

ALZHEIMER HABER

Alzheimer Derneği'nin periyodik yayın organıdır

KIŞ 2015



21 Eylül Dünya Alzheimer Günü Unutmayalım, unutmasınlar



2015 Dünya Alzheimer Günü'nde Hastalıkta yeni umutlar, dernekte büyük adımlar

Alzheimer Hastalığı ve beslenme

TAD uluslararası ilişkilerinden güç alıyor

Evde bakımda memnuniyet yüksek

Yaşlı ve onurlu yaşam modelleri



Kapıyı hem yürüme hem de konuşma engelli, yirmili yaşlarında olduğunu tahmin ettiğim esmer güzel genç bir kadın açtı. Ben Türk demans hastalarının yaşadığı "Ortak Yaşam Birimi" adı verilen evlerden birini ziyarete gitmiştim, bu genç hanım kapıda benim kafamı karmakarışık etti, öylece kalakaldım. Biriktirdiğim onca bilgi ve gözleme göre bu yaşta demans hastası olamazdı. Ama tekerlekli sandalyesiyle hastalara bakım veren bir çalışan da olamazdı. Konuşma engeli nedeniyle bilgilendirme ve hasta yakını danışma ve destek elemanı ya da gönüllüsü de olamazdı. Peki kimdi? Kapıyı neden o açmıştı???

Derneğimizin, Twinning Programme çerçevesinde Almanya Alzheimer Derneği ile "kardeş" olması üzerine başlatılan işbirliği kapsamında, Mayıs ayında Berlin'de iki haftalık bir eğitim programına katıldım.

Birçok açıdan yararlandığım ve yeni fikirlerle doluğum bu eğitim esnasında, yaşlı ve/veya demans hastaları için tasarlanmış yaşam modellerini ziyaret etme ve oralarda çalışanlarla, hastalarla ve hasta yakınlarıyla görüşme imkanım oldu. Dört kategoride değerlendirebileceğim bu modellerden ikisi bizim de tanıdığımız, ülkemizde uygulamakta olduğumuz modeller: Gündüz Yaşam Evi ve Yatılı Bakım Evi. Daha fazla teknoloji ve personelle donatılmış ve daha sıkı denetleniyor olmaları dışında, uygulama bizdeki örneklerden çok farklı değil, o yüzden onlara değinmeyeceğim. Ama önemli bir farkı da vurgulamadan geçmem mümkün değil: Bu kurumlar hasta başına oluşan ücretlerini çok ayrıntılı tasarlanmış sosyal güvenlik sistemlerinden alıyorlar. Hastanın yalnızca ihtiyacını belgelemesi yetiyor, geri kalan takipler – hatta bu evlerde kalan hastaların günde ne kadar sıvı tükettikleri bilgisine varacak kadar detaylı- bakım sigortası tarafından yapılıyor, hastanın ihtiyacı arttıkça ödeme miktarları da artıyor.

Benim farklı bulduğum diğer iki model "Yaşlı Daireleri" ve "Ortak Yaşam Birimleri". Yaşlı Daireleri, neredeyse tamamı bir bakımevi veya hastaneye bir avluyla bağlı ya da sokağın karşısında konumlandırılmış, stüdyo büyüklüğünde, tercihan hepsi aynı binada yer alan 20 kadar daireden oluşuyor. Daireler, bir kurum ya da bakım şirketinin personeli tarafından ziyaret ediliyor, yaşlıların gerektiğinde alışverişleri yapılıyor, gidecekleri yere yaya veya araçla gitmelerine refakat ediliyor. Kısaca, yaşlı insanlar kendi dairelerinde bağımsız ama destek alarak yaşıyorlar. "Yaşlı", dairenin kirasını ve mutfak masrafını karşılıyor, aldığı destek hizmetini sosyal güvenlik sistemi üstleniyor.

Ortak Yaşam Birimi modelinde ise, evin her odası bir

hastaya kiralanıyor. Yaşam birimini işleten şirket, yaşlı bakım personeli ve hemşire desteğini sağlıyor; bu personel 3 vardiyada 7/24 saat çalışıyor. Benim ziyaret ettiklerimden AliaCare isimli firmanın Türkler için kurduğu Osloer Strasse'deki evde, karşılıklı iki dairede 10 hasta yaşıyor. Personel yıkama, giydirme, öz bakım, diş fırçalama, kahvaltı ve yemek hazırlama, çamaşır yıkama ile uğraşiyor, hemşire tüm hastalara - bazıları yatağa bağımlı- tıbbi bakım veriyor. Alışveriş haftada iki kez bir Türk marketten yapılıyor.

Hastalar odaları için kira sözleşmesi yapıyor ve mobilyalarını kendileri temin ediyor; hasta yatağını devlet veriyor. Kişi başı maliyetin bir kısmını sosyal güvenlik sistemi ödüyor, üstü de hastanın gelir düzeyine orantılı miktarda emekli maaşından kesiliyor.

Burada bizim Gündüz Yaşam Evimizde alıştığımız etkinlikler yok. Personel, hastaların oyun kültürü olmadığını, "biz çocuk muyuz?" deyip oyun oynamayı küçümsediklerini, "çamaşır katlayın, patates soyun" gibi onları oyalamaya yönelik teklifler yapıldığında da, "sana para veriyoruz sen yap" düşüncesiyle yanaşmadıklarını anlatıyor.

Hasta yakını istediği zaman hastasını alıp götürebiliyor. Hastanın özgürlüğünün kısıtlanmasına karşı çok sıkı yasalar var: Kapıları kilitleyemiyorlar, yatağın parmaklığını kaldıramıyorlar. Her yıl Ekim ayında bir haftalığına yürüeyebilen hastalarla, Türkiye'ye tatile geliyorlar - geçen yıl Bodrum'a gelmişler.

Genel olarak bakıldığında Osloer Strasse 33 numarada tam bir ev ortamı var. Hal böyle olunca da, kapıyı açan genç hanımın demans hastası olmamasına, hekimlerin tüm aksine tavsiyelerine karşın üçüncü çocuğunu doğurmakta ısrar edip, doğum sırasında geçirdiği beyin kanaması nedeniyle yürüme ve konuşma yetisini yitirmiş olmakla beraber zihinsel herhangi bir sorununun olmamasına rağmen neden burada yaşamayı seçtiği anlaşılıyor. İki çocuğu ve eşinden oluşan ailesinin yanında değil de burada kendini evinde hissediyor. O kendini evinde hissediyorsa, eş ve kayınvalidesinden gördüğü şiddet üzerine FTD hastalığına yakalandığı iddia edilen 44 yaşındaki hanım kendini cennette hissediyor. Bu evde konuşulan dilin Türkçe olmasına ve Almanca konuşulan birçok başka Ortak Yaşam Birimi bulunmasına rağmen bu evde yaşamayı seçen 75 yaşındaki Alman beyefendiye çeken Türk yemekleri mi acaba?

Füsün Kocaman

Türkiye Alzheimer Derneği Genel Sekreteri

TAD Alzheimer Akdeniz Birliği'ne katıldı

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD), 17 ülkeden 32 üyesi bulunan Alzheimer Akdeniz Birliği'ne (Mediterranean Alzheimer's Alliance, MAA) katıldı. MAA, Akdeniz bölgesindeki Alzheimer Hastaları, yakınları ve bakıcılarının ihtiyaçlarını karşılamak, Alzheimer Hastalığı'na bölgede öncelik vermek, bölgedeki bilgi ve pratikleri paylaşmak, yaymak gibi hedeflerle yola çıkmış bir ittifak. Bu anlamda, birliğe ait bilimsel ve akademik işbirliklerini geliştirmek ve teşvik etmek de amaçlanıyor.



özelliklerini daha iyi kavramak
- olumlu pratikleri ve ulusal girişimleri ilerletmek
- uzmanlık ve bilgi birikimini yaygınlaştırmak gibi altbaşlıklar yer alıyor.

Araştırmayı İlerletmek başlığı altında şunlara yer veriliyor:
- Akdeniz bölgesinde araştırma projeleri (tıbbi ve psikolojik) geliştirmek
- Akdeniz ülkelerinde eğitim ve ülkeler arasında akademik alış verişini desteklemek
Üçüncü eksen olan Yenilikçi Girişimleri Desteklemek başlığının altbaşlıkları da şöyle şekilleniyor:
- yeni hizmet ve bakım destek

AAB'nin üç temel eksenini olan bir stratejik planı bulunuyor. "Bilgiyi Geliştirmek", "Araştırmaları İlerletmek" ve "Yenilikçi Girişimleri Desteklemek" şeklinde ifade edilen üç temel eksenin alt başlıkları geniş bir yelpazeye yayılıyor.

Bilgiyi Geliştirmek başlığı altında,
- ihtiyaçları, sorunları ve bölgenin

Akdeniz Birliği'nde kimler var?

Alzheimer Hırvatistan
Mısır Alzheimer Topluluğu
Fransa Alzheimer
Fransa Alzheimer Vakfı
Yunan Alzheimer Federasyonu
Alzheimer İtalya Birliği
Lübnan Alzheimer Derneği
Kıbrıs Alzheimer Derneği
Alzheimer Libya
Malta Demans Topluluğu
Alzheimer Monaco: AMPA
Güney Fas Alzheimer
Alzheimer Portekiz
Alzheimer Slovenya
Alzheimer Barselona Vakfı
Alzheimer Tunus
Türkiye Alzheimer Derneği

oluşumlarına yardımcı olmak
- profesyonel bakıcılar için eğitim programları geliştirmek
- Akdeniz bölgesine özgü genel bir farkındalık kampanyası başlatmak.

5 Eylül günü Ljubljana'da gerçekleştirilen MAA çalıştayına katılan TAD, birliğin gündemini kendi gündemiyle örtüştürerek, ortak projeler geliştirmek üzere görüşmelere başladı.

25. Alzheimer Avrupa Konferansı yapıldı

Alzheimer Avrupa'nın (Alzheimer Europe, AE) bu yılki buluşması Slovenya'nın başkenti Ljubljana'da 2 Eylül tarihinde, 3-4 Eylül tarihlerinde yapılması planlanan Alzheimer Avrupa Konferansı'nın öncesinde gerçekleşti.



"Demans: Stratejileri ve Araştırmayı Pratiğe Dökmek" temalı toplantının hedefi, araştırma sonuçlarının ve bulgularının demans hastaları ve bakıcılarının yaşamlarının iyileştirilmesi için nasıl somut adımlara tercüme edilebileceğini belirlemek ve bunu önceki yılların deneyimleri üzerine inşa etmek olarak tarif edildi. Toplantıda ayrıca AE'nin 25. kuruluş yıldönümü kutlandı.

Araştırma ve stratejilerin sonuçlarından somut adımlar çıkartmayı bu yılki konferansın da merkezine koyan AE, ulusal ve uluslararası karar vericilerin, yerel yöneticilerin, sağlık ve sosyal bakım uzmanlarının ve toplumun tüm kesimlerinin sorumluluklarını göstermeyi de bir diğer hedef olarak belirledi.

Avrupa Birliği'nin 2015 Çalışma Planı ve Yıllık Konferans için sağlık programı üzerinden sağladığı genel destek için teşekkürlerini sunan AE, bundan sonra çalışmalarını dört alanda yoğunlaştırmayı hedefliyor: Demans Dostu toplum, Demans Politikaları ve Stratejileri, Yenilikçi Bakım ve Tıbbi Bakış Açılırları.

Mavi Dalga eğitimleri başladı

Türkiye Alzheimer Derneği, toplum bilincini artırmak amacıyla Japon hükümeti tarafından başlatılıp, geçtiğimiz yıl başta İngiltere, Kanada olmak üzere başka ülkelerde de benimsenen "Mavi Dalga" akımını ülkemize taşıdı. "Unutma Beni Çiçeği"nin renginden esinlenerek adlandırılan bu projenin amacı, her yaştan ve her sosyal sınıftan gönüllü katılımcıları, yüz yüze ya da dijital ortamlarda canlı olarak yapılan görüşmelerde buluşturmak ve onlara hem Alzheimer Hastalığı hakkında bilgi vermek hem de bu hastalık hakkındaki önyargıları ortadan kaldırmak. Kısaca, toplantılara katılan sağlıklı kişilere, bu hastalığa yakalanmamak için neler yapmaları ve Alzheimer hastalarına nasıl yaklaşmaları gerektiği öğretiliyor. Örneğin, "Unutkanlığın yaşlanmanın doğal bir sonucu olmayıp bir hastalık olduğu", "Bu hastalığa yakalanan kişilerin de saygın bir yaşam sürme hakları olduğu", "Alzheimer hastalarıyla iletişim kurarken sabırlı, şefkatli ve güler yüzlü olmaya özen gösterilmesinin önemi" gibi konular anlatılıyor.

Dünyada milyonlarca kişiye ulaşması hedeflenen bu evrensel projede, eğitim alan kişilere üzerinde "Alzheimer Dostu" yazan birer mavi bilezik hediye ediliyor.

Alzheimer Avrupa üyelerinin yıllık buluşmasını takiben yapılan 25. Alzheimer Avrupa Konferansı demans hastaları ve bakıcıları, siyasetçiler ve kamu görevlileri, bakıcı ve sağlık personeli, akademisyen ve araştırmacılar ve Alzheimer derneklerinden yönetici ve gönüllülerin ve ilaç firmalarından temsilcilerin bir araya geldiği dinamik bir toplantı oldu.



Türkiye Alzheimer Derneği'nde 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü için düzenlenen basın toplantısında hastalıkla ilgili son gelişmeler hakkında bilgilendirme yapılırken Alzheimer haftası etkinlikleri duyuruldu. 17 Eylül günü gerçekleştirilen toplantıya dernekle bir dizi projede işbirliği yapan Şişli Belediye Başkanı Hayri İnönü ve yardımcıları da katıldı.

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü vesilesiyle düzenlenen basın toplantısında hastalıkla ilgili son dönem gelişmeleri aktarırken Alzheimer haftası etkinliklerini de duyurdu. Basın toplantısına yakın işbirliği içinde olunan Şişli Belediye Başkanı Hayri İnönü de katıldı. Açıklamayı medya mensuplarının yanısıra Gündüz Yaşam Evi misafirleri, hasta yakınları, TAD yöneticileri, çalışanları ve gönüllüleriyle Şişli Belediye Başkan Yardımcısı Yasemin Kotan, Belediye Başkan Yardımcısı Kahraman Eroğlu ve Sosyal Yardım Hizmet Müdürü Songül Boyraz da izledi.

21 Eylül Dünya Alzheimer Günü TAD'nin faaliyetlerinde önemli bir yer tutuyor ve Dernek bu haftayı Alzheimer Hastalığı konusunda toplumda farkındalık yaratma etkinliklerini daha da yoğunlaştırarak değerlendiriyor. Bu çerçevede 17 Eylül günü Şişli'deki Dernek merkezinde yapılan basın toplantısına konuşmacı olarak TAD Başkanı Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu, Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Haşmet Hanağası, Şişli Belediye Başkanı Hayri İnönü ve Yönetim Kurulu Üyesi Doç. Dr. Başar Bilgiç katıldı.

'Tehlike büyük, önleyici hizmetler önemli'

21 Eylül'ün Dünya Alzheimer Günü olduğunu belirterek konuşmasına başlayan TAD Başkanı Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu Derneğin faaliyetlerinden bahsetti. Hasta

sayısının giderek arttığı düşünüldüğünde tüm ihtiyaçları karşılayamadıklarını belirten Kulaksızoğlu "önleyici hizmetlerin" önemine dikkat çekti. Bu kapsamda Şişli Belediyesi'ne teşekkürlerini sunan Prof. Dr. Kulaksızoğlu, sözü Belediye Başkanı Hayri İnönü'ye verdi.

'Belediye desteğini sürdüreceğ'

Belediye Başkanı İnönü kendisinin "iki şapkası" olduğunu söyleyerek başladığı konuşmasında bunlardan birinin belediye başkanlığı, diğerinin de hasta yakını kimliği olduğunu belirtti. Hasta yakınlarının yaşadığı zorlukları eşinin anne ve babasının rahatsızlıkları nedeniyle iyi bildiğini vurgulayan İnönü gelişmiş ülkelerde hasta ve bakıma muhtaç kişilere devletin el uzattığını ve bunun gerekli olduğunu söyledi. Belediye gibi kurumların da elinden geleni yapması gerektiğini belirten İnönü bu konuda "karınca kararınca" bir şeyler yapmaya çalıştıklarını ve bunu devam ettirmeye niyetli olduklarını vurguladı.



'Hem tedavi hem tanı alanında umut var'

Hayri İnönü'nün konuşmasından sonra bu yıl Dünya Alzheimer Kongresi'ne katılan Dernek Yönetim Kurulu Üyesi Doç. Dr. Başar Bilgiç hastalıkla ilgili son gelişmeleri anlatmak üzere söz aldı.

Belgrad Ormanı'nda Alzheimer koşusu

19 Eylül Cumartesi günü TAD ve Şişli Belediyesi işbirliğiyle Belgrad Ormanı'nda Alzheimer hastalarına adanan bir Sağlık Koşusu gerçekleştirildi.

Koşuya katılanlar "21 Eylül Dünya Alzheimer Günü, Unutmayalım, Unutmasınlar" yazan t-shirt'ler giydi. Sabah saatlerinde Şişli'den yola çıkan 4 otobüsle Belgrad Ormanı'na varan 100'den fazla çocuğu ve Alzheimer gönüllüleri önce spor hocasının parkur hakkında verdiği bilgileri, daha sonra Dernek Başkanı Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu'nun Alzheimer Hastalığı ve Derneğin çalışmalarıyla ilgili bilgilerini dinlediler. Isınma etkinliğinin ardından 6 kilometrelik koşu başladı ve bitiminde de esneme hareketleri gerçekleştirildi. Daha sonra Şişli Belediyesi'nin dağıttığı kumanyalar sohbet eşliğinde tüketildi.



Şişli'de bilgilendirme faaliyetleri

Türkiye Alzheimer Derneği, Alzheimer Haftası etkinlikleri çerçevesinde Şişli Meydanı'nda stand açtı. 18-21 Eylül tarihlerinde meydana geçenlere Alzheimer Hastalığı ve risk azaltma yöntemleri konusunda bilgiler verildi, broşürler dağıtıldı. Şişli Belediyesi'nin desteğiyle gerçekleştirilen faaliyete müzisyen dostlarımız da destek verdi.

Şişli'de Dünya Alzheimer Günü etkinlikleri dizisi çerçevesinde hazırlanan afiş ve pankartlar 14 Eylül'den itibaren belediye tarafından ilçenin dört bir yanına asıldı.





Bilgiç, geçen yıllarda tedavi konusunda daha umutsuz bir tablo hakimken bu yıl özellikle aşı konusunda umut verici gelişmeler olduğunu aktardı ve aşı çalışmalarının önümüzdeki yıllarda ikinci baharını yaşayacağını söyledi.

Doç. Dr. Bilgiç, tanı konusunda da önemli gelişmeler olduğuna dikkat çekerken tanının basitleştirilmesi için bazı adımlar atıldığını belirtti.

Mavi Dalga'yla Alzheimer Dostları çoğalacak

Tekrar söz alan TAD Başkanı

Kulaksızoğlu bu defa Derneğin yurt dışı faaliyetleri hakkında bilgiler verdi.

Dünya Alzheimer Federasyonu ve Alzheimer Avrupa üyeliği bulunan TAD'ın geçtiğimiz günlerde Akdeniz Alzheimer Birliği'ne de katıldığını aktaran Kulaksızoğlu 17 Akdeniz üyesiyle ilgili bu coğrafyada yapılacaklar artan Alzheimer Hastalığı'yla ilgili yapılacaklar konusunda işbirliğine girildiğini söyledi.

Kulaksızoğlu, ayrıca "Mavi Dalga" projesini anlattı ve Şişli Belediyesi'nin de bu proje çerçevesindeki katkısından bahsetti. Türkiye'de bir hakaret olarak bilinen "bunak" sözcüğüyle hastalığın anıldığına dikkat çeken Prof. Dr. Kulaksızoğlu Mavi Dalga eğitimlerinin bir amacının da bu yanlış kavrayışları gidermek olduğunu belirtti. Kulaksızoğlu bir sonraki aşamada kurumların Alzheimer Dostu haline gelmesini hedeflediklerini belirterek "Unutkan insanların toplum içinde kalmasını sağlamalıyız. Çünkü onlar toplum içinde olmadıklarında hastalıkları çabuk ilerliyor. Biz yaşlılarımızı seviyor, sayıyor ve onlara iyi bakmak istiyoruz. İyi bakım da bilgiden ve iyi niyetten geçiyor. İşte Mavi Dalga bilgi ve iyi niyeti birleştiren bir proje" dedi.

Milli Alzheimer Stratejisi TAD'ın gündeminde

Almanya ile yapılan çift taraflı eğitim projesinden de bahseden Kulaksızoğlu, Almanya'dan gelen eğitimcilerin Antalya'daki Almanlarla yaptıkları eğitimlerin benzerinin Şubat ayında da Almanya'daki Türklerle yapılacağını söyledi.

Prof. Dr. Kulaksızoğlu TAD'ın gündemindeki bir diğer başlığın milli bir Alzheimer Stratejisi oluşturmak olduğunu belirterek yaklaşan tehdit karşısında ülkenin hazırlıklarının çok yetersiz olduğunu ve kendilerinin bu konuda bir bilinç oluşturmak için yoğun çaba içinde olduklarını vurguladı.

Katkıda bulunanlara teşekkür plaketi

Toplantının sonunda TAD yöneticileri katkılarından dolayı Şişli Belediye Başkanı İnönü'ye Başkan Yardımcısı Yasemin Kotan'a, Başkan Yardımcısı Yardımcısı Sosyal Hizmet Uzmanı Kahraman Eroğlu'na ve Şişli Belediyesi Sosyal Yardım Hizmet Müdürü Songül Boyraz'a plaketter vererek teşekkürlerini ilettiler.

Basın toplantısının ardından artık geleneksel hale gelen "balon uçurma" etkinliği yapıldı ve konuklarla birlikte kahvaltı edildi.

Hasta yakınları da, toplantı öncesinde ve sonrasında Gündüz Yaşam Evi konuklarıyla da sohbet eden Şişli Belediye Başkanı İnönü'ye doğrudan yaşadıkları sıkıntıları ve beklentilerini aktarma şansı buldu.



Mavi Dalga büyüyecek



Türkiye Alzheimer Derneği'nin (TAD) Şişli Belediyesi'yle işbirliği içinde başlattığı "Mavi Dalga" projesi tüm yıla yayılacak. Mavi Dalga olarak adlandırılan projeye göre halka açık toplantılar düzenleniyor ve yüzyüze yapılan görüşmelerle katılımcılara demans hastalığı, bakımı ve korunma yöntemleri konusunda eğitim veriliyor. Bu eğitimlerin ilki 28 Eylül'de Şişli Belediyesi'nde belediye çalışanlarıyla yapıldı.

Eğitimde TAD Başkanı Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu Alzheimer Hastalığı'yla ilgili genel bilgilendirmeyi yaparken TAD Genel Sekreteri Füsün Kocaman da derneğin faaliyetleri ve Gündüz Yaşam Evi hakkında aktarımlarda bulundu.

Prof. Dr. Kulaksızoğlu, hastalığın tıbbi gelişim süreci ve riski azaltmak için alınması gereken önlemler üzerinde durduğu konuşmasının ardından katılımcıların sorularını yanıtladı. Derneğin kısıtlarına karşın bir dizi alanda önemli adımlar attığını anlatan Füsün Kocaman Şişli Belediyesi'nin desteğinden bahsederken, kaynak sorunlarının daha fazla kişiye ulaşma ve hizmet sağlama konusunda nasıl sıkıntılar yarattığına da değindi.

Mavi Dalga'yı büyütecek etkinlikler, iki haftaya yayılıyor ve haftada üç kez 2'şer saatlik oturumları kapsıyor. Eğitimlerin duyurusu için hazırlanan afişler de mahalle girişlerine asıldı. Daha sonraki turlarda, zabıta ve emniyet personelinin eğitimi için belediye yine devrede olacak.



Demans



Riski azaltmak mümkün mü?



2
**Hareket
edin**



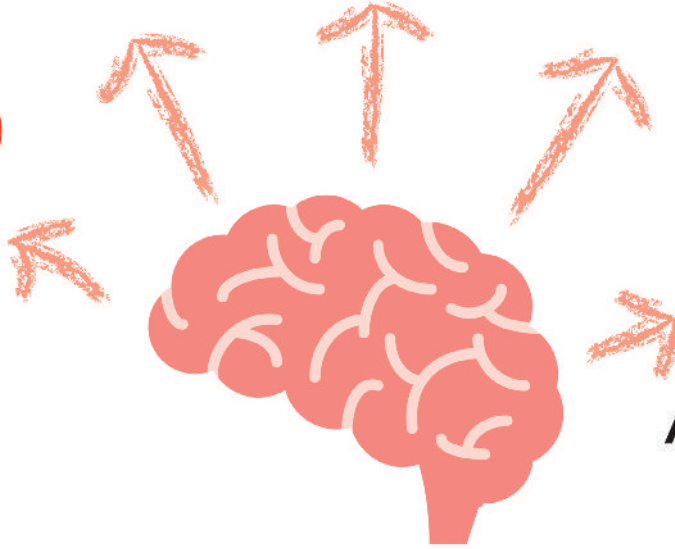
3
**Sağlıklı
beslenin**



4
**Aklınızı
çalıştırın**



1
**Kalbinize
iyi bakın**



5
**Aktif bir sosyal
yaşam sürün**

Daha fazla bilgi için:

www.alzheimerdernegi.org.tr

[@AlzheimerTR](https://twitter.com/AlzheimerTR)



Alzheimer Hastalığı ve Beslenme

Uzm. Dr. Muhammet Cemal KIZILARSLANOĞLU
Prof. Dr. Mustafa CANKURTARAN

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Geriatri Bilim Dalı

Tüm dünyada beklenen ortalama yaşam süresi uzamakta ve bununla birlikte ileri yaşta karşılan medikal problemlerle mücadelelerin önemi de artmaktadır. Bu problemlerden birisi de Alzheimer Hastalığı'dır. Bu hastalığın gelişmesinde bilinen en önemli risk faktörü ileri yaştır. Nöro-dejeneratif bir hastalık olan Alzheimer Hastalığı'nda kognitif fonksiyonlar bozulmakta ve bununla birlikte günlük yaşam aktiviteleri etkilenmektedir. Henüz bu hastalığın ilerlemesini durduracak veya gelişmesini önleyecek kesin bir kanıt bulunmamaktadır.

Vasküler risk faktörleriyle mücadelenin (diyabetes mellitus, koroner arter hastalığı, hipertansiyon, hiperlipidemi, obezite gibi) Alzheimer Hastalığı gelişmesini önleyebileceğine dair bir takım veriler mevcuttur. Dolayısıyla bu mücadelede önemli bir yere sahip olan beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleriyle Alzheimer gelişiminin önlenebileceği kesin olmakla birlikte vurgulanmaktadır.

Diyetle alınan antioksidanlar, B vitaminleri, polifenoller, poliansature yağ asitleri (omega 3 yağ asitleri gibi) ve balık, sebze tüketiminin artırılmasının Alzheimer Hastalığı gelişmesi riskini azaltacağına dair epidemiyolojik çalışmalar olmakla beraber randomize kontrollü çalışmalarla henüz kanıtlanmış veriler bulunmamaktadır.

Diğer taraftan hastalığın ilerlemesiyle beraber birtakım beslenme sorunlarıyla karşılaşmaktadır.

Malnutrisyon riski bu hastalarda artmakta ve önemli bir morbidite ve mortalite nedeni olmaktadır. Alzheimer hastalarında hastalıkla mücadele ederken bir yandan da malnutrisyonla mücadele edilmesi hem gelişebilecek ikincil sorunları önlemede hem de yaşam süresine katkıda bulunmada önemli bir adımdır.

Bu yazıda, Alzheimer Hastalığı gelişiminde önemli bir yere sahip olan beslenmenin öneminden bahsedilip aynı zamanda hastalık seyrinde gelişebilen malnutrisyon mevcut bilgiler ışığında tartışılarak, bu durumun nedenleri ve tedavisi üzerinde kısaca durulacaktır.

Beslenmenin kognitif fonksiyonlar üzerine etkisi

Yaşlanmayla birlikte kognitif fonksiyonlarda azalma olmaktadır. Bununla birlikte kognitif fonksiyonları etkileyen en önemli durumlar arasında çevresel, demografik, genetik ve sosyoekonomik faktörler yer almaktadır. Çevresel faktörlerden beslenmenin kognitif fonksiyonlar üzerinde etkileri olduğuna dair önemli veriler bulunmaktadır. Özellikle B vitamini, kafein, yağ asitleri ve vitamin D ile ilgili ilgi çekici sonuçlar bulunmaktadır.



Geleneksel Akdeniz tipi diyetle beslenmenin özellikle kardiyovasküler hastalık riskini, obeziteyi ve mortaliteyi azalttığına dair kuvvetli veriler mevcuttur, ancak bu tür beslenme modifikasyonunun kognitif fonksiyonlara olan etkisine dair yeterli sayıda kanıt bulunmamaktadır. Oleik asit, polifenoller, vitamin A, B, C, D ve E, omega 3 poli-ansature yağ asitleri, mineraller (demir, iyot, çinko gibi) ve aminoasitlerin nöronlardaki oksidatif stresi azalttığı, nöroinflamasyonu ve apoptozisi azalttığı ve dolayısıyla sağlıklı bir beyin oluşumuna neden oldukları vurgulanmaktadır. Bunun yanında besin içeriğinin nöronları akut ve kronik dönemde etkileyebileceğine dair kanıtlar da bulunmaktadır.

Beslenme ile Alzheimer Hastalığı oluşma riski arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterli sayıda ve güçlü çalışmalar bulunmamakla beraber bazı çalışmalarda olumlu sonuçlar gösterilmiştir. Örneğin bir çalışmada vitamin C ve E'den zengin bir beslenmenin Alzheimer Hastalığı gelişmesi riskini azaltabileceği gösterilmiştir. Ancak, vitamin desteklerinin özellikle doğal yollarla karşılanması önerilmektedir.

Nöronların sağlıklı yaşlanabilmesi için vurgulanan yaşam tarzı değişiklikleri önerileri Alzheimer Hastalığı için de vurgulanmaktadır. Bunlar arasında en önemli olanları şunlardır. Doymuş ve trans yağ tüketiminin azaltılması, sebze ve meyve tüketiminin artırılması, doğal besin maddelerinden alınan vitamin E tüketiminin artırılması, vitamin B12 alımının artırılması, multi-vitaminler

kullanılıyorsa demir ve bakır gibi ağır metalleri içeren vitamin komplekslerinden kaçınılması, alüminyum içeren ürünlerin ve ilaçların kullanımından kaçınılması ve aerobik egzersizin artırılmasıdır.

Alzheimer hastalarında malnutrisyonun önemi, malnutrisyon sıklığı ve nedenleri

Malnutrisyon besin maddelerinin yetersiz alınması sonucunda vücudun gerekli enerji, protein ve diğer besin maddelerini karşılayamamasından kaynaklanan klinik bir durumdur. Malnutrisyon bu hastalarda morbidite ve mortalite artışına neden olmaktadır. Gerek altta yatan hastalıkların daha da kötüleşmesiyle gerekse yeni problemlerin ortaya çıkmasına neden olarak hastaların beklenen yaşam sürelerinde azalmaya neden olmaktadır.

Alzheimer hastalarında malnutrisyon, kaslarda erime (sarkopeni) ve baskı yaraları oluşma riski artabilmektedir. Bu klinik tablolar, malnutre hastalarda daha da belirgin bir hale gelebilmektedir. Sarkopeniye neden olduğu için bu hastalarda düşme riski artmakta ve osteoporotik kemik kırıkları riski artabilmektedir. Alzheimer hastaları rutin olarak malnutrisyon riski açısından taranıp erken dönemde uygun müdahaleler yapılarak oluşabilecek kötü klinik sonuçlar önceden önenebilmektedir.

Genel popülasyonda yaşla birlikte malnutrisyon sıklığında artış görülmektedir. Yapılan çalışmalarda çok geniş aralıklarda oranlar bildirilmekle beraber

Alzheimer hastalarının yaklaşık yarısı malnutrisyon riskiyle karşı karşıyadır. Hastanede, bakım evlerinde yatan ve orta-ileri evre Alzheimer hastalarındaysa malnutrisyon sıklığı daha da artmaktadır.

Bu hasta grubunda malnutrisyon nedenlerinden bahsedecek olursak yine birçok faktörün bir arada olduğunu görüyoruz. Oral alımın azalması en önemli nedenlerdendir. İştahsızlık, bulantı, ağız ve diş sağlığıyla ilgili problemler, tat ve koku duyusunda azalma, ileri evrelere doğru yutma fonksiyonunda bozulmalar gibi nedenlerle bu hastalarda oral besin tüketimi azalabilmektedir. Bununla birlikte sosyoekonomik durumun kötü olması (fakirlik gibi), eşlik eden birçok kronik hastalığın olması, birçok farklı ilaç kullanımı ve



depresyon diğer malnutrisyon nedenleri arasında sayılabilir.

Malnutrisyonla mücadelede neler yapılabilir?

Malnutrisyonla mücadelede ilk ve en önemli adım bu hastaların risk altında olduğunu bilip farkındalığın artırılarak erken dönemde önlemlerin alınması olacaktır. Hastalar düzenli olarak malnutrisyon açısından taranmalı ve risk olduğu tespit edilen veya malnutre olduğu düşünülen hastalara öncelikle altta yatan problemlerin düzenlenmesiyle işe başlanmalıdır.

Geriatrik değerlendirme yaparken geriatrist uzmanları rutin olarak hastaları malnutrisyon açısından taramaktadırlar. Hastaları bir takım testlerle değerlendirip (örneğin mini-nutrisyonel test kısa formu gibi) malnutre olan ve malnutrisyon riski olan hastaları tespit etmekteyiz. Daha sonra malnutrisyon riski olan ve malnutre olan hastalarda öncelikle üç günlük diyet kayıtları istenerek almakta oldukları kalori ve protein miktarları belirlenmektedir. Eğer beklenen kalori ve protein miktarları sağlanamıyorsa (yaklaşık 25-30 kkal/kg/gün enerji, 1-1,2 g/kg/gün protein) destek tedavileri gündeme gelmektedir.

Destek tedavisi verirken hastaya göre bireysel olarak kararlar verilmektedir. Bu hastalarda özellikle orta evreden sonra yutma fonksiyonları da etkilenebildiği için eğer hasta yakınları da hastaların yeme ve içme sırasında akciğere aspirasyon olduğunu, sık öksürdüklerini belirtiyorlarsa öncelikle güvenli yutma açısından test edilmeleri gerekmektedir. Bununla birlikte ağız ve diş sağlığı açısından değerlendirilmeli ve malnutrisyona neden olan depresyon gibi başka nedenler de yine gözden geçirilmelidir.

Güvenli yutması olan ve günlük gereken enerji ve proteini kendileri yemekle karşılayamayan hastalara öncelikle oral beslenme solüsyonları önerilmektedir. Oral beslenme solüsyonlarıyla hastalar izlenip düzenli kontrollerle aldıkları enerji ve protein miktarları takip edilmelidir. Farklı aromalı, diyabet hastalığı, böbrek hastalığı gibi kronik hastalığı olanlar için

farklı özelliklerde beslenme solüsyonları mevcuttur. Hastalara göre hangisinin seçileceğine karar verilmektedir, ancak temel olarak hemen hepsi beklenen yeterli kalori, protein, vitamin ve eser element destekleri için yeterli olabilmektedir.

Güvenli yutması olmayan hastalardaysa daha ileri müdahaleler gerekmektedir. Bu durumda hastalara beslenme tüpleri (burundan mideye) veya peruktan endoskopik gastrostomi gibi (PEG, ciltten mideye takılan beslenme tüpleri) daha invaziv girişimlerle müdahaleler gerekebilmektedir. Özellikle PEG kararı hasta henüz orta evredeyken malnutrisyon

tespit edildiğinde önerilmektedir, çünkü daha ileri evrelerde takılan PEG ile hastaların yaşam sürelerine katkı sağlanamamaktadır.

Bunlar dışında mutizm tablosu dediğimiz çok ileri evrede olan hastalardaysa tartışmalı olmakla birlikte sadece destek amacıyla damardan sıvı tedavileriyle beslenme sağlanması gerektiği düşünülmektedir. Ancak günlük

pratikte yine bu hastalarda daha çok burundan takılan beslenme tüpleri veya PEG gibi girişimlerle beslenmeleri sağlanmaktadır.

Sonuç olarak sağlıklı bir yaşam için öncelikle sağlıklı bir beslenme olması gerekmektedir. Kesin kanıtlara sahip olmamakla birlikte sağlıklı bir beslenmenin sağlıklı bir beyin gelişimi için önemli olduğu açıktır.

Bunun yanında Alzheimer hastalarına bakan hasta yakınları malnutrisyon açısından daha bilinçli hale gelirse ve düzenli kontrollerle erken dönemde malnutrisyon tespit edilerek müdahaleler yapılırsa klinik olarak sonuçlar daha iyi hale getirilebilir.

Son söz olarak şunu diyebiliriz ki, gerek Alzheimer Hastalığı'nın oluşmasında gerekse hastalık oluştuktan sonra klinik gidişatın en önemli belirleyicilerden birisi beslenmedir.





Ulusal Alzheimer Kongresi 5 yaşında

5. Ulusal Alzheimer Kongresi, 2-5 Nisan 2015 tarihlerinde Muğla'nın Dalaman ilçesinde Hilton Sarigerme Hotel'de yapıldı. Aralarında Türkiye Alzheimer Derneği'nin (TAD) Yönetim Kurulu üyeleri, ülke çapındaki 14 şubenin yöneticileri ve nörologlar, geriatri uzmanları, psikiyatristler, psikologlar, yerel ve uluslararası ilaç firmalarının temsilcilerinin de bulunduğu 200 katılımcıyla gerçekleşen Kongre, bu yıl da çok başarılı geçti.

Kongrenin ilk günü olan 2 Nisan günü, Derneğin 14 şubesinin yöneticileri biraraya gelerek, 2014 yılında gerçekleştirdikleri faaliyetleri, etkinlikleri, içinde buldukları koşullar ve sorunları aktararak 2015 yılı hedef ve projelerini paylaştı.

Şubeler, farkındalığı artırmak için yaptıkları azimli çalışmaları, verdikleri kararlı mücadeleyi ve çalıştıkları bölgelerden aldıkları olumlu geridönüşleri paylaştıkça, Türkiye'nin büyük bölümüne yayılmış şube yapısının toplumsal bilincin artırılmasına katkısı bir kez daha gözler önüne serilmiş oldu. Bu toplantı esnasında bazı şubelerimiz, çalıştıkları bölgelerdeki yerel yönetimlerin

Gündüz Yaşam Evi açma konusunda araştırma yaptıklarını müjdeledi.

Nöro-görüntüleme son gelişmeler

3-5 Nisan 2015 tarihlerinde yapılan bilimsel toplantılarda tanı, patofizyoloji, diğer demans türleri ve Alzheimer Hastalığı'nın tedavisi konularında günümüz kavramları tartışıldı. Kongrenin ana konuşmacısı, University College London'dan Dr. Natalie Ryan, katılımcıları Alzheimer Hastalığı'nın nöro-görüntülenmesindeki en son gelişmeler hakkında bilgilendirdi.

Bir başka ana konuşmacı, Southampton University'den Dr. David Wilkinson, Alzheimer Hastalığı'nın non-kolinerjik tedavilerinde günümüzde uygulanan ve gelecekte beklenen kavramları özetledi.

Aynı gün, yaşlıların ve demanslı hastaların geriatrik problemleri ve yine demanslı hastaların psikiyatrik problemlerinin tartışıldığı oturumlar yapıldı.

Risk faktörleri, sağlık tipleri ve bilişsel egzersiz konuları üzerinde yapılan panel, özellikle ülkenin





farklı bölgelerinde hekimlik yapan panelistlerin farklı görüşlerini aktarmaları açısından çok yararlı oldu.

Mobil teknolojilerin bakımda uygulanması
İkinci günün son oturumunda, AB tarafından desteklenen biyomarker projesinin sonuçları sunuldu. Panelist ve katılımcılar CSF biyomarker'ların standart uygulamalarını tartıştı.

"Hastaların Nörofizyolojik Değerlendirmesi" konulu çalıştay bu yıl da katılımcılar tarafından yoğun ilgi gördü.

Bir başka ilgi çekici oturum da, mobil teknolojilerin yaşlı ve demanslı hastaların bakımında uygulanması konusu üzerineydi ve Turkcell sponsorluğunda gerçekleşti.

Son gün, katılımcılar uzmanlarla buluşarak interaktif tartışmalar yapma şansını yakaladı. Bu oturumlar sırasında, özgün klinik ve vaka çalışmaları konusunda sözlü ve poster seansları da düzenlendi ve 2015 yılının poster ödülüne Dr. Hale Alpsan layık görüldü.



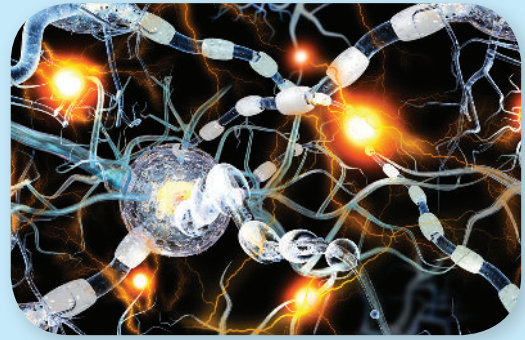
6. Ulusal Alzheimer Kongresi
24-27 Mart 2016



Organizasyon Sekreteryası
flap 24our
441. Cad. No:1 06610
Bilik - Çankaya, Ankara
Tel: 0 312 454 00 06
Faks: 0 312 454 00 01
E-posta: alzheimerkongresi2016@flap24our.com.tr
www.alzheimerkongresi2016.org

Yeni Yüzyüyle
Papillon Ayscha
Hotel, Antalya

Kongreler umut veriyor



Bu yıl Washington'da yapılan Uluslararası Alzheimer Kongresi'nde (Alzheimer's Association International Meeting) hem tedaviyle ilgili hem de tanılabilirlikler öne çıktı. Hastaların beyininde biriken amiloid adlı proteinin temizlenmesi prensibine dayanan çalışmalarda, Solenozumab adlı molekülün erken dönemde verilmesiyle hastalığın gidişatını yavaşlatabildiği sunulurken, Gantenerumab adlı molekülün de beyindeki amiloid temizlenmesinde etkili olduğu, beyin-omurilik sıvısında bakılan hastalıkla ilgili belirteçlerde olumlu etki gösterdiği buna karşın ilacın çalışmalardaki dozunun yetersiz olduğu bildirildi. Aynı prensiple etki eden Aducanumab adlı molekülün ilk çalışmasında da hastalığın en erken dönemlerinde etkili olabileceğine dair veriler paylaşıldı. Bu moleküllerin devam eden çalışmalarının sonuçlarını gelecek yıllarda heyecanla bekleyeceğiz.

Tanısal amaçlı gelişmelerden en dikkat çekeniyse tükürük analizi yaparak hastalığın tanısıyla ilgili bir sunumdu. Bu umud vaat eden basit yöntemin rüştünü ispat etmesi için daha geniş ve kapsamlı çalışmaların yapılması gerektiğini hatırlatalım.

Bir diğer ilgi çekici çalışmaysa İsveç'te yapılan bir çalışmaydı. Bu çalışmada yaşlı kişilerin geçmişlerine dönüldü ve 10 yaşındaki okul karnelerine bakıldı. Karneleri kötü olanlarda bunama riskinin daha yüksek olduğu, karneleri pekiyi olanlarınsa daha az oranda bunama geliştirdikleri görüldü.

Ayrıca ilkokulun üzerine eğitimi devam ettirenlerde ve karmaşık işlerde (daha fazla iletişim gereken işler, kişinin yönlendirme yaptığı ve talimat verdiği işler... vs) çalışan kadınlarda bunama riskinin daha düşük olduğu bildirildi. Fiziksel aktiviteyi az yapan, daha çok TV izleyen ve yalnız yaşayanlarda zihinsel işlevlerin daha kötü olduğu da gösterilen ilgi çekici bulgulardandı.

Şubeler

Denizli'de faaliyetler çeşit çeşit



Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) Denizli Şubesi geniş bir yelpazede etkinliklerini sürdürüyor.

Kader Kurhan'ın Başkanlığını yürüttüğü TAD Denizli Şubesi'nin girişimiyle, Pamukkale Üniversitesi Geriatri araştırma merkezi sorumlu hekimi Doç. Dr. Gülfizar Varma, Denizli'de Alzheimer hasta yakınlarına psikolojik destek için terapi seansları düzenliyor.

Derneğin sürdürdüğü Salı toplantıları, Alzheimer hasta yakınlarının çeşitli konularda bilgilendirilmesini sağlıyor. Her hafta farklı bir uzmanın konuk olduğu toplantılara Denizli halkı yoğun ilgi gösteriyor. Doktor, psikolog, öğretim üyesi, eczacı, kişisel gelişim uzmanı gibi alanlarda uzman isimlerin katıldığı toplantılar önümüzdeki dönemde de devam edecek.

Şubenin her yıl Alzheimer haftası etkinlikleri kapsamında düzenlediği "İkinci Bahar Kermesi"yse hem derneğe gelir sağlıyor, hem de kermes sırasında dağıtılan broşürlerle kent sakinlerinin Alzheimer Hastalığı konusunda farkındalığının artması sağlanıyor.

Şubenin Türk Sanat Müziği Korosu, verdiği konserle Denizli halkının gönlünü fethetti. Hafta sonları dernekte şef İbrahim Davulcu yönetiminde yapılan provaların ardından, halkla buluşan koro birbirinden güzel eserleri başarılı bir şekilde seslendirerek dinleyenleri hayran bırakıyor.



Eskişehir'de anne ve babalar günü kutlamaları

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) Eskişehir Şubesi geçen dönem bir Danışma ve Bilgi Merkezi açarak faaliyetlerini genişletti.

Başkanlığını Prof. Dr. Belgin Demet Özbabalık Adapınar'ın yaptığı Yönetim Kurulu'nun almış olduğu karar doğrultusunda 10 Haziran'dan itibaren Büyükdere mahallesi,

Atatürk Bulvarı'nda çalışmalarına başlayan Danışma ve Bilgi Merkezi geniş bir yelpazede faaliyet gösteriyor.

Eskişehir Alzheimer Derneği Özel Huzurevi ve Yaşlı Bakım Merkezi'yse geçtiğimiz dönem anneler ve babalar gününde önemli ziyaretçiler kabul etti.

Merkezi anneler gününde Eskişehir Ticaret Odası (ETO), Eskişehir İl Kadın Girişimciler Kurulu'yla birlikte ziyaret ederken belediyenin Sosyal Sorumluluk Projesi kapsamında Sivrihisar Belediye Başkanı Hamid Yüzüğüllü de babalar gününde Merkeze bir ziyaret gerçekleştirdi.

Anneler gününde gerçekleşen ziyarette ETO Başkanı Metin Güler, Eskişehir İl Kadın Girişimciler Kurulu Başkanı Hüsnüye Tali ve kurul üyeleri yer aldı. ETO Başkanı Güler ve Eskişehir Kadın Girişimciler Kurulu üyeleri, Merkezin konuklarıyla sohbet ederek Anneler Günü'nü kutladı.

Belediye Başkanı Yüzüğüllü, bir yandan babaların ellerini öperek onların gününü kutlarken bir yandan da yaptığı sohbetlerle onlara moral verdi. Yüzüğüllü, hasta yakınlarına dayanma gücü dileklerini ifade etti. Daha sonra Merkezin yöneticileriyle birlikte Alzheimer Konukevi'ni gezen Hamid Yüzüğüllü, yöneticilerimize konukseverlikleri ve yaptıkları kutsal görevden dolayı teşekkür etti.

Karabük'te müzik terapi hizmeti

Karabük Alzheimer Derneği, kentte Alzheimer Hastalığı'yla ilgili toplumsal farkındalık çalışmalarını yoğunlaştırarak sürdürüyor.

Derneğin Müzik-Terapi ekibi hem toplu olarak hem de tek tek hastaların evlerine giderek onlara terapi hizmetleri sunuyor. Bu konuda ciddi ilerlemeler kaydedildiği ve hastaların durumuna göre çalışmaların yapıldığı belirtiliyor.

Ömer Hakan Yavaşoğlu Başkanlığındaki Dernek, Karabük Yücel Huzurevi'ndeki Demans ve Alzheimerli hastalarla temasını da süreklileştirmiş durumda.



Haberler

Şişli Belediye Başkanı konuğumuz oldu

Şişli Belediye Başkanı Hayri İnönü ve Başkan Yardımcısı Yasemin Kotan 25 Haziran 2015 tarihinde Dernek merkezimizi ve Gündüz Yaşam Evi'ni ziyaret etti ve hastalarla, hasta yakınlarıyla ve derneğimizin yönetim kurulu üyeleriyle görüştü.

Derneğin ve Gündüz Yaşam Evi'nin faaliyetleri hakkında bilgi alan Belediye Başkanı İnönü'nün hastalarla sohbetinde soyadı nedeniyle ilginç anlar yaşandı.

Bu ziyaret sırasında Şişli Belediyesi'yle Şişli halkının farkındalığının artmasını sağlamayı hedefleyen ortak 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü etkinlikleri tasarlandı. Şişli Belediyesi'yle eğitim ve tanıtım faaliyetlerini tüm yıla yaymak üzere planlama yapıldı.



Anne ve Babalar Günü kutlandı

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) Gündüz Yaşam Evi'nde her yıl olduğu gibi bu yıl da Anneler ve Babalar Günü etkinlikleri yapıldı.

Bu yıl başka bazı etkinlikler nedeniyle her iki gün de 20 Mayıs'ta kutlandı.

Eğlence düzenlenen ve hediyelerin de verildiği etkinlikte Gündüz Yaşam Evi konukları şarkılar söyleyip dans ederek mutlu oldular.

Gündüz Yaşam Evi'nde Ağustos ayında düzenlenen doğum günleri de konukların mutlu geçirdikleri günler arasında. Konuklar kutlama ve özel etkinliklerde her zamankinden daha büyük bir coşku ve heyecanla ortak etkinliklere katılım gösteriyor.



Dostlarla yaz buluşması

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) Geleneksel Yaz Davetini 9 Haziran Salı gecesi Şişli'deki Marriott Hotel'de gerçekleştirdi.

Kokteyl ve yemeğin ardından konuklara modacı Mehmet Köymen'in hazırladığı 2015 Yaz Koleksiyonu sunuldu. Derneğimizin vefalı dostu Kürşat Başar, orkestrasıyla bu anlamlı geceye renk katarken tüm dostlarımıza keyifli bir müzik şöleni sundu.



TAD ve Türk Kalp Vakfı işbirliği sürüyor

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) ve Türk Kalp Vakfı işbirliğiyle düzenlenen "Kalpten Beyne Sağlık Sempozyumu"nun beşincisi 14 Mayıs'ta Bakırköy Belediyesi'nin desteğiyle Yunus Emre Kültür Merkezi'nde yapıldı. Açılış konuşmasını Dernek adına Yönetim Kurulu Üyemiz Hüseyin Beşgül'ün yaptığı toplantıda Kadıköy Şubesi Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Neşe Tuncer Elmacı da "Beyin Sağlığı ve Alzheimer Hastalığı" konusunda bilgi verdi. İzleyicilerin yoğun ilgi gösterdiği ve sorularıyla katılım sergilediği sempozyumda stand açıldı, dergi, broşür ve kitapçık dağıtıldı.



Haberler

TAD Koç Üniversitesi'ndeydi

Koç Üniversitesi Psikoloji Kulübü ve Üniversitenin rehberlik birimi KURES işbirliğiyle düzenlenen Akıl Sağlığı Farkındalık Haftası kapsamında Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) de eğitim amaçlı bir sunum gerçekleştirdi.



Akıl ve ruh sağlığı kavramlarıyla ilgili seminer, atölye ve etkinlikler aracılığıyla konuyla ilgili farkındalık yaratmayı ve ön yargı ya da yanlış bilgileri ortadan kaldırmayı hedefleyen Dernek Genel Sekreterimiz Fusun Kocaman, 22 Nisan Çarşamba günü "Alzheimer ile Yaşamak" başlıklı bir seminer verdi. Aynı seminerde, bir hasta yakını olan Canset Babür, bu hastalıkla savaşmanın nasıl bir şey olduğu, bakan kişinin nasıl tükenmişliği sürüklendiği gibi konuları, kendi deneyimleri üzerinden dinleyicilere aktardı.

9 Mayıs Cumartesi günü düzenlenen Koç Üniversitesi Psikoloji Günleri'nde de Derneğimiz, etkinliğe katılanlara Alzheimer Hastalığı konusunda bilgi vermek üzere stand açtı.

Eğitimler son hızla devam ediyor

Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) ve Gündüz Yaşam Evi bir dizi eğitici faaliyete ev sahipliği yapmayı sürdürüyor:

✓ Florance Nightingale Hemşirelik Fakültesi'nden bir öğrenci yönetim dersi stajını Dernek ve Gündüz Yaşam Evi binasında gerçekleştirdi;

- ✓ Florya Doğa Koleji öğrencileri Gündüz Yaşam Evi'ne eğitim amaçlı bir ziyaret yaptı;
- ✓ Üsküdar Üniversitesi Ergoterapi Bölümü öğrencileri Nisan ve Mayıs aylarında 3-4 günlük süreyle dernekte çalıştılar;
- ✓ Maltepe Üniversitesi Rehberlik

ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencileri Mayıs ayında üç gün staj yaptı;

✓ 5 Mayıs günü Esenyurt'taki Nakipoğlu Cumhuriyet Anadolu Lisesi'nde yapılan bir konferansta "Alzheimer hastalarına yaklaşım nasıl olmalı" konulu bir sunum gerçekleştirildi.



Türkiye Alzheimer Derneği (TAD) Sarıyer Kaymakamlığı'yla birlikte kadın istihdamını arttırmak amacıyla "Şefkatli Eller İşbaşında" projesini başlattı. İstanbul Kalkınma Ajansı tarafından desteklenen bu proje kapsamında Sarıyer ilçesindeki 20-50 yaş arası 180 kadına istihdam garantili hasta ve yaşlı bakımı eğitimi verilecek.

BİLGİLENDİRME TOPLANTILARI MALTEPE 2015/2016

TARİH	SAAT	KONU	KATILIMCI
13/10/15	14:00 - 16:00	Demans ve Alzheimer Nedir? Sebebi? Tedavi Önerileri	Prof. Dr. Türker Şahiner
27/10/15	14:00 - 16:00	Hasta Yakını Destek Gurubu	Uzm. Psk. Dan. Ayşe Özalkuş Şahin
10/11/15	14:00 - 16:00	Alzheimer Hastalarının Tıbbi ve Fiziksel Sorunları	Prof. Dr. Neşe Tuncer Elmacı
24/11/15	14:00 - 16:00	Hasta Yakını Destek Gurubu	Uzm. Psk. Dan. Ayşe Özalkuş Şahin
8/12/15	14:00 - 16:00	Alzheimer Hastalığının Hukuksal Boyutu ve Yeni Yasal Düzenlemeler	Prof. Dr. Mehmet Şevki Sözen
22/12/15	14:00 - 16:00	Hasta Yakını Destek Gurubu	Uzm. Psk. Dan. Ayşe Özalkuş Şahin
12/01/16	14:00 - 16:00	Sağlıklı Yaşlanmanın yolları	Prof. Dr. Sibel Karşıdağ
26/01/16	14:00 - 16:00	Hasta Yakını Destek Gurubu	Uzm. Psk. Dan. Ayşe Özalkuş Şahin
09/02/16	14:00 - 16:00	Alzheimer Hastası ile İletişim. Günlük Yaşamı Kolaylaştırıcı İpuçları	Doç. Dr. Nilgün Çınar
23/02/16	14:00 - 16:00	Hasta Yakını Destek Gurubu	Uzm. Psk. Dan. Ayşe Özalkuş Şahin
08/03/16	14:00 - 16:00	Alzheimer Hastalarında Beslenme	Doç. Dr. Gülay Kenangil
22/03/16	14:00 - 16:00	Hasta Yakını Destek Gurubu	Uzm. Psk. Dan. Ayşe Özalkuş Şahin
12/04/16	14:00 - 16:00	Alzheimer Hastalarına Bakım Verenlerde Sorunlar ve Çözüm Önerileri	Huriye Ballısoy
26/04/16	14:00 - 16:00	Hasta Yakını Destek Gurubu	Uzm. Psk. Dan. Ayşe Özalkuş Şahin
10/05/16	14:00 - 16:00	Alzheimer Hastalarında Davranışsal Sorunlarla Nasıl Başederim?	Doç. Dr. Şevki Şahin
24/05/16	14:00 - 16:00	Hasta Yakını Destek Gurubu	Uzm. Psk. Dan. Ayşe Özalkuş Şahin
14/06/16	14:00 - 16:00	Yatağa Bağımlı Alzheimer Hastalarının Evde bakımı, oluşan sorunlar ve çözüm önerileri	Hemşire Ümmügül Geyik

NOT: Bu Toplantılar Altıntepe Kızılay Hastanesinde yapılacaktır. Her ayın 2. Salı günleri 3. Kat, 4. Salı Günleri 7. Kat.
Adres: Altıntepe Kızılay Hastanesi – Cihadiye Cad. No: 40 Altıntepe/Maltepe/İstanbul Telefon: 0532 420 05 91 – 0212 224 41 89

BİLGİLENDİRME TOPLANTILARI MERKEZ 2015/2016

TARİH	SAAT	KONU	KATILIMCI
14/10/2015	14:00 - 16:30	Demans ve Alzheimer nedir? Sebebi? Tedavi önerileri.	Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu
27/10/2015	14:00 - 16:30	Alzheimer Hastasının Evde Güvenliğini Nasıl Sağlarım?	Hemş. Ümmügül Geyik
11/11/2015	14:00 - 16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Ayfer Tümaç
25/11/2015	14:00 - 16:30	Alzheimer Hastalarında Beslenme	Doç. Dr. Gülistan Bahat Öztürk
9/12/2015	14:00 - 16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Dr. Psk. Pınar Uysal
23/12/2015	14:00 - 16:30	Alzheimer hastalığının hukuksal boyutu ve yeni yasal düzenlemeler	Prof. Dr. Şevki Sözen
13/01/2016	14:00 - 16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı.	Psikolog Ayfer Tümaç
27/01/2016	14:00 - 16:30	Alzheimer Hastalarına Fizyoterapi	Doç. Dr. Fatma Karantay
10/02/2016	14:00 - 16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Ayfer Tümaç
24/02/2016	14:00 - 16:30	Alzheimer Hastalarında Moral ve Motivasyon	Dr. Psk. Pınar Uysal
9/03/2016	14:00 - 16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Ayfer Tümaç
23/03/2016	14:00 - 16:30	Alzheimer Hastasını Evde Meşgul Edecek Uğraşlar	Hemş. Ümmügül Geyik
13/04/2016	14:00 - 16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Ayfer Tümaç
27/04/2016	14:00 - 16:30	Alzheimer Hastalarına Bakım Verenlerde Sorunlar ve Çözüm Önerileri	Huriye Ballısoy
11/05/2016	14:00 - 16:30	Sohbet ve Danışma Toplantısı	Psikolog Ayfer Tümaç
25/05/2016	14:00 - 16:30	Yatağa Bağımlı Alzheimer Hastalarının Evde Bakımı, Oluşan Sorunlar ve Çözüm Önerileri	Hemş. Gülhan Bekleviç

Alzheimer Gündüz Yaşam Evi: Halil Rifat Paşa Mh. Güler sok. No: 33 Okmeydanı/Şişli - İSTANBUL

ŞUBE ADRESLERİ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Ankara

Şube Kuruluş Tarihi: 28/02/2012
Şube Başkanı: Prof. Dr. Esen Saka Topçuoğlu
Şube Adresi: Şehit Adem Yavuz Sok.
 No:16/6 Kızılay
Tel: (0312) 419 11 81 - (0530) 552 27 05
E-posta: bilgi-ankara@alzheimerdernegi.org.tr

Bursa

Şube Kuruluş Tarihi: 28/12/1999
Şube Başkanı: Prof. Dr. Bilgen Taneli
Şube Adresi: Fatih Sultan Mehmet Bulvarı Asdeniz Apt.
 No: 1 K: 2 D: 4 İhsaniye
Tel: (0224) 452 66 67
E-posta: bilgen@taneli.org.tr
 bilgentaneli@tmail.com

Denizli

Şube Kuruluş Tarihi: 4/04/2000
Şube Başkanı: Kader Kurhan
Şube Adresi: Sırakapılar Mah. Saltak Cad. Arıkan Apt.
 No: 44 Kat: 7
Tel: (0258) 242 63 40
E-posta: denizli@alzheimerdernegi.org.tr
 bilgi-denizli@alzheimerdernegi.org.tr

Erzurum

Şube Kuruluş Tarihi: 19/03/2007
Şube Başkanı: Yrd. Doç. Dr. Lütfi Özel
Şube Adresi: Hüseyin Avni Ulaş Mh.
 4. Siteler, Baldkent Yapı Koop. E-1 Blok No: 4 Yıldızkent
Tel: (0442) 342 69 68
E-posta: bilgi-erzurum@alzheimerdernegi.org.tr
 lutfu_ozel@hotmail.com

Eskişehir

Şube Kuruluş Tarihi: 18/09/2003
Şube Başkanı: Prof. Dr. Belgin Demet Özbabalık
 Adapınar
Şube Adresi: Aşağı Söğüt Önü Mah.
 TOKİ Sıra Evler, 1531. Sok. No: 3
Tel: (0222) 324 14 74 - (0549) 324 14 74
E-posta: eskisehiralzheimerdernegi@gmail.com

İzmir

Şube Kuruluş Tarihi: 1/12/1999
Şube Başkanı: Doç. Dr. Nil Tekin
Şube Adresi: Mithatpaşa Cad.
 No: 384/1 Grup Apt. Konak
Tel: (0530) 774 92 23 - (0533) 340 66 25
E-posta: alzheim.der.izmir@hotmail.com
 niltekin33@yahoo.com

Kadıköy

Şube Kuruluş Tarihi: 31/10/2014
Şube Başkanı: Prof. Dr. Türker Şahiner
Şube Adresi: Fikirtepe Mah. Hızır Bey Cad. No: 93
 Pehlivan Apt. Kat: 2 D: 4
Tel: (0530) 010 28 97
E-posta: s.dursun7420@gmail.com

Karabük

Şube Kuruluş Tarihi: 03/01/2014
Şube Başkanı: Ömer Hakan Yavaşoğlu
Şube Adresi: Bayır Mah. Gazipaşa Cad. Atay Apt. Kat:
 1 No: 31/A
Tel: (0370) 412 87 87 - (0530) 119 69 05
E-posta: karabuk.alzheimerdernegi@gmail.com

Kayseri

Şube Kuruluş Tarihi: 17/07/2011
Şube Başkanı: Prof. Dr. Emel Köseoğlu
Şube Adresi: Alparslan Mah. Gökçefidan Sok. No: 6
 Kocasinan
Tel: (0352) 235 43 21
E-posta: bilgi-kayseri@alzheimerdernegi.org.tr
 aytenekinci@erciyes.edu.tr
 ekinci_ayten@hotmail.com

Konya

Şube Kuruluş Tarihi: 25/07/2014
Şube Başkanı: Mustafa Güven
Şube Adresi: İhsaniye Mah. Kazım Karabekir Cad. Fevzi
 Çelik İşhanı No:6/303 Selçuklu
Tel: (0332) 350 59 69 - (0533) 426 04 94
E-posta: eczmguven@hotmail.com

Mersin

Şube Kuruluş Tarihi: 12/04/2006
Şube Başkanı: Prof. Dr. Aynur Özge
Şube Adresi: Zeytinli Bahçe Cad. No: 50
 Zeynep Çeyiz Avm. 4. Kat. Akdeniz
Tel: (0324) 336 46 41 - (0538) 516 69 99
E-posta: alzheimermersin@yahoo.com
 aysegul.simsek@hotmail.com

Samsun

Şube Kuruluş Tarihi: 7/07/2006
Şube Başkanı: Dr. Hüseyin Alpaslan Şahin
Şube Adresi: Zafer Mah. Şevketiye Cad.
 No:38 İlkadım
Tel: (0537) 249 78 63
E-posta: bilgi-samsun@alzheimerdernegi.org.tr

Alzheimer Derneği'nin periyodik yayın organıdır.**Alzheimer Haber Yerel Süreli Yayın****İmtiyaz Sahibi:**

Türkiye Alzheimer Derneği adına
 Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

Fusun Kocaman

Bilimsel Danışman:

Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu

Alzheimer Derneği Yönetim Kurulu

Başkan: Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu
Başkan yardımcısı: Haşmet Ayhan Hanağası
Sekreter: Ayşe Zafer Kozanoğlu
Sayman: Başar Bilgiç
Üyeler: Barış Topçular, Hüseyin Beşgül, Fatma
 Burcu Cesur

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

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

Yazışma Adresi:

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

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

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

İrtibat adresimiz:

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

Tel: (0212) 224 41 89

Faks: (0212) 296 05 79

E-posta: bilgimerkez@alzheimerdernegi.org.tr

Web sitesi: www.alzheimerdernegi.org.tr

Facebook: [TurkiyeAlzheimer](https://www.facebook.com/TurkiyeAlzheimer)

Twitter: @AlzheimerTR

Yeni banka hesap numaralarımıza dikkat ediniz;

Alzheimer Derneği: Son yapılan Alzheimer Derneği Genel Kurul Toplantısı'nda belirlenen yıllık üyelik aidatı 100 TL'dir. Eski ve yeni üyelerimizin aidatlarını yatırabilecekleri yeni banka hesap numaramız:

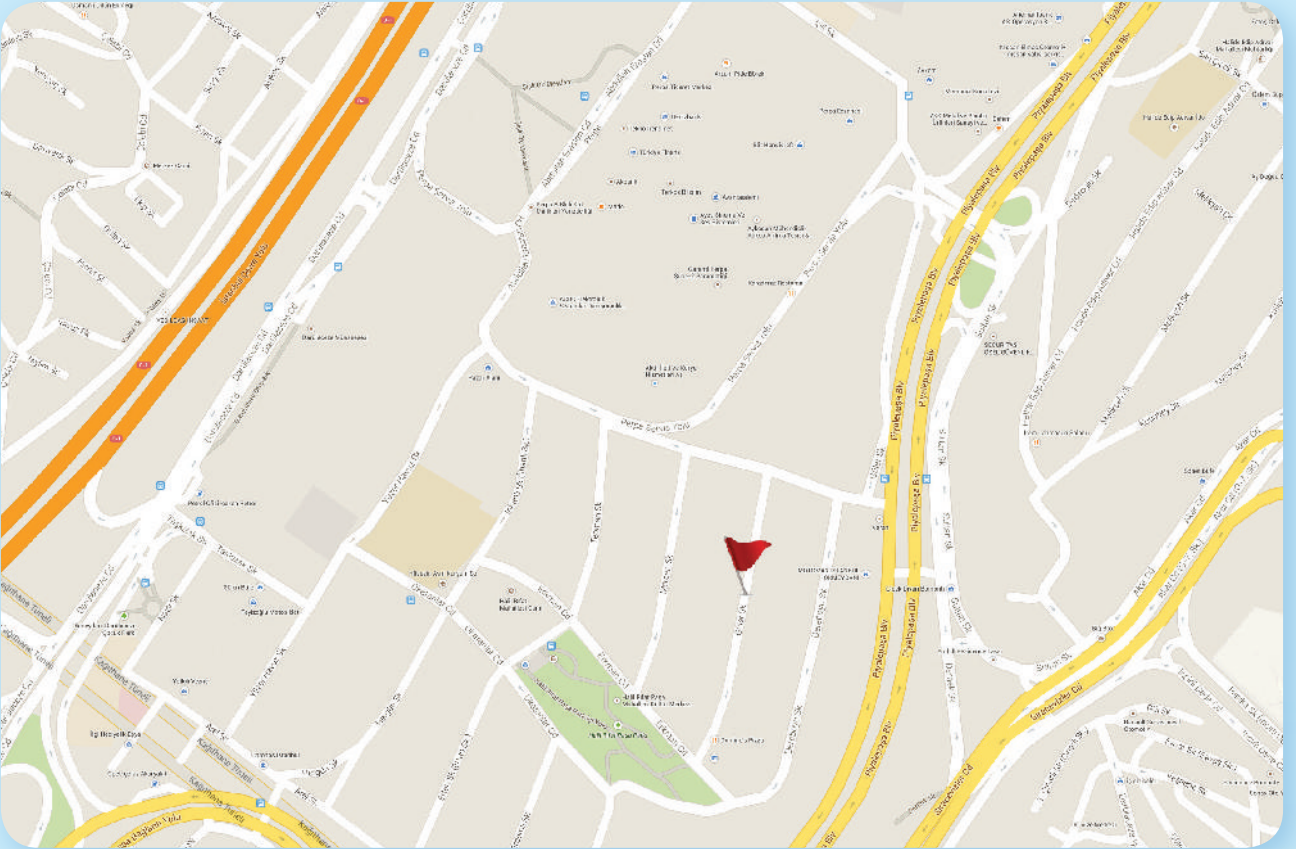
Akbank Perpa Şubesi

Hesap no: 068927

TR30 0004 6006 3388 8000 068927

Bir çok proje ve etkinliği gerçekleştirmede bizlere destek sağlayacak bağışlarınızı bekliyoruz.

ÜYE OLMAK İÇİN İNTERNET SAYFAMIZDAKİ ÜYELİK FORMUNU DOLDURMANIZ YETERLİDİR



www.novartis.com.tr

Novartis'in desteğiyle basılmıştır.



Halil Rifat Paşa Mah. Güler Sok.

No: 33 Okmeydanı/Şişli

İSTANBUL

Tel: (0212) 224 41 89

*Onları
hatırladığınız
için teşekkürler.*