



ALZHEİMER HASTALIĞI KARANLIĞA DOĞRU YELKEN AÇMAK

Zamanla Solan Işık

Alzheimer hastalığı, insan zihninin en değerli hazinesi olan anıların yavaş yavaş silindiği bir yolculuktur. Kişi, bir zamanlar bildiği yolları unutur, tanıdık yüzler bulanıklaşır, kelimeler eksilir. Bu süreç, yalnızca hastayı değil; ailesini, dostlarını ve tüm çevresini içine alan sessiz bir karanlığa dönüşür. John Bayley'nin eşi, ünlü İngiliz yazar Iris Murdoch, Alzheimer hastalığına yakalandığında, bir zamanlar kelimelerle dünyalar kuran o zihin yavaş yavaş sessizliğe gömülüyordu. Murdoch'un yaşam öyküsünü anlatan 'Iris' filminde, kocası bir sahnede şöyle der: "O, karanlığa yelken açıyor. Ben kıyıda kalıp onu izliyorum." Birinin yavaşça uzaklaşması, diğerinin çaresizce o karanlığı seyretmesi...

Sessiz Salgın

Dünya genelinde her üç saniyede bir kişiye demans tanısı konuyor. Alzheimer hastalığı ise bu vakaların yaklaşık %60- 70'ini oluşturuyor. Türkiye'de 65 yaş üstü nüfusun yüzde 8-10'unun demansla yaşadığı, her geçen yıl bu oranın arttığı tahmin ediliyor. Bu rakamların ardında ise istatistik değil, hayatlar var: Evladını tanımayan bir anne, geçmişini yitiren bir baba ve sessizce tükenen bakım verenler...

Erken Tanı

Alzheimer, erken evrede fark edilirse ilerlemesi yavaşlatılabilir bir hastalıktır. Unutkanlık, kelime bulmada zorluk, yön karışıklığı gibi küçük işaretler, beynin yardım çılgınlıklarıdır aslında. Bugün artık nörolojik muayeneler, bilişsel testler, MR ve PET görüntülemeleri ile erken dönemde tanı koymak mümkün. Erken tanı, hem hasta hem de ailesi için zaman kazandırır - yani karanlığa açılan yelkeni bir süreliğine durdurur.

Bilim Işığında Umut

Dünya çapında Alzheimer araştırma merkezleri - örneğin NIH Alzheimer's Disease Research Centers veya Vanderbilt Memory & Alzheimer's Center - hastalığın biyolojik izlerini çözmeye çalışıyor.

Alzheimer sadece hastayı değil, tüm aileyi etkiler. Gün gelir roller değişir; çocuk ebeveynine bakar, eş bir yabancıya dönüşür. Bu süreçte tükenmişlik, yalnızlık ve suçluluk duygusu bakım verenlerin en sık eşlikçisidir. Gündüz yaşam evleri, evde sağlık hizmetleri, psikolojik destek hatları ve sosyal güvence sistemleri bu yükü paylaşabilir.

Toplumsal Hafıza

Alzheimer ve demans, yalnızca bir sağlık sorunu değil; hızla yaşlanan toplumumuz için bir kamusal politika alanıdır. Bu nedenle çözüm, bireylerin çabasıyla sınırlı kalmamalı, devlet ve yerel yönetimlerin öncülüğünde bütüncül bir model olarak kurgulanmalıdır.

- Erken tanı ve tarama programları: Aile hekimliği sistemine entegre edilecek kısa bilişsel testler (örneğin MoCA veya Mini Mental Test), riskli bireylerin erken tanı için yönlendirilmesini sağlayabilir. Toplum temelli taramalar, hastalığın fark edilmediği uzun sessiz dönemi kısaltır.
- Alzheimer gündüz yaşam evleri ve destek merkezleri: Belediyeler ve Sağlık Bakanlığı iş birliğiyle kurulacak gündüz yaşam evleri, hem hastaya güvenli bir ortam hem de bakım verene nefes alma alanı yaratır. Bu merkezlerde bilişsel uyarım terapileri, sanat ve müzik terapileri, fizyoterapi ve sosyal etkileşim desteklenmelidir.
- Evde sağlık ve bakım hizmetlerinin yaygınlaştırılması: Yatağa bağımlı Alzheimer hastalarının profesyonel ekiplerce evde izlenmesi; bası yarası, beslenme bozukluğu, enfeksiyon gibi ikincil komplikasyonları azaltır. Evde bakım hizmetlerinin SGK kapsamına alınması, ailelerin üzerindeki ekonomik yükü hafifletir.
- Eğitim ve farkındalık kampanyaları: Toplumda Alzheimer'a yönelik yanlış inanışlar ("unutkanlık yaşlılığın doğal parçasıdır") hâlâ çok yaygın. Ulusal çapta farkındalık kampanyaları, eğitim programları ve medya iş birlikleri ile doğru bilgi yaygınlaştırılmalıdır.
- Araştırma ve merkezleşme: Sağlık Bakanlığı, üniversiteler, kamu hastaneleri ve özel kurumların iş birliğiyle "Alzheimer Mükemmeliyet Merkezleri Ağı" kurulmalı; biyobankalar, dijital bilişsel test platformları, yapay zekâ destekli tanı sistemleri geliştirilmelidir. Alzheimer Mükemmeliyet Merkezleri, tanı, tedavi, bakım ve araştırma süreçlerini tek çatı altında toplayan, multidisipliner yapıda referans merkezleridir. Bu merkezlerde nöroloji, psikiyatri, geriatric, hemşirelik, fizyoterapi, beslenme, psikososyal destek ve nörogörüntüleme birimleri entegre biçimde görev alır. Amaç yalnızca hastalığın ilerlemesini yavaşlatmak değil; hastaya ve ailesine bütüncül bir yaşam desteği sunmak, yaşamın onurla sürdürülebilmesini sağlamaktır. Bu yaklaşım, Alzheimer'ı sadece bir hastalık değil, insana dair bir yolculuk olarak ele almayı hedefler.

Birlikte Hatırlayalım

Alzheimer bir unutma hastalığı olabilir; ama biz unutmamalıyız. Unutmamalıyız ki, bu hastalığın ardında hâlâ bir insan var - duyguları, geçmişi ve onuru ile. Unutmamalıyız ki, erken tanı bir fark yaratır. Ve unutmamalıyız ki, karanlığa yelken açanlar, bizim ışığımızla yol bulabilir.

Unutuş

Unutmak mı sevmekten,
Yoksa hatırlamaktan mı başlar?
Bellek bir yükür,
Hafifleyen kim?

Sevdiklerini unutan mı,
Unutamadıklarını seven mi?
Bir gül kalır avuçta,

Bir anı kadar taze,
Bir ömür kadar eski.
Ve unutmak,

Bazen hatırlamanın en ağır biçimidir.

Doç. Dr. Tamer Yazar
Nöroloji Uzmanı