?

Sosyal yaşantısını hiç kısıtlamıyoruz. Bir misafirliğe gittiğinizde "midem ağrıyor, onu yiyemem" diyorsunuz. Artık insanlar bugün kanserin adını bile söylemeye başladı. Kötü hastalık demiyorlar. Ama ne yazık ki, mental hastalıkları bizde ayıp ve günah kabul ediyorlar. Her cins hastalıkla beraber kolay tolere edemiyorlar. Sonuçta sosyal hayatın azalmasını gerektirecek bir durum değil Alzheimer. Yanında siz olduğunuz sürece belli bir aşamasına kadar sosyal hayatını yaşayabilir. Bizim annemiz de yaşıyor.

Sizin yaşamınızda çok ciddi bir değişiklik oldu mu?

Belli bir süre duruma adapte olana kadar, yani yanımda çalışan yardımcı tamamen kendi görev bölümlerini üstlenip, bunları doğal beceri haline getirene kadar ben mesailerimde biraz değişiklik yaptım. Ama bu benim tercihimdi, yapmayabilirdim. Çünkü sabah saatlerini daha yakın gözlemleyerek gün içinde yaptıklarını, yanında olmadığım zaman bana gelen duyumların gerçekte ne anlama geldiğini anlamam için kendi mesailerimi değiştirdim. Artık neredeyse normale döndü. Bunun dışında benim hayatımda çok daha zorlu bir etkisi olmadı. O kadın başkaydı, bu kadın başka. Bu kadar basit. Bunu kabul etmek gerekiyor.

Sizin eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Bu aslında sosyal bir sorun. Davranış bozukluğu gibi algılsa da fiziki bir hastalık. Sonuçta psikolojik veya psikiyatrik bir hastalık değil. Bunu anlatmak lazım. Bizim alıştığımız, kabul dışında kalan, bize ters gelen, bize ait olmayan, her şey yadırgandığı ve dışlandığı için bu hastalığın da fiili durumu ve yakın geleceği çok parlak gözüküyor. Farklı yaşayan veya yaşatılan bir toplumuz. Bir takım problemleri bize öyle söyledikleri için kabul ediyor ve yaşıyoruz. Bu ciddi bir problem. Bu cins gözden çıkarılmış konulara hiçbir şekilde de yatırım yapmıyoruz. Burada Alzheimer Hastalığı'ndan, yaşlılıktan bahsediyorum. Çünkü beklentileriniz bitiyor. Tüketen, yok eden ve hızlı yaşayan bir toplum olmaya çalışıyoruz veya bu yönde hareket ettiriliyoruz ve bu tuzağa düşüyoruz. Sizce bu ülkede bu hastalığın uzmanı profesör seviyesine gelmiş ve yeni beyinler yetiştiren kaç tane hoca var? Üç ya da dört hoca. Çok komik bir rakam bu.

Son olarak; bunu zorluk, hastalık, bir ayıp, bir şanssızlık, bir kadersizlik, bir bedel gibi görüyor insanlar, ki öyle değil. Tersine yaşamaya ve anlamaya çalıştığınız zaman daha rahat geçiyor. *

söyleşi

Pandora'nın Kutusu açıldı



"... kısa filmler derken uzun filmler yapmaya başladım. Genel olarak bizi çok içeriden ilgilendiren meseleler, çok bireysel gözlemlerim ve değerlendirmelerim oldu projelerimde. Gerçek temalar, hayatın gerçeği ve doğrusu."

Yeşim Ustaoglu'nun Alzheimerlı annelerine bakması gereken üç kardeşin hikâyesini anlattığı "Pandora'nın Kutusu" adlı filmi, Ocak ayında gösterime giriyor.

San Sebastian Film Festivali'nde "En İyi Film" ve "En İyi Kadın Oyuncu (Tsilla Chelton)"; Antalya Film Festivali'nde "En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu (Övül Avkıran)" ve Amiens Film Festivali'nde "En İyi Kadın Oyuncu (Tsilla Chelton)" ödüllerini alan filmde, İstanbul'un farklı bölgelerinde yaşayan, her biri diğerinden farklı sorun ve yaşam koşullarının içinde sıkışıp kalmış, birbirinden habersiz üç kardeşin bir anda annelerinin kaybolduğuna dair gelen haberle yola çıktıktan sonra başlarından geçenler konu ediliyor.

Annelerini aramak için buluşan üç kardeşin köylerine gönülsüz olarak yaptıkları yolculuk, saklı kalan pek çok sorunun, tıpkı Pandora'nın kutusundaki gibi bir yığın iyilik ve kötülüğün açılıp dökülmesine neden oluyor. Annelerini bulup İstanbul'a getirdikten bir süre sonra kendisinin Alzheimer olduğunu öğrenen üç kardeş, onun hayatlarına katılmasıyla belki de kendi gerçekleri ile yüz yüze geliyor.



Yönetmen Yeşim Ustaoglu ile uluslararası festivallerde ödül alan "Pandora'nın Kutusu" filmi üzerine arkadaşımız Gökçe Erbil sohbet etti.

"Pandora'nın Kutusu"nda Alzheimerlı bir hastayı işliyorsunuz? Bu fikir aklınıza nereden geldi?

Benim diğer filmlerimi biliyorsunuz, kimlik, aidiyet, hafıza, bellek gibi kavramlar hep çok ilgi duyduğum konular oldu. Dolayısıyla bu filme başlamadan önce hafıza, hatıra, aidiyet gibi kavramlar başlangıç noktamdı. Ama, bugüne ait bir hikaye yapmak istedim. Aynı zamanda da bugünün toplumunu sorgulayan, sorunlarını anlatan, orta sınıf, orta kuşak sorunlarını anlatan bir hikaye ile aidiyeti, aidiyet duygumuzu paylaşır, geliştirirken karşıma bireysel olarak yaşadığım hastalık olarak Alzheimer çıktı. Çok yakın bir dostumun Alzheimer ile cebelleşmeye başlaması birdenbire bu hastalığın önemini, sahiçiliğini, çok ürkütücü bir hastalık olarak da bilinmezliğini karşıma çıkardı ve Alzheimer hikayesi kendiliğinden gelişmeye başladı.

Burada belleğin, hafızanın yitirmeye başlanması, zorluklarına tanık olduğum bir hastalık. Aslında böyle yola çıkıldı. Bu hikayeyi yazmamın nedeni bireysel bir neden.

Alzheimerlı bir hastayı beyaz perdeye bu kadar gerçekçi bir şekilde aktarmayı nasıl başardınız?

Böyle bir hastalık gözlemler ve hastaneleri ziyaret ederek dışardan anlatılacak bir hastalık değil. Çok içinde yaşayıp acısını hissetmeniz lazım. O acının sizin hayatınızı etkilemesi lazım. Dolayısıyla, Fethi Naci Bey, üst komşum ve çok yakın dostum. Bir de çok değerli bir beyin. Bu hastalığa ilk yakalandığı günden son güne kadar yaşadığı o acıyı eşinin ve kendinin nasıl bir travmadan geçtiklerini birebir gördüm.

Bu süreçte sizin bir faydanız oldu mu?

Hastalık süresince sevgi, şefkat ve dokunmanın ne kadar etkili olduğunu öğrendim. Ama, siz ne yaparsanız yapın hastalık bir şekilde devam ediyor. Son ana kadar hâlâ bakabildiğini, hâlâ aynı dokunabildiğini ama tanıyamadığını hissedebiliyorsunuz. Artık bir çocukla karşı karşıya kaldığınızı hissedebiliyorsunuz. Yitirilen, yok olan bir hastayla birliktesiniz. Bu çok acı verici. Hakikaten hastanın yanında olan bir hasta yakını da büyük öfkeler, büyük patlamalar yaşıyor. Bunu kabullenmek çok zor. Kabullenebilip, olağan bir hayatı sürdürebilmek çok zor.

Bir çocuğa kızdığınız gibi ona da kızdığınız anları yaşayabiliyorsunuz. Ben bunları yaşamadım. Eşinin yaşamış olduğu travmalara şahit oldum. Belki bir nebze olsun katkım varsa, eşinin yaşamış olduğu travmalarla ilgili onun yanında olmak, ona destek olmak, öfkesini yatıştırabilmek, hastalığı kabullenebilmesini sağlamaktı. Çünkü çok konuşma ve çok terapi isteyen bir hastalık.

Başka gözlemlediğim klinik vakalarda, Işın Hanım'ın bir hasta yakınıyla beraber, ki bir seansında bir ailenin darmadağın olduğuna tanık oldum. Diğer kardeşlerin anneden çoktan vazgeçtiğini, bakımının bir kardeşin üzerine kaldığını, torunların hayatını mahvettiğini, ona bakan annenin hayatının mahvolduğunu, büyük bir çaresizlik içinde olduğunu, diğer kuşaklarda da torunların gösterdiği tepkinin çok sert olduğunu gördüm. Üç ay süren bir hastalık değil bu. Uzun süren bir hastalık ve sonunda da ölüm.

Çocuk doğuyoruz, ergin olarak yaşıyoruz ve sonunda ölüme gidiş yine bir çocuk olarak. Ben bunları bireysel olarak, çok içinde yaşadım. Sadece hastanelerle ilgili değil benim gözlemlerim.

Alzheimerlı hastayı oynayan Tsilla, bu rolü nasıl karşıladı?

Oyuncu şu an doksan yaşında. O yaşta olup da hâlâ çalışıyor olabilmek çok takdir edilecek bir davranış. Tsilla müthiş bir beyne sahip. Tsilla'nın en büyük avantajı akıl almaz bir beyine sahip olmasıydı. Onda hiçbir bunama belirtisi yoktu ve çok çalışkandı. Zaten, ben onu tanıyıp da ilk görüşmemizde ikna olduktan sonra, gördüm ki Tsilla çok taze bir beyne sahipti. Kaldı ki, hastalığı çok iyi kavramıştı. Hem de Türkçe öğrenebilecek bir kapasiteye sahipti.

Tsilla kendi hayatında da bir yandan bu durumun tersi bir şey yaşıyor. 45-50 yaşlarında psikolojik desteğe ihtiyacı olan ve bakmak zorunda olduğu bir kızı var. Yani tam tersini yaşıyor. Ölüsem kızıma ne olur? Ona kim bakar korkusuyla öyle bir direnç gösteriyor ki... Bu beni çok etkilemişti.

Filmin ismi ile filmin içeriği arasındaki bağlantıyı öğrenebilir miyiz?

Biraz önce çok küçük bir girizgah yaptım. Ben Alzheimer Hastalığı'nı anlatan bir film yapmak için başlamamıştım. Orta sınıf, orta kuşak insanların bugünün sorunlarıyla bir yüzleşme hikayesiydi. Dolayısıyla her biri başka bir yana savrulmuş orta yaşlardaki üç kardeşin, ölmek üzere olan annelerine gitmeleriyle ilgili bir hikaye ile başlamıştım. Yalnızlık, suçluluk, problemlerle yüzleşememe ve en önemlisi de bunun farkında olamama durumu vardı. Dolayısıyla, bir insanlık dramıydı.

Hepsinin hayatındaki problemler, biraz bu kutunun açılması gibi, annelerine gitmek için bir araya geldiklerinde, ortaya saçılıveriyordu. Ve bunlarla yüzleşmek zorunda kalıyorlardı. Böyle bir nedenle

"Pandora'nın Kutusu" gibi bir hatırlatma ile mitolojideki benzetmeyi kullanmak istedim. Derken Alzheimer Hastalığı için içine girdiğinde de çok etkileyici oldu aslında. Çünkü, kendi yaşadığının farkındalığını yaşamayan bir kadın hayatlarına girdi ve ona bakmak zorunda kaldıkları noktada kendi hayatlarındaki problemlerle daha fazla yüzleşmek zorunda kaldılar.

Annelerine bakamadılar. Hiçbiri sorumluluğu tam olarak alabilecek kapasiteye maalesef sahip olamadılar. Dolayısıyla, annenin Alzheimerlı olduğunu anladıklarında birden bire ortalık iyice darma duman oldu. Ama bir anlamda kendi dertleriyle yüzleşmeye çok ciddi bir etken oldu. Çünkü ne olursa olsun filmde bizim anneannemizin çizdiği karakter çok kuvvetliydi. Direnç gösteren, bir şekilde atak yapmadığı zamanlarda çok akli başında bir şey söyleyip, tekrar kendi dünyasına giden bir anneanne. Ama bunu söylediği zaman da hepsinin vicdanlarını bir parçacık sıkan, ne olursa olsun kendi istediği bir yerde, yani ait olduğu bir yerde ölmek için çok ciddi bir dirayet gösteren, kuvvetli bir kadını anlatıyor aslında. Bu da benim Naci Bey gibi çok kuvvetli bir adamı gözlemle-memde çok etkili oldu.

Hastalık, entellektüel bir uğraş içinde olan insanlarda da ortaya çıkıyor.

Hepsinin olmasa da hastaların bir kısmında orta yaşlarda yaşadıkları ve atlatılması çok zor bir olayın ileri yaşlarda Alzheimer olarak ortaya çıktığı hakkında bir istatistik var. Tam olarak neyin neyi nasıl başlattığı bilinmeyen bir hastalık sanki. Çok çaresiz kalınan bir hastalık bu. *



Bariyerleri birlikte yıkmak

Alzheimer Derneği Oslo'daki 18. Alzheimer Europe Kongresi'ne katıldı. Yapılan konuşmalarda hastalığın ilk aşamasında pozitif olmanın önemine vurgu yapıldı.



Bu yıl düzenlenen kongrenin başlığı "Bariyerleri Yıkma (Breaking Barriers)" idi. Break dansı ile oldukça etkili bir başlangıç yapıldı.

Türkiye'deki çeşitli kuruluşlardan 26 katılımcının olması ve Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu'ndan doktora öğrencisi İmatullah Akyar'ın "Alzheimer Hasta Bakıcılarının Zorlukları" konulu sunusu heyecan vericiydi.

Program içerisinde Alzheimer hastaları, hastalığın ilk aşamasında hastalığı kabullenmelerinin, pozitif olmanın, kendi sınırlarını bilmenin çok önemli olduğunu, toplumdan beklentilerinin de manevi destek görmek ve devletin hayatı kolaylaştıracak çözümler üretmesi gerekliliğini vurguladılar. Yapılan etkinliklerle hastaların sosyal yaşantıdan koparılmamasının önemi savunuldu. Hastaların çocukların korunduğu gibi korunması gerekliliği özellikle belirtildi.

Demans ile ilgili hastalıklara ayrıcalık için derneklerin kendi ülke parlamentolarına baskı yapması ve bazı hakları elde etmeye çalışması gerekliliği söylendi.

Alzheimer Avrupa, ulusal hükümetlere Alzheimer birliklerinin sağladığı katkılarının önemine varılarak kabul edilmesi ve bu kuruluşlara, bunayan insanlara ve onlara bakım hizmeti sunanlara verdikleri hizmeti iyileştirmeleri

için yardımcı olmak üzere mali destek

sunulması çağrısı yapmaktadır. Hükümetlere esaslı destek, proje mali desteği, KDV muafiyeti ya da bağışların vergiden düşülmesi gibi bir dizi desteği öngörmektedir.

Paris Bildirgesi'nin ülke dillerine çevrilerek ulusal organizasyonlara, politikacılara, sağlık kuruluşlarına gönderilmesi tavsiye edildi.

Erken evrede bunamalı hastanın yaşantısını kolaylaştırıcı çalışmanın psikososyal aracılık ve teknolojik destek ile yapılmasının öneminden bahsedildi.

Bakıcı ailelerin evde bakım konusunda bilgi eksikliğinden kaynaklanan sorunların beraberinde stres ve bunalımı getirdiği için netice almakta başarısızlık olduğu görüşü benimsendi. Evde yaşayan çocuklarla yaşlılar arasında kalarak psikolojik çöküntü yaşanmaması için bakım ile ilgilenenlere destek sağlanmasının önemi vurgulandı.

Alzheimer ile ilgilenen kurumların hasta yakınlarını bilgilendirmek, tekli ve çoğul psikolojik eğitim vermek, destek grupları ile paylaşım sağlamak, telefon ve internet ile yardımcı olmak, günlük bakım, yatakta bakım gibi konularda eğitimler oluşturmak görevleri arasındadır. Ayrıca hükümet ile aracı olup kanunlarla hasta haklarını savunmak ve oluşturmak da, bu kurumların görevlerinden olmalıdır.

Web sitesinde grup kurarak hasta yakınları arasında haberleşmeyi sağlamak onlar için etkili bir destek programı oluşturuyor. Bakıcı personel için gerekli eğitimi sağlamak ve onları ihtiyacı olanlarla buluşturmak da bu kurumların görevlerindendir.

Hastalara yapılacak psikolojik eğitimler arasında depresyon ve endişe, dikkat odaklanması, ihtiyaç duydukları düzenin sağlanabilmesi eğitimlerinin olmasının gerekliliği örneklerle açıklandı.

Ayrıca hatırlatma terapilerinde dramalarla canlandırarak bazı etkili geri dönüşlerin yakalandığı söylendi.

Erken teşhisin avantajının, dezavantaja dönmemesi için gerekli çalışmaların yapılması, hastaların duygusal yönden ve ihtiyaçları doğrultusunda desteklenmesi gerektiği anlatıldı. *



Şubeler arası

1. Sempozyum Raporu

Uzun zamandır yapılması düşünülen ve ilki 8 Kasım'da gerçekleşen Şubelerarası Sempozyum'da, bilgi ve tecrübeler paylaşıldı. Gelecekte nelerin yapılacağı programlandı.



İzmir Şubesi, hastaların yaptığı el işi çalışmalarından bir bebeği, dernek başkanı Prof. Dr. Murat Emre'ye hediye etti.



Belirlenen program çerçevesinde saat 12.00'de başlayan toplantı, 16 kişi şubelerden, 10 kişi de merkezden olmak üzere 26 kişi ile gerçekleştirildi.

Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Murat Emre'nin açılış konuşmasından sonra, Merkezin kuruluş amacı ve hedefleri anlatıldı.

Doç. Dr. Hakan Gürvit'in "Türkiye'de Alzheimer Hastalığı'nın Görülme Sıklığı ve Yaygınlığı" konusundaki sunumunun ardından, Prof. Dr. Kaynak Selekler Derneğ'nin Bilimsel Komitesi'nin çalışmaları, Zafer Kozanoğlu, Derneğ'nin geçmiş dönem sosyal faaliyetleri, Berna Ceylan ise, şimdiki ve planlanan etkinlikler hakkında bilgi verdi.

İkinci bölümde katılan şubeler sırasıyla Ankara, Denizli, Erzurum, Eskişehir, İzmir, Mersin ve Samsun çalışmaları hakkında açıklamalarda bulundular.

Merkezin planladığı, iki yıl önce, Alzheimer Hastalığı'nın 100. yılında yapılan farkındalık çalışmasının devamı niteliğinde, bu kez, daha ziyade düşük sosyokültürel C ve D grubunu hedefleyen, tüm Türkiye'de yaygın bir farkındalık kampanyasının bilgilendirilmesi Cortex firması yöneticisi Dr. Haluk Dülger tarafından yapıldı. Alzheimer Derneği sahipliğinde, Sağlık Bakanlığı onayı ile, ilaç firmaların katılımı ve desteği ile gerçekleştirilecek olan bu kampanya şubeler tarafından desteklendi.

Edinilen bilgiler ve beceriler doğrultusunda şubelerin bazı konularda uzmanlaştıkları gözlenerek diğer şubelerin, uzmanlık konularında onlardan yardım almaları yönünde görüş birliğine varıldı.

Bu bağlamda İzmir'den Rukiye Kuruoğlu, "Hastabakıcısı Yetiştirme Kursları", Eskişehir'den Bilge Köylü, "Huzurevleri'nin Kuruluş ve İşleyişleri", Mersin'den Av. Sevgi Yanpar, "Vesayet Kanunu ve Yaşanan Sorunlar, Bu Konuda Kanundaki Boşluklar" ve yine Mersin'den Ülkü Esen, "Alzheimer Hasta Yakınlarına Yönelik Eğitim Kampları" konusunda danışılacak kişiler olarak belirlendi.

Yapılan görüş alışverişi ve beyin fırtınası sonucunda, Türkiye Alzheimer Derneği'nin bundan sonraki hedeflerinin arasına, Alzheimer Hastaları'nı ilgilendiren yönetmelik ve kanunlardaki eksiklikler ve aksaklıkların saptanıp giderilmesi için çaba gösterilmesi, yerel yönetimlerin ve merkezi kurumların hasta ve bakıcılarına tanınacak haklar ve yaşamlarını kolaylaştıracak tedbirlerin alınması konusunda özendirilmesi, bu amaçla etkin rol alması da eklendi.

Bu çerçevede Sayın Rukiye Kuruoğlu'ndan hasta bakıcı kursları için gerekli sertifika programlarının hukuki boyut, şekil ve içerik açısından saptanması ve koordinasyonu, Sayın Rukiye Kuruoğlu ve Bilge Köylü'den, mevcut Evde Bakım, Gündüz Bakımevi, Yatılı Bakımevi talimatnamelerini, Sayın Sevgi Yanpar'dan Vesayet Kanunu'nu bu gözle incelemeleri rica edildi.

Derneğ'nin web sayfasının yenilenerek daha sık güncellenmesi kararlaştırıldı. *

Etkinlikler

Madrid'ten...



Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Murat Emre, 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü etkinlikleri çerçevesinde, Madrid'te İspanya Kraliçesi Sofia'nın başkanlığını yaptığı Reine Sofia Vakfı'nın toplantısında "Alzheimer Hastalığı'nın Tedavisinde Son Gelişmeler" konulu bir konferans verdi.

21 Eylül Dünya Alzheimer Günü etkinlikleri çerçevesinde Türkiye Alzheimer Derneği ve Vakfı olarak ortak etkinlikler düzenledik.

Basın toplantısı

İlk etkinliğimizi, 18 Eylül Perşembe günü, saat 11:30'da Beyoğlu AKSANAT'ta gerçekleştirdik. Prof. Dr. Murat Emre, "Alzheimer Tedavisinde Yenilikler, Ümit Verici Gelişmeler" konulu bir basın toplantısı yaptı. Evliliğin ve sosyalleşmenin bu hastalığa yakalanma riskini etkilemesi, basın ve izleyiciler tarafından oldukça ilgi çekici bulundu. Vakıf başkanımız Prof. Dr. Engin Eker, 18 Eylül Perşembe günü Silivri bölgesi Selimpaşa Belediye Salonu'nda ve 21 Eylül Pazar günü Silivri Belediyesi'nde "Beynin Yaşlanması Önlenebilir mi?" konulu konferanslar verdi.

Dora Güler'den güz gülleri

19-20 Eylül Cuma, Cumartesi saat 12.00-19.00 arası Taksim Metrosu Konferans Salonu'nda fotoğraf sanatçısı Dora Güler'in "Güz Gülleri" isimli fotoğraf sergisi çok sayıda ziyaretçi tarafından gezildi ve takdirle karşılandı. İstanbul İzzet Baysal Huzurevi'ndeki yaşlılarla yürütülen bir gazete çalışmasının öyküsünü konu edinen serginin metinlerini, çalışmayı yürüten Gülay Kayacan yazdı. Belgesel fotoğrafçı Dora Günel, huzurevi yaşantılarından yansımaları izleyiciler için siyah beyaz karelere aktardı.

Panel

19 Eylül Cuma günü saat 16:30'da Taksim Metrosu Konferans Salonu'ndaki panelin konuşmacıları ve konuları şöyleydi: Doç. Dr. Haşmet Hanağası; "Alzheimer Nedir? Nasıl Tanınır?" Prof. Dr. Engin Eker; "Alzheimer Hastaları'nın Davranışsal ve Psikolojik Sorunları", Prof. Dr. Rukiye Pınar; "Alzheimer Hastalarının Evde Bakımı" Şişli Belediye Başkan Yardımcısı Kahraman Eroğlu; "Alzheimer Hastaları'nın Kurum Bakımı ve Rehabilitasyon Merkezi".



Doç. Dr. Haşmet Hanağası, Taksim Metrosu Konferans Salonu'nda düzenlenen panelde, "Alzheimer Nedir? Nasıl Tanınır?" başlıklı sunuşunu yaptı. (solda)

Dora Güler'in "Güz Gülleri" adlı fotoğraf çalışmaları Taksim Metro Sanat Galerisi'nde sergilendi. (altta)



GÜZ GÜLLERİ

fotoğraf sergisi

İzzet Baysal Huzurevi sakinleri, Güz Gülleri adını verdikleri gazetedeki kendi yaşam öykülerini, unuttukları anıları, bugünden geçmişe bakarak genç kuzaklar için yazdılar. Toplumsal sınıf, din, etnik köken, kent, köy ve cinsiyet farklılıklarından uzaklaşarak yaşam deneyimlerini aramızdaki mesafeler, kendi deneyimleriyle "sanat duşağı" geldiklerinde yeniden iyiden hoşlanıyorlardı. Modernite onları aynı çatı altına toplamıştı, geriye tek bir şeyin kalması kalmıştı: geçmişi hatırlamak, unuttukları hatırlamakla, baskınlarıyla genç kuzaklara aktarabilmek. Hatırlamak ortak bir konuşma konusudur ve iletişim bir kez başladığında insanın birbirlerinin insan olduklarını yeniden keşfetmeler...

Metinler: Gülay Kayacan
Fotoğraflar: Dora Günel

Yer: Taksim Metro Sanat Galerisi
Tarih: 19 Eylül Cuma 12:00 - 19:00
20 Eylül C.tesi 10:00 - 19:00



Les Ottomans'da yardım gecesi



Türkiye Alzheimer Derneği, Alzheimer hastaları için inşa edilecek olan Gündüz Bakımevi'nin yapımına katkı için, Boğaz'daki Kuruçeşme Les Ottomans Otelinde, bir yardım gecesi düzenledi. Kokteyl ile başlayan, cemiyetin yardımsever isimlerinin bir araya geldiği gece, Alzheimer Sosyal Komite Başkanı Berna Ceylan'ın "hoş geldiniz" konuşmasıyla devam etti.

Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Murat Emre, Alzheimer hastaları için yapılacak olan "Gündüz Bakımevi"nin yapımına katkı için düzenlenen geceye desteklerinden dolayı konuklarına teşekkür etti ve yardım gecesinden elde edilen gelirin Gündüz Bakımevi projesine aktarılacağını belirtti.

Prof. Dr. Murat Emre, Alzheimer Hastalığı'nın önemi ve

Alzheimer hasta yakınlarının yaşadığı zorluklar ile yaşlı nüfusun artması, Türkiye genelinde bilinen 300 bin hastanın olması ve bu hastalığın bakımının ekonomiye getirmiş olduğu yüke de dikkat çekti.

Yaşlılıkta görülen hafıza kaybından, davranış bozukluklarına kadar bir çok sorunu beraberinde getiren Alzheimer Hastalığı hakkında belgesel içerikli 15 dakikalık kısa metrajlı film de konuklar tarafından ilgiyle izlendi.

Enbe Orkestrası'nın dans müziği, İtalya ve Fransa'dan, en kaliteli şaraplarını Türkiye'ye ithal eden Babil Şarapları ile renklenen gecede konuklar keyifli saatler geçirdiler. Gecede Ayfer Toprak tarafından yönetilen açık artırmada, İsmail Acar'ın "Atatürk Portresi" alıcı bularak, Gündüz Bakımevi'nin yapımına önemli katkı sağlandı.



Baltalimanı'nda geleneksel öğle yemeği

23 Eylül Salı günü, İstanbul Üniversitesi Baltalimanı Sosyal Tesisleri'nde yaşlılar, hastalar, hasta yakınları ve sağlık personeli için geleneksel hale gelen öğle yemeğimize Vakfın Huzurevi'nden ve İzzet Baysal Huzurevi'nden katılım sağlandı.



Haberler

Mersin Şubesi

1. Alzheimer Eğitim Kampı'nın ardından

Diğer uzun süreli hastalıklar ile kıyaslandığında Alzheimer Hastalığı hastayı olduğu kadar, belki de daha büyük ölçüde, hasta yakınlarını da etkiliyor. Başlangıçta bir hastanız varken zamanla iki hastanız oluveriyor. Hasta ve ona bakmakla yükümlü olan yakını. Hasta yakınının hastalığın niteliğini, belirtilerini, ortaya çıkabilecek sorunları ve bunlarla başa çıkma yollarını iyi anlamaları, hem kendi ruh sağlıkları ve mutlulukları, hem de hastanın bakımını en iyi şekilde yapabilmeleri için çok önemlidir.

Biz de Mersin'de yaşayan hasta yakını ve gönüllüler olarak farklı zamanlarda edindiğimiz bilgileri derli toplu hale getirmek ve paylaşıldıkça azalan acının yanında, paylaşıldıkça artacak sevgiyi tatmak istedik. Bu düşünceler bizi, 5-12 Ekim 2008 tarihlerinde Akdeniz İhracatçı Birlikleri Eğitim ve Dinlenme Tesisleri'nde Alzheimer hastaları ve yakınları için "I. Alzheimer Eğitim Kampı"nı düzenlemeye teşvik etti. Kamp dönemine denk gelen turuncu hasadıyla, büyüklerimizin deneyimlerinin hasadını gençlerin enerjisi ile birleştirmek istedik. Hastalar ve yakınlarının rahat edebilecekleri bir ortamda hastaların uzman kişiler gözetiminde bazı etkinliklere katılması sağlanırken, hasta yakınları ve bakıcılar da akıllarındaki sorulara ülkemizdeki önemli merkezlerden gelecek olan, alanlarında yetkin uzmanlar ile birlikte cevap arama şansını yakalasınlar istedik. Bir yandan beynimizin nasıl çalıştığını anlarken, öte yandan tecrübelerini birbirlerine aktarınlar ve birlikte kaliteli



zaman geçirmenin tadına varsınlar diye hayal ettik. Kamp bitiminde planladığımızdan da öte bir doyum görmek bizi yüreklendirdi. Kampta 11 hasta, 18 hasta yakını ve gününbirlik 20-30 katılımcı olmak üzere, ortalama günde 50-60 kişiye, 7 gün boyunca alanında uzman eğitimciler bilgi paylaşımında bulundu. Hemen her şubeyi temsilen katılan eğitimcilerimize, 8 yerel komite üyesi ve 10 etkinlik hocası eşlik etti. Hayatında ilk kez eline fırçayı alan büyüklerimizin tuvalle yansıyan yürekleri içimizi ısıttı. Birlikte egzersiz yaptık, oyunlar oynadık, yemek tarifleri verildi, takı merasimleri yapıldı ve en usta tavlacı gururla salonu selamladı.

Başlangıçta sürekli yakınlarını soran ve birbirinden uzak duran hastalarımızın birkaç gün sonrasında birlikte başardıkları etkinliklere tanık olmak ve birlikte yaptıkları portakallı keki tatmak hepimiz için farklı bir deneyim oldu. Keza hayatında ilk kez eşini dansa kaldıran bir hastanın eşinin yüzündeki mutluluk ve şükran duygusu tüm yorgunluklara değecek nitelikte idi. Kamp bitiminde geri bildirimler verilen emeğe değdiğini düşündürdü. Sonraki kampların formatı hakkında yeni fikirler oluşturduk ve gerek resimleri, gerekse konuşma metinlerini kalıcı hale getirmek için yapılan önerileri değerlendirmeye başladık. Daha deneyimli olarak, artan işbirliği ile gerçekleştireceğimiz farklı formatlardaki yeni kamp etkinliklerinde buluşmak dileği ile...

Alzheimer Derneği Mersin Şubesi adına
Selami Gedik

İzmir Şubesi

Alzheimer Derneği İzmir Şubesi'nin toplum gönüllülüğü ilkesi ile çalışan üyeleri, hastalığın tanınması ve hasta yakınlarına dayanışma ve rehabilitasyon desteği konusunda çaba göstermektedir. Birinci evre hastalarımıza, dernek merkezimizde psikososyal terapi desteği vererek var olan yeteneklerini bir süre daha devam ettirerek değerlilik duygularını yüksek tutmayı sağlıyoruz.

Bu yıl evinden çıkamayan hasta ve yakınları için "Yarın Evdeyseniz unutsanız da Size Geleceğiz" projesiyle ev ziyaretlerimizi başlattık. Bu ziyaretlerimizi gönüllü fizyoterapist, hemşire, gençlik kolu ve sosyal çalışma grubu üyelerimizle sürdürüyoruz. Hasta ve yakınlarına

yönelik dayanışma ve Rehabilitasyon desteği çalışmalarımızı maddi bağışlar ve gönüllü çalışmalarla yürütüyoruz. Emeği geçen herkese teşekkür ediyoruz.

Dr. Aysel Gürsoy
Buca Tıp Merkezi
Nöroloji Uzmanı
Alzheimer Derneği İzmir Şube Başkanı



KONGRELER VE SEMPOZYUMLAR • 2009

YURT İÇİ

2–5 Nisan 2009

4. Uludağ Nöroloji Günleri
Grand Yazıcı, Uludağ
Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi
www.uludagnoroloji.org

14–18 Nisan 2009

6. Kognitif Nöroloji Kongresi
Mares Otel Marmaris
Kognitif çalışma grubu

15–19 Nisan 2009

25. Ulusal Klinik Nörofizyoloji
EEG-EMG Kongresi
Kervansaray Otel, Lara, Antalya
Klinik Nörofizyoloji EEG-EMG
Derneği

23–26 Nisan 2009

Ulusal Geropsikiyatri Kongresi
Klasik Otel, Silivri, İstanbul

20–24 Mayıs 2009

Akademik Geriatri Kongresi
Cornelia Diamond Otel, Antalya

Kasım 2009

45. Ulusal Nöroloji Kongresi
Antalya
Türk Nöroloji Derneği
www.norokongre2006.org

YURT DIŞI

11–15 Mart 2009

9. Uluslararası AD/PD
(Alzheimer, Parkinson) Kongresi
Prag, Çek Cumhuriyeti
www.kenes.com/adpd

25 Nisan–2 Mayıs 2009

American Academy of Neurology
58th Annual Meeting (AAN)
Seattle, ABD
Amerikan Nöroloji Akademisi
www.aan.com

15–17 Haziran 2009

ICAD (International Congress on
Alzheimer's Disease
Viyana, Avusturya
Alzheimer Society

20–24 Haziran 2009

ENS (Avrupa Nöroloji
Sempozyumu)
Milan, İtalya

12–15 Eylül 2009

EFNS (Avrupa Nöroloji
Federasyonları Sempozyumu)
Floransa, İtalya
Avrupa Nöroloji Dernekleri
Federasyonu
www.kenes.com

24–30 Ekim 2009

WNC (Dünya Nöroloji Kongresi)
Bangkok, Tayland

Şube adresleri ve irtibat numaraları:

Ankara

Şube Kuruluş Tarihi: Aralık 2000
Şube Başkanı: Prof. Dr. Kaynak
Selekler
GSM: 0532 270 14 26
Şube Adresi: Talatpaşa Bulvarı
No: 146/4 Cebeci
Tel: 0312 320 46 78
Faks: 0312 320 46 77
e-mail: alzankara@myynet.com

Adana

Şube Kuruluş Tarihi: 2001
Şube Başkanı: Prof. Dr. Ali
Özeren
GSM: 0532 451 24 78
Şube Adresi: Vali Yolu Caddesi
Karabucak İş Merkezi Kat: 1
Tel ve Faks: 0322 457 22 45
e-mail: aliozeren58@
hotmail.com

Bursa

Şube Kuruluş Tarihi: Aralık 1999
Şube Başkanı: Prof. Dr. Bilgen
Taneli
GSM: 0532 283 25 85
Şube Adresi: Fatih Sultan
Mehmet Bulvarı, Asdeniz Apt.
Kat: 2 No: 1 D: 4 İhsaniye
Tel: 0224 452 66 67
Faks: 0224 452 66 66
e-mail: bilgen@taneli.org

Denizli

Şube Kuruluş Tarihi: Nisan 2000
Şube Başkanı: Semrah Karan
Şube Adresi: İstasyon Caddesi
Köseoğlu İş Hanı
Tel: 0258 242 63 40
e-mail: fatmana.oztas@
hotmail.com

Erzurum

Şube Kuruluş Tarihi: Mart 2007
Şube Başkanı: Hızır Ulvi
GSM: 0505 291 19 25
Şube Adresi: Aşağı Mumcu
Caddesi, Hürriyet İş Hanı

Kat: 5 No: 27

e-mail: hizirulvi@yahoo.com

Eskişehir

Şube Kuruluş Tarihi: Eylül 2003
Şube Başkanı: Demet Özbabalık
GSM: 0505 715 54 46
Şube Adresi: Büyükdere
Mahallesi, Tepecik Ören Sokak
No: 8/1-2-3
Tel: 0222 239 04 28
0222 239 71 57
e-mail: eskisehiralzheimerdernegi
@gmail.com

İzmir

Şube Kuruluş Tarihi: Aralık 1999
Şube Başkanı: Dr. Aysel Gürsoy
GSM: 0542 257 73 39
Şube Adresi: Mithatpaşa Caddesi
384/1 Grup Apt. Konak
Tel: 0232 425 54 72
GSM: 0533 340 66 25
e-mail: alzheimer.der.izmir@
hotmail.com

Mersin

Şube Kuruluş Tarihi: Nisan 2006
Şube Başkanı: Selami Gedik
GSM: 0532 433 05 84
Şube Adresi: Yoğurt Pazarı
Baro İş Hanı Kat: 1 No: 34
Tel: 0324 233 66 46
Faks: 0324 238 24 25
e-mail: alzheimermersin@
yahoo.com

Samsun

Şube Kuruluş Tarihi: Temmuz
2006
Şube Başkanı: Esra Çınar
Şube Adresi: Karadeniz Mahallesi
Divitçioğlu Caddesi No: 55/A
Tel: 0362 435 88 88/1764
e-mail: gozkan@omu.edu.tr/
hasahin@omu.edu.tr

Alzheimer Derneği ve Alzheimer Vakfı'nın periyodik yayın organıdır.

Editör: Fügen Kural

Bilimsel Danışman: Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu

Alzheimer Derneği Yönetim Kurulu

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

Alzheimer Vakfı Yönetim Kurulu

Başkan: Engin Eker, Başkan yardımcısı: Işın Baral Kulaksızoğlu
Sayman: Mine Varlı, Sekreter: Aylin Cendereci, Üye: Güzin Poffet

Yazışma Adresi:

Halaskargazi Caddesi, Akdoğan Apt. No. 115, Kat: 4
Daire: 4 Pangaltı, İstanbul

Telefon: (0 212) 224 41 89, (0 212) 296 51 41

Baskı:

Mas Matbaacılık A.Ş. Hamidiye Mahallesi
Soğuksu Caddesi No: 3 Kağıthane, 34408 İstanbul

Telefon: (0212) 294 10 00

e-mail: info@masmat.com.tr

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

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

İrtibat adresimiz:

Halaskargazi Cad. Akdoğan Apt. No: 115
Kat: 4, Daire: 4 Pangaltı, İstanbul
Tel: (0 212) 224 41 89, (0 212) 296 51 41
E-mail: alzheimervakfi@ttnet.net.tr
alzheimervakfi@alz.org.tr
Web sitesi: www.alz.org.tr
Alzheimer bilgi hattı: 0 800 211 80 24

Yeni banka hesap numaralarımıza **dikkat ediniz;**

Alzheimer Vakfı: Son yapılan Alzheimer Vakfı Genel Kurul Toplantısı'nda 2004-2005 yılı için belirlenen yıllık üyelik aidatı 70,00 YTL'dir. Eski üyelerimizin aidatlarını yatırabilecekleri yeni banka hesap numaramız:

HSBC Nişantaşı Şubesi

Hesap no: 8191001647-30300

Alzheimer Derneği: Son yapılan Alzheimer Vakfı Genel Kurul Toplantısı'nda 2004-2005 yılı için belirlenen yıllık üyelik aidatı 30,00 YTL'dir. Eski ve yeni üyelerimizin aidatlarını yatırabilecekleri yeni banka hesap numaramız:

Akbank Feriköy Şubesi, Hesap no: 0068927-3

Bir çok proje ve etkinliği gerçekleştirmede bizlere destek sağlayacak bağışlarınız için desteklerinizi bekliyoruz.

BU FORMU FAKS (0 212 296 05 79) VEYA POSTA YOLU İLE ULAŞTIRMANIZI RİCA EDİYORUZ

Adınız: _____

Soyadınız: _____

İrtibat adresiniz: _____

Şehir: _____

Telefon: _____

E-mail adresi: _____

Cep tel: _____

☐ Alzheimer Vakfı

☐ Alzheimer Derneği

☐ Üye olmak istiyorum

☐ Üyeliğimin devamını istiyorum

☐ Üyeliğimin devamını istemiyorum

YTL peşin olarak

tarihinde kredi kartımdan alınız

Toplam miktar, yazıyla

☐ VISA ☐ MASTER ☐ EUROCARD

KART NO:

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□

SON KULLANMA TARİHİ: □□□□ İMZA:



Lundbeck ilaç'ın desteğiyle basılmıştır.



Alzheimer Derneği (İstanbul):

Başkan: Prof. Dr. Murat Emre
Halaskargazi Caddesi Akdoğan Apt.
No: 115 Kat: 4 Daire: 4 Pangaltı, İstanbul
Tel: (0212) 224 41 89, 296 51 41

*Onları
hatırladığınız
için teşekkürler.*