

Alzheimer'lıların evden çıkması gerekiyor

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü dolayısıyla yaptığı açıklamada, hastalığın seyrini yavaşlatmak için önemli açıklamalarda bulundu. Ateşoğlu, "Hastaları 'Alzheimer'lı diyerek izole etmek çok yanlış. Bir bireyi, bağımsızlığını koruyarak aktif tutmak ve yaşanan en büyük sıkıntı olan dışarı çıkamama sorununu olabildiğince ortadan kaldırmak çok önemlidir" diye konuştu

Alzheimer, bilişsel yetenekleri bozan ve günlük yaşamı altüst eden bir hastalık. Tedavisi kesin olarak bilinmiyor ancak bu rahatsızlığın seyrini yavaşlatmak veya hastalık sürecinin daha rahat geçirilmesini sağlamak mümkün. Diyabeti önlemek ya da diyabet varsa bu doğrultuda tedavilere yönelmek ve sigara kullanmamak Alzheimer'ın gelişim hızını minimal seviyeye düşürmek için alınması gereken tedbirlerden yalnızca birkaçı. Fakat her şeyden önemlisi, düzenli olarak egzersiz yapmak gerekiyor. 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü dolayısıyla önemli açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Her 68 saniyede bir kişide Alzheimer saptanıyor. Türkiye'de 600 bin kişinin Alzheimer hastası olduğu biliniyor. Demanslı oranı ise bu rakamın oldukça üzerinde" dedi.

İzole etmek çok yanlış

Alzheimer aşamaları ilerlerken hastanın daha fazla bakıma ihtiyacı olacağını belirten Ateşoğlu, şunları anlattı: "Birinci derecede hekimlerden alınan destek ve tedavi yadsınamaz. Bakım konusu ise hasta ve aile açısından son derece önemli. Vurgulanması gereken birçok nokta bulunuyor. Alzheimer bakımında bireysel hijyenden yemek yemeye, ilaç kullanım detaylarından bakım şartlarına kadar her bir detaya dikkat edilmeli. Hastaları 'Alzheimer'lı diyerek izole etmek çok yanlış. Bir bireyi, bağımsızlığını koruyarak aktif tutmak ve yaşanan en büyük sıkıntı olan dışarı çıkamama sorununu olabildiğince ortadan kaldırmak çok önemlidir."

Kasları ve kalbi korur

Peki, neler yapmalı? Beden ve ruh sağlığının üst düzeyde tutulmasının önemine işaret eden Ateşoğlu, Alzheimer hastalığı olan biri için evde basit ve güvenli bir egzersiz programının başlatılması gerektiğini ifade etti. Ateşoğlu, şöyle devam etti: "Aktif olmak ve egzersiz yapmak Alzheimer hastalığı olan kişilerin daha iyi hissetmelerine yardımcı olur. Egzersiz kasları,

eklemleri ve kalbi iyi durumda tutmaya yardım eder. Aynı zamanda insanların sağlıklı bir kiloda kalmasını, düzenli tuvalet ve uyku alışkanlıklarına sahip olmalarını sağlar” diye konuştu. Ateşoğlu, egzersizi daha eğlenceli hale getirmek için de hastalarla birlikte egzersiz yapılabileceğini söyledi.

10 dakika ideal

Ateşoğlu, Alzheimer hastalarının bir defada ne kadar süre egzersiz yapabilecekleri konusuna da açıklık getirdi. 10 dakikalık mini egzersizlerin yararlı olabileceğini belirten Ateşoğlu, bakıcılara ve hasta yakınlarına onlarla her gün birlikte yürüyüşe çıkmalarını tavsiye etti. Ateşoğlu, “Bir Alzheimer hastası yalnız başına yürüyüşe çıkarsa kolunda mutlak kimlik bileziği olmalı. Bakım veren, bu bileziğin hastanın kolunda olduğuna dikkat etmeli. Ayrıca egzersizlere müzik eklenmesi, Alzheimer hastalığı olan kişiye destek olur. Egzersiz yaparken rahat kıyafetler ile ayakkabılar giyilmeli. Egzersiz tamamlandıktan sonra da hastaların su veya meyve suyu içtiğinden emin olmak gerekiyor” sözlerini kaydetti.