

Onların UNUTMAK için bir nedeni var, sizin hatırlamamak için bir nedeniniz yok

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

İrtibat adresimiz:

Halaskargazi Cad. Akdoğan Apt. No: 49
Kat: 4 Daire: 4 Harbiye, İstanbul
Tel: (0 212) 224 41 89, (0 212) 296 51 41
e-posta: bilgimerkez@alzheimerdernegi.org.tr
Web sitesi: www.alzheimerdernegi.org.tr
Alzheimer bilgi hattı: 0 800 211 80 24
Alzheimer çağrı merkezi: 0 800 261 78 40

Alzheimer Derneği: Son yapılan Genel Kurul Toplantısı'nda 2010-2012 yılı için belirlenen yıllık üyelik aidatı 50.00 TL'dir. Eski ve yeni üyelerimizin aidatlarını yatırabilecekleri yeni banka hesap numaramız:

Akbank Feriköy Şubesi
Hesap No: TR 87 0004 6001 4388 8000 0689 27

Birçok 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:

☐ Alzheimer Derneği

☐ Üye olmak istiyorum

Soyadınız:

☐ Üyelüğimin devamını istiyorum

İrtibat adresiniz:

☐ Üyelüğimin devamını istemiyorum

TL peşin olarak

Tarihinde kredi kartımdan alınız

Toplam miktar, yazıyla

☐ VISA

☐ MASTER

☐ EUROCARD

KART NO:

□□□□ □□□□ □□□□ □□□□

SON KULLANMA TARİHİ

İMZA

□□□□

Şehir:

Telefon:

e-mail

Cep tel:



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

*Onları hatırladığınız
için teşekkürler.*

Novartis'in katkılarıyla

Q3110125340

ALZHEIMER HABER

Türkiye Alzheimer Derneği'nin periyodik yayın organıdır

KIŞ / 2010



*Kaliteli zamanları
birlikte çoğaltalım*



Yazışma Adresi:
Halaskargazi Caddesi Akdoğan Apt. No:49 Kat: 4 Daire: 4
Telefon: (0 212) 224 41 89 (0 212) 296 51 41
Faks: (0 212) 296 05 79
e-posta: bilgimerkez@alzheimerdernegi.org.tr

Alzheimer Bilgi Hattı:
0 800 211 80 24
Çağrı Merkezi:
0 800 261 78 40



*Bizi hatırladığınız için
teşekkürler*

EDİTÖRDEN



Değerli okurlarımız,

Yeni bir yıla girerken yeniden sizlerle buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Alzheimer Haber ekibi olarak yine sizin için elimizden geldiğince dolu ve bilgilendirici bir dergi hazırlamaya çalıştık. 2011 yılının olumlu gelişmelere sahne olacağının detaylarını sayfalarımızda bulacaksınız.

Bu sayıda da öncelikli olarak Alzheimer dünyasından haberlere yer veren dergimizde, özellikle 2011'in Mart ayında yapılması planlanan 1. Ulusal Alzheimer Kongresi ile ilgili gelişmeleri bulabilirsiniz. Bu önemli kongre ile ilgili daha detaylı bilgilere internet adresinden ulaşabilirsiniz. www.alzkongre2011.org

Yine önümüzdeki yılın en heyecan verici gelişmelerinden bir diğeri ise yılın ilk aylarında açmayı planladığımız "Gündüz Bakımevi"miz... Bununla ilgili gelişmeleri de bu sayımızda bulacaksınız. Yine derneğimizin özellikle hasta yakınları için hayata geçirdikleri iki yeni hizmet ile ilgili detayları birkaç sayfa ileride okuyabilirsiniz: Ev ziyaretleri ve evde bakım hizmeti...

Gelelim vazgeçilmez aktivitelerimize: Çay Saati... Hem hastalarımıza hem de hasta yakınlarına ayrı olarak düzenlenen Çay Saati toplantılarımızda neler yaptık, nerelere gittik... Hepsini yine bu sayıda sizi bekliyor.

Fiziksel aktivitelerin önemi, Alzheimer bileklikleri, Ankara Huzurevi ve yatağa bağlı hastanın bakımı konularında ilginizi çekecek yazıların yanı sıra bu sayıda yine değişik kişilerle yapılan röportajları bulabilirsiniz.

Yeni yılın hepinize sağlık, mutluluk ve yeni sevinçler getirmesi dileğiyle, yeniden buluşuncaya kadar yaşam sevinciniz hiç eksilmesin...

Fügen Kural

Türkiye Alzheimer Derneği Genel Müdürü



1.ULUSAL ALZHEIMER KONGRESİ

1. Ulusal Alzheimer Kongresi 17-21 Mart 2011 tarihlerinde Grand Cevahir Hotel'de yapılacaktır. Ülkemiz nüfusunun giderek yaşlanmasıyla birlikte, ileri yaşta en sık ortaya çıkan mental problemlerden demansın ve demansın en yaygın nedeni olan Alzheimer hastalığının önemi de artıyor. Demans ve Alzheimer hastalığı genel nitelikli kongrelerde farklı yönleriyle ele alınsa da konuyu tüm boyutlarıyla değerlendiren, hem bu alandaki en son gelişmeleri gözden geçiren, özetleyen, yorumlayan hem de ulusal sorunları irdeleyen, tamamen bu konuya odaklı bir toplantının eksikliğini hissettik.

www.alzkongre2011.org.

Gelişmeler ve kayıt için web sayfasından bilgi alabilirsiniz.

Diğer taraftan ülkemizdeki deneyimin ve birikimin böyle bir toplantıyı yapmak için yeterli olduğunu da gördük. Kuruluşundan beri birçok konuda öncülüğü üstlenmiş olan Türkiye Alzheimer Derneği bu kez de inisiyatifi ele alıp 1. Ulusal Alzheimer Kongresi'ni düzenlemeye karar verdi. Kongremizde bilimsel programın yanı sıra hemşirelik/bakım personeli ve hasta yakınlarına yönelik bir "evde bakım" kursu da gerçekleştirilecek.

ANKARA ŞUBESİNİN KURULUŞU

Türkiye Alzheimer Derneği Ankara Şubesinin yeniden kurulması için 8 Kasım'da Ankara'da toplantı yapıldı. Yönetim Kurulu üyeleri ve Sosyal Komite üyelerinden oluşan bir ekip Ankara'ya yaptığı ziyarette Ankaralı gönüllü ve doktorlardan oluşan grupla bir araya gelerek, yeni oluşumda neler yapılması gerektiğini konuştu. Ankara Şubesi eski başkanı Prof. Dr. Kaynak Selekler Alzheimer hastalığı konusunda kısa bir bilgi verdikten sonra daha önce yapılan çalışmalarla ilgili açıklamalar yaptı. Aralık ayında kurulması planlanan şube için gerekli altyapı oluşturuldu.



GÜNDÜZ BAKİMEVİMİZ 2011 YILI MART AYI BAŞINDA HİZMETE GİRECEK

Derneğimiz hastaların sosyalleşerek, kaliteli zaman geçirmelerinin yanı sıra hasta bakımında destek sağlayarak, hasta yakınlarının da işlerini yapabilmeleri ve kendilerine zaman ayırabilmeleri için gündüz bakimevleri açmayı hedeflemektedir. Derneğimizin ilk Gündüz Bakimevi açılışının, Şişli Belediyesi tarafından sağlanan binanın, derneğimize yapılmış olan bağışlarla tadilat ve tefrişatının tamamlanmasıyla Ocak ayında açılması planlanmaktadır

Çay Saati

İki senedir devam eden Hasta Çay Saati Toplantıları, hastalarımızın hayatın içinde olmalarını sağlamak için sosyalliklerini yitirmeden, keyif alacakları birkaç saat geçirebilmelerini hedeflemektedir. Bu toplantılarımız her ayın 1. ve 3. Çarşamba Maslak Kasrı'nda yapılmaktadır. Şişli Belediyesinin temin ettiği araçlar ile ulaşım sağlanabilir. Araç, saat 13.30'da Esentepe'deki Nimet Abla Camii önünde hazır olacak, 15 dakikalık beklemeden sonra 13.45'te Maslak Kasrı'na hareket edecek, 16.45'te de Maslak Kasrı'ndan Zincirlikuyu'ya dönecektir.



YATAĞA BAĞIMLI HASTA BAKIMI NASIL OLMALI?

Hasta yakınlarına yönelik, "Yatağa Bağimli Hasta Nasıl Bakılmalı" konulu eğitim programı, 4-5 Kasım, Perşembe ve Cuma günlerinde, Şişli Belediyesi Halil Rifat Paşa Kültür Merkezinde ücretsiz olarak, uzman kadrolar tarafından gerçekleştirildi.

- Yatağa Bağimli Yaşlıda Sistemlere Göre Gelişen Komplikasyonlar-Solunum-Dolaşım-Kas İskelet Sistemi
- Kişisel Hijyen Gereksinimleri-Göz Bakımı-Ağız Bakımı-Cilt Bakımı-Masajlar
- El-Yüz-Tırnak-Ayak Bakımı-Saç Banyosu
- Vücut Banyosu-Sürgü-Ördek Verme-Alt Bakımı
- İçinde Hasta Olan Yatakta Çarşaf Değiştirme
- Yatağa Bağimli Hastanın Mobilizasyonu-Egzersizler
- Yatağa Bağimli Hasta Beslenmesi-Enteral Beslenme-Sıvı Alımı
- İlk Yardım gibi konu başlıklarının işlendiği eğitime katılan hasta yakınları derneğimizin bu programı sayesinde çok bilinçlendiklerini, hastaları ile nasıl baş edebilecekleri konusunda bilgilendiklerini söyleyerek, programın tekrarlanması talebinde daha çok kişiye ulaşılabileceğini belirttiler.



Röportaj

“İlaçlar önemli ama bu hastalıkla mücadelenin asıl önkoşulu sevgi.”

Konuğumuz, Necmi Celep. Necmi Bey, 1935 doğumlu ve 1998 yılında emekli olmuş. 2003 yılından bu yana Alzheimer hastası olan eşine bakıyor.

Merhabalar Necmi Bey. Eşinizde ilk belirtileri ne zaman ve ne şekilde fark ettiniz?

Galiba 2003 yılıydı. İlk fark ettiğimiz şey unutkanlıktı. Eşyaların yerlerini sık sık değiştirmeye ve yeni yerlerini de unutmaya başladı. Hemen biz Cerrahpaşa'ya müracaat ettik. Yapılan testler sonucu tam manasıyla olmasa bile demans teşhisi kondu. Ondan sonra da artık o gün bugün devamlı tedavi altında. Bakımını ben üstleniyorum, başka kimse de yok çevremizde.

Alzheimer hastalığı tanısını duyduğunuzda ilk neler hissettiniz?

Alzheimer hastalığını daha önce pek bilmiyorduk doğrusu. Bizim zamanımızda erken bunama deniyordu. Sonradan Alzheimer olduğunu öğrendik. Tabii çok üzücü bir hastalık yani. Hem bakıcısı için üzücü hem kendisini için. 50. evlilik yılımızı kutladık geçen sene.

Peki hastalık ve tedavi yöntemiyle ilgili, ihtiyaç duyduğunuz bilgilere kolay ulaştınız mı?

İşte öncelikle Cerrahpaşa Hastanesi'nde, Engin Bey'in hastasıydık. Önce röntgenler çekildi, teşhis kondu. İlaçlarla başladık. Devamlı bugüne kadar, aksatmadan ilaçlarımızı veriyoruz. Sakin seyrediyor hastamız. Söz de dinliyor. Ben de çok sevdiğim için onu. Devamlı operim onu, onun hoşuna gidiyor.

Peki hastalık sürecinde karşılaştığınız fonksiyonel problemler oluyor mu?

Öncelikle, ben eve gideyim artık diyordu. Rahatsızlandığım zaman bana annem bakar diyordu. Bunu 2-3 senedir yapmıyor. Yani fazla faal bir durumu yok, söz dinliyor. Konuşmıyor, meramını anlatmak istiyor. Ben müdahale

ediyorum. Şu ihtiyacın mı var diyorum, evet diyor. Götürüyorum, ihtiyacını görüyorum. Getiriyorum, oturtuyorum yerine. Bugünlerde de devamlı uyku halinde. Yattığı yerde uyuyor.

Peki bu tedavide sizin üzerinize düşen ne gibi görevler oldu? Hastalık hayatınızı nasıl değiştirdi?

Efendim, bu bir kere benim başlıca görevlerimden biri. Neden? Çünkü bizim iki kızımız bir oğlumuz var, ben çalıştığım müddetçe ev kadınıydı. Her şeyimizi noksansız yaptı. Yapı olarak içine kapanık ve sakindir. Güzeldir de, O bakımdan şimdi ben ona bakmazsam vicdan azabı çekerim yani. Sıra bize geldi diyorum. Sen bize zamanında çok baktın, şimdi sıra bize geldi. Ona seve seve bakıyorum. Hiçbir şikayetim yok. Tabi bazen benim de sabrımın sınırına geldiğim olmuyor mu, oluyor. Ama sonra ben kendi kendime çekiliyorum odaya ağlıyorum. Niye yaptım böyle, niye üzdüm diye. Sonunda hep onu kolundan tutar gezdiririm. Ben onsuz, o bensiz yapamıyoruz yani.

Peki bu tedaviden beklentileriniz neler? İlerlemesini engellemesi mi, durdurması mı, geriletmesi mi?

Şimdi efendim bu rahatsızlığın tedavisi yok. Mümkün olduğu kadar ilaçlarımızla biz bunu durdurmak için uğraşıyoruz. İlerlemesinden korkuyorum. İlerlerlerse ne yapacağım diye düşündüm hatta bugün bile hocama sordum. Yatalak bir durumu yok. Yatalak bir durum olunca birini tutmamız gerekecek. Artık durur mu durmaz mı bilemiyorum. Başkasıyla duracağını zannetmiyorum. Olmazsa elimizden ne gelirse yapacağız son nefesine kadar. Dua ediyorum Allah benden sonraya bırakmasın. Çünkü çok zor yani. Ben şimdi her şeyini öğrendiğim için ben bakabiliyorum ama benden sonra... Evlatların çalışıyorlar, çocukları var. Nasıl ilgilenecekler? O yüzden mecburen

götürüp bir yere yatıracaklar. Orada tedavi olacak, ömrünü orada geçirecek ama şimdilik ben seve seve bakıyorum.

Peki hasta yakını olarak ihtiyaç duyduğunuz bilgiye desteğe hangi kaynaktan ulaşıyorsunuz? Doktor mu, dernek mi yoksa diğer hasta yakınları mı?

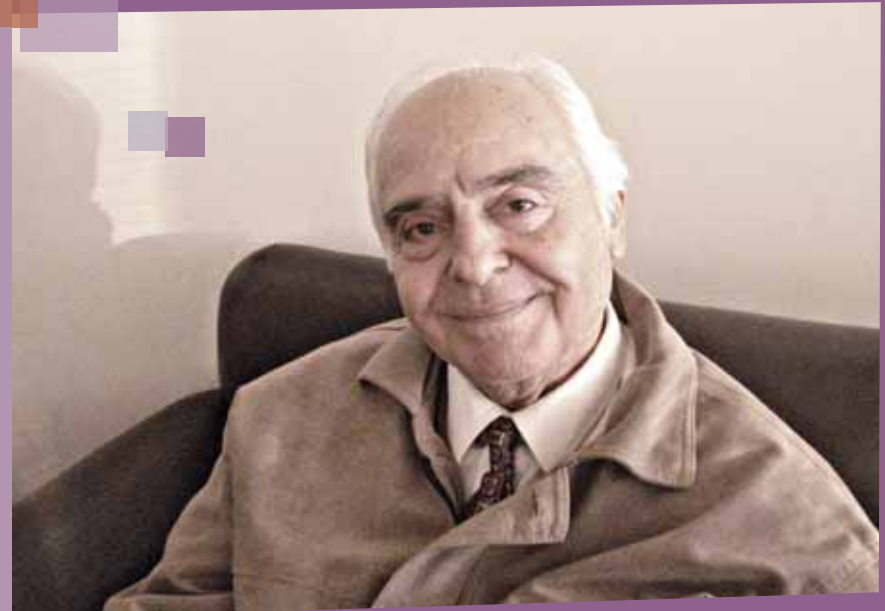
Bütün samimiyetle söyleyeyim ben hastaya bakmasını bilmiyordum. Alzheimer nasıl tedavi olur bilmiyordum. Hatta asabi davranıyordum. Yani sinirlenişiyordum, sonra pişman olup üzülüyordum. Sonra bu derneğe kaydoldum. Her şeyi burada öğrendim. Hastaya nasıl davranılacağını, ben nasıl muamele etmeliyim, ne kadar sakin olmam lazım bunları burada öğrendim ve onları uyguluyorum. Tamamen hastamızı sevmek, sevecenlikten başka hiçbir tedavisi yok. İlaçlar tabi ön planda ama en başta sevgi.

Peki derneğin çalışmalarından nasıl haberdar oluyorsunuz? Sizce yeterince etkili mi bu yapılan çalışmalar?

Fevkalade etkili. O kadar memnunum ki bu derneklerden. Onlara minnettarız. Onlara dua borcumuz var. Bundan sonra diğer toplantılara da, açık hava toplantılarına da gitmeyi düşünüyorum.

Peki bunun dışında derneğin ne tür hizmetler vermesini arzu ederdiniz?

Şimdi derneğin “Gündüz Evi” diye bir projesi ön planda, hazırlıklarını yapıyorlar. Yani icabında telefonla eve gelme, hastamıza bakma durumları var. Bunlar tabi güzel bir şey. Gündüz gidip orada oyalanmak, akşam eve gelmek, hem hasta için hem bakıcı için çok rahat bir şey ama çok uğraştıklarını, yenilikler için mümkün olduğu kadar el birliğiyle çalıştığını biliyorum derneğimizin.



EV ZİYARETLERİ

Sosyal Komite Üyelerimiz ve Dernek Gönüllülerimizden oluşan, hastalığı bilen, hastaların kaliteli ve yararlı vakit geçirmesini sağlayacak bir ekiple "Ev Ziyaretleri" başlatıyoruz. Bu gönüllüler, hastalarımız ile sohbet edip kitap okuyacak, el becerilerini geliştirebileceği aktiviteler gerçekleştirecek, tavla oynayıp çeşitli etkinliklerle onları sosyal hayatın içerisinde tutmaya çalışacak.

Bu etkinliğimiz için de 0212 224 41 89 no'lu dernek telefonunu arayarak kayıt yaptırmanız yeterli olacaktır.

EVDE BAKIM HİZMETİ

Hemşire ve hasta bakıcılarının, evlerde ziyaret ederek 2 saat süresince hastaların ilaçlarının düzenlenmesi, hijyenik bakımı, yara tedavileri, nefes egzersizleri gibi konularda hizmet vereceği bu etkinlik için **Türkiye Alzheimer Derneğinin 0212 224 41 89 no'lu telefonunu arayarak veya www.alzheimerderneği.org.tr'den kayıt yaptırabilirsiniz.** Hizmetimiz ücretsizdir.

WEB DUYURUSU

Türkiye Alzheimer Derneği olarak sizlere güncel bilgileri ulaştırabilmek için web sayfamızı yeniledik. **www.alzheimerderneği.org.tr** Sizin de katkılarınızla daha modern bir web sitesi olacağını umuyoruz.



ALZHEIMER BİLEKLİKLERİ

Hastalığın orta evresinde bulunan Alzheimer hastalarının kaybolması sık karşılaşılan bir durumdur. Kaybolan hastaların bulunmasına yardımcı olmak ve Alzheimer hastalarının tanınmasını sağlamak üzere derneğimiz bileklik üretmiştir.

Üzerinde dernek logomuz olan bu bileklikler dernek merkezinde, Collezione Odakule ve İstiklal Taksim mağazaları, Kahve Dünyası ve Hisar Çatal Kaşık mağazalarında 5 TL karşılığında satılmaktadır.

İstenirse bilekliğin üstüne hastanın ismi ve hasta yakını telefon numarası 3 TL ücreti karşılığında dernek tarafından yazdırılabilir.



ANKARA'DA HUZUREVİ

Kasım ayında, Emniyet Genel Müdürlüğümüzün eşi Olcay Köksal ve arkadaşları Ankara'da açmayı düşündükleri Alzheimer Gündüz Bakımevi için Türkiye Alzheimer Derneği Yönetim Kurulu üyeleriyle bir araya gelerek, bu projeyi ortak gerçekleştirmek için nasıl bir yol izleneceğini ve nasıl yardımlaşabileceklerini konuştular. Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu İstanbullu hanımlara bu hastalığın toplumumuzu nasıl etkilediğini, bu konuda neler yapılabileceği konusunda bilgi aktarımında bulundu. Dernek Genel Müdürü Fügen Kural derneğin bu konuda neler yaptığını anlattı. Sayın Olcay Köksal hanımefendi de İstanbullu hanımlardan Ankara'daki Gündüz Bakımevi için destek istedi.



PANEL

Türkiye Alzheimer Derneği gençlerin de bu hastalıkla ilgili bilgilendirilmeleri ve çevrelerindeki büyüklerinde bazı belirtiler varsa onları doktora yönlendirmeleri amacıyla 8 Kasım Pazartesi günü Ankara'da ODTÜ'de bir panel düzenledi.

Prof. Dr. Kaynak Seleklar, panelde Alzheimer hakkında açıklayıcı bilgiler verdi. Gençlerden ilginç soruların geldiği panele katılım oldukça iyiydi.



Alzheimer, aşık bakışları yabancı bakışlarla usul usul değiştirmesini bilir ve iki aşığın kahroluşunu hayat sahnesinde ağır ağır oynatır. Artık, Alzheimer hastalığına seyirci kalmayacak kadar aşka inananların sahneye çıkma vakti geldi.

Konuşmacı
Prof. Dr. Kaynak Seleklar

Tarih: 8 Kasım 2010 Pazartesi
Saat: 18:00

Yer: ODTÜ Endüstri Mühendisliği IE 03 Mavi Amfi

Röportaj

MÜ Tıp Fakültesi
Nöroloji AD Öğretim Üyesi
Dr. Neşe Tuncer



Alzheimer geliştirmekte olan ülkelerde daha hızlı artıyor

Konuğumuz MÜ Tıp Fakültesi Nöroloji AD Öğretim Üyesi Dr. Neşe Tuncer. Aynı üniversitenin demans polikliniği sorumlusu olarak çalışan Tuncer, uzun yıllardır demans ve davranış nörolojisi ile ilgili çalışıyor.

Çok genel bir soru ile başlayalım, Alzheimer hastalığı nasıl anlaşılır?

Bu konudaki en ayırt edici belirti unutkanlık. Alzheimer hastalığı tanısı koyarken unutkanlığı olan hastalar kendileri başvurabiliyorlar ya da hasta yakınları durumu fark edip hastalarını getirebiliyorlar bizlere. Tanı konurken mutlaka en az birkaç zihinsel alanda kalıcı ve ilerleyici bozukluğun olduğunun gösterilmesi gerekiyor ve bu bozukluğun günlük yaşam aktivitelerini mutlaka etkiler hale gelmesi, ilerleyici bir bozukluk olması ve buna neden olabilecek başka bir sistemik ya da nörolojik hastalığın olmadığını da teyit edilmesi gerekiyor. Bunun için de birtakım testler yapılarak benzer tablolara yol açabilecek hastalıkların dışlanması gerekiyor. Kan tetkikleri, beyin görüntüleme ve nöropsikolojik değerlendirilmelerin yapılması tanının konmasında esas.

Peki Türkiye ve dünyadaki son durum nedir?

Türkiye'deki ve dünyadaki hasta sayısı giderek artıyor. Beklenen insan ömrünün uzamasıyla katlanarak artıyor. Bugün itibarıyla kullanılan tedaviler, hem Türkiye'de hem yurt dışında

benzer tedavileri sürdürüyoruz ama bunlar hastalığa kesin çözüm getiren, kesin tedavi eden ajanlar değil ne yazık ki. Ancak Alzheimer dünyada da halen üzerinde çalışılan ama tam bir sonuç alınamamış bir hastalık. Dünya çapında Türkiye'nin de içinde bulunduğu pek çok çalışma sürmekte. Asıl, ana hedeflenen şey, aday hastaların çok daha önceden belirlenip bu patojik, fizyopatogenetik mekanizmalar, süreç gerçekleşmeden, mekanizmalara yönelik ileri geliştirilmiş ajanlarla müdahale edilmesi ve hastalık tablosunun ortaya çıkmadan engel olunması işi çözecektir. Bu konuda da sürmekte olan çok sayıda çalışma var. Biz de bunları yakından takip etmeye çalışıyoruz. Umuyoruz ki yakın bir süreçte hastalığa kalıcı bir çözüm bulunsun.

Hastalığın sayısal olarak dünya çapındaki verileri hakkında bilgi alabilir miyiz? Bugünün rakamları, geleceğin tahminleri gibi...

Bu konuda Birleşmiş Milletler'in Dünya Sağlık Örgütü - WHO'nun yaptığı çalışmalar var. 2001 yılında dünya üzerinde Alzheimer hasta sayısı yaklaşık 24.3 milyon, 2020 yılında ise yine aynı bölgelerde tahmin edilen hasta sayısı 42 milyon kadar yani yaklaşık yirmi yılda iki katına çıkmış. 2040'ta beklenen 81 milyon hasta var. Rakamlar gösteriyor ki oldukça hızlı bir artış var. Özellikle geliştirmekte olan ülkelerde daha hızlı arttığı bildiriliyor.

Literatür Özetleri

FİZİKSEL EGZERSİZ VE DEMANS

Bilindiği gibi “**beta amiloid**” adlı toksik madde Alzheimer hastalarının beyinde senil plak denen oluşumların içinde bulunur ve bugün kabul edilen varsayıma göre hastalığı başlatan başlıca etmendir. “Tau” ise yine hastaların beyinde biriken “nörofibriler yumak”ların oluşumunda bulunur. Her iki toksik madde (senil plak ve nörofibriler yumak) hastalık belirtilerine yol açar. Son zamanlarda Alzheimer hastalığının tedavisi bu iki toksik maddenin beyinden uzaklaştırılmasına yöneliktir. Fiziksel aktivitenin koroner arter hastalığı (kalp damar hastalığı), inme (felç), diabetes mellitus (şeker hastalığı) ve osteoporoz (kemik erimesi)

gibi birçok kronik hastalık için faydalı olduğu bilinir. Egzersiz, fiziksel ve duygusal olarak kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar; ayrıca, dayanıklılık ve kuvveti artırır, vücut yağ miktarını azaltır, iştahı düzenler, eklem ve kas hareketlerini iyileştirir ve vücutta oksijen kullanımını çoğaltır.

Son senelerde orta yaşlarda yapılan fiziksel egzersizlerin geç yaşlarda demansı (bunama) önlediğine veya geciktirdiğine dair çalışmalar yayınlanmıştır. Son zamanlarda bu görüşü destekleyen yayınlarda artış vardır. Burada bu konu ile ilgili üç çalışmadan özet bilgi verilecektir.

FİZİKSEL EGZERSİZ

BEYİNDE “BETA AMİLOİD”

“Zihinsel yıkım ve demans üzerine fiziksel aktivitenin yararı vasküler (damarsal) hastalık, enflamasyon (yangı) ve insülin direnci gibi bunama riski olarak kabul edilen faktörlerin azaltılması ile açıklanmaktadır. Fiziksel aktivitenin kemirgenlerde nörogezezi (sinir dokusu oluşturma) ve sinaptik (sinir hücreleri arasındaki bağlar) plastisiteyi (bozulmuş dokunun onarılması) artırdığı ve Alzheimer hastalığı geliştirilmiş farelerde beta amiloid ve tau denen maddeler üzerine etkili olduğu gösterilmiştir.

Eylül 2010'da yayınlanan bir çalışmada fiziksel aktivitenin Alzheimer hastalarında beta amiloid ve tau üzerine etkisi araştırılmıştır. Bu amaçla 55-88 yaşlarında, demans olmayan 69 kişi çalışmaya alınmış ve son 10 yıldaki fiziksel aktiviteleri (yürüme, koşma ve “jogging”)

değerlendirilmiştir. Ayrıca Beyin-Omurilik Sıvısı'ndaki beta amiloid ve tau değerleri ölçülmüş ve PIB (beyinde beta amiloidin görülmesini sağlayan madde) ile katılımcılara PET Scan yapılmıştır.

Sonuçta yoğun egzersiz yapanların beyinlerinde beta amiloid birikiminin az, sedanter hayat yaşayanlarda ise fazla olduğu bulunmuştur.

Araştırmacılar yürüme, yavaş tempolu koşma ve benzer aerobik egzersizlerin, Alzheimer hastalarının beyinde görülen toksik maddelerin birikimini geciktirebileceğini belirtmişlerdir.”

(Ann Neurol 2010;68:311-318)

YÜRÜME HIZI, DAYANIKLILIK, FONKSİYONEL HAREKETLİLİK, BACAK KUVVETİ VE DENGİ ÜZERİNE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ETKİSİ

“Ekim 2010'da yayınlanan bir yazıda, 70 yaşın üzerinde ve demans olan hastalarda fiziksel aktivitenin yürüme hızı, dayanıklılık, fonksiyonel hareketlilik, bacak kuvveti, denge ve temel günlük yaşam aktiviteleri üzerine etkileri araştırılmış ve bu amaçla bu konuda yayınlanmış çalışmaların ortak bir değerlendirmesi yapılmıştır.

Demansla zihinsel ve psikolojik bozukluklar “günlük yaşam aktiviteleri”ni (GYA) etkilemektedir. GYA, “enstrümental” (ev işleri, yemek yapma/hazırlama, ilaçlarını içme gibi) ve “temel” (yemek yeme, yıkanma, giyinme gibi) ikiye ayrılabilir. Temel GYA'nın bozulması kişinin performansını bozar, otomatik hareketlerini önlr ve hastanın bir kliniğe yatırılmasını gerektirir. Bu nedenle demans (sağlık durumu), hareket, dayanıklılık, bacak kuvveti ve dengeyi (vücut fonksiyonları)

olumsuz etkiler. Bu vücut fonksiyonları temel GYA için önemlidir. Temel GYA kalitesine bağlı olarak hastanın aktivitelere katılımı az veya çok kısıtlanır.

Çalışmada, ileri yaştaki demans hastalarında fiziksel aktivitenin fiziksel performansını iyileştirdiği gözlemlenmiştir. Vücut fonksiyonlarının iyileşmesi temel GYA'yı da düzeltmiştir. En çok iyileşme çoklu egzersizlerle yürüme hızı, fonksiyonel hareketlilik ve dengede görülmüştür. Bacak kuvvetinin artışı direnç egzersizlerinde olmuştur. En çok iyileşme en büyük (yüksek) çalışma volümünde ortaya çıkmıştır. Haftada 3 kez, günde 45-60 dakika süreyle, 12 hafta veya daha uzun sürede yapılan fiziksel aktivitelerin en fazla iyileşmeyi sağladığı bulunmuştur.”

(Dement Geriatr Cogn Disord 2010;30:392-402)

FİZİKSEL AKTİVİTE VE UZUN ÖMÜR

“Geçen yıl yayınlanan bir çalışmada, fiziksel aktivitenin 85 yaşın üzerindekielerde yaşam süresine etkisi ile fonksiyonlara veya sağlığa yararı araştırılmıştır. 18 yıllık takip süresinde sadece fiziksel aktivitelerini sürdürenlerde değil, yeni başlayan yaşlılarda da fiziksel aktivitenin fonksiyonel kayıpları geciktirdiği ve yaşam süresini iyileştirdiği bulunmuştur. Bu etki, ileri yaşlarda fiziksel olarak aktif olanlarla sedanter yaşayanlar arasında, yaş ilerledikçe daha belirgin hale gelmektedir. Maksimum etki “yaşlı” grubunda gözlemlenmiştir. Her ne kadar fiziksel aktivitenin bu etkilerinin mekanizması birçok faktöre bağlı ise de, belirgin olan fiziksel aktivitenin fonksiyonel yıkıma karşı koruyucu olmasıdır. Fonksiyonel olarak sağlıklılık

yaşlılıktaki en önemli amaçtır. Yaşlı kişilerde fiziksel aktivite, kalp-damar sistemini düzelterek, kas kitlesinin azalmasını hızını keserek, yağ dokusunu azaltarak ve bağırsıklık sistemini iyileştirerek bu etkiyi sağlayabilir.

Çalışmada ayrıca fiziksel aktivitenin, sadece ileri yaşlara kadar hayatları boyunca aktif olanlarda değil, daha önce sedanter hayat yaşamış olup ve çok ileri yaşlarda fiziksel aktivitelere yeni başlayan kişilerde de yararlı olduğu saptanmıştır. Öyle görülmüyor ki fiziksel egzersize başlamak için vakit çok geç değildir.”

(Arch Intern Med. 2009;169:1476-1483)

KISA KISA

NEGATİF SONUÇLAR:

E vitamini:

Preparat olarak alınan E vitamininin eskiden sanıldığı gibi zararsız olmadığı anlaşılmıştır. E vitamininin beyin kanamasını artırdığı gözlenmiştir. Her ne kadar E vitamini damar tıkanmasını bağlı felçleri bir miktar azaltıyorsa da beyin kanaması riskini daha çok artırmakta ve beyin kanaması, damar tıkanmasından çok daha ciddi sonuçlara yol açmaktadır. (*British Medical Journal*)

Önceki çalışmalarda da E vitamininin Alzheimer hastalığı tedavisinde yararlı olmadığı gösterilmiştir.

Omega 3 (dokosaheksaenoik asit):

Epidemiyolojik araştırmalarda elde edilen "dokosaheksaenoik asidin" (DHA) Alzheimer hastalığı riskini azalttığına dair bulguların aksine, *JAMA* dergisinde yayınlanan "randomize" bir çalışmada, DHA'nın Alzheimer hastalarındaki zihinsel yıkımı yavaşlatmadığı bulunmuştur. Araştırmacılar, Alzheimer hastalarına DHA verilmesine gerek olmadığını belirtmişlerdir.

B vitaminleri:

Yaşlı erkeklerde ilaç olarak verilen B₁₂, B₆ ve folik asitin zihinsel fonksiyonlar üzerine etkisini araştırmak için 75 yaşın üzerindeki 299 hipertansif (yüksek tansiyonlu) erkek, 2 yıl süreyle izlenmiştir. Sonuçta, günlük 400 µg B₁₂, 2 mg folik asit ve 25 mg B₆ vitamininin 2 yıl süreyle alınmasının hipertansif erkeklerde zihinsel fonksiyonları düzeltmediği ve demans ile zihinsel yıkım riskini azaltmadığı saptanmıştır. (*Neurology* 2010;75:1540)

Prof. Dr. Kaynak Selekler

Röportaj Şadiye Akkurt

Maltepe Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencisi

"Hasta yakınlarının beklediği desteğin hastalarından fazla olduğunu gördük"

Konuğumuz Şadiye Akkurt, Maltepe Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencisi, Alzheimer hastalarının ve yakınlarının günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunlar hakkında bilgi almak için gözlem amacıyla derneğimizi ziyaret eden grubun bir üyesi.

Bu sefer genç bir konuğumuz var. Bize ilk izlenimlerinizi anlatır mısınız?

Biz burada bir ders projesi için bulunuyoruz. Şu an biz ikinci haftamızıdayız. İlk hafta geldiğimizde yapılan gözlemlerle bu hafta yaptığımız gözlemler arasında aslında çok büyük bir fark olmadığını gördük. Şöyle bir durum var; hastalığın belirtileri, hasta yakınlarının yaşadıklarının ortak olması. Ciddi bir çaresizlik, ciddi bir destek bekliyorlar. Ama yapılan gözlemler sonucunda daha çok hasta ile ilgili konuşmaların olduğunu gözlemledik. Hasta yakınlarının duyguları ya da onların yaşamış oldukları çaresizlik üzerine bir oturumla karşılaşmadık açıkçası. Bu açıdan biraz daha çalışma yapılırsa çok daha yararlı olacağını düşünüyorum.

Bu toplantı veya önceki toplantılarda size enteresan gelen bir durum oldu mu? Hastalıkla ilgili yeni bir şey öğrendiğiniz bir nokta oldu mu?

Hastalıkla ilgili zaten bildiklerimiz, gördüklerimiz işleniyor diyeyim size ama hasta yakınlarının yaşamış oldukları çok dikkatimizi çekti. Özellikle bu üst değiştime olaylarının, tuvalet olaylarının çeşitli ve ciddi problem olması ilginçti ve şaşırtıcıydı. Kendimden örnek vermem gerekirse benim de dedem Alzheimer hastasıydı ve belirtileri aynıydı ama bu kadar sorun yaşamamıştık biz. Bu bana çok şaşırtıcı geldi.

Üniversitelerde Alzheimer hastalığıyla ilgili çalışmalar yapılıyor mu?

Ben şu an son sınıf öğrencisiyim. Bu bizim dersimiz olarak bu yıl, bu dönem işleme konuldu ve bundan daha önce, en azından bizim üniversitede, böyle bir etkinliğin yapıldığından haberdar değildim. Ama sosyal sorumluluk projesi adına biz, çeşitli dernekler ve vakıflar vardı, Alzheimer derneğini tercih ettik. Çünkü yaşlıların nasıl bir psikolojide olduğunu, hasta yakınlarının nasıl bir durumda olduğunu gözlemlemek istedik. O yüzden bu konuyla ilgili tabi ki bir sürü projeler yapılabilir, destek olunabilir. Bizim üniversitemiz adına da biz şu an bir ilki başlattık diyebilirim. Umarım bundan sonra da bunun devamı gelir.

Röportaj

“Alzheimer ile birlikte ortaya çıkan psikiyatrik hastalıklar, hastalığın kendisinden çok daha fazla rahatsız edici olabilir.”

Konuğumuz psikiyatri uzmanı Dr. Mustafa Karagöz. Üç yıldan bu yana Kayışdağı Darülaceze Tıp Merkezi'nde görev yapmakta. Kendisine Alzheimer hastalığı ile birlikte ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıklar ve baş etme yollarını sorduk.

Alzheimer hastalığındaki davranış ve psikiyatrik hastalıklar; hasta yakınlarının, Alzheimer hastalarını bir kurumuna yatırmalarına veya bir doktora götürmelerine en çok sebep olan şikayetlerdir. Alzheimer hastalarının genelinde, anksiyete bozukluğu gibi, depresyon gibi veya psikotik bozukluk gibi başka rahatsızlıklar da ortaya çıkar. Mesela saldırganlık, öfke, yerinde duramama, uykusuzluk, ajitasyon gibi semptomlar olur. Bunlar Alzheimer hastasının zaten zor olan bakımını iyice zorlaştırır, tabloya ek bir psikiyatrik tanı olarak eklendiği için. Ama işin iyi yanı, normal Alzheimer tedavisine göre bu psikiyatrik tabloların eklenmesinin sonucu yapılan tedavide bunlar daha çabuk düzeliyor yani bir psikozun, depresyonun veya anksiyete bozukluğunun tedavisi, Alzheimer'ın kendi tedavisine göre, yani normal ilerleme süreci vardır Alzheimer'ın, ona göre daha kolay. Ama hastayı en çok rahatsız eden de bu şikayetlerdir. Yani saldırganlaşması, öfke taşıması, ajite olması. O yüzden birçok hasta bundan dolayı kuruma yerleştirilebilir veya aile bakıcı tutsa da baş edemeyebilir. Aileyi zorlayan şikayetlerdir ama tedavisi daha kolaydır.

Kayışdağı Darülaceze Tıp Merkezi'nde yaklaşık 150-200 Alzheimer hastası var. Bu işle uğraşan, Alzheimer'a da meraklı bir ekip var. Orada çeşitli çalışmalar yapıyoruz zaten biz. Kitap yazmak, eğitim seminerleri veya evde bakım veren kişilerin yetiştirilmesi gibi.



21 Eylül Dünya Alzheimer Günü'nde geleceğe yazılan mektuplar ölümsüzleşti



Bir Gün
Alzheimer
Olurum?

Novartis olarak "Bir Gün Alzheimer Olursam?" projesinin ikinci ve son ayağı olarak gerçekleştirdiğimiz projede, geçtiğimiz Mart ayında ünlü isimlerin kaleme aldıkları mektupları kitap haline getirdik. Mektuplar, ünlülerin eğer bir gün Alzheimer olurlarsa sevdiklerine söylemek istedikleri duygu ve düşüncelerinden oluşuyordu. **Türkiye Alzheimer Derneği ile işbirliği içinde** hazırladığımız bu kitaplar D&R mağazalarında ücretsiz olarak dağıtılmaktadır.

Kitabın tanıtımı için düzenlenen basın toplantısına ilgi büyük oldu. Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Murat Emre, Türkiye Alzheimer Derneği Üyesi Prof. Dr. İyın Baral Kulaksızoğlu, Novartis Satış Pazarlama Direktörü Selahattin Saygan ve Burhan Şeşen, Erdoğan Aktaş gibi projeye destek veren ünlülerin katılımıyla gerçekleşen basın toplantısında, Alzheimer hakkında bilgilendirmeler yapılarak hastalığın ciddiyetine, yaşanan nüfusa paralel olarak toplumda artışına ve erken teşhisin önemine dikkat çekildi.

Hastalıkla ilgili yeni tedavi yöntemlerine de değinen Prof. Dr. Murat Emre, bir basın mensubunun sorusu üzerine, hasta ve hasta yakınının yaşamını kolaylaştıracak deri bandı uygulamalı yeni tedavi yönteminden bahsetti.

Novartis'in Türkiye Alzheimer Derneği ile işbirliği içinde yapacağı "Hastalara Evde Bakım Hizmeti" projesinin de 2011'de hayata geçeceğini bu toplantıyla basın mensuplarına duyurma şansını yakaladık. Dernek tarafından eğitilecek özel hemşireler, ihtiyaç duyan ailelere hastalıkla ilgili pratik eğitimler vermek üzere yönlendirilecek ve 300 Alzheimer hastası ve hasta yakınına evde bakım hizmeti verecekler.



Novartis'in katkılarıyla

Alzheimer Derneği Çay Saati Çarşamba Toplantıları - Harbiye

Tarih	Saat	Konu	Katılımcı
13 Ekim 10	14:00-17:00	Demans ve Alzheimer nedir? Sebep? Tedavi önlemleri	Prof. Dr. Tarkan Şahiner
27 Ekim 10	14:00-17:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Ayfer Tunaç
10 Kasım 10	14:00-17:00	A.H. Davranış ve Psikolojik Sorunlarla Başlama Yöntemleri	Dr. Mustafa Karagöz (Pekiyaset)
24 Kasım 10	14:00-17:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Ayfer Tunaç
8 Aralık 10	14:00-17:00	Alzheimer Hastalığının Hukuksel Boyutu ve Yeni Yasal Düzenlemeler	Prof. Dr. Şevki Şahin
22 Aralık 10	14:00-17:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Ayfer Tunaç
12 Ocak 11	14:00-17:00	Alzheimer Hastası ile Başlangıç, Gönüllü Yaşamın Kuvvetlendirilmesi	Psikiyolog Yasemin Anad ve Psikiyolog Yasemin Çarlı
26 Ocak 11	14:00-17:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Ayfer Tunaç
9 Şubat 11	14:00-17:00	Alz. Hastaları'nın Tıbbi ve Psikolojik Sorunları	Dr. Esat Karagöz (Dahiliye Uzmanı)
23 Şubat 11	14:00-17:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Ayfer Tunaç
9 Mart 11	14:00-17:00	Demans: Hastanın İhtiyaçları ve Gönüllü Yaşamın Önemi	Ayşe Çusluk Şahin
23 Mart 11	14:00-17:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Ayfer Tunaç
13 Nisan 11	14:00-17:00	Hasta Yakınlarının Kurumlarına Bakılması	Psikiyolog Yasemin Anad ve Psikiyolog Yasemin Çarlı
27 Nisan 11	14:00-17:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Ayfer Tunaç
11 Mayıs 11	14:00-17:00	Yasada Bağlı Hastaların Evde Bakımı ve Önlemleri	Hemşire Aynur Dik
25 Mayıs 11	14:00-17:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Ayfer Tunaç
8 Haziran 11	14:00-17:00	Alzheimer Hastaları'nın Beslenmesi ve Diyet Sorunları	Dr. Gülşenay Sel-H. Bak. Yelir Öncü (Diy. Dr. İrfan Güneş)
22 Haziran 11	14:00-17:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Ayfer Tunaç

Alzheimer Derneği Çay Saati Salı Toplantıları - Kadıköy

Tarih	Saat	Konu	Katılımcı
12 Ekim 10	14:00-16:00	Demans ve Alzheimer nedir? Sebep? Tedavi önlemleri	Prof. Dr. Tarkan Şahiner
26 Ekim 10	14:00-16:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Kamel Ertekin
9 Kasım 10	14:00-16:00	Alzheimer hastalığı nedir? Tıbbi ve psikolojik sorunlar	Uzm. Dr. Başar Bıyık
23 Kasım 10	14:00-16:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Kamel Ertekin
18 Aralık 10	14:00-16:00	Yeni hastaların tıbbi ve psikolojik sorunları	Dr. Esat Karagöz (Dahiliye Uzmanı)
28 Aralık 10	14:00-16:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Kamel Ertekin
11 Ocak 11	14:00-16:00	Demans: Hastanın İhtiyaçları ve Gönüllü Yaşamın Önemi	Dr. Şeyda Gök (Pekiyaset)
25 Ocak 11	14:00-16:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Kamel Ertekin
8 Şubat 11	14:00-16:00	Alzheimer Hastası ile Başlangıç, Gönüllü Yaşamın Kuvvetlendirilmesi	Psikiyolog Yasemin Anad ve Psikiyolog Yasemin Çarlı
22 Şubat 11	14:00-16:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Kamel Ertekin
8 Mart 11	14:00-16:00	Alzheimer Hastalığının Hukuksel Boyutu ve Yeni Yasal Düzenlemeler	Doç. Dr. Neşri Vardı
22 Mart 11	14:00-16:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Kamel Ertekin
12 Nisan 11	14:00-16:00	Yasada Bağlı Alzheimer Hastalarında Olunacak Sorunlar	Hem. Aynur Gökdağ
26 Nisan 11	14:00-16:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Kamel Ertekin
10 Mayıs 11	14:00-16:00	Alz. Hastalarının Bakım Verimliliği Sorunları ve Çözümleri	Prof. Dr. İyın Baral Kulaksızoğlu
24 Mayıs 11	14:00-16:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Kamel Ertekin
7 Haziran 11	14:00-16:00	Alz. Hastalarında Beslenme ve Diyet Sorunları	DrT. Gülşenay Sel-H. Bak. Yelir Öncü ve Doç. Dr. Mustafa Emre
21 Haziran 11	14:00-16:00	Sorubel ve Derneğe Toplantısı	Psikiyolog Kamel Ertekin



Bilgi için 0 212 224 4188 numarası ile telefonla Alzheimer Derneği'ne ulaşabilirsiniz.
www.alzheimerdernegi.org.tr

HALİS KURTÇA KÜLTÜR MERKEZİ
Reasam Salih Ermez Cad. No: 46, Merdivenköy, İstanbul Tel: 0216 357 28 36 (pbx)