



Alzheimer Hastalarına Köylerde Mutlu Yaşam



Uzm. Dr. Sinan İBİŞ
Medikal Turizm Demeği Başkanı

Alzheimer hastalığına sahip kişiyi içeren ve ilgilendiren yapılandırılmış, bireyselleştirilmiş etkinliklerin planlanması; Alzheimer hastalığının normalden uzaklaşan ruhsal ve davranışsal farklılaşma, öfke, hayal kırıklığı, depresyon veya dalgınlık gibi daha rahatsız edici davranışsal belirtilerinin çoğunu azaltabilir. Alzheimer hastaları ile çalışan sağlık uzmanları iyileştirici aktivitelerin kişinin daha önceki ilgi alanlarına odaklanması, kişinin eski ve son anılarına dikkat çekmesi ve tehlikeli olabilecek becerilerin etkisini en aza indirirken, kişinin geri kalan becerilerinden yararlanmasını gerektirdiğini söylüyor.

En iyi iyileştirici etkinlikler nelerdir?

Başarılı faaliyetler, kişinin kendini geliştirme hissini, yeteneklerini, anılarını ve alışkanlıklarını ortaya çıkarmasını destekler ve kişinin arkadaşlık, karşılıklı destek ve ruhsal bağlılık sağlayabilen bir grup halinde olma duygusunu güçlendirir.

Aktivitelerin sayısı bireye bağlı olarak yararlı olabilir ve farklı faaliyetler bazı belirtileri etkileyebilir, ancak bazılarını etkilemez. (Örneğin, müzik terapisi bazı insanlarda yemek yemeyi iyileştirebilir, ancak diğerlerinde böyle bir etki göstermeyebilir.)

Kişinin eski bir hobisi ya da ilgi alanı bahçıvanlık, yemek pişirme, resim ve çizim, şan, müzik aletleri çalma ya da müzik dinleme vb. olabilir. Rutin gereklidir. Düzenli olarak, hatta mümkünse her gün aynı saatte yapılan etkinlikler, rutinin oluşturulmasına ve kişinin istikrar duygusunun arttırılmasına yardımcı olabilir.

Köylerde mutlu yaşam...

Alzheimer veya demans hastaları gürültü, karışıklık, kalabalık, hava kirliliği, güvenlik risklerinden uzak köy hayatının ortama bağlı avantajları ve deneyimlenecek birçok hususu ile mutlu yaşam sürebilirler. Alzheimer hastalarında problem olan bazı davranışları azaltmak için araştırma çalışmalarında gösterilen bazı iyileştirici aktiviteler şunlardır:

1. Kişinin seçtiği şarkıların dinletilmesi
2. Birebir etkileşim sağlanması
3. Aile bireylerinin videokasetlerini oynatmak veya resim albümlerine bakmak;
4. Yürüyüş ve hafif egzersiz
5. Evcil hayvan terapisi

Çeşitli iyileştirici aktiviteleri bir araya getiren çeşitli programların, Alzheimer hastalığına sahip insanlarda da olumlu sonuçlar verdiği gösterilmiştir. Bunlar çok yönlü müzik, egzersiz, el işleri, meditasyon gibi; rahatlama duygusal farkındalık ve rehberlik imajını birleştiren, sakinleşmek ve yatıştırmak için tasarlanmış, zihin-aşırı-vücut teknikleri olarak adlandırılan yapılandırılmış seansları içerir.

Yararlı etkinlikler hakkında nereden daha fazla bilgi edinebilirim?

Doktorunuz, hemşireniz veya sosyal hizmet uzmanınız, hangi etkinlik türlerinin en iyi olabileceğini belirleme-



nize yardımcı olabilir ve size yardımcı olabilecek topluluk kaynaklarına sizi yönlendirebilir. Erişkin bakım merkezleri veya evde sağlık hizmetleri ağları gibi Alzheimer hastalarına hizmet veren tıp merkezleri veya sağlık hizmeti sağlayıcıları, bölgedeki programları destekleyebilir veya programlar hakkında bilgi sahibi olabilir.

Doğayla bütünleşme Alzheimer hastaları için terapidir...

Alzheimer hastalığına sahip insanlar için yararlı bir tedavi şekli doğayla bütünleşme ve bahçelerle olan uğraşı şeklindedir. İnsanların doğayla bağ-

lantıda kalmalarına yardımcı olan özel bakımlı bahçe tesisleri olan iyi hissettirici bahçeler, hasta olan veya hastalıktan kurtarılan çok çeşitli insanlar için fayda sağlar. Bunlar, sağlık kuruluşlarında insanları hastalıklarından kurtarmaya yardımcı olmak için kullanılırlar, fiziksel rehabilitasyon gören ve özel bakım evlerinde yaşayan ya da evde oturan Alzheimer hastalığı olan kişiler için bahçe ve çiçeklerle uğraşı adeta bir terapidir.

Araştırmalar, doğaya fiziksel ve görsel olarak erişmenin insanların hastalıktan daha çabuk kurtulmasına yardımcı olduğunu, stresi azalttığını ve kan basıncını düşürdüğünü göstermektedir. Dışarıda zaman ge-



çirmek, bir kişinin uyku / uyanma döngüsü ritimlerinin korumasına yardımcı olur. Kısa süreli periyodlar halinde güneş ışığına maruz bırakıldığında D vitamininin doğal emilimi de kemiklerin güçlülüğünün korunması için önemlidir.

Özel olarak tasarlanmış bahçelerdeki açık hava ortamlarına erişim, bir kişinin fiziksel, sosyal, psikolojik ve ruh sağlığına faydalı olabilir. İyi hissettirici bir bahçe, ekme, zararlı otları temizleme, yürüyüş ve eğilme gibi normal aktiviteler aracılığıyla bir hastanın egzersiz yapmasını sağlayabilir. Açık havada yapılan aktivitelerin çoğunu evde de devam ettirebilirsiniz.

Örneğin, yeşil bir alana erişmek, hayatları boyunca golf oynayan insanlar için iyi bir aktivitedir. Bahçe için oyun ekipmanı eklemek ziyaretçilere ziyaretleri sırasında bir şeyler yapma imkanı sağlayacaktır. Bunlar, kişinin çevresindeki dünyayla bağlantıda kalmasına yardımcı olan bir bahçenin unsurlarıdır. Bu nedenle, bahçeyi kullanan herkes yararlanacaktır.

Bahçıvanlık ve kuş gözlemciliği, her yaştaki insanlar için çok popüler ak-

tivitelerdir. Muhteşem bir gün batımı izlemek, ihlamur ağacının kokusunu koklamak ve su sesi dinlemek, duyarları olumlu bir şekilde hareket geçirmenin harika yollarıdır. Bu faaliyetler çok önemlidir, çünkü bir kişinin çevresindeki dünyayla bağlantıda kalmasına yardımcı olurlar.

Alzheimer hastalığı olan bir kişinin yaşamı boyunca yaptığı açık hava

aktivitelerinin tadını çıkarmaya devam edebilmesi önemlidir. Ancak bu açık alan aktivitelerinin güvenli ve emniyetli olması çok önemlidir. Genellikle, hizmet sağlayıcı kurumlar için Alzheimer hastalığı olan bir kişiye erişildiğinde, onların ihtiyaçlarını destekleyen ortamlar yaratmamız onların kim olduğunu daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır.

