



Alzheimer Hastalığında İyileştirici Aktiviteler



Uzm. Dr. Sinan İbiş
Medikal Turizm Demeği Başkanı

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

Alzheimer hastalığına sahip kişiyi içeren ve ilgilendiren yapılandırılmış, bireyselleştirilmiş etkinliklerin planlanması; Alzheimer hastalığının ajitasyon, 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 çek-

mesi ve tehlikeli olabilecek becerilerin etkisini en aza indirirken, kişinin geri kalan becerilerinden yararlanması gerektiğini 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 bahçivancılık, 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, rutininin oluşturulmasına ve kişinin istikrar duygusunun artırılmasına yardımcı olabilir.

Alzheimer hastalarında problem olan bazı davranışları azaltmak için araştırma çalışmalarında gösterilen bazı iyileştirici aktiviteler şunlardır:

- Kişinin seçtiği müzik çalınması

- Birebir etkileşim sağlanması
- Aile bireylerinin videokasetlerini oynatmak veya resim albümlerine bakmak;
- Yürüyüş ve hafif egzersiz
- 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 duyuşal 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 belir-

lemenize yardımcı olabilir ve size yardımcı olabilecek topluluk kaynaklarına sizi yönlendirebilir. Erişkin bakım merkezleri veya evde sağlık hizmetleri ağı 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 şeklidir. İnsanların doğayla bağlantıda 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 hastalıklardan daha çabuk kurtulmasına yardımcı olduğunu, stresi azalttığını ve kan basıncını düşürdüğünü göstermektedir. Dışarıda zaman geçirmek, bir kişinin uyku / uyanma döngüsü ritimlerinin korumasına yardımcı olur. Kısa süreli periyotlar 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 yaşta insanlar için çok popüler aktivitelerdir. Muhteşem bir gün batımı izlemek, ıhlamur ağacının kokusunu koklamak ve su sesi dinlemek, duyuları 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.

Alzheimer hastaları için güzel ve kolay 50 aktivite...

Alzheimer hastalığına veya diğer demanslara sahip olan bir kişinin zinde kalmasına yardımcı olacak faaliyetlerin mükemmel bir listesi aşağıda. Bu faaliyetlerin birçoğu planlama gerektirmez ve diğerleri için biraz hazırlık gerekebilir.

- Bir yavru kedi veya yavru köpek beslemek
- Bahçedeki yaprakları tırmıklamak
- Halı süpürmek
- Yüksek sesle okumak

- Balık beslemek
- Telefon rehberindeki isimleri aramak
- Günlük gazeteleri yüksek sesle okumak
- Birini ziyarete çağırmak
- Müzik dinlemek
- İçeride veya dışarıda tohum ekmek
- Aile fotoğraflarına bakmak
- Kuş havuzunu temizlemek ve doldurmak
- Çiçeklikteki yabancı otları temizlemek
- Kıyafetleri katlamak
- Sakin bir evcil hayvanla bir arkadaşınızı ziyaret etmek
- Tebrik kartlarından resimleri kesmek
- Gümüş eşyaları parlatmak
- Pişirme / karıştırma ve sofraya hazırlama
- Nesnelere şekil veya renklerine göre sıralamak
- Eski şarkıları söylemek
- Arabayla / bisikletle gezintiye çıkmak
- Yürüyüşe çıkmak

- Okulun 1. günü hakkında hatıralardan söz etmek
- Salata hazırlamak
- Verandayı süpürmek ya da balkon yıkamak
- Havluları katlamak
- İkinci kahvaltısı hazırlamak
- Bir resim boyamak
- Kağıtlardan şekiller kesmek
- Soyağacı oluşturmak
- Kuşlar için dışarı yem koymak
- Ev bitkilerini sulamak
- İlk öpücük hakkında hatıralardan söz etmek
- Dans etmek
- En çok sevilen ilahileri söylemek
- Ev yapımı dondurma yapmak
- Yılbaşı, bayram, doğum günü kartlarını yapmak
- Bir aile üyesine mektup yazmak
- Patlamış mısır yapmak
- Manikür yaptırmak
- Toz almak
- Ünlü sözleri hatırlamak
- Oyun hamuruna şekil vermek
- Puzzle yapmak

- Ahşapları parlatmak
- El losyonunu sürmek
- Taze çiçekleri düzenlemek
- Ünlü kişileri hatırlamak
- Çekmeceleri düzeltmek
- Özel günleri not etmek ve o günler için yapılabilecekleri planlamak
- Hayatı ertelemeyin, daima içinde olun...

Yaşam süresinin uzaması demans ve Alzheimer gibi hastalıkların az ya da çok görülme sıklığını artırmaktadır. Her geçen gün birçok kişi bu iki hastalığın etkileriyle baş başa kalmaktadır. Güncel aktiviteler her yaşta her zaman herkes için gereklidir. Bu ve benzer aktiviteleri yapan insanların Alzheimer ve demans yaşama riskleri azaldığı gibi, Alzheimer ve demansın etkilerini yaşama hızları da azalacaktır. O nedenle herkes uğraşlarını, hobilerini geliştirmelidir. Herkes her yaşta çalışabilmelidir ve kenara çekilip hayattan kopmamalıdır. Bu konuda aile bireyleri, arkadaşlar, dostlar ve toplumun tüm bireyleri etraflarındaki insanlarla bir şeyler yapmalıdır.

