

ALZHEIMER HABER



*Kaliteli zamanları
birlikte çoğaltalım...*



www.alz.org.tr

Yazışma Adresi:

Halaskargazi Caddesi
Akdoğan Apt. No.49
Kat: 4 Daire: 4
Harbiye, 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

2 Editörden

3 Alzheimer hastalarıyla ev içi aktiviteler

Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu, Dr. Nurullah Yücel

5 Alzheimer Hastalığı: Risk faktörleri ve korunma

Prof. Dr. Kaynak Selekler

7 Alzheimer Derneği Hasta Çay Saati

9 'Karanlığın ışığında'

Ressam Aynur Kayabaşı

10 'Onların sadece sevgi, ilgi ve şefkate ihtiyaçları var'

Denizli Alzheimer Derneği'nin kurucularından Ümit Nihal Çetin

11 Alzheimer Derneği Çay Saati Toplantıları

12 Hasta yakınları

Silva Paker ve Selmin Elgüden

14 Söyleşi

Sinema Yönetmeni Erdoğan Tokatlı'nın eşi Reyhan Tokatlı

16 Söyleşi

Dr. Adnan Çoban

18 Galatasaray Rotaract Kulübü Alzheimer Bilinçlendirme Toplantısı

20 Etkinlikler

21 Şubelerden haberler

Editörden



Değerli Okurlarımız,

Yaşlının günümüz toplumuna katılımını engelleyen sorunlar; yabancılaşıma, kuşaklar arası iletişimsizlik, değer çatışması, sosyal izolasyon tehlikesi, ya da açık toplumsal beklentilerden yoksunluk ve yalnızlık... Bizden beklenen ise onlara yeterli desteği sağlayarak yalnızlığa itilmelerini engellemek. Belki biraz güler yüz ve biraz da onların bizden daha bilgili ve deneyimli olduklarını hatırlamak. Dostluğun bedeli paylaşmaksa; biz de Alzheimer hastalarının dostu olarak onlarla paylaşabileceğimiz güzel birkaç saat için yapmış olduğumuz organizasyon ile yeni bir etkinliğe imza attık.

Yaz aylarını oldukça keyifli geçirmemize sebep olan Alzheimer Hasta Çay Saatleri'ni Haziran ayından itibaren başlattık.

Milli Saraylar Müdürlüğü'nün bize sağladığı imkan ile Maslak Kasrı'nın o büyümlü atmosferinde gerçekleştirdiğimiz bu toplantıların amacı, hastalarımızın paylaşımda bulunabildikleri etkinlikler ile hoşça vakit geçirmelerini sağlayabilmek ve yüzlerinde bir tebessüm yaratabilmektir.

On beş günde bir tekrarlanan Alzheimer Hasta Çay Saati toplantılarında, hastalarımızın sosyal hayatın içinde olmalarına katkı sağlayacağına inandığımız, bu üç saatlik birlikteliğin birinci saatinde konservatuar ve psikoloji eğitilmiş hocaların eşliğinde hem müzikle terapi uygulandı, hem de 5-6 şarkılık bir repertuar ile koro çalışması yapıldı. Diğer saatte ise, resim hocalarının yönlendirmesi ile gerçekleşen yağlı boya çalışmalarını ise bir etkinlik çerçevesinde en kısa sürede sergilemeyi planlıyoruz.

Kış döneminde de devam edeceğimiz bu toplantılarımız 21 Ekim Çarşamba gününden itibaren İhlamur Kasrı'nda başlıyor. Bundan sonra yapılacak toplantılarımıza dans çalışmalarını da ekledik. Katılım için bir an önce merkezi arayıp kayıt yaptırın, zira katılımcı sayısını 25 kişi ile sınırlı tutacağımızdan, önce kayıt yaptıranlar katılmaya hak kazanacaklar.

Bu arada Hasta Yakınları Çay Saati toplantıları da yine aynı günlerde devam edecek. Detaylı bilgileri dergimizin içindeki ilgili sayfalarda veya web sayfamızda (www.alz.org.tr) bulabilirsiniz.

Yazın başında Mersin Şubesi'nin ikinci defa gerçekleştirdiği Hasta ve Yakınları Eğitim Kampı ile ilgili detayları da Şubelerden Haberler bölümünde okuyabilirsiniz.

Kasım ayından itibaren yeniden Alzheimerli Hasta Bakım Personeli Eğitim Programı'nı Şişli Belediyesi ile başlatıyoruz. Bu programın amacı da, duyarlı ve eğitimli personel açığına birazcık olsun destek verebilmek ve iş arayanlara yeni bir iş alanı yaratabilmek.

Biliyoruz Dernek olarak bizlere düşen daha bir sürü görevler var. Ama bu konuda hasta yakınlarımıza, basınımıza ve yerel yönetimlere de iş düşüyor. Zaman içerisinde motivasyonumuzu kaybetmeden aynı şevkle hizmet verebilmek için gençleri etkinliklerimize dahil etmeye karar verdik.

Amerikalı gazeteci Walter Wincher "Güzel gençler doğanın raslantı sonucu yaratılmasıdır, güzel yaşlılar yaşlanmasını bilen sanat eserleridir" demiş. Bu sözler doğrultusunda güzel gençlerle birlikte sanat eserleri yaratmak üzere bir ortaklık başlattık. Gençlerin örgütlendikleri Rotaract ekibi ile "Bilinçlenme Paneli" düzenleyerek işe başladık. Daha sonraları için de ortak projeler üretmek üzere programlar yaptık.

15 Haziran 2009'da İstanbul, İzmir ve Ankara'da pilot bölge olarak başlatılan, 30 uzman doktorun hasta ve yakınlarının hedef alındığı, Alzheimer Çağrı Hattı projesinin beklenenden daha fazla ilgi görmesi üzerine yurt genelinde yayılma kararı alındı.

Psikolojik destek vermek amacıyla, uzman psikolog tarafından doğru yönlendirmeleri sağlanarak hastanın ve yakınının yaşam kalitesini yükseltmeye yönelik yapılan basın toplantısında, deneyimler paylaşıldı. Türkiye'de ilk kez hayata geçirilen Alzheimer Çağrı Merkezi için, hasta yakınları 0800 261 78 40 numaralı telefonu ücretsiz arayarak, uzman psikologdan destek alabilecek.

Sağlıklı, huzurlu günleri paylaşmak dileğiyle...

Fügen Kural

Türkiye Alzheimer Derneği
Genel Müdürü

Alzheimer hastalarıyla ev içi aktiviteler

Hastaların mevcut fonksiyonlarını koruması, ev içinde daha keyifli dakikalar geçirmesi amaçlı uğraş aktiviteleri çok önemlidir.



Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu

İstanbul Tıp Fakültesi
Psikiyatri Anabilim Dalı
Yaşlılık Psikiyatrisi Birim Sorumlusu

Dr. Nurullah Yücel

İstanbul Büyükşehir Belediyesi
Sağlık ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı
İstanbul Darülaceze Müdürü

Alzheimer Hastalığı'nda, yeni bilgileri öğrenmede veya daha önce öğrenilmiş olan bilgiyi hatırlama becerisinde bozulma olur. Hastalar çok eski olay ve bilgileri gayet iyi hatırlarlarken dün nerede olduğunu, ne yediğini, kimlerin onu ziyaret ettiğini, yani yeni bilgileri hatırlamaz. Bu da bazen aileler için yanıltıcı olur.

Konuşma bozukluğu: Daha çok "şey" kelimesi kullanır, ya az konuşmaya ya da çok ama boş konuşmaya başlar.

Motor işlevlerin korunuyor olmasına rağmen motor etkinliklerin yapılamaması: Yani eli kolu sağlam olduğu halde tamirat, yemek, örgü gibi incelikli işleri yapamaz, yazı yazması bozulur.

Duyu işlevlerinin korunuyor olmasına rağmen objelerin tanınmaması: Yani iyi görüp, iyi duymasına rağmen söylenenleri anlayamaz veya eşyaların ne işe yaradığını bilemeyebilir.

Planlama, organizasyon, dikkati odaklama, görünümün altında kalan kavrama gibi işlevlerde bozulma: Yani hastalarımız daha önceden başarıyla yaptıkları işleri yapamamaya, hayatlarını idare edememeye başlarlar.

Erken dönemlerden itibaren yine sık görülen diğer belirtiler arasında moralsizlik, çökkünlük, isteksizlik, hayattan çekilme, aşırı uyuma ya da uyumama, aşırı ya da az yeme, evde sürekli sebepsiz dolaşma ve etrafı karıştırma, huzursuzluk, tedirginlik, etrafa karşı sinirli ve öfkeli olma, olmayacak şeylere inanıp etrafı suçlama, hayaller görme, olmayan şeyleri uydurup söyleme, çöp

biriktirme, temizlik ve banyoyu reddetme sayılabilir.

Hastalarımızın mevcut fonksiyonlarının korunması, ev içinde daha keyifli dakikalar geçirmesi ve hastalığı yavaşlatmak amaçlı uğraş aktiviteleri ülkemizde bilinçli hasta yakınları tarafından eksik de olsa uygulanmaya çalışılmaktadır. Tüm evrelerdeki Alzheimer hastaları ev içi aktiviteler ile hoşça vakit geçirebilir.

Ev içi aktivitelerinin genel amaçları şunlardır:

- Bir şeyler yapabildiğini kendisine görsel ve uygulamalı olarak fark ettirmek
- Yaşlıların beraber iş yapabilme becerilerini korumak
- Bulunduğu ortamdan ve yaşantısından zevk almasını sağlamak
- Geçmiş ile bugünü arasında bağlantı kurmasını sağlamak
- Meşgul edilmesi, gününü daha verimli geçirmesini sağlamak
- Günlük yaşamla bağlantılarını güçlendirmek
- Kendisinin işe yarar olduğunu hissettirmek
- Sosyal yaşama aktif katılımı sağlamak ve desteklemek
- Yaşlının var olan yetilerinin kaybolmasını engellemek

Alzheimer demanslı hastalara ev içi görevler verilmesi önemlidir. Bu hayatta aktif kalmayı sağlar. Görev olarak verilecek işlerin kendisine zarar vermesinin en az olasılıklı olanları seçilmeli.

Örneğin; çamaşır toplama, çamaşır katlama, çekmece yerleştirme, toz alma, basit meyve ve sebze ayıklama, yatak düzeltmeye yardım, vazoya çiçek yerleştirme, kütüphane düzeltme, saksıda çiçek bakımı, bahçe sulama gibi.

ÇORAP EŞLEŞTİRME

Amacı: Alzheimer demans hastasının farklı renkleri algılaması, algılama süreçlerini kuvvetlendirmesidir.

Kullanılacak malzemeler: Erken evre demanslıya 15-20 çift çorap, orta evre demanslıya 10-15 çift çorap.

Uygulama: Masanın üzerine karışık şekilde çoraplar konulur.

ALZHEİMER HASTALARIYLA EV İÇİ AKTİVİTELER

Alzheimer demans hastasından çorapları eşleştirmesi istenir.

Eşleştirme esnasında yaşlıya bulmak istediği çorabın özellikleri hatırlatılır.

Doğru eşi bulunduğunda olumlu pekiştireç verilir.

Yanlış eşle eşleştirilmişse, doğruyu bulması için yardımcı olunur.

Aradığı çorabın özellikleri söylenir.

El ve göz işaretiyle çorabın eşi gösterilmez.

Aktivite esnasında; çorabın erkek, kadın veya çocuk çorabı mı olduğu, çorabın ne işe yaradığı ve çorabın niçin giyildiği, vb. sorular sorulur.

HANGİ NESNE NE İŞE YARAR?

Kimlere: Erken ve orta evre demanslı.

Amacı: Alzheimer demans hastasının günlük yaşamda kullandığı nesneleri tanımlayarak bu nesnelerin işlevleri hakkındaki bilgi birikiminin korunmasıdır.

Kullanılacak malzemeler: Yaşlının günlük hayatta kullandığı ve hatırlayabileceği nesneler (kalem, defter, saat, top, çorap, telefon, kaşık, çatal, bardak, sürahi, tornavida, vb). Erken evre demanslıya 15-20 nesne, orta evre demanslıya 10-15 nesneyle aktivite düzenlenir.

Uygulama: Alzheimer demans hastasından bir tane nesneyi eline alması ve bu nesneye odaklanması istenir. Nesnenin adının ne olduğu, şeklinin nasıl olduğu, nelerden yapıldığı, hangi işlere yaradığı, günlük hayatta kullanımı, nerelerden satın alınabileceği, vb. sorularla grup üyelerinin aktif katılımı sağlanır.

Aktivite sonunda sürahi ve bardak hakkında konuşulduktan sonra meyve suyu sürahiye doldurulur ve Alzheimer hastasına ikram edilir.

Orta evre demanslıda; masaya konan nesnelerin daha basit, anlaşılır ve dikkat çekici renkleri olması gerekir.

DÜĞME DİKME

Kimlere: Erken ve orta evre demanslı.

Amacı: Alzheimer demans hastasının el-göz koordinasyonunun, kas gücünün, parmaklarını kullanabilme yeteneğinin korunmasıdır.

Uygulama: Alzheimer demans hastasına büyük bir bez parçası verilir ve renkli düğmeleri bez parçasına dikmesi istenir.

Düğme deliklerinin büyük olması ve düğmelerin çeşitli ebat ve renkte olması tercih edilir. İlgisini arttırmak için aktivite yarışma havasında yapılır.

Örneğin, "Üç düğmeyi kaç dakikada diker yarışması".

Elde edilen ürün çerçeveletilip evin duvarına asılır.

Not: El ve parmaklarında deformite olan ve Parkinson hastalığı nedeniyle ellerinde titremeler olan demanslılar için bu aktivite uygun değildir.

SONBAHAR YAPRAKLARINDAN NAZARLIK YAPMA

Kimlere: Erken ve orta evre demanslı.

Amacı: Alzheimer demans hastasının el-göz koordinasyonunun, parmaklarını kullanabilme yeteneğinin korunmasıdır.



Kullanılacak malzemeler: Yerlere dökülen incir, çınar yaprakları. Göz boncuğu, simli boyalar, simli şeritler, pullar ve payetler, mukavva karton, yapıştırıcı, makas.

Uygulama: Sonbaharda yerlere dökülen yapraklar Alzheimer demans hastası ile birlikte toplanır.

Çalışma odasındaki masa üzerine konulur.

Yaşlı istediği ebattaki yaprakları seçer.

Mukavva kartona seçilen yapraklar yapıştırıcı yardımı ile yapıştırılır.

Makasla çevresinden kesilir.

Yaprağın üzerine yaldız boya sürülür.

Kuruduktan sonra pullar ve boncuklarla süslenir.

Yaprak sapından simli şeritlerle fiyonk yapılır.

Bu çalışmada hem fiziksel hem de görsel aktivite uygulanmış olur.

PULLARLA ELİŞİ

Kimlere: Erken ve orta evre demanslı.

Amacı: Alzheimer demans hastasının el-göz koordinasyonunun, parmaklarını kullanabilme yeteneğinin, iletişim kurma becerilerinin korunmasıdır.

Uygulama: Alzheimer demans hastasına değişik renklerde pullar verilir.

Bu pulları ellerindeki beyaz tül bentlerin kenarlarına dikmesi istenir.

Aktivite esnasında eskiden bu faaliyete benzer yaptığı elişleri hakkında iletişime geçilir.

Aktivite sırasında gerekli ise, fiziksel yardımda bulunulur.

FOTOĞRAF ALBÜMÜ ANILARI

Kimlere: Erken ve orta evre demanslı.

Uygulama: Bu aktivite Alzheimer demans hastasıyla karşılıklı oturularak yapılır.

Yaşlının resim albümü her zaman el altında bulundurulmalı.

Albümdeki resimlerle ilgili sorular sorulur, verilen cevaplara göre sohbet şekillenir.

Daha sonra yaşlıyla albümdeki fotoğraflara bakılarak fotoğraflarla ilgili çeşitli sorular sorulur.

Fotoğrafın ne zaman çekildiği, nerede çekildiği, yanındakilerin kimler olduğu vb. sorular sorulur.

Yaşlı bu sorulara cevap veremezse, biz kendisini resimler hakkında bilgilendiririz.

Böylece yaşlının geçmişiyle bugünü arasında bir bağ kurulur. *

Alzheimer Hastalığı: Risk faktörleri ve korunma

Alzheimer gibi kronik bir hastalıktan korunma, bilinen risk faktörlerinin erkenden düzenlenmesine bağlıdır.



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

Halen ABD’de 65 yaşın üstündeki sekiz kişiden, 80 yaşından büyüklerde ise her iki kişiden biri Alzheimer (AH) hastasıdır. Her 71 saniyede bir kişi ABD’de Alzheimer tanısı almaktadır. 2050’de hasta sayısının 8 milyonu bulacağı tahmin edilmektedir. Kalp hastalıkları ve kanserden sonra sağlık harcamasında üçüncü sırada olup senelik maliyeti tahmini 148 milyar dolardır. Bu maliyete muayene, ilaç, hastane ve bakımevi masrafları ile tıbbi olmayan masraflar da dahildir. Eğer kesin bir tedavisi bulunmazsa demans major halk sağlığı problemi olmaya devam edecektir¹.

Bugün bu konuda binlerce çalışma yapılmasına rağmen maalesef, hastalığın seyrini durduran, hastayı iyileştiren ve eski normal haline döndüren bir tedavi metodu yoktur. Son yıllarda tedavisi tam olmayan bu hastalıktan korunma, güncel bir konu olmuştur. Korunma tedaviden her zaman daha ucuzdur.

Alzheimer gibi kronik bir hastalıktan korunma, bilinen risk faktörlerinin erkenden düzenlenmesine bağlıdır. Kimlerin demansa yakalanacağı erkenden bilinirse veya yüksek risk taşıdığı ortaya konursa, risk faktörlerine yönelik yaşam tarzının düzenlenmesi, birlikte bulunan hastalıkların erken tedavisi, hastalığı önlemede etkili stratejiyi oluşturur.

RİSK FAKTÖRLERİ

Yaşlanma ve ailede Alzheimer hastası bulunması iki mühim risk faktörüdür. Genetik, Alzheimer’da önemlidir. Bir kolesterol taşıyıcı protein olan Apolipoprotein (APOE)’nin ε4 aleline sahip olma AH riskini 2–10 kat artırır. Birinci derece akrabasında AH olanlarda (akrabasında AH olmayanlarla karşılaştırıldığında) görece risk 2.6 kat, 2 birinci derecede akrabasında AH olanlarda

görece risk 7.6 kat artmaktadır. Stres ve depresyon bağımsız risk faktörleridir. Ayrıca düşük eğitim düzeyi, kronik alkolizm, kafa travması risk faktörleri olarak bildirilmiştir.

Damar sertliği (arterioskleroz) ile zihinsel işlevler arasında ilişki vardır. Diyabet, hipertansiyon, kolesterol yüksekliği, sigara, kanda homosistein yüksekliği, şişmanlık, beyin damar hastalığı gibi vasküler (damarsal) risk faktörleri demans ve AH için de risk faktörleridir.

Finlandiya’da 2006 yılında yapılan bir çalışmada, 20 yıllık takip sonrası ileri yaş, erkek cinsiyeti, düşük eğitim düzeyi, hipertansiyon, şişmanlık (vücut kitle endeksinin yüksek olması), kanda kolesterol yüksekliği ve fiziksel aktivite yoksunluğu “orta yaş” demans riskleri olarak saptanmıştır².

2009 yılında ABD’de yapılan bir çalışmada da ileri yaş, zihinsel testlerde başarısızlık, zayıflık (vücut kitle endeksinin düşük olması), APOE ε4 aleline sahip olma, MR’da beyaz cevher hastalığı ve beyin karıncıklarında genişleme bulguları, karotit atar damarlarında kireçlenme, “by-pass” ameliyatı geçirme, fiziksel performansta yavaşlama ve hiç alkol kullanmama’nın 70 yaşından büyüklerde demans riskini artırdığı kaydedilmiştir. İlginç bulgu, şişmanlık orta yaşlarda demans için risk faktörü iken, 70 yaşından sonra aksine zayıflığın risk faktörü olduğunun saptanmasıdır³.

KORUNMA

1. Orta yaşlarda ortaya çıkan damar sertliği, inme, hipertansiyon, kolesterol yüksekliği, diyabet, kanda homosistein yüksekliği, obezite ve sigara gibi damarsal risk faktörleri, ileri yaşlarda bunama riskini artırır. Bu

ALZHEİMER HASTALIĞI: RİSK FAKTÖRLERİ ve KORUNMA



nedenle damarsal risk faktörlerinin orta yaşlarda belirlenmesi ve tedavisi Alzheimer Hastalığı riskini azaltabilecektir.

2. Alzheimer Hastalığı'nın korunması ve/veya önlenmesinde ilaç tedavilerine yönelik yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar birbiriyle çelişkilidir. Bir zamanlar önerilen antioksidan vitaminlerle elde edilen sonuçlar bu grup içindedir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda hastalığın önlenmesinde C vitaminin etkisiz olduğu bulunurken, E vitamini de ümit vermemiştir.

3. 1990'ların ikinci yarısında yapılan epidemiyolojik çalışmalara dayanılarak menopoza giren kadınlarda östrojen yerine koyma tedavisinin Alzheimer Hastalığı'nın başlangıcını geciktirdiği ve hastalıktan koruduğu şeklindeki iddialar, son yıllarda yapılan çalışmalarda desteklenmemiş, aksine östrojenin, hastalığın ilerlemesini yavaşlatmadığı gibi, hafif ve orta dereceli Alzheimer Hastalığı olan kadınlarda zihinsel fonksiyonları düzeltmediği ve hastalıktaki kötü gidişi etkilemediği gösterilmiştir.

4. Romatoid artrit'li hastalarda daha az sıklıkla Alzheimer Hastalığı rastlanması gözlemine dayanarak, kortizon içermeyen anti-eflamatuvar ilaçların (romatizma ilaçları) Alzheimer Hastalığı'nın korunması ve tedavisi için yapılan çalışmalarda da bugün için kesin bir sonuca ulaşılamamıştır. Bu ilaçların etkisinin, hastalık başlamadan önce iki yıl süreyle devamlı alınmasıyla ortaya çıktığı ileri sürülmüştür.

5. Statin'lerin kolesterol yüksekliği tedavisinde kullanımı ile rastlantısal bir gözlem olarak, statin (kolesterol düşürücü ilaç) kullanan bireyler arasında Alzheimer Hastalığı sıklığının daha düşük olduğu fark edilmiştir. İzleyen yıllarda yapılan bazı çalışmalarda, uzun dönem statin kullanımının özellikle hafif-orta evre Alzheimer Hastalığı tedavisinde yararlı olduğu ve Alzheimer Hastalığı riskini azaltabildiğine dair bazı veriler elde edilmiştir. Diğer yandan kolesterol düzeylerinin ve kolesterol düşürücü ilaç kullanımının Alzheimer Hastalığı riskiyle ilişkisi bulunmadığını bildiren yayınlar da mevcuttur.

6. Dünyanın çeşitli bölgelerinde yapılan çalışmalarda düşük düzeyli eğitimin Alzheimer Hastalığı için bir risk faktörü olduğu gösterilmiştir. Yüksek eğitimin Alzheimer Hastalığı'nın hastalık belirtilerine karşı kişileri koruduğu hipotezi ileri sürülmüştür. Eğitim, beyinde sağladığı yedek zihinsel kapasiteyle hastalığın başlangıcını bir kaç sene geciktirebilmektedir. Yüksek eğitimliler de bunayabilmektedir ama, düşük eğitimlilere göre hastalığın ortaya çıkması daha geç yaşlarda olmaktadır.

7. Son yıllarda zihinsel ve fiziksel aktivitelerin zihin sağlığı ve bunamadan korunma yönünden etkilerini araştıran birçok araştırma yapılmıştır. Bazı çalışmalarda, boş zamanları değerlendirme ve zihinsel aktivitelere katılım ile fiziksel egzersizlerin Alzheimer Hastalığı ve bunama riskini azalttığı veya başlangıcını geciktirebildiği gözlemlenmiştir.

8. Yalnız başına yaşamak, sosyal ilişkiler içinde bulunmamak, hem depresyon, hem demans riskini arttırmakta ve hem de ölüm yaşını öne almaktadır. Aksine, geniş sosyal ağ, duygusal ve entelektüel uyarılar sağlayarak demansın başlangıcını geciktirebilir.

9. Depresyonun Alzheimer Hastalığı için bir risk faktörü olduğu, sıklıkla bu hastalarda Alzheimer Hastalığı geliştiği bildirilmiştir. Tedavi edilebilir bir hastalık olan depresyonun erken tanı ve tedavisi bu yönden önem taşır.

10. Kronik alkolizimin karaciğer, beyin ve periferik sinir sistemi yanında birçok organa zararlı etkisi olduğu kanıtlanmıştır. Kronik alkolizmin kendisi bunamaya yol açmaktadır. Diğer yandan son yıllarda yapılan çok fazla sayıda çalışmada ise, hafif veya orta miktarda içki içmenin kalp-damar hastalıkları yanında demans ve Alzheimer Hastalığı'nın önlenmesinde yararlı etkisi olduğu bildirilmiştir.

11. Diyetle alınan doymuş yağlar Alzheimer Hastalığı riskini arttırırken, doymamış yağların riski azalttığına dair bazı veriler mevcuttur. Haftada bir veya daha fazla balık yiyen kişilerde, daha az yiyenlere veya hiç yemeyenlere göre, Alzheimer Hastalığı riski daha az bulunmuştur. Akdeniz diyetini sık uygulayan kişilerde, Alzheimer Hastalığı ve zihinsel fonksiyonlardaki yıkım hızı riski daha az saptanmıştır. Bu risk azalması, diyetle bulunan balık, meyve, sebze ve doymamış yağları fazla tüketme ile orta miktarda alkol alımına bağlanmıştır. Orta yaşlardan itibaren diyetin düzenlenmesi, fazla kilolardan kurtulma, ileri yaşlarda demans gelişmesi yönünden koruyucu olabilecektir⁴. *

Kaynaklar:

1. Padala et al., Clinical Medicine: Geriatrics 2009;3 13-22
2. Kivipelto et al., Lancet Neurol 2006;5:735-741
3. Barnes et al., Neurology 2009;73:173-179
4. Selekler K. Türkiye Klinikleri J Neurol-Special Topics 2009;2(1):10-3

Alzheimer Derneği Hasta Çay Saati



Alzheimer Derneği'nin uzun zamandır hasta yakınlarıyla birlikte gerçekleştirdiği Çay Saati Toplantıları, yaz ayları boyunca hastaların katıldığı etkinliklerle devam etti. İstanbul Maslak Kasrı'nda yapılan etkinliklerde hastalar, müzik eşliğinde darbuka çaldı, nefes alıştırıcıları ve resimler yaptı.



Maslak Kasrı'nda düzenlenen etkinliklere, hasta yakınları ve hastalar, Şişli Belediyesi'nin tahsis ettiği bir araçla geldi. Kasrın bitkilerle dolu bahçesinde nefes alıştırıcıları yapan hastalar şarkılar söyledi, resimler yaptı.

Acıbadem Huzurevi Maltepe Şubesi Sorumlu Müdürü Gaye Özsemeray ve Kültür Bakanlığı Klasik Türk Müziği Sanatçısı Hasan Gülsever eşliğinde yapılan etkinlikler, önce ritim çalışmalarıyla başladı. Tüm hasta ve hasta yakınlarının katıldığı ritim çalışmalarında herkese birer darbuka verildi ve aynı anda eşlik etmeye çağrıldı.

Özsemeray'ın nefes alıştırıcıları ve vücut egzersizlerinin ardından Hasan Gülsever, hastalarla birlikte Türk Sanat Müziği'nden şarkılar seslendirdi.

Çay ve yiyecek molası verilmesinin ardından hastalar, bu kez de ressam Aynur Kayabaşı'nın eşliğinde tuval üzerine resim yapmaya başladı. Etkinliklerin sonunda resimler bir araya getirilerek sergilendi.

"Faaliyetler çok çok güzel"

Hastalar ile yaptığımız sohbetlerde etkinlikten çok memnun kaldıklarını ve mutlu olduklarını gözlemledik. Görüşlerini aldığımız Nuri Türker, burada yapılan çalışmalardan çok memnun kaldığını belirterek, "Bu temiz hava ve bu dostluk çok iyi geliyor insana. Bir de resim yaptık kendimize göre. Etkinliklerin devam etmesini ve her zaman böyle bir geziye gelmeyi isterim şahsen. Başka gidecek daha güzel bir yer yok" dedi.

Resim yapmaya kendini vermiş olan Hayganuş Hanım ise "Daha önce de resim yapıyordum ama bu daha kolaymış. Müzik çalışmaları çok güzel... Her şey için çok teşekkürler" diyerek görüşlerini bildirdi. Şadan Türk, daha önce de siyah bakır boyama üzerine çubukla çalışmalar yaptığını söyleyerek, "İstanbul'daki turistik yerlere yapmıştım. Şimdi burada resim yapıyoruz. Çok

güzel bir etkinlik... Müzik çalışmaları çok iyi geliyor. Açık havada şarkı söylemek çok güzel" dedi.

İbrahim Diker burada bir iyileştirme çalışması yapıldığını anlatırken, insanları kazanmanın çok önemli olduğuna vurgu yaptı. Diker, "Mükemmel bir şey benim gözümde bu yapılan faaliyetler. Bir arkadaşımız ney çalmıştı önceki etkinlikte. Çok iyiydi. Resim yaparken çok malzeme var. Görebilmek çok önemli. Bir şeyleri hemen şekillendirebiliyorum. Çok güzel bir faaliyet bu" dedi. Nurten Bayder ise, "Faaliyetlerimiz epeydir devam ediyor. Müzik var. Resim yapılıyor. Güzel aktiviteler bunlar ve devam etmesini istiyorum. Ben karşıdan geliyorum. Hoşuma gidiyor, güzel bir ortam. Mutlu oluyoruz burada" dedi.

"Hastalar daha sık bir araya gelmeli"

Etkinlik devam ederken görüştüğümüz hasta yakını Bensen Ünlüoğlu da sorularımızı cevaplandırdı.

Ne zamandır dernek faaliyetlerine katılıyorsunuz? Buradaki faaliyetleri biraz anlatabilir misiniz?

İki seneye yakın oldu. Bir süredir bir yer arayışımız vardı. Gündüz Bakımevi projemize Şişli Belediyesi destek olacağını söylemişti. Kirayı karşılamayı kabul ettiler. Bir seneye yakındır arama çabamız sürmesine rağmen kendi çabamızla aradığımız şartlarda bir yer bulamadık. Bulduklarımız da bize çok pahalı geldi.

İlkbahar sonlarına doğru aklımıza şöyle bir şey geldi. Biz hasta yakınları olarak bir araya geliyoruz ve çok güzel bilgileniyoruz. Ama onların da bir araya gelmesi önemli. Çünkü onlar normal insanlarla



ALZHEİMER DERNEĞİ HASTA ÇAY SAATİ

bir araya geldiklerinde çok kenarda köşede kalıyorlar. Konuşamıyorlar. Ancak bir soru sorulduğunda cevap veriyorlar. Ben yapacağımız etkinliğin interaktif bir şey olmasını istiyordum ve bunu Alzheimer Derneği'nin Genel Müdürü Fügen Hanım ile paylaştım. O da çok hoş bir düşünce olarak karşıladı. "Ne yapabiliriz" diye düşünürken Ihlamur Kasrı aklımıza geldi. Ondan sonra burayı, Maslak Kasrı'nı ayarladık. Burada gerçekleştirdiğimiz faaliyetlerin yanı sıra koro çalışması da düşünülüyor. Hem resim hem de koro.

Hastanıza nasıl faydaları oldu bu etkinliklerin?

Çok iyi geliyor ona burası. Hasta yakınları olarak daha da sıklaşmasını talep ediyoruz. Hani bir yer bulabilirsek. Mesela gündüz hastalarımızı getireceğimiz kreş gibi... Hani çocukların bakımevi vardır ya. Onun gibi bir şey. Baştan beri Derneğin düşündüğü şey de bu. Gündüz hasta yakını hastasını getirip bırakabilecek. Gerek birkaç saat alışverişe gidecek gerekse başka işlerini yapacak. Bir yer arıyoruz. Bu herkesin inanılmaz ihtiyacı ve isteği. Günlük olmayabilir ama haftada bir, iki haftada bir iyi geliyor bize. Ama sonuçta az geliyor. Ne yapıp edip gelmeye çalışıyoruz buraya. *

HASTALARIMIZLA BİRLİKTEYİZ

Yaz aylarında, Türkiye Alzheimer Derneği olarak başlattığımız, Alzheimer hastaların katıldığı toplantılarımızı keyifle tamamladık. Onların birlikte paylaşımlar yapabildikleri bu Çay Saatleri'nde çok mutlu olduklarını gözlemledik. Amacımız, onların sosyal hayattan kopmadan hâlâ bir şeyler yapabildiklerini ispat ederek, birkaç saat de olsa mutlu olmalarını sağlamak. Kış döneminde yeniden organize ettiğimiz bu Çay Saati Toplantıları'nı yine on beş günde bir olmak üzere düzenledik. Hedefimiz, daha çok hastamızın katılımıyla daha çok kişiye ulaşmak.

Bu toplantılar IHLAMUR KASRI'nda
her ayın birinci ve üçüncü Çarşambası
saat 14.00 – 17.00 arası yapılacaktır.

2009: 21 Ekim, 4 Kasım, 18 Kasım, 2 Aralık, 16 Aralık, 23 Aralık.

2010: 20 Ocak, 3 Şubat, 17 Şubat, 3 Mart, 17 Mart, 7 Nisan, 21 Nisan.

**Hasan Gülsever**

Kültür Bakanlığı Klasik Türk Müziği Sanatçısı

Kendinizden bahseder misiniz?

Koroda 30 yıllık sanatçıyım. Müzisyenim ve okuyorum. Bugün buraya yardımcı olmak için davet edildim. Ud çalıyorum ve okuyorum. Genelde Klasik Türk Müziği eserlerini okuyoruz ama burada hastalarımızın da bildiği, eşlik edebileceği eserleri çalmaya ve okumaya çalıştım.

Daha önce böyle çalışmalar yapmış mıydınız?

Evet huzurevlerine gitmiştim. Yaşlılarla bu tür mesailerim oldu yıllarca. Tabii onlar için çok faydalı. Hem çalınan, söylenen eserlerin sözleri hafızayla ilgili olduğu için, hem de ritim bakımından eşlik etmeye çalışmaları nedeniyle çok önemli. Yani hem sözler hem de ritim önemli.

Peki bir gelişme gözleyebiliyor musunuz?

Mesela bugün ilk başladığımızda değil ama sonlara doğru eserlerde ritim oturdu. Yani eşlik etmeye başladılar. Hastalar için bu çok faydalı. *

Gaye Özesmeray

Acıbadem Huzurevi Maltepe Şubesi
Sorumlu Müdürü

**Ne zamandır bu etkinliklere katılıyorsunuz?
Neler yaptınız?**

Benim bu ikinci katılışım. Bu etkinliklerde ritim çalışmaları yapıyoruz. Onların nefeslerini çalıştırıyoruz.

Nefes çalışmasının hastalara nasıl faydaları var?

Biliyorsunuz spor her yaşta gerekiyor. Alzheimer hastaları da sürekli hareketsiz kaldıkları için bu hareketler çok faydalı. Burada kendilerinin sosyalleşmelerini sağlıyoruz. Nefes ve ritim çalışmaları yaparak da hayata bağlanmalarına, hayattan kopmamalarına yardımcı oluyoruz. Burada müziklerle bunu destekleyerek daha önceki hatıralarını hatırlamalarını, beyinlerinin durmasını değil de gelişmesini amaçlıyoruz.

Bu devam edecek bir çalışma mı?

Alzheimer hastalarıyla iki haftada bir Alzheimer Derneği'nin yapmış olduğu organizasyonlarda buluşuyoruz. Çeşitli yerlerden Alzheimer hastaları geliyor. Hep beraber etkinliklere katılıyoruz ve daha çok gelişmeler olacağını ümit ediyoruz.

Peki hastaların katılımı nasıl sizce?

Hastalar her geçen hafta daha çok performans gösteriyor. Bu hastalığın özelliği, "unutmak" biliyorsunuz. Biz söyledikçe bir çok şeyi hatırlıyorlar ve daha önceki yaşamlarından da o şarkıları bildikleri için onlarla anımsama yapıyorlar. Mesela bu hafta ritimler daha çok oturuyordu. Ben ilerdeki çalışmalardan daha çok umutluyum. Daha güzel şeyler de yapacağız. Belki ilerde konser de vereceğiz. *

söyleşi

‘Karanlığın ışığında’

Alzheimer Derneği’nin düzenlediği Hasta Çay Saati etkinliklerinde resim öğretmenliği yapan Aynur Kayabaşı, resim yapmaya nasıl başladığını anlattı.



Alzheimer Derneği’nin hastalar ile birlikte gerçekleştirdiği etkinliklerde, resim çalışmalarını yürüten Aynur Kayabaşı, aynı zamanda bir hasta yakını. Kendisi yaşadığı süreci dergi okurlarıyla paylaştı.

Eşinizin hastalığının hikayesini öğrenebilir miyiz?

Ben aslen Trabzonlu’yum. Eşim İstanbullu’ydu. Kendisi Trabzon’a geldi. Benimle evlendi. Trabzon’u çok sevdi. Orada doktorluk yaptı uzun zaman, 35 yıl kadar. Beş yıl önce kendisinde bir takım değişiklikler olduğunu fark ettim. Kendisi de fark etti. Çünkü çok okuyan, çok gülen bir doktordu. Muayenehanesini kapatmak istedi ilk defa. Böyle bir şeyi hiç düşünmüyordu. O kendi kendine “bende bir tuhafılık var” dedi. “Yok canım” dedim, ama ben de fark ediyordum. İstanbul Üniversitesi eski rektörü Kemal Alemdaroğlu’nun akrabam olması dolayısıyla ona telefon açtım. Dedim ki, “Doktorda biraz gariplikler hissetmeye başladım.” Kendisi, “Demans başlamış herhalde, Murat Emre’ye getirin onu” dedi. Biz hemen İstanbul’a geldik ve Murat Bey’e gittik. Teşhis kondu tabi. Ama o zaman kendindeydi.

Nasıl belirtiler vardı?

Beni hiç kıskanmazken perdeleri kapatmaya başladı. Yani çok modern, Amerika’da altı sene doktorluk yapmış bir kişi olarak böyle davranması benim tuhafıma gitti. Kısacası kıskançlıkla başladı.

Unutkanlığı yoktu önceleri ama daha sonra evin kapısını bulamadı. İşte bizim üzüntümüz de o zaman başladı ve koruma altına aldık. Yani hep gözlemleydi.

Bir gece kapıyı açtı, çıktı. Ben

onu hep kollarken o

anda uyumuşum. Oğlum da arabayla gece arkadaşından saat üç civarı gelirken, tesadüfen babasını öyle görünce yolda tek başına, korkuyla onu arabaya

almış. Bize “İstanbul’daki evi arıyorum” dedi. O zaman iyice korktuk. Ve ben hiç yatağımda yatmamaya ve resim yapmaya başladım. Daha öncesi de vardı da... Eşimin hastalığıyla birlikte ben resme ağırlık verdim. Çünkü sokak kapısını kilitlediğimde çok alınıyordu. Açıp kontrol ediyordum. Ben de kapının sesini duymak için salonda, yatmadan sabahlara kadar resim yaptım. 200 civarında resmim oldu. Tabii, bunu sergilemek istedim. Sergilerim oldu. Eşimi kollarken ve onu beklerken oldu bu.

Üzüntüm çok büyüktü. Onun gibi bir beynin eridiğini görmek beni çok üzüyordu. Böyle böyle gitti. Beşinci senesinde iki ay yattı-yatmadı kaybettik kendisini. Ve onun için hasta yakınlarına başka türlü ilgi duyuyorum. Onlara yardımcı olmak istiyorum. Onu kaybettim ama yaşayanlar çok zorda.

Bu hastalıkta ağlamak, üzölmek fayda vermiyor. İnsan kendine zarar veriyor. Çok dikkatli ve iradeli olunursa biraz daha ayakta kalınıyor. Ben üzüntülerimi unutmak için kendimi resme verdim. Mutlaka bir şeylerle meşgul olmak gerekli. Onlara sadece şefkat ve ilgiyle yaklaşmak en güzeli.

Alzheimer Derneği’yle nasıl tanıştınız?

Ben Derneği, Trabzon’da gazetede okumuştum. İstanbul’a gidersem Alzheimer Derneği’ni ziyaret edeceğim ve yardımcı olabildiğim kadar olacağım, diye düşündüm. Bir gün gittim kapıyı çaldım. O gün toplantıları vardı. Ondan sonra bir rahatsızlık geçirdim. Ve şimdi yeniden haberleşerek resim derslerine başladık.

Hastaların resim yapmasının nasıl faydaları var?

Tamamen her şeyi unutuyorlar, dünyayla ilgilerini kesiyorlar. Ben de böyle yaşadım ve ayakta kalabildim zaten. Resim değil de başka bir şeyle de ilgilenebilir ama o yaptığı işi sevmesi lazım. Ben resim yaparken sabahın olduğunu fark etmiyordum. Çünkü kendimi renklere veriyordum. Fırçaya veriyordum. Tuvaldeki o güzelliğe veriyordum. Yani önümde bir sürü eser çıktığını sonradan fark ettim. “Ben bu resimleri nasıl yaptım? Ne zaman yaptım?” diye düşündüm. Sergimin adını da “Karanlığın ışığında” koydum. Çünkü hep gece



KARANLIĞIN IŞIĞINDA

yapıyordum resimlerimi. Gündüz renkler farklı oluyor gerçi. Şimdi de yine gece çalışıyorum. Gündüz de biraz rötüslüyorum renkleri. Bir sergi daha açmayı düşünüyorum. İstanbul'da üçüncü sergim olacak.

Hasta yakınlarının hayata nasıl bakması lazım? Nasıl davranmaları lazım?

Hasta yakınlarının nazik ve sakin olmaları lazım... Sinirli olduğun zaman sinirlilik onlara da geçiyor. Daha huysuz, daha aksi olabiliyorlar. Ben öyle buldum kolayını. Eşimi ne zaman ki çocuk gibi yedirmeye başladım, o benim evladım gibi oldu. Üçüncü bir çocuğum gibi oldu. Hâlbuki o yüzlerce binlerce hasta bakmış, insanlara şifa dağıtmış, böyle bir beyin. Devamlı okuyan, Amerika'da çıkan ilk neşriyat eline gelen bir insandı. Benim için en acısı bu oldu. O ne istiyorsa onu yapıyorduk, her dediği olurdu evde. Hep beni hâkim zannederler ama değil... Yardımcılarımı çıkardım yanımdan. Oğlumla ikimiz babasına çok iyi baktık. Onun

için de vicdanen çok rahatım.

Bu hastalığa bir çare bulunmasını çok istiyorum. Hasta kendini bilmeyebilir ama yakınları... Ben hâlâ etkisinden kurtulamadım. Çok etkilendim. Ailede gençlerimiz var. Onlar da olabilir mi diye endişelendim... Araştırmalar yaptım ama araştırmalar buna dair kesin bir şey söylemiyor. Çalışmalar devam ediyor. Bazen beslenmeyle ilgili diyorlar, bazen çok okuyacaksın diyorlar ama bunların hepsi benim eşimde vardı. Kafası saat gibi çalışan bir insanın nasıl beyni durdu, hâlâ aklım almıyor.

Dernekteki faaliyetlerinize devam etmeyi düşünüyor musunuz?

Ben burada sağlığım el verdikçe, sonuna kadar devam etmeyi düşünüyorum. Çok da mutluluk duyarım. Bir hasta yakınına yardımcı olmak benim için çok güzel bir şey. Yaşadığım için biliyorum. Onun için devam edeceğim. *

mektup

'Onların sadece sevgi, ilgi ve şefkate ihtiyaçları var'

Denizli Alzheimer Derneği'nin kurucularından ve ilk üyelerinden Ümit Nihal Çetin deneyimlerini bizimle paylaştı. Dernek gönüllülerinden Çetin, "Onlardan sevgi, ilgi ve şefkati esirgemeyelim" diyor.



Benim aslından hiçbir yakınım da bu hastalık yok. Sadece gönüllü olarak çalışan bir kişiyim. Bu hastalığı bizler önce, doktorumuz nöroloji uzmanı Türker Şahiner sayesinde tanıdık.

Sonra gerçekten ihtiyacı olan hasta yakınlarına tanıtmaya çalıştık. Halen de bu görevimizi zevkle yapıyoruz. Benim yakınlarımda bu hastalık olmasa da çok yakından tanık olduğum komşumun kayınlıdesinde gerçekleri yaşadım. Ölümünden üç ay öncesinde olan bir olayı sizlerle paylaşmak istiyorum.

Peçete durumu

Teyzeye evlatları değişmeli olarak bakıyorlardı. Ankara'da oturan kızının yanından Denizli'ye getirdiler. Gelişinin ilk zamanları çok hırçın oluyor sonradan biraz sakinleşiyordu. Dayanılmaz bir şekilde acı acı bağıriyordu. Zamanla bizler de alıştık.

O gün getirdiler. Birkaç saat sonra tayzeyi tek başına birinci katın balkonuna bırakıp akrabalarına gittiler. Balkondan on basamak merdivenle bahçeye iniliyordu. Merdivenin başına, aşağıya inmesin diye bir koltuk

koymuşlar. Oralarda dolanıp, bağırip duruyordu. Bayağı uzun bir süre yalnız kalmıştı. Ben, bir şey olmasın diye devamlı onu takip ediyordum. Dayanamadım. Soyarak tanelere ayırdığım, meyvelerden oluşan plastik bir tabağı kendisine götürdüm. Birkaç tane de peçete götürmüştüm. Yemesini bitirinceye kadar, herhangi birşey olur düşüncesiyle de yanında bekledim. Meyveleri görünce çok mutlu oldu. Peçeteyi yanına bırakmıştım. Teyze yufka yemeğe alışkın olduğu için yılların verdiği bir alışkanlıkla peçeteden bir parça kopardı. İçine portakal dilimini dürdü. Tam yerken hemen elinden ve yanından peçeteleri aldım. Sonra büyük bir iştahla tabakta bulunan bütün meyveleri bitirdi. O an ben ağlamaktan kendimi alamadım. Ruhu şad olsun. Onu çok sevmiştim. Sizlerle paylaşmak istedim.

Onların sadece sevgi, ilgi ve şefkate ihtiyaçları var. Bunları lütfen esirgemeyelim. Sabırlı olalım. İnsanları sevelim. Ayrıca derginizi takip etmek beni çok mutlu ediyor. Bazen okurken mideme saplanan acılarla kendimi çok kötü hissediyorum. Sanki olayları yaşıyorum. Sizlere çok teşekkür ediyor, çalışmalarınızda başarılar diliyorum. *

Alzheimer Derneği Çay Saati **Çarşamba** Toplantıları – Harbiye

Halaskargazi Caddesi, Akdoğan Apt. No. 49 Kat: 4 Daire: 4 Harbiye, İST. Tel: (0 212) 224 41 89

TARİH	SAAT	KİMLERE	KONU	KATILIMCI
14 Ekim 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Demans ve Alzheimer Nedir? Sebebi? Tedavi Önerileri	Prof. Dr. Türker Şahiner
28 Ekim 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Ayfer Tümaç
11 Kasım 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	AH'de Davranış ve Psikolojik Bozukluklarla Başetme Yöntemleri	Prof. Dr. Engin Eker
25 Kasım 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Ayfer Tümaç
9 Aralık 09	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	AH'nin Hukuksal Boyutu ve Yeni Yasal Düzenlemeler	Prof. Dr. Şevki Sözen
23 Aralık 09	14:00/17:00	Hasta ve Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı Yeni Yıl Kutlaması	Psikolog Ayfer Tümaç
13 Ocak 10	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Alzheimer Hastası ile İletişim Günlük Yaşamını Kolaylaştırıcı İpuçları	Prof. Dr. Türker Şahiner
27 Ocak 10	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Ayfer Tümaç
10 Şubat 10	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Alzheimer Hastasının Tıbbi ve Fiziksel Sorunları	Prof. Dr. Vecdet Tezcan
24 Şubat 10	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Ayfer Tümaç
10 Mart 10	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Demanslı Hastanın Moraline ve Günlük Yaşamına Destek Olmak	Psik. Dr. Sibel Çakır
24 Mart 10	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Ayfer Tümaç
14 Nisan 10	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Hasta Yakınının Kendisine Bakması	Öğr. Gör. Zeynep Kurtuluş
28 Nisan 10	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Ayfer Tümaç
12 Mayıs 10	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Alzheimer Hastalığı'nda Ev Ortamı'nın Önemi	Hemşire Aynur Dik
26 Mayıs 10	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Ayfer Tümaç
9 Haziran 10	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Alzheimer Hastalarının Beslenmesi ve Diş Sorunları	Dyt. Ayşegül Uğural ve Diş Dr. İffet Gümrü
23 Haziran 10	14:00/17:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Ayfer Tümaç

Alzheimer Derneği Çay Saati **Salı** Toplantıları – Kadıköy

HALİS KURTÇA KÜLTÜR MERKEZİ: Ressam Salih Ermez Cad. No. 46, Merdivenköy, İST. Tel: 0216 357 28 36

TARİH	SAAT	KİMLERE	KONU	KATILIMCI
13 Ekim 09	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Alzheimer Hastalığı Nasıl Anlaşılır? Türkiye ve Dünyadaki Son Durum Nedir?	Uzm. Dr. Başar Bilgiç
27 Ekim 09	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Kamil Ertekin
10 Kasım 09	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Demanslı Kişiyi Anlamak. Ruhsal ve Davranışsal Değişimler ve Öneriler	Prof. Dr. Engin Eker
24 Kasım 09	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Kamil Ertekin
8 Aralık 09	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Yaşlı Hastaların Tıbbi ve Fiziksel Sorunları Sorularınız ve Uzmanından Cevapları	Uzm. Dr. Boray Erdiç
22 Aralık 09	14:00/16:00	Hasta ve Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı Yeni Yıl Kutlaması	Hasta Yakınları ve Hastaların Katılımıyla
12 Ocak 10	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Demans ve Alzheimer Nedir? Sebebi? Tedavi Önerileri	Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ
26 Ocak 10	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Kamil Ertekin
9 Şubat 10	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Alzheimer Hastası ile İletişim. Günlük Yaşamını Kolaylaştırıcı İpuçları	Uzm. Dr. Hakan Erkaya
23 Şubat 10	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Kamil Ertekin
9 Mart 10	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Alzheimer Hastalığı'nın Hukuksal Boyutu ve Yeni Yasal Düzenlemeler	Doç. Dr. Nezi Varol
23 Mart 10	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Kamil Ertekin
13 Nisan 10	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Yatağa Bağımlı Alzheimer Hastalarında Oluşan Sorunlar	Hemşire Aynur Gökkaya
27 Nisan 10	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Kamil Ertekin
11 Mayıs 10	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Alzheimer Hastalarına Bakım Verenlerde Sorunlar ve Çözüm Önerileri	Uzman Psikolog Ayşe Özalkuş Şahin
25 Mayıs 10	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Kamil Ertekin
8 Haziran 10	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Alzheimer Hastalarının Beslenmesi ve Diş Sorunları	Dyt. Ayşegül Uğural ve Diş Dr. Mualla Emre
22 Haziran 10	14:00/16:00	Hasta Yakınlarına	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Kamil Ertekin

söyleşi

hasta yakını: Silva Parker

Alzheimer hastası Hayganuş Parker'in kızı Silva Parker, Maslak'taki Çay Saati Toplantısı'nda deneyimlerini bizimle paylaştı.

"Hadi resim yapmaya gidiyoruz, diyorum, geliyor. Müzik seviyor, geliyor. Bunları unutmuyor. Burada geçirdiği iki satten sonra mutlu olarak eve gidiyor."

**Annenizin hastalığını ilk nasıl fark ettiniz?**

İlk unutkanlıkla başladı. Hiçbir işi sonuna kadar yönlendiremiyor, götüremiyordu. Daha sonra "Unutuyorum" diyerek intihar etmeye kalktı, kendini camdan atmak istedi. Sonra "Çocuklarım var, olmaz" diye düşündüğünü söyledi. Psikiyatriste gittik, ilaca başladık. Aynı zamanda nöroloğa da gittik. Nörolog Alzheimer teşhisini koydu 2005 Eylülünde. O aralar iyiydi, kendini idare edebiliyordu. Yine ufak tefek unutkanlıkları vardı ama. Babam da sağdı o zaman, beraber götürüyorlardı. Babam öldükten sonra kesinlikle çalışamayacağımı anladım, çünkü evde illa ki birisinin olması gerekiyordu. Biz beş kardeşiz, bir ağabeyim ve üç ablam var. Bir yere gideceğim zaman onlara bırakabiliyorum annemi.

Ne tür zorluklarla karşılaşıyorsunuz?

Evde hiçbir şeyi bulamıyorum. Bakıyorum, her şey ortadan kalktı. Ben de kendime bir kilitli dolap yaptırdım. Üst dolaplara da kilit yaptırdım, çünkü sandalyelere çıkıp karıştırma huyu var. Yer değiştiriyor, bir şeyi alıp başka bir yere koyuyor. Bu sefer, eve birileri geliyor ve bunları götürüyor, diye düşünüyor. "Evi cinler bastı" diyor, oysa hiç hurafelere inanmazdı. Son zamanlarda da eve kimseyi istememeye başladı. Çünkü eve gelen onun eşyasını alıp götürüyor. Öyle düşünüyor. Çok saçma sapan şeyler onun için çok değerli, onları alıp saklıyor. Eve gelen herkesin çantasını mutlaka karıştırıyor. İnsanlar bildikleri için hoş karşıyorlar. Bir de gelenlerin çok oturmasını istemiyor, yarım saatten sonra kalkıp gitsinler istiyor. Bir bahaneyle beni mutfağa çağırıp "artık gitsinler" diyor.

Ne gibi uğraşlar edindi anneniz?

Aslında uğraş bulmak zor. Pirinç, mercimek ayıkliyoruz, toz aldırıyoruz, yeri gırgırlıyor. Bulaşık ve çamaşır makinasını kullanıyoruz. Kendisine zarar vermeyecek her şeyi yapmasını istiyoruz. Eskiden kalma alışkanlıklarını sürdürmesi, elinin kolunun hareket etmesi lazım. Sonra, buradaki etkinliklere geliyoruz.

Bunun dışında yüzmeye götürüyorum annemi, haftada iki gün. Bakırköy Belediyesi'nin açtığı bir Atatürk Yaşam Köyü var, oraya gidiyoruz. Orada çok mutlu oluyor.

Su içi etkinlikleri var, jimnastik yapıyor, top oynuyor. Bütün kollar, ayaklar, eklemler oynuyor. Annemi hiç dışarıya yalnız bırakmıyoruz. "Ben gidip ekmek alayım, geleyim" diyor. Ama çıkmaya cesareti yok, kaybolacağını biliyor çünkü. Yine de kapıyı hep kilitli tutuyoruz, pencerelere çocuk kilidi taktırdık. Koruma anlamında her şeyi yapıyoruz. Banyo yaparken mutlaka yanında olmamız lazım, çünkü sıcak kavramını bilmiyor. Su sıcak olabiliyor ve soğutmayı unutmuyor. Soğuk suyun yerini bulamıyor.

Siz alıştınız mı bu duruma?

Biz de bazen patlama noktasına geliyoruz. Alıştık ama... Allahtan abimler, ablamlar var. Arada bir çıkıyorum. Hafta sonları bir iki saat de olsa çıkıp kendime vakit ayırabiliyorum.

Hasta yakınlarına önerileriniz neler olabilir?

Bu hastalıkla yaşamak zor, öncelikle hastalığı iyi tanımlarını öneririm. Ne yapmaları gerektiğini çok iyi bilsinler. Yaptıkları her şeyi yapsınlar ama kesinlikle kırdı-döktü diye bağırmasınlar. Çok sabır isteyen bir iş.

Hasta yakınlarına şunu söyleyeyim. Ne yapacak mesela patates mi soyacak, alsın soysun, doğranacak mı, doğrasın. Ama kontrol altında, boş bırakmadan yani. Su içerken bile risk var, her şeyin riski var.

Mümkün olduğunca kendi evinden çıkmasın, bakacak kişi evine gelsin. O zaman, daha huzurlu oluyor.

Buradaki faaliyetler hakkındaki görüşleriniz...

Hastamıza da, bana da faydası oldu. Ben çok mutluyum mesela. Her şeyi unutmuyorlar, ama annem burayı unutmuyor, "Hadi resim yapmaya gidiyoruz" diyorum, geliyor. Müzik seviyor, geliyor. Bunları unutmuyor. Evde resim mi yapıyor, hayır ama burada geçirdiği iki satten sonra mutlu olarak eve gidiyor. Kendine güveni de geldi. İlk yaptığı resmi, eve giderken otobüste böyle tuttu ve "Bunu ben yaptım" dedi. Kendini güveni geliyor. Bir şeyleri ortaya çıkarmanın mutluluğu var, arkasından da güven geliyor. Güven gelince de, tabii ki huzurlu oluyor. Biz de huzurlu oluyoruz. *

söyleşi

hasta yakını: Selmin Elgüden

Sosyal Hizmet
Uzmanı Selmin
Elgüden'le yedi yıldır
Alzheimer olan
annesinin durumu ve
kendi yaşadıkları
üzerine konuştuk.

*"...bu durum bir eksiklik getireceğine
beni daha güçlü kıldı. Eşimle ilişkimi de
olumlu etkiledi. Daha önce ertelediğimiz
şeyleri ön plana almaya başladık."*



Annenizin hastalığı nasıl ortaya çıktı?

Annem Dil Tarih ve Coğrafya Fakültesi'nde Latince konusunda profesördü. Emekli olduktan sonra normal zihinsel-kültürel, bütün etkinliklerini devam ettirdi. 1922 doğumlu olan annem 80 yaşındayken bir kaza geçirdi, kolu kırıldı ve ameliyat oldu. O ameliyattaki narkoz mu tetikledi bilemiyoruz, ama bundan sonra hafif bir kafa karışıklığı başladı. Kol kırıklığından dolayı fizyoterapiye gidiyordu. Bir keresinde taksiyle onu gönderdim ve almaya gittiğimde oradakiler, geldiğinde aşırı panik halinde olduğunu ve bir daha onu yalnız bırakmamamı söylediler. O zaman anladım ki yol-mekan kavramında da bir karmaşa başladı. Sonra yalnız bir yere göndermemeye başladık ve daima yanında bakıcısı oldu.

Başta bir dahiliyeciye gittik, o bir şey yok dedi. Sonra Memory Center diye bir yere götürdüm. Orada bir nörolog ilk teşhisi koydu.

Kendisine bu durumu nasıl anlattınız? Hastalığının ne olduğunu söylediniz mi?

Onu artık yalnız yaşamaması gerektiği konusunda ikna etmeye çalıştım. Ama eve gelen bakıcılarla sorunlar yaşadı. Aslında bedensel problemi bizim için bir rahatlama nedeni oldu. Bu durum olmasaydı anneme yanında birinin devamlı kalması gerektiğini anlatmam çok zor olacaktı. Vekalet konusunda da, "Sen adada oluyorsun, buradaki işlerini takip etmen zor olabilir, ben hallederim" diye konuştuk. Tabii karakter öne çıkıyor. Annem rahatça teslim olabildi. Güvensiz bir insansa bunlar zor olabilir. Sosyal hizmet uzmanı olmam da bizim için önemli bir avantajdı. Ben yıllarca etkili iletişim eğitimi alarak bu konuda eğitim verdim. Hastayı utandırmamak, onunla zıtlaşmamak çok önemli.

Anneme hastalığının ne olduğunu söylemedim. Çünkü Alzheimer korkusu yaşayan bir insandı. Engin Eker de "Entelektüel düzeyi itibarıyla başına ne geldiğini çabuk kavrayacaktır ve çok üzülecektir" dedi. Bunun üzerine ben bir hazırlık yaptım. Onun tepkilerine karşı hiç sesimi yükseltmeden, onu gözetlediğimi hissettirerek yanıtlar geliştirdim. Belli bir güven ilişkisi sağladık ve bu işlerimizi çok kolaylaştırdı. Benim davranışım evdeki yardımcılar için de örnek oldu.

Hastalık nasıl seyretti ve Acıbadem Geriatri Bakımevi Alzheimer Vakfı Huzurevi'ne nasıl başvurdunuz?

Hezeyanlar yoğunlaştıkça bayağı zorlandık. Verilen ilaçların yeterli olmadığını anladım. Derken bir dostumuz aracılığıyla Engin Eker'le irtibata geçtik. Sonra ilaç tedavisinin ne kadar önemli olduğunu gördüm. İlaç değişikliği dönemlerinde hezeyanlar başlıyordu. Bu süreçte hekimin önemini, ilaçların ayarlanmasının ne kadar önemli olduğunu anladım. Bu şekilde yıllarca bakıcıyla idare ettik. Sonra yürümede zorluklar başladı. Engin Bey, yürüyüşler yapmamızı tavsiye etmişti. Geçen yıla kadar yardımla da olsa bunu yapabiliyorduk. Son zamanlarda evde de 2-3 kişi yetersiz olmaya başladı. Arada bir de kaza geçirdi, belkemiğinde bir kırılma oldu. Bundan sonra evde bakımın zor olacağını anladım ve dedik ki buraya gelmenin vakti geldi. Geçen yıl Eylül ayından beri Acıbadem Geriatri Bakımevi'nde kalıyor. Bakımevi'nin sosyal olanakları da bu durumda olan kişiler için ek avantaj sağlıyor. Bakıcıyla yalnız eve kapanmış olan hastalar sosyal sorunlar yaşıyor çünkü.

Sizin hayatınıza nasıl yansdı annenizin hastalığı?

Ben emekli olmuştum, eşimin emekliliğini bekliyorduk ve şehirden kaçıp Marmara adasına gidip toprakla uğraşma gibi bir hayat planımız vardı. Bu plan değişti, anneme uydurmaya çalıştık hayatımızı. Başta zorlandım, yeni bir çocuk sahibi olma durumu gibiydi. Annemde ben bunu hissettim, o da bana bağımlı ve çaresiz bir insan. Ama bu durum bir eksiklik getireceğine beni geliştirdi, daha güçlü kıldı. Eşimle ilişkimi de olumlu etkiledi. Daha önce ertelediğimiz şeyleri ön plana almaya başladık. Bir yerde yoruldukça, öbür tarafı daha düzenli, daha hoş, daha güzel tutmaya başladım. Annemin ve bizim evlerimizi düzenledim, daha hoş bir ortamda olayım, kaliteli yaşam geçireyim diye. Bir yandan yoruldum ama bir yandan özgüvenim arttı. Bu da kazançları oldu. *

söyleşi

‘Halk hastanelerden bilinçli’

“Çarşamba kaybolmuştum, Cuma bulduk. İki gecenin birini cami bahçesinde, diğerini hastane bahçesinde geçirdiğimi sanıyoruz. Arada düşmüş olmalı, çünkü yaraları vardı.”



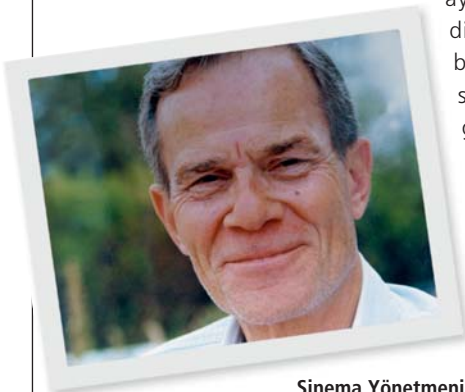
Dokuz yıldır Alzheimer hastası olan Sinema Yönetmeni Erdoğan Tokatlı'nın eşi Reyhan Tokatlı ile, hastalığın başlangıcı, yaşadıkları deneyimler, bu durumun yarattığı sorunlar ve neler yapılması gerektiği üzerine konuştuk. Reyhan Hanım örnek sayılabilecek bir hasta yakını olarak samimi bir biçimde bizimle her türlü tecrübesini paylaştı.

Hastalığın ilk belirtileri ne zaman ortaya çıktı eşinizde, siz ne zaman fark ettiniz?

Dokuz yıl kadar önce. Erdoğan çok zeki, hafızası çok güçlü bir insandı ve bir yıl önce okuduğu bir kitabın karakterlerini bile bana aynı şekilde anlatabilirdi. Bir ara bir sürü şey soruyordum ve “Ben artık hafızamda tutmuyorum, safraları kafamda tutmuyorum” demeye başladı. Ben bunu pek ciddiye almadım, belki o zaman bir başlangıçtı. Bir gün çok bilmesi gereken bir yere “Nasıl geleceğim?” diye sordu. Ben Erdoğan gibi birinin bu soruyu sormasına çok şaşırdım ve ondan sonra dikkat etmeye başladım. Tabii o zamanlar bu işleri çok da iyi bilmediğim için, nereye gideceğimi, ne yapacağımı, nasıl davranacağımı da tam bilemedim.

Bir beyin cerrahına gittiğimde söyledim, “sen abartıyorsun” dedi. Sonra prostat sorunu için Numune'ye gitmiştik, orada “60 yaşın üzerindeyseniz, unutkanlığınız varsa, yeni servisimiz açıldı” deniyordu. Randevu aldım ve Erdoğan'ı götürdüm. Test yaptılar, o zaman çok az bir şey çıktı. Tomografi çekildiğinde teşhis kondu.

Bir şey soruyordum, “hayır” diyordu. Beş dakika sonra aynı soruya “evet” diyordu. Bunlar hep başlangıçmış. Bir süre sonra karşıya gidememeye başladı. Sonra yalnızca bizim çevrede dolaşmaya başladı, şimdi tek başına zaten evden çıkamıyor.



Sinema Yönetmeni
Erdoğan Tokatlı

Arkadaşlarını tanıyor, belki de o kamera gözü kuvvetli

olduğu için. Konuşması çok düzgün değil, okurken yarım yamalak okuyor. Üç dil biliyordu, hiçbir kalmadı. Bazen bir iki kelime İngilizce konuşuyor. Geçmiş de pek fazla hatırlamıyor. Ama oturup konuşulunca hatırlıyormuş gibi yapıyor. Mesela bu ara film çekiyor, senaryo çalışıyor. “Beni bırak, düşünüyorum” diyor. Yazı da tam yazamıyor ama gördüklerini aktarıyor.

Sizin hayatınızda bu hastalıkla birlikte nasıl bir değişiklik oldu? Bu durumu nasıl karşıladınız ve nasıl baş ediyorsunuz?

Erdoğan'la benim hayatımda bana en büyük değişiklik, ya da zarar sohbetlerimizin kesilmesidir. Biz kafaca da çok iyi anlaştığımız için, ben bir şey öğrenmek istediğimde ona sorar, hep yanıt alırdım. Sezgileri çok iyiydi. Biz bir yere gittikten sonra hep bunlar üzerine konuşurduk, bu mesela benim için büyük eksiklik.

Ben onu hiç geri bırakmadım. Mesela ilk hissettiğim zamanlarda festivallere de götürüyordum ama hep yanında olup onu idare ediyordum. Film açılışlarına götürdüm, tiyatrolara, galalara götürdüm. Fakat sonradan sesini kontrol edemediğini görünce yalnızca açılışlara götürmeye başladım. Geçen gün bir cenazeye gittik, birçok kişiyi tanıdı. Öyle daha mutlu oluyor.

Benim için tabii ki bir engel, prangalı mahkum gibiyim. Bir arkadaşşıma gidip gönül rahatlığıyla oturamıyorum. Devamlı onunla ilgili sokağa çıkıyorum; ıslak mendil, bez al, ilaç yazdır. Hep böyle.

Benim yapımla ilgili avantajlarım var, başkası olsa bu işten utanıp çevreyle ilişkisini kesiyor. Ben hiçbir şekilde ilişkimi kesmedim ve onlara şunu dedim: Yıllarca bu adamın aklıyla övündük, şimdi de bu halini kabul edeceğiz. Bu aynı kanser gibi, böbrek hastalığı gibi bir hastalık. Ben böyle kabul ediyorum. Çevre üzüldüğü için pek gelmek istemiyor. Hani üzüldürüm görürsem, diye düşünüyor insanlar. Oysa insanların dostluğu kesmemesi çok önemli.

Çok zorlandığınız oluyor mu?

Gece bez takıyorum, tuvalete kalkmadığı için birkaç kere yapıyor ve su içinde kalıyor. Bu çok zor, her gün bütün

yatak, bezler, üstü başı hep yıkıyor. Zar zor kavga dövüş banyoya sokuyoruz ya da banyonun dışında üstüne su dökerek yıkıyor. Yemek yemeyi seviyor, devamlı yemeğini yediriyorsun. İlaçlarını suyla içmiyor ve hep lokmaların içinde veriyorum. Bazen onu anlıyor ve çıkarıyor, tekrar başka bir lokmayla veriyorum. Yani hep gözüm üzerinde.

Bir de sürekli bir şeyler üretmen lazım. Mesela bir gün geldi yatak odasına. Ben de yattım, "Hadi gel yanıma yat" diye. "Yok" dedi, "Burası bizim yatak odamız değil. Hadi gidelim." "Erdoğan burası bizim odamız" dedim. "Hayır burası bizim odamız değil" dedi. Birden aklıma şu geldi. "Erdoğan, tamam burası bizim evimiz değil. Burası otel odası. Yarın çekim var, prodüksiyon bize bu oteli bulmuş. Burada yatacağız, sabah gelip bizi alacaklar" dedim. "Öyle mi, peki" dedi ve geldi, yattı.

Başınızdan geçen kötü bir kaybolma olayı var galiba. Onu biraz anlatabilir misiniz, ne tür dersler çıkardınız?

Daha önce de bir iki olayımız olmuştu. Mesela bir kere "ben gidiyorum" dedi. Kapının önünde tartışıyorduk, "peki git" dedim, gitti. Sonra ben hemen markete telefon ettim: "Erdoğan abiniz geliyor, oyalayın sonra da buraya yollayın" dedim. Ama çocuklar oyalayamamış "Bizi dinlemedi" dediler. Hadi ben koşturdum, sağa sola bakıyorum yok, eski evi arıyorum bulamıyorum. Sonra orada durakta oturup bekledim bir süre sonra karşıya geçtim. Bu gitmiş, dönmüş sallana sallana geliyordu. Bir kere de karşıya geçiyorduk, otobüste o benim önümde oturuyordu. Çok yorgundum, ben dalmışım. Mecidiyeköy'de durdu otobüs, sonra bir durakta daha durdu. Bir gözümü açtım ki, Erdoğan yok. Sonra hemen koştum, şoföre durumu anlattım ve zar zor indim otobüsten. Ters yöne doğru yürürken baktım, herkesle birlikte bu geliyor. Yani iki kere böyle tesadüfen buldum onu. Bu kaybolma olayında bir şanssızlık oldu. Almış başını tek başına gitmiş, sonra yönünü şaşırmış. Basınla ilişkimiz olduğu için ben basına haber verdim ve oradan bulunacağını düşünüyordum. Hiçbir zaman bulamayacağımızı düşünmedim, böyle bir rahatlığım vardı. İsmi söylüyordu, onu söyler diye düşünüyordum. Halbuki ismini söyleyememiş.

O gün hastanedeki hemşire görmüş bilgisayarda ama bağdaştıramamış bizimkiyle. Hastaneye getirdiklerinde tımarhaneden kaçtı zannetmişler. Üstü yara bere olduğu için doktor pantolonunu çıkarmak ve kırığı var mı diye bakmak istemiş, doktora vurmuş. Kendisini elletmiyor, pantolonunu kesmişler ayağına da öyle bakabilmişler. Sonra da hastanede bir sedyede yatsın demişler, bırakmışlar. O da çıkmış gitmiş dışarı, sonra bahçede kalmış. Ertesi gün Vali muavini tekrar aratınca, dönüp bahçede aramışlar ve öyle bulmuşlar.

Hiç su içmemiş. Bu çok önemli, böyle bir hastayı buldukları zaman aç ya da susuz olup olmadığını düşünmeleri lazım ilaçtan önce. Birkaç soru sorup cevaplarından anlayabilirler durumunu. Derneğe herkes

kayıtlı olsa, isminden bulabilirler. Bir de cebinde adres vardı, ona bakmamışlar. Aslında bir sürü insanın ailesi bunu yapıyor, cebine bir şey koyuyor. Ben de arka cebine adres koymuştum.

Bu bulunma işlerinde, halk hastanelerden daha bilinçli. Mesela otobüste giderken herkes anlıyor, hemen yer veriyorlar. Sonra gereken neyse yapıyorlar. Ama hastanede durum böyle olmuş.

Sonra ne yaptınız?

Ben gittiğimde baygın durumdaydı, gözünü bile açamıyordu.

"Erdo, ben geldim bak yanımdayım" deyince gözlerini açtı. Susuzluktan ve açlıktan o hale gelmiş. Yani gece bir iğne yapsalar sakinleşebilirdi, ama onu da yapmamışlar.

Çok susuz kalmış, hemen "su verin" dedim ben. Çarşamba kaybolmuştu, Cuma bulduk. İki gecenin birini cami bahçesinde, diğerini hastane bahçesinde geçirdiğini sanıyoruz. Arada düşmüş olmalı, çünkü yaraları vardı. Bir de cildi çok hassas olduğu için yüzünde yanıklar oluşmuştu, şapkasını düşürmüş.

Birisi bu halini görmüş ve 112'ye haber vermiş olmalı. O da Kartal'a götürmüş. Bana "112'ye haber verseydiniz daha kolay bulurduk" dediler. Ben onu düşünememişim, polise haber verdiğim için.

Dernekle ne zaman tanıştınız? Faaliyetlerini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Derneği bir yakınımından duydum, sonra aradım, bilgi aldım. Toplantılara katıldım.

Derneğin bana çok faydası oldu. Hastalıkla ilgili bayağı güzel bilgiler edindim. Bana yardım edecek bir sürü insan tanıdım. Sonra Fügen Hanım, eksik olmasının başım ne zaman sıkışsa arayabiliyorum.

Olağan yollardan doktorlara ulaşmak zor oluyor, randevu alıyorsunuz, gün veriyorlar, bir şey sormak için o günü bekliyorsunuz. Ya da kendin çözüm üreteceksin. Bu hastalıkta her an doktorla konuşabilir olmak çok önemli. Engin Bey bize bakıyor, ben onu her zaman cep telefonundan arayabiliyorum. Bunlar benim için büyük rahatlık. Başım ne zaman sıkışsa seve seve benimle konuşuyorlar. O yönden çok farklı, ben doktorları tanıdığım için çok memnunum. Sonra Dernek hakikaten elinden geldiğince çalışıyor. Toplantılar yapıyor, piknikler düzenliyor. Orada herkes güler yüzlü, bu da çok önemli. *



söyleşi

Müzik ruhun gıdasıdır



“Kavramları müzikle öğrettiğiniz zaman daha çabuk hatırlıyorlar. O yüzden ben günde iki kez 15'er dakika sevdiği şarkıları dinlemesini tavsiye ediyorum hastaların.”

Bir psikiyatrist olarak müzikle tedavi sizin uzmanlık alanınız, bu ilgi ne zaman ve nasıl başladı?

Bu ilgim üniversite yıllarında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde okurken başladı. Fakültede bir etnomüzikoloji merkezi vardı ve burada müzik terapi seansları düzenleniyordu Ayhan Songar hocanın yönetiminde. Ben de bu seanslara ud çalarak iştirak ediyordum. Daha sonra psikiyatri uzmanlığına başladığım yıllarda bu konuda yoğunlaşmak istedim. Ancak baktım Türkiye'de müzikle tedavi üzerine bilimsel metodolojiyi anlatan pek bir kitap yok. Ben de bunun hem sanat yanını hem de bilim yanını gündeme getirmek için “Müzikterapi” adını verdiğim kitap çalışmasını yaptım.

Dünyada müzik ve ruh sağlığı, müzik ve beden sağlığı konusundaki literatürü araştırarak metodolojiyi anlatmaya çalıştım. Hem araştırmacı, hem uygulamacı olabilecek bir kadro oluşturmak için de Türk Tedavi Musikisi Uygulama ve Araştırma Grubu'nu (TÜTEM) kurdum. Son dört yıldır da yoğun bir şekilde müzikle tedavi konseptine uygun konserler tertip ediyorum. Bu konuda makaleler yazmayı, araştırmalar yapmayı sürdürüyorum.

“Müzikterapi – Ruh Sağlığı İçin Müzikle Tedavi” kitabının yanı sıra bir de CD yayımladınız. “Cana

“Müzikterapi” kitabının yazarı, psikiyatri uzmanı Dr. Adnan Çoban ile müzikle tedavi yöntemi ve uygulama örnekleri üzerine konuştuk.



Şifa Nağmeler” başlıklı bu CD’yi hazırlarken neleri gözettiniz?

CD bir müzikterapi CD’si olarak çıkmadı. Şunu düşündüm: Türk musikisinde çok sık kullanılan ve müzikterapi kaynaklarında sıkça geçen bir takım makamlar var, onlardan bir derleme yaptık. Aslında makam açısından demonstratif olan bir CD oldu. Hem saz eserleri var, hem de sözlü eserler var. Daha çok rahatlatıcı, huzur verici olduğunu düşündüğüm eserlerden bir çeşni yaptım. Yoksa bu bir müzikterapi CD’si değil. Bunun için elinizde bazı donelerin olması lazım, bir araştırma yapılmış olması lazım. Ama eğer “Şu makam iyi geliyor, huzurlu hissettiriyor” diye yaparsanız, bu temelsiz olacağı için bir anlam ifade etmeyecektir.

Özellikle Alzheimer hastaları söz konusu olduğunda bu tedavinin önemini açabilir misiniz?

Bu hastalığa baktığımızda beynin doğrudan hafızayla ilgili alanlarının etkilendiğini görüyoruz. Yani kişide geri dönüşümsüz unutmama, bilgiyi tespit edememe, yani kaydedememe ve kaydedilmiş daha önceki bilgileri de çağıraramama söz konusu oluyor. Bundan dolayı da zaman içinde Alzheimer hastaları yönetsel fonksiyonlarını yitiriyor. Bunları kaybettikleri için de artık hayatlarını tek başlarına idame ettiremeyecek hale geliyorlar.

Bu patolojiyi göz önünde tutarsak bizim ne yapmamız lazım? Alzheimer hastalarında tabiri caizse beyindeki arşivin bir kısmı yanmış oluyor, artık onları geri getirmek, kazanmak mümkünatımız yok. O zaman ne yapacağız? Var olan arşivi koruyacağız ve güçlendireceğiz. Burada bu performansı artıracak bazı uygulamalar önem kazanıyor. İşte bu uygulamaların en önemlilerinden biri de müzikle tedavidir.

Bahsettiğiniz uygulamanın müzikle tedavide nasıl karşılık bulduğunu açabilir misiniz?

Müzikle tedavi gibi kolay, her alanda uygulanabilen, ileri derecede esnek olabilen yöntemlerin kullanılması çok anlamlıdır. Son yıllarda tedavi protokolü açısından en önemli uygulamaların müzikle tedavi olduğu konusunda görüş birliği var. Yeri geldiğinde ilaçtan bile etkin olduğunu söyleyen otoriteler var.

Bunu nasıl yapıyor müzikle tedavi? Müzik ne yapıyor da insan beyninde bir takım değişiklikler yaratıyor? Birçok açıdan değişim yarattığını düşünüyoruz. Birincisi, Alzheimer hastalarında hastalığın da getirdiği bir ilgisizlik, motivasyonsuzluk durumu oluyor, bu hastanın tedaviye uyumunu da azaltıyor. O zaman onların motivasyonlarını artıracak, onları fazla yormayacak, fazla performans harcamalarını sağlamayacak kolaylaştırıcı bir takım yöntemler devreye sokmak gerekir. Müzik bu açıdan çok avantajlı. Mesela bir Alzheimer hastasına bir dans figürünü yaptırmaya çalıştığınızda, bir müzik eşliğinde doğaçlama olarak bunu yapıyor. İkincisi, o dansın figürlerini yapabildiği kadar yaparak kas gücünü artırıyor. Üçüncüsü, ona uymaya çalışarak dikkat ve konsantrasyonla ilgili beyin alanlarını kullanmış oluyor. Ritme ayak uydurmaya çalışarak dengeyle ilgili beyin alanlarını otomatik olarak çalıştırmış oluyor. Bunların hepsi bir araya geldiğinde büyük bir beyin etkinliği söz konusu oluyor.

Alzheimer Derneği'nin bir etkinliğinde başlangıçta hastaların dağınık hareket ettiğini ancak bir saat kadar sonra hep birlikte hareket etme yeteneğini kazandıklarını gözledik. Giderek ritme adapte oluyorlardı...

Alzheimer hastalarında Türkiye'deki ilk uygulama odur, ritim terapi. Ben bunu normal psikiyatrik rahatsızlığı olan kişilerde de uyguluyordum zaten. Sonra böyle bir program gündeme getirdik. Ritim duygusu çok temel duygulardan biridir. Müziğin iki temel komponentinden biridir. Biri ritim, diğeri makamdır.

Beyin elektrosuyla yapılan araştırmalarda, bir insanın enstrüman çaldığında beyninin ön bölgesinin aktif hale geçtiği saptanmış. Buradaki aktiviteye bakılmış ve hızlandığı gözlenmiş, hatta çaldığını hayal ederken bile hızlandığını görmüşler. Biz de ritim enstrümanı ile kişilere basit bir takım ritimleri öğretmekle devam edersek beynin ön bölgesinin uyarılma etkisinden istifade ederiz. Bu ön bölge uyarılıyorsa, diğer alanlarla koordinasyonu iyi demektir. Beynin yalnızca ön bölgesinin aktivitesi artmıyor burada, beynin ön bölgesinin ilişkili olduğu mesela hafıza bölgeleriyle, beyincikle, beynin diğer alanlarıyla da ilgili bir aktivasyon artışı olduğunu gösteriyor. Bu nedir o zaman, net bir beyinsel performans artışı, beyinde bir uyarılma artışı demektir.

Nitekim bunu uyguladığımız zaman ilk başta basit ritimlerle başladık. Tek vuruşla, sonra iki vuruş, üç vuruş bunu kompleks hale getiriyoruz. İlk başta zorlanıyor kişiler, çünkü önce hissetmesi gerekiyor, idrak etmesi gerekiyor. Ama öyle bir zaman geliyor ki, o yirmi kişi bir zamanda senkronize oluyor. Onun beyni algılamaya başlıyor ritmi, algıladığında artık beyin vurduruyor ritmi. Bu ne demektir, o esnada beyin performansının en üst noktaya geldiğini gösterir, beyin ne yapmıştır, onu eline almıştır.

Alzheimer hastaları için "Müzikle ilgilenmez, ritim duygularını kaybetmişlerdir" gibi bir algılama vardır. Ben

hiçbir zaman böyle düşünmedim ve ritim çalışmalarında da gördük ki, Alzheimer hastaları ritme çok güzel eşlik edebiliyorlar ve bir zaman sonra o ritmi otomatik olarak çalabilecek hale geliyorlar. Biz bunu sürekli hale getirirsek, bu etkileşimi ayda yılda bir değil de, haftanın 3-4 günü yapar hale gelirsek var olan, mevcut, korunmuş olan beyin hücrelerinin performansı zamanla artacak demektir.

Başka hangi müzikle tedavi uygulamaları var ve bunların nasıl yararları oluyor?

Alzheimer hastalarında birçok program vardır. Mesela motive etmek için yapılan programlar vardır, dış dünyayı tanıtmak için yapılan çalışmalar vardır. Bir de hatırlatma programları vardır. İşte bu hatırlatma programlarında mesela kişinin önceden çok sevdiği şarkıları söylemesi, bir müzik çalarla dinlemesi ya da çevresindeki herhangi birisinin söylemesi istenir.

Tabii bu insan gençken hangi şarkıları dinliyorsa, onları söylemek lazım. Bunun için önce kişinin kendisinden ve yakınlarından bir müzikal hikayesi alınır: Hangi tür şarkıları sever, hangi enstrümanları sever, hangi şarkıları, günün hangi saatlerinde dinlerdi, vs. Bu öyküyü alıyorsunuz, ona göre bir profil çıkarıyorsunuz. Kullanacağınız müzikleri de buna göre belirliyorsunuz. Alzheimer hastaları hastalığın geç safhalarında bile müzikal etkinliklere katılıyorlar, bu önemli bir özellik. Genelde şarkı dinlemeleri ve yavaş müzikleri tercih etmeleri gerektiği düşünülür. Ama tam tersine onlar canlı şarkıları ve müzikle hareket etkinliklerini daha çok tercih ediyorlar. Mesela dans en fazla tercih edilen etkinliklerden. Bu çok basit gibi görünebilir ama kalkıp oynamak beynin bütün alanlarının çalıştığı çok aktif bir harekettir. Konuşmayla yapamadığınız bazı şeyleri bu yolla yapabiliyorsunuz.

Şarkı söylemek üzerinde de biraz duralım. Bu da kompleks bir etkinlik. Bunun için solunum kaslarını kullanmanız, nefesinizi, ses tellerinizi kullanmanız gerekiyor. Yani birçok sistemin bir arada çalışması gerekiyor. Şarkı söylemek insanda bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Yapılan araştırmalar ortaya koymuş ki, bir kişi şarkı söylerken immunglobin A adı verilen bir antikor yüzde 240 artış gösteriyor. Şarkı söylemek stres hormonlarını da azaltıyor. Alzheimer hastalarında mutlaka kullanılması lazım.

Yapılan araştırmalar bir de şunu ortaya koymuş, müzikle tedavi uygulamalarını diğer toplu etkinliklerden daha fazla tercih ediyor hastalar. Buna katılmayı daha çok seviyorlar, daha çok istiyorlar.

Yine müzik hafızayı güçlendiriyor, müzikal etkinlikler konsantrasyonu güçlendiriyor. Kavramları müzikle öğrettiğiniz zaman daha çabuk hatırlıyorlar. Müzikal aktivitelerin bir çok alanda ilaç tedavisi kadar etkili olduğu saptanmış. O yüzden ben günde iki kez 15'er dakika sevdiği şarkıları dinlemesini tavsiye ediyorum hastaların. *

‘Yaşlılıkta unutmak normal değil’

Galatasaray Rotaract Kulübü, Alzheimer Derneği ile birlikte “Alzheimer Bilinçlendirme Toplantısı”nı gerçekleştirdi. 30 Eylül Çarşamba akşamı, Okalip Toplantı Merkezi’nde gerçekleşen etkinliğe Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu ve Yrd. Doç. Dr. Nezih Varol katıldı.

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD Profesörü Işın Baral Kulaksızoğlu, Alzheimer Hastalığı’nın belirtilerine, görülme sıklığına ve önlenme yollarına değinirken Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yrd. Halk Sağlığı ve Adli Tıp Uzm. Yrd. Doç. Dr. Nezih Varol ise Alzheimer hastalarının ve yakınlarının karşılaştıkları hukuksal sorunlardan, hasta istismarından ve bunun nasıl önlenebileceğinden bahsetti.

Konuşmasına “unutma” kavramıyla ilgili açıklamalar yaparak başlayan Kulaksızoğlu, beyinde hatırlamayı sağlayan mekanizmalarla ilgili bilgiler verdi. Unutmanın ne zaman normal olduğu, nelerin unutulabileceği ve ne zaman bir hastalık belirtisi anlamına geleceğinin önemli olduğunu belirten Işın Kulaksızoğlu, özellikle yaş faktörünün altını çizdi.

Kulaksızoğlu, insanların 20 yaşında unutma sorunu yaşamasının farklı nedenleri olabileceğini, ama 65’ten sonra unutma söz konusu oluyorsa bunun Alzheimer olasılığına işaret ettiğini vurguladı. Yaşlanınca unutmanın genelde normal sayıldığını söyleyen Kulaksızoğlu, “Toplumumuzdaki savaşımamız gereken en önemli mitlerden biri bu: Yaşlanınca unutmak normal, yaşlanınca unutulur. Hayır, normal değil, yaşlanınca unutmak bir hastalıktır. Tıpta bu yaşlanınca belirli kabiliyetlerimizi kaybetme işine demans denir. Türkçe karşılığı bunaklıktır. Bu genelde –başka hastalık isimlerinde de olduğu gibi– hakaret olarak kullanılır ama hastalığın ismidir. Zihin fonksiyonlarını kaybetme anlamında kullanılmaktadır” diye konuştu. Türkiye nüfusunun genç oluşunun bir veri olduğunu anlatan Kulaksızoğlu, 2050 yılı için Dünya Sağlık Örgütü’nün dünyada en çok artan hastalıkların olacağı dört ülke arasında Türkiye’yi de saydığını belirterek, ülkemizin bu sürece hazırlıklı olmadığını kaydetti. Kulaksızoğlu bugün yüzde 5’lik bir nüfusu oluşturan 65 yaş üzeri insan sayısının 2050’de yüzde 17’lere ulaşacağını ve Türkiye’nin bu yaşlı insanlara hazır olmadığını vurguladı.

Konuşmasının devamında unutma mekanizmalarına ilişkin bilgiler veren Kulaksızoğlu, Alzheimer Hastalığı’nın gelişme evrelerini anlatırken, önce yakın dönem yaşananların unutulduğunu aktardı.



Kulaksızoğlu, hastalığın erken evrelerinde yapılacak tedavilerin hastalığı –durdurmak için olmasa da– yavaşlatmak için çok önemli olduğunu vurgularken bu noktada toplumun ve aile çevresinin bilinçlenmesinin anlamına dikkat çekti. Yaşlıların unutmasının normal olduğunun düşünülmesi nedeniyle, erken evrelerde hastalığın tespitinde sorunlar yaşadığının altını çizen Kulaksızoğlu toplumsal bilinçlenmenin önemini vurguladı.

Kulaksızoğlu Alzheimer Derneği’nin bu konuda yaptığı faaliyetlere değinerek aileler için destek merkezleri, çay saatleri, hastalıkla ilgili bilinçlendirici broşür ve diğer kampanya malzemeleri gibi çalışmaların ne kadar önemli olduğunu anlattı. Devletin bu konudaki eksiklerini de eleştiren Kulaksızoğlu, hukuki konularda daha ayrıntılı bilgiyi Nezih Varol’un vereceğini söyleyerek konuşmasını tamamladı.

“Aileler yaşlılara karşı sorumludur”

Nezih Varol, hukukçu olmadığını ancak işi gereği 17 yıldır sağlık hukukuyla ilgilendiğinden hukuksal düzenlemelerle ilgili bilgiler vereceğini söyleyerek başladığı konuşmasında, adli tıp uzmanı olduğu için yaşlıların muayenesiyle ilgilendiğini anlattı.

Yaşlıların kimi yanlış eylemlerinin geri alınabilmesi için onları muayene ederek hukuki işlemler yaptıklarını anlatan Varol, “akıl sağlığı yerinde değil, hukuki ehliyeti yoktur” şeklinde tespitler yaparak mahkemeler aracılığıyla bu yanlış eylemlerin sonucu işlemleri iptal ettiklerini belirtti.

Nezih Varol, bu tespitleri yapabilmek için aileden bilgiler almaya gereksinimleri olduğunu, bunun yanında bu kişilerin sağlık durumlarını çok iyi belgelenmeleri gerektiğini anlattı. Yaşlılığın hak ve hukukunun çok iyi

bilinmesi gerektiğini belirten Varol, yaş ve sorumlulukların belirlendiği "Çan Eğrisi" anlatımıyla sunumunu sürdürdü.

Yaşlılara ilişkin hukuk söz konusu olduğunda ailelere düşen görevler olduğunu vurgulayan Nezih Varol, çeşitli örneklerle yaş dönemleri ve hukuki yaptırımları anlattı. Varol, 65 yaş üzerindeki yaşlı sayıldığını belirtirken bu yaştan sonraki hukuki işlemlerin nasıl yapıldığına ilişkin de örnekler verdi.

Konuşmasının sonraki bölümünde "yaşlılık istismarı" kavramına açıklık getiren Nezih Varol, bunun duygusal, fiziksel, cinsel, ekonomik boyutları olduğunu anlattı. Varol, yaşlılarla ilgilenmemenin, onlara bakmamanın da "istismarda ihmal" başlığı altında değerlendirilebileceğini belirtirken yaşlı kişilerin bakımının ailelerinin sorumluluğunda olduğunu vurguladı. Ülkemizde bakımevlerine ilişkin –bakımevlerinin sorunları bir yana–

önemli ölçüde bir yanlış kavrayışın bulunduğunu belirten Varol, gerektiğinde yaşlı insanları uygun bakımevlerine yerleştirmenin de aile sorumluluğunun bir parçası olduğunu anlattı.

Daha fazla bilinçlendirme etkinliği gerekli

Nezih Varol, Alzheimer Derneği'nin önemli faaliyetlerinden birinin bu merkezlerdeki görevlilerle ilgili yaptığı eğitim çalışmaları olduğunu, bu kişilere sertifikalar verildiğini kaydetti.

21 Eylül Dünya Alzheimer günü dolayısıyla düzenlenen etkinliklerin önemine dikkat çeken Varol, bilinçlendirme faaliyetlerinin önemini vurguladı. Varol, bilinçlenmenin önemli bir aşama olmakla birlikte, asıl kritik olanın bilinenlerin eyleme dökülmesi olduğunu da belirtti.

Etkinliğin sorular ve cevaplar bölümünde Kulaksızoğlu ve Varol izleyicilerin sorularını yanıtladılar. *

YAŞLI ve ALZHEIMER'LI HASTA BAKIMI PERSONEL EĞİTİMİ KATILIM ŞARTLARI

Nisan ayında birincisini düzenlediğimiz Alzheimer Hasta Bakım Personeli Eğitim Programı, gelen yoğun istek doğrultusunda Kasım ayından itibaren yeniden başlıyor.

Şişli Belediyesi ve Darülaceze destekli programda sabah saat 9.00'da başlayan bir hafta teorik eğitim; Mecidiyeköy'deki Şişli Belediyesi Toplum Merkezi'nde, üç haftalık pratik eğitim ise; Okmeydanı Darülaceze'de çok değerli hocalarımız nezaretinde yapılacaktır.

Bir aylık bu eğitimden geçerek başarılı olanlara Şişli Belediyesi Halkevi tarafından Sertifika verilecektir.

- 1) Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olmak (Nüfus sureti fotokopisi)
- 2) İlköğretim mezunu olmak (İlköğretim belgesi)
- 3) Herhangi bir cezai hükümlülük almış olmamak (Savcılıktan alınan temiz kağıdı)
- 4) Çalışma şartlarına istekli ve uygun olmak
- 5) Derslere devam mecburiyeti olmak
- 6) Sertifika alabilmek için iki adet resim

Şişli Belediyesi ve Türkiye Alzheimer Derneği işbirliğiyle "YAŞLI ve ALZHEIMER HASTA BAKIMI PERSONEL EĞİTİMİ" programına katılımlarınızı bekliyoruz.

MÜRACAAT İÇİN

Türkiye Alzheimer Derneği: (0 212) 224 41 89

Şişli Belediyesi: (0 212) 347 52 97

Numaralı telefonlara başvuru yapılması rica olunur.

fıkra

Eğer yaşlıysanız polisi nasıl çağırırsınız?

Meridian, Mississippi'de oturan 82 yaşındaki George Phillips, yatmaya giderken, karısı George'a yatakodası penceresinden bakarak bahçedeki kulübenin ışığını açık bıraktığını söyler. George arka kapıyı açıp ışığı kapatır fakat kulübenin içinde hırsızların saklandığını fark eder. Hemen polisi arar ve durumu bildirir. Polis ona hırsızların evin içinde olup olmadığını sorar. George "Hayır" der. Bunun üzerine polis "Şu anda tüm birimler meşgul. Kapınızı kitleyin. Memurlardan biri müsait olduğunda yanınıza gelecektir" der.

George "Tamam" der. Telefonu kapatır ve 30'a kadar sayar. Ardından tekrar polisi arar ve der ki "Merhaba,

birkaç saniye önce bahçe kulübemde hırsızlar olduğunu bildirmek için aramıştım. Bu konu hakkında daha fazla endişelenmenize gerek kalmadı çünkü az önce hepsini vurdum." Ve telefonu kapar.

Beş dakika içerisinde, altı polis arabası, bir SWAT ekibi, bir helikopter, iki itfaiye aracı, bir paramedik ve bir ambulans Phillips'lerin evindeydi ve hırsızlar suçüstü yakalanmışlardı.

Polislerden biri George'a, "Yanılmıyorsam onları vurduğunu söylemiştin" der. George ise şöyle yanıtlar: "Yanılmıyorsam tüm birimlerin meşgul olduğunu söylemişsiniz" (Gerçek bir hikayedir.)

Etkinlikler

Basın açıklaması

“Alzheimer Çağrı Merkezi”nin Türkiye geneline yayılmasına dönük 30 Eylül’de Swissotel’de düzenlenen basın toplantısı, Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Murat Emre, Alzheimer Vakfı Başkanı Prof. Dr. Engin Eker ve Bilim İlaç Genel Müdürü Dr. Erhan Baş’ın katılımıyla gerçekleşti.



15 Haziran 2009’da başlatılan pilot çalışmada; İzmir, İstanbul ve Ankara’da 30 uzman doktorun hasta yakınları hedef alındı. Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Murat Emre ve Alzheimer Vakfı Başkanı Prof. Dr. Engin Eker sinsi bir unutkanlıkla başlayan

Alzheimer hastalığının en fazla hasta yakınlarını etkilediğini, hasta yakınlarının yüzde 60’ında depresyon ve hipertansiyon hastalığının görüldüğünü anlattılar.

Alzheimer Çağrı Merkezi’nde uzman psikologlar hafta içi her gün 09:00–17:00 saatleri arasında hizmet veriyor. Uzman psikologlar tarafından ayda bir hasta yakınlarının düzenli takip aramaları yapılıyor ve gerektiğinde hastanın doktoruyla da irtibata geçilerek süreçle ilgili bilgi aktarılıyor. Alzheimer hasta yakınları 0800 261 78 40 numaralı telefonu ücretsiz arayarak uzman psikologdan destek alabiliyor.

Dünya Alzheimer Günü



Beşiktaş – Kayserispor futbol takımları, 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü nedeniyle, 19 Eylül Cumartesi günü karşılaşma öncesinde sahaya hazırlamış olduğumuz bu pankartla çıktı.

Seminer

Alzheimer Vakfı, “Alzheimer Hastalığı’nda Erken Tanı ve Tedavi” konulu bir seminer düzenledi. Prof. Dr. Engin Eker’in konuşmacı olarak katıldığı etkinlik, 25 Eylül Cuma günü, Profilo Alışveriş Merkezi’nde gerçekleştirildi.

Etkinlikte hasta yakınlarının hastalık ve yakınlarıyla ilgili soruları cevaplandırıldı ve Alzheimer Hastalığı hakkında bilgiler verildi.

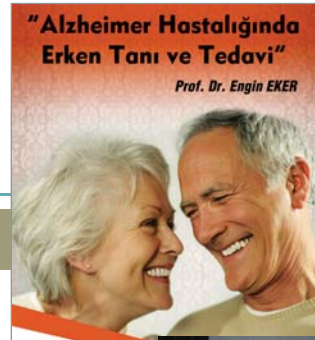
Prof. Dr. Engin Eker konuşmasında, Alzheimer Hastalığı’nda hezeyanların hastalığın erken ve orta devresinde ortaya çıktığını belirterek “Hezeyanlar hastanın yakınıyla iletişimi bozan saldırganlığa yol açabilir. Başkalarına hatta bakım veren kişiye bile şüpheli tavırlar sergileyebilir. Eşyalarının çalındığını, yaşlı eşinin kendisini aldattığını söyleyebilir. Eşinin, çocuklarının kendisini terk edeceğine, evden atılacağına inanır” dedi.

“Hastanızla tartışmayın, onu bu düşüncelerinden vazgeçirmeye çalışmayın. Kısa cümlelerle söylediklerine yanıt verin. Onun duygusal durumuna cevap verin” diyen Eker, “Endişelerini ciddiye aldığınıza ve anladığınıza ikna edip rahatlamasını sağlayın” dedi.

Baltalimanı’nda geleneksel öğle yemeği

24 Eylül Perşembe günü, İstanbul Üniversitesi Baltalimanı Sosyal Tesisleri’nde yaşlılar, hasta yakınları, sağlık personeli ve vakıf üye ve gönüllüleri için geleneksel hale gelen öğle yemeği verildi.

Hoşça vakit geçirilen yemekte tanıtım için röportaj ve duyurular yapıldı.



25 Eylül 2009 /Cuma
12:30 - 13:30 Seminer
13:30 - 13:45 İkrâm
13:45 - 14:00 Soru-Cevap
Profilo Alışveriş Merkezi
(Büyük Salon)



Haberler

İzmir Şubesi

Yarın evdeyseniz "unutsanız da" size geleceğiz

Alzheimer Derneği İzmir Şubesi "Tülay Aktaş Gönüllü Kuruluşlar Güçbirliği" proje yarışmasına ikinci kez katıldı. İzmir Şube yarışmaya "Yarın evdeyseniz 'unutsanız da' size geleceğiz" isimli projeyle katılım gösterdi.

STRATEJİ

Alzheimer Hastalığı ileri yaşlarda ortaya çıkması ve ilerleyici bir hastalık olması nedeniyle özenli ve sürekli bakım yapılmasını gerektirir. Zaman içinde hastanın yatağa bağımlı hale gelmesiyle sonuçlanan bu hastalık evde ikinci hastaların oluşmasına neden olur.

Hastanın bakımı, bedensel ve ruhsal yorgunluğa hatta tükenmişliğe neden olmaktadır. Hastaların eskisine göre değişmiş olmaları, artık sevgiye ve ilgiye gereksinim duymadıkları anlamına gelmez. Bakımı üstlenen kişilere düşen en önemli görev, hastayı sevgi ve ilgiden yoksun bırakmamaktır. İyi bakım, ev içindeki huzurun korunmasını, tehlikelerin önüne geçilmesini ve hastanın daha uzun bir süreyi kendi evinde ailesiyle geçirmesini sağlayacaktır. Hasta yakınlarının 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. Alzheimer hastasına yardımcı olmak sabırlı, bilgili ve anlayışlı olmayı şart kılar. Alzheimer Hastalığı ile mücadele etmenin en iyi yöntemi, hastalığı tanımak ve birlikte yaşamayı öğrenmektir.



NETİCE

- Alzheimer tipi demansta bakım süreci, hasta yakınları üzerinde tükenmişliğe kadar varan olumsuz etkileriyle ailelerin ve toplumun üzerinde sosyo-ekonomik tahribatlar oluşturmaktadır.
- Derneğimiz, "Eğitim ve Bilgi Paylaşımı" toplantıları yanında Alzheimer hasta ve yakınlarına merkezimizde psiko-sosyal terapi desteği vermektedir.
- 2008 yılı Ekim ayından itibaren evinden çıkamayan ileri dönem hasta ve bakım verenlerine yönelik bakım süreci rehabilitasyonu ve dayanışma desteği vermek üzere ev ziyaretleri başlattık.
- Gönüllülük ilkesiyle çalışan ev ziyaretleri grubumuzda, fizyoterapist, hemşire, "Torunum olur musun?" üyesi gençler ve gönüllü üyelerimiz yer aldı. Hasta evlerine telefon açarak "Yarın evdeyseniz 'unutsanız da' size geleceğiz" diyerek randevu aldık, bir demet çiçeğimizle bugüne kadar 31 ev ziyaretinde 27 hasta ve 50 bakım verenle görüşerek, onların yalnızlığını paylaşarak sorularını cevapladık. Sorunlarına çözüm üretmeye çalıştık ve kendilerine bir telefon kadar yakın olduğumuzu hatırlattık.
- Bu ziyaretlerimizde ihtiyaç sahibi hastalarımıza, 118-R LEO Yönetim Çevresi'nin desteklediği tekerlekli sandalye, yetişkin bezi, havalı hasta yatağı, mama desteği ulaştırıldı.
- Ziyaretlerimizin tümü ücretsiz olup, üyelik şartı aranmamıştır.
- Hizmetlerimiz gönüllü sosyal destek grubuyla oluşmuştur.

Mektup

Alzheimer Derneği İzmir Şubesi'ne mektup:

Ben hasta yakını Ünzile Aşık. Bu Derneğe yedi haftadır geliyoruz. Benim eşim yedi senedir bu hastalıkla mücadele ediyor, artık iyice hayattan kopmuştu. Ben ne kadar onunla ilgilensem de yeterli olamıyordum. Bir doktor vasıtasıyla Alzheimer Derneği'nin olduğunu öğrendik ve gelmeye başladık. O kadar memnun kaldık ki, tarif etmemiz mümkün değil. Eşim her hafta salı gününü sabırsızlıkla beklemeye başladı. Bizim için bulunmaz bir fırsat oldu.

Burada çok mutlu oluyor ve hayata bağlandı, ters davranışları olsa da biraz daha farklı oldu, benim için de

çok iyi oldu. Buradakilerin hastalarla yakınlık kurmaları, onlarla olan aktiviteleri son derece başarılı.

Bu hastaların aşırı ilgiye ihtiyacı var ve Dernek'teki arkadaşlar onlarla o kadar güzel iletişim kuruyorlar ki ben bunu hayranlıkla izliyorum. Ayrıca üniversite öğrencilerinin ilgisine, duyarlılığına minnettarız. Canlı müzik ve diğer faaliyetlerle hastaların saat 13:00 ile 16:00 arası güzel vakit geçirmelerini sağlıyorlar. Onları kutluyorum. Öğretmen hemşirelerin kontrolü altında eğittikleri kursiyerler... Onlar da son derece ilgililer ve sabırla hastaların isteklerini yerine getiriyorlar. Hepinize teşekkür ediyorum. Saygılarımızla...
Aşık Ailesi

ŞUBELERDEN HABERLER

*Mersin Şubesi***Alzheimer Derneği Mersin Şubesi'nin gündemi yoğun: Yeni projeler hız kesmiyor**

Alzheimer Derneği Mersin Şubesi olarak amaçladığımız halkın haberdarlık seviyesini yükseltmeye yönelik çalışmalarımız, her yıl olduğu gibi bu yıl da tüm hızıyla devam etmektedir. Sonbaharda başlayan ve yazın başında son bulan, her ayın ilk perşembe günleri düzenlediğimiz eğitim seminerlerimize bu yıl da yoğun bir katılım sağlanmıştır.

Bunun yanı sıra 5-12 Ekim 2008'de düzenlediğimiz "1. Alzheimer Eğitim Kampı"nda hasta yakınlarından gelen talep doğrultusunda, bu yıl sadece hasta yakınlarına yönelik eğitim kampı organize etme fikrini benimseyerek 1-2-3 Mayıs 2009 tarihlerinde Mersin Suphi Öner Öğretmen Evi'nde Alzheimer hasta yakınları için "1. Alzheimer Hasta Yakını Eğitim Kampı"nı gerçekleştirdik. Alzheimer Hastalığı hastayı olduğu kadar, diğer uzun süreli hastalıklardan daha büyük ölçüde, hasta yakınlarını 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.

Alzheimer Hastalığı'nda en önemli görev hasta yakınına düşüyor. Her türlü sıkıntıyı hasta yakınları çekiyor, çünkü nasıl davranacaklarını, ne yapacaklarını bilemedikleri için bazen yanlış davranabiliyorlar.

Bu kampta hastaların bakıcılarına ve yakınlarına en sık soru olan "Biz bu hastalıkla nasıl baş edebiliriz" sorusuna 24 eğitmen eşliğinde cevap vermeye çalıştık. Günlük ortalama 70 katılımcının eğitildiği kampımız, Mersin'de yaşayan hasta yakınlarının yanı sıra diğer şehirlerden gelen katılımcılarımızla daha anlamlı oldu. Her yıl dönüşümlü olarak kamplarımıza devam etmeyi hedefliyoruz ve her geçen yıl katılımın daha fazla olacağını ümit ediyoruz.

Tenis Kulübü'nde kahvaltı

10 Mayıs Anneler günü vesilesiyle Alzheimer hastaları ve hasta yakınlarını bir araya getirerek Mersin Tenis Kulübü'nde kahvaltı organize ettik.

Kahvaltı sonrasında misafirlerimiz yoga ve

ebru etkinliklerine katıldı. Yapılan

çekişmelerle katılımcılarımıza küçük armağanlar verildi.



Günün anlam ve önemini anlatan şiirler okundu. Günün sonunda herkes çok mutlu olarak dağıldı.

Unutulmayan anılar için müzik

24 Mayıs günü bir ilke daha adım attık. Sanat; insanları birleştiren, anılarda bir hastalık sürecinde bile kolay kolay silinmeyecek izler bırakan en etkili iletişim aracıdır. Alzheimer Derneği Mersin Şubesi olarak "Unutulmayan anılar için kuşaktan kuşağa müzik dinletisi" sloganıyla yola çıktık. Mersin Üniversitesi'nin desteği ve ev sahipliğiyle 24 Mayıs 2009 tarihinde, henüz birkaç aydır piyano çalmaya başlamalarına rağmen böylesi bir amaçla konsere çıkma cesareti gösteren Arda Özge, Görkem Özde, Fem Yüksel, Doç. Dr. Murat Bozlu ve öğretmenleri Mihriban Mamadova piyano dinletisini sunarken Yunus Emre Öz ve Mersinimiz'in yetiştirdiği değerli sanatçı Ziya Humar sesleriyle eserlere eşlik ettiler. Konserde Mihriban Mamadova piyano çalarken Alzheimer hastası olan annesi çok güzel şarkılar seslendirdi. Konser öncesinde Alzheimer Hastalığı'yla ilgili dia gösterisi yapıldı.

Gündüz Bakımevi'ne bir tuğla da sizden

Gerçekleştirdiğimiz ve daha pek çoğunu gerçekleştirmeyi düşündüğümüz projelerimiz arasında en önemlilerinden biri de Gündüz Bakımevi projemiz. Konuyla ilgili olarak Mersin Yenışehir Belediyesi'yle yapılan görüşmeler neticesinde Derneğimize bir yer tahsis etmeleri projemizin ilk adımını attığımızın bir göstergesidir. İnşaat planları da hazır olan Gündüz Bakımevi'mizin tek eksiği maddi destektir ve desteğin büyüğü küçüğü olmaz. "Bir tuğla da sizden olsun" sloganıyla çıktığımız yolda desteklerinizi bekliyoruz.

Asla yalnız değilsiniz,
Unutsalar da,
Artık unutulmayacaklar...
Sevgiyle kalın.



KONGRELER ve SEMPOZYUMLAR • 2009–2010

YURT İÇİ

29 Ekim–1 Kasım 2009

8. Ulusal Geriatri Kongresi
Fethiye
Türk Geriatri Vakfı
Geriatri ve Gerontoloji Derneği
www.geriatrikongresi.org

10–15 Kasım 2009

45. Ulusal Nöroloji Kongresi
Antalya
Türk Nöroloji Derneği
www.norokongre2009.org

08–12 Aralık 2009

10. Ulusal Uyku Tıbbi Kongresi
Belek
Türk Uyku Tıbbi Derneği
www.uykukongresi.org

11–14 Mart 2010

5. Uludağ Nöroloji Günleri
Bursa
Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi
www.uludagnoroloji.org

31 Mart–4 Nisan 2010

26. Ulusal Klinik Nörofizyoloji
EEG-EMG Kongresi
Antalya
Türkiye Klinik Nörofizyoloji
EEG-EMG Derneği
www.norofizyoloji2010.org

28 Nisan–2 Mayıs 2010

6. Klinik Nöroimmünoloji
Sempozyumu
Antalya
Türk Nöroloji Derneği
www.dilan.com.tr/kliniknoroim2010

26–30 Mayıs 2010

Akademik Geriatri Kongresi
Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
Akademik Geriatri Derneği
www.akademikgeriatri.org

YURT DIŞI

24–30 Ekim 2009

19th World Congress of Neurology
Bangkok, Thailand
www.wcn2009bangkok.com

19–22 Kasım 2009

6th International Congress on
Vascular Dementia
Barcelona, Spain
http://www2.kenes.com/Vascular/
Pages/Home.aspx?ref18=db1

13–16 Aralık 2009

XVIII WFN World Congress on
Parkinson's Disease and Related
Disorders
Miami Beach FL-USA
http://www2.kenes.com/parkinson/
Pages/Home.aspx

13–15 Ocak 2010

International Symposium on
Epilepsy and Movement Disorders
Luxor, Egypt
www.neuroluxor2010.com

10–17 Nisan 2010

62nd Annual Meeting of the
American Academy of Neurology
Toronto, Ontario
www.aan.com

31 Mayıs–1 Haziran 2010

Advances in Clinical
Neuroimmunology
Gdansk, Poland
www.neuroim2010gdansk.pl

19–23 Haziran 2010

Twentieth Meeting of the European
Neurological Society
Berlin, Germany
www.ensinfo.org

25–28 Eylül 2010

14th Congress of the European
Federation of Neurological Societies
Geneva, Switzerland
www.kenes.com/mailling/efns2010

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: alzheimder.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.

Alzheimer Haber

Yerel Süreli Yayın

İmtiyaz Sahibi:

Türkiye Alzheimer Derneği adına
Prof. Dr. Murat Emre
Alzheimer Vakfı adına Prof. Dr. Engin Eker

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Fügen Kural

Bilimsel Danışman:

Prof. Dr. Kaynak Seleker

Alzheimer Derneği Yönetim Kurulu

Başkan: Murat Emre
Başkan yardımcısı: Zafer Kozanoğlu, Kaynak Seleker
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. 49, Kat: 4 Daire: 4 Harbiye, İstanbul
Telefon: (0 212) 224 41 89
(0 212) 296 51 41

Baskı: Turap Tanıtım Hizmetleri Ltd. Şti.
Matbaacılık & Reklamcılık
Okmeydanı Cad. No: 113 -103/A
34445 Hasköy-İstanbul

Telefon: (0 212) 238 24 04

e-mail: turaptanitim@superonline.com

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: 49
Kat: 4 Daire: 4 Harbiye, 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 yatırılabilecekleri 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 yatırılabilecekleri 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

TL peşin olarak

tarihinde kredi kartımdan alınız

Toplam miktar, yazıyla

☐ VISA ☐ MASTER ☐ EUROCARD

KART NO:

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□

SON KULLANMA TARİHİ: □□□□ İMZA:



Lundbeck ilaç'ın desteğiyle basılmıştır.



Alzheimer Derneği (İstanbul):

Halaskargazi Caddesi, Akdoğan Apt.
No: 49 Kat: 4 Daire: 4 Harbiye, İstanbul
Tel: (0 212) 224 41 89, 296 51 41

*Onları
hatırladığınız
için teşekkürler.*