

# Dünya Alzheimer Günü

**Alzheimer hastalığı**, ileri yaşlarda “demans” tablosuna en fazla neden olan, yaşam süresinin uzamasıyla birlikte giderek artan sıklıkta görülen, topluma getirdiği fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik etkiler nedeniyle de önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilen yıkıcı bir hastalıktır.

Bu nedenle, her yılın **21 Eylül** günü “**Dünya Alzheimer Günü**” olarak belirlenmiş olup gün vesilesiyle hastalığa ve etkilerine dikkat çekmek üzere çeşitli faaliyetler gerçekleştirilmektedir. Buna istinaden 2023 yılının teması “**Alzheimeri Tanı, Alzheimerden Korun**” şeklinde belirlenmiştir.

Bilindiği gibi ileri yaşlarda hafızayı, düşünmeyi, günlük aktiviteleri gerçekleştirme yeteneğini olumsuz etkileyen ve genellikle ilerleyici karakter sergileyen çöküntü halleri “**demans**” olarak bilinir. Dünya Sağlık Teşkilatı verilerine göre;

- Dünyada 55 milyondan fazla demanslı hasta mevcuttur.
- Küresel olarak yaşlı insanlar arasında engelliliğin ve bağımlılığın en önemli nedenlerinden biri demanstır.
- Demans, önde gelen ölüm nedenleri arasında da yedinci sıradadır.
- Alzheimer hastalığı demans vakalarının yarısından fazlasını (%60-70) oluşturmaktadır.

TÜİK tarafından yayımlanan 2022 yılı **Türkiye Sağlık Araştırması Raporu**'na göre, ülkemizde 65 yaş üzerindeki bireylerde Alzheimer görülme sıklığı **%5,5** olup buna göre **ülkemizdeki Alzheimer hasta sayısının 460 binden fazla olduğu söylenebilir.**

Alzheimer hastalığı sinir hücrelerinin kaybı ve beynin ilerleyici harabiyetine neden olan, iyileşmesi mevcut şartlarda mümkün olmayan, 5-10 yıllık süreci kapsayan ve yavaş seyreden **ileri yaş** hastalığıdır. **Sağ kalım süresi** hastanın yaşı, tanı sırasındaki evresi ve yeni hastalıkların ortaya çıkmasıyla yakın ilişkilidir. Erken evrede bu süre **10 yıl** veya biraz üzeri iken, ileri evredeki bir hasta için ortalama **3 yıldır.**

Uzun yıllardır bilimsel araştırmalara konu olsa da genetik geçiş gösterenler haricinde hastalığın gelişim nedeni kesin olarak belirlenebilmiş değildir. Bununla birlikte hastalığı ve seyrini etkileyen bir kısım **risk faktörleri** belirlenmiş olup bu faktörler; ileri yaş (65 yaş üzeri), sigara kullanma, fazla alkol tüketme, yetersiz ve dengesiz beslenme, yetersiz fiziksel aktivite, sosyal olarak izole olma, düşük eğitim düzeyi, ailede Alzheimer öyküsü, yüksek tansiyon (hipertansiyon), yüksek kan şekeri (diyabet), aşırı kilolu veya obez olma'dır.

**Araştırmalar söz konusu risk faktörleriyle zamanında ve etkin bir mücadelenin, bugün için hastalık riskini azaltmada ve hastalıkla mücadelede ilk ve en etkili aşama olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır.**

Tipik olarak öğrenme ve yakın bellek bozukluğu ile kendini gösteren **Alzheimer Hastalığının on uyarı belirtisi** aşağıda sıralanmıştır:

1. Bellek kaybı,
2. Dil problemleri,
3. Zayıf ya da azalmış muhakeme,
4. Eşyaları kaybetme,
5. Kişilik değişiklikleri,
6. Bilinen görevleri yerine getirmede zorluk,
7. Zaman ve yer oryantasyon bozukluğu,
8. Soyut düşünmede problemler,
9. Ruh hali ve davranış değişiklikleri,
10. Bir şeye başlama ya da girişim kaybı.

**Bu uyarıların bilinmesi, zamanında hekime müracaat edilmesi, tanının mümkün olan en erken evrede konulması ve etkin tedavi yaklaşımları sağ kalım süresi ve yaşam kalitesi bakımından oldukça önemlidir.**

Hastalığın tanısı klinik bulgulara dayanılarak konur. Üzerinde yoğun çalışmalar yapılsa da **hastalığın kesin tedavisi bugün için yoktur**. Bununla birlikte, yapılan tedavilerle hastalığın semptomları azaltılabilir, ilerlemesi yavaşlatılabilir. Öncelikli amaç, hastanın yaşam kalitesini arttırmak olup tedavi sürecinin **multidisipliner** bir anlayışla yönetilmesi en ideal yaklaşımdır.

Alzheimer Hastalığında davranış problemlerinin yönetiminde ilaç dışı yaklaşımlar önemlidir ve yapılandırılmış aktiviteler, çevresel müdahaleler, algısal güçlendirme ve gevşeme teknikleri, sosyal temas ve davranış terapisi gibi birçok stratejiyi içerir.

Semptomların yönetilmesinde hastaya yardımcı olabilecek birtakım öneriler aşağıda sıralanmıştır:

- Fiziksel olarak aktif kalmak,
- Sağlıklı beslenmek,
- Sigara içmeyi ve alkol almayı bırakmak,
- Keyif alınan şeyleri yapmaya devam etmek,
- Zihni aktif tutmanın yeni yollarını denemek,
- Önemli şeyleri not almak,
- Arkadaşlar ve aile fertleriyle vakit geçirmek,
- Düzenli doktor kontrollerini yaptırmak.

Başlangıçta ve izleyen görüşmelerde hasta ve çevresi bakımından güvenlik risklerinin ayrıntılı olarak değerlendirilmesi, gerekli tedbirlerin alınması da ihmal edilmemesi gereken konulardan biridir. Bu tedbirler çoğu zaman hayat kurtarıcı olabilir.

Bakanlığımız, hazırlamış ve yayınlamış olduğu **“Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı, 2021-2026”** ile vatandaşlarımızın aktif ve sağlıklı yaşlanmalarına, yaşlılık döneminde sık karşılaştıkları sağlık sorunlarının erken teşhisi ve tedavisine, zamanında gerekli tedbirlerin alınarak yaşam kalitelerinin yükseltmesine yönelik çok sektörlü ve kapsamlı faaliyetleri belirlemiştir.

Bu bağlamda geliştirdiği ve **Hastalık Yönetim Platformu (HYP)** adını verdiği uygulamayla da aile sağlığı merkezlerinde hipertansiyon, diyabet ve obeziteye yönelik tarama ve izlemlerin, kardiyovasküler risk değerlendirmesi ile çok yönlü yaşlı değerlendirmesinin düzenli bir şekilde yapılmasına, böylelikle bireylerin fonksiyon kayıplarının ve engelli hale gelmelerinin önüne geçilmesine yönelik önemli bir adım atmıştır.

**Sağlıklı hayat merkezleri** de bünyesinde barındırdığı sigara bırakma poliklinikleri; diyetisyen, psikolog, sosyal çalışmacı, fizyoterapistler ile birinci basamak tanı, tedavi ve rehabilitasyon sürecinin önemli destekçisi olmaya devam etmektedir.

Bu yıl kamu hastaneleri bünyesinde teşekkül ettirilen **“Sağlıklı Yaş Alma Merkezleri (YAŞAM)”** ise yaşlılarımızın sağlık hizmetlerine erişmelerini sağlayan önemli yapı taşlarından biri olmaya adaydır.

***Sağlanan imkanlardan faydalanmak, risk faktörleri ile zamanında ve etkili mücadele ederek Alzheimer hastalığından korunmak ellerimizde...***