

## **ALZHEIMER HASTASI YAKINI OLANLARA ÖNERİ: “Kendini seven sevgisini daha kolay paylaşır”**

**Alzheimer hastası ile ilgilenen kişinin öncelikle kendisine çok iyi bakması gerektiğini vurgulayan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan: “Kendinize ne kadar iyi bakarsanız çok sevdiğiniz Alzheimer hastası yakınınıza da o kadar iyi bakarsınız. Kendisini seven sevgisini daha kolay paylaşır” dedi.**

Ailesinde yaşlı insan olanların en temel korkusudur Alzheimer. Başta belleği ve diğer zihinsel yetenekleri etkileyerek anormal değişikliklere neden olan Alzheimer, kişiyi adım adım sevdiklerinden sonrasında da kendisinden uzaklaştırması sebebiyle çok da sarsıcı bir hastalıktır. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, Alzheimer hastalığının ilk belirtisinin hafıza kaybı olduğunu söyledi. Kaptan: “Hastalık ilerledikçe dil, akıl yürütme, karar verme yeteneği, yargı ve diğer kritik becerilerde yaşanan kayıp, kişinin bir aile üyesi veya arkadaşı olmadan günlük hayatta olmasını imkânsız hale getiriyor” dedi.

### **Sağlıklı yönetebilmek için aktivite şart**

Gülten Kaptan, Alzheimer hastalığının önlenmesi ve sağlıklı bir şekilde yönetimi için akıl oyunları gibi zihinsel uyarılarla, yürüyüş, yüzme ve yoga gibi aktivitelerin etkili olacağını söyledi. Kaptan: “Ayrıca meyve-sebze ve antioksidanları yüksek yiyecekler de hastalık sürecinin daha rahat geçirilmesi için önemli. İnmeyi önleme, sağlıklı kan basıncının korunması ve sürdürülmesi, diyabetten kaçınma veya diyabet varsa bunu iyi yönetme; sigaradan kaçınma Alzheimer’ın hızının yavaşlatılabilmesi için alınması gereken tedbirler arasında” dedi.

### **Bakıcının refahı çok önemli**

Alzheimer’a “aile hastalığı” da dendiğini dile getiren Gülten Kaptan şunları söyledi: “Yaşamınızın en önemli kişilerinden birinde yavaş yavaş gözlemlediğiniz kronik stres, tüm aile üyelerini etkiler. Alzheimer hastalarına bakanlar bir süre sonra kendileri için ne yapmaları gerektiğini unutup adeta kendi ihtiyaçlarından vazgeçme sürecine girerler. Bu çok yanlış. Hastaya bakanların refah düzeyi de çok önemli. Bu kişiler öncelikle kendi ihtiyaçlarına odaklanmalı. Kendi sağlığı için mutlaka zaman ayırmalı. Hastalık hakkındaki duygusal ve pratik destek, danışmanlık, kaynak bilgisi ve eğitim programları, bakım verenlere çok yardımcı olabilir.”

## **“Hastanın bakımını üstlenenlerin eğitim almasında fayda var”**

Alzheimer hastası ile ilgilenen kişinin öncelikle kendisine çok iyi bakması gerektiğini vurgulayan Gülten Kaptan şöyle devam etti: “Kendinize ne kadar iyi bakarsanız çok sevdiğiniz Alzheimer hastası yakınınıza da o kadar iyi bakarsınız. Kendisini seven, sevgisini daha kolay paylaşır. Hastanın bakımıyla ilgilenenler zorlu davranışları nasıl yöneteceklerini, nasıl iletişim becerileri geliştireceklerini ve kişiyi Alzheimer çerçevesinde nasıl güvende tutabileceklerini eğitim olarak öğrenebilirler. Bu eğitimlerin alınması her iki taraf için de yarar sağlar. Bu desteğin erken alınması da son derece önemli. Hastalığın her aşamasına yönelik alınacak destek ve eğitim, hastaya nasıl davranılması gerektiği konusunda yol gösterici olur.”