

Glsen Babacan Yldz

VAR YOK

Bir Beyin Bin Hikâye



—
Sağlık
—



Prof. Dr. Gülsen Babacan Yıldız, Konya'nın Ereğli ilçesinde doğdu. 1993 yılında Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Tıp eğitiminin ardından Boğaziçi Üniversitesi'nde Deneysel Psikoloji Bölümü'nde yüksek lisans yaptı. 2005 yılında Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde nöroloji uzmanlığını alan Dr. Babacan Yıldız, İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı, Davranış Nörolojisi ve Hareket Bozuklukları Birimi'nde ve University of California, San Francisco (UCSF) Memory and Aging Center'da araştırmacı olarak bulundu.

Akademik çalışmalarını başta Alzheimer demansı ve Parkinson hastalığı olmak üzere davranış nörolojisi ve hareket bozuklukları üzerine yoğunlaştırdı. Bu alanlarda ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde çok sayıda bilimsel makalesi yayımlandı; çeşitli ulusal ve uluslararası kitaplarda bölüm yazarlığı yaptı. Ayrıca *Semptomdan Teşhise Nöroloji ve Nörolojinin ABC'si* adlı kitapların editörlüğünü üstlendi.

Mesleki çalışmalarının yanı sıra Türk Nöroloji Derneği, Türkiye Alzheimer Derneği, Türkiye Parkinson Hastalığı Derneği ve Uluslararası Hareket Bozuklukları Derneği'nin (MDS) aktif üyesidir.

Nöroloji alanındaki uzmanlık çalışmalarının yanı sıra fonksiyonel tıp ve mindfulness eğitimlerini tamamlayan Dr. Babacan Yıldız, hekimlik pratiğinde beden ve zihin arasındaki bütünlüğü gözetken bir yaklaşımı benimsemektedir. Bireyin kendi sağlığını koruma ve geliştirme potansiyelini desteklemeyi, hekimlik anlayışının önemli bir parçası olarak görmektedir.

Halen Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi, Samatya Eğitim ve Araştırma Hastanesi Nöroloji Kliniği'nde görev yapan Dr. Babacan Yıldız, klinik ve akademik çalışmalarını Alzheimer demansı ve Parkinson hastalığı gibi hastalıkların daha iyi anlaşılması, erken tanı olanaklarının geliştirilmesi ve hastalık ortaya çıkmadan önce korunmaya yönelik yaklaşımların araştırılması üzerine sürdürmektedir.

Prof. Dr. Gülsen Babacan Yıldız evli ve bir erkek çocuk annesidir.

VAR YOK

Bir Beyin Bin Hikâye

Yazan: Prof. Dr. Gülsen Babacan Yıldız

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ekim 2026 / ISBN 978-625-8344-78-3

Sertifika no: 44919

Kapak görseli: Ayhan Tomak

Kapak tasarımı: Serkan Yolcu

İllüstrasyonlar: Ali Samed Aslan

Sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Var Yok

Bir Beyin Bin Hikâye

Prof. Dr. Gülsen Babacan Yıldız

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İçindekiler

Önsöz	9
Var Yok	13
Saklı Salı.....	21
Vicdan Sınavı.....	27
Yani Kapıda mı Bekliyor?	33
Annem Demans mı, Alzheimer mı?	39
Mekanik Kadın	47
İngiliz Hasta.....	55
Yani Ben Alzheimer Değil miyim?	63
Hep Pandemi Yüzünden.....	69
Ama Babam Hiç Sosis Yemez ki	75
Aç Kapa Demansı.....	81
O Eski Halimden Eser Yok Şimdi	87
Şey Hanım.....	95
Kış Kış Teyze.....	99
Aslında Bunlar Benim Eşimde de Var	105
Oysa Annem Her Gün Ceviz Yer	111
Acılara Tutunmak	117
Bi Dursa	123
Beyinsel Dönüşüm	131

Bu kitabı dertlerine derman olmaya çalıştığım, başta canım annem
Şefika Babacan olmak üzere tüm hastalarımın ithaf ediyorum.

Önsöz

Bir nörolog olarak on binlerce hasta hikâyesine tanıklık ettim. Ancak beni bu kitabı yazmaya iten asıl güç, tıbbi veriler değil, o ortak yanılğı oldu: hastalarımın ve ailelerinin, yaşadıkları bu bir ömür boyu sürecek olan sağlık sorununu “YALNIZCA KENDİLERİNİN” yaşadığı yanılğısı. İşte bu yalnızlık hissi, bu kitabın yazılmasındaki en büyük ilham kaynağı oldu. O çaresiz, yardım isteyen bakışları gördüğüm an, onlara “YALNIZ DEĞİLSİNİZ” demem gerektiğini anladım.

Belki de bu kitabı yazmak, benim için borçtu; yıllarca bana hayatlarını, korkularını ve en mahrem anılarını emanet eden; hekimliği kitaplardan değil, bizzat yaşayarak öğreten o cesur hastalarımın vefa borcum...

Bu sayfaları kaleme alırken önüme düşen o vakaları sadece beyin filmlerindeki siyah-beyaz boşluklar olarak değil, günden güne silinen birer hayat tablosu olarak gördüğüm için yer yer gözyaşlarımı tutamadığımı itiraf etmeliyim. Bir hekimin belki de en zorlu sınavı, bir yandan o “siyah boşlukları” analiz ederken, diğer yandan da o boşluğun içinde kaybolan sıcak gülüşleri, yarım kalan cümleleri, sönen bakışları görebilmek ve onları kalben hissedebilmektir.

Bu sayfalarda sadece tıbbi verileri değil, o gözyaşlarıyla yoğrulmuş gerçek insan hikâyelerini bulacaksınız. Her biri birbirinden tamamen farklı, kendine özgü on dokuz farklı hayat, on dokuz farklı mücadele, on dokuz farklı yolculuk... Her bir hikâye, tıbbın soğuk teşhislerinin ardındaki sıcak insan dokunuşunu ve her hastanın ne kadar “TEK ve BİRİCİK” olduğunu size hatırlatacak.

Ve sayfaları çevirdikçe bazen Parkinson'un titreyen bir elde sakladığı direniş, bazen demansın bir silgi gibi sildiği hayatların geride bıraktığı o derin boşluğu, bazen de her şeyi unutan bir zihnin halen sevgiye tutunma inadını bulacaksınız.

Bütün çabam, o kapalı kapıları ardına kadar açmak ve bu ortak kaderin içinde hem kendilerine, hem hastalarına, hem de birbirimize nasıl tutunabileceğimizi göstermek. Çünkü bu kitap, sadece bir tanı koyma rehberi değil; aynı meşakkatli yolda yürüyen, aynı endişelerle sabahlayan ve aynı gözyaşları gözlerinden süzülen binlerce görünmez elin birbirine dokunma çabasıdır.

Her şeyin hızla tüketildiği, dijitalleşip yüzeyselleştiği bu hız çağında, hastalarımın ve ailelerinin her gün sessizce verdiği bu zor mücadelenin ne kadar sıkıntılı bir yolculuk olduğunun ve ne denli büyük bir desteği hak ettiğinin altını özellikle çizmek isterim. Çünkü ekrandaki sahte parıltıların aksine, hasta odalarında yaşananlar hayatın en sert ve en saf gerçeğidir. Bir insanın başka bir insanın elini bırakmaması, bu dünyada hâlâ İNSAN kalabildiğimizin en çıplak kanıtıdır kanımca.

Bu kitabın adı *Var Yok* oldu; çünkü bir nörolog olarak geçirdiğim yıllar bana varlığın ve yokluğun sadece sıradan kelimeler olmadığını, aslında ne denli hayatın içinde olduğunu öğretti. Şöyle ki;

- Bir insanın yıllarcailmekilmek işlediği kimliğinin önce varken nasıl adım adım sessiz bir yokluğa evrildiğine tanık olduğumda,
- En büyük hazine olan sağlığın bir anda varlıktan yokluğa geçebileceğini fark ettiğimde,
- Yanı başındaki anne ya da babasına ihtiyaç duydukları o şefkati vermeyen, bedenlen orada var olsa da ruhuyla çoktan yok olmuş evlatlar gördüğümde, ve en nihayetinde
- Hayatın kendisinin o incecik var ile yok arasındaki nefes alışverişinden ibaret olduğunu iyice anladığımda,

bu iki kelimeden daha güçlü bir isim bulamadım. Yani *Var Yok*, sadece bu kitabın adı değil, her birimizin her an üzerinde yürüdüğü o görünmez köprünün adıdır aslında.

Ancak bu kitap sadece yaşanmışlıkların bir kaydı değil, aynı zamanda bu satırları okuyan herkese açık bir çağrıdır. Unutmamalıyız ki, nörolojik hastalıklar başta olmak üzere tüm kronik hastalıklar her an herkesin kapısını çalabilecek kadar hayatın tam da içindedir. Bilim dünyası tedaviler üzerinde yorulmadan çalışmaya devam etse de bugün bildiğimiz çok sarsıcı bir gerçek var: Zihindeki ve bedendeki o sessiz ve sinsi bozulma, ilk hastalık belirtileri ortaya çıkmadan onlarca yıl önce başlıyor. İşte bu yüzden, yangın çıktıktan sonra söndürmeye çalışmaktansa, o ilk kıvılcımın düşmesini engellemek veya düşüyse fark etmek, yani korunmak, tedavinin kendisinden çok daha öncelikli ve hayati bir konudur.

Arzum odur ki, bu ağır yükün altında yorulanlar, bu sayfalarda kendilerine uzanan bir dost eliyle teselli bulsun; sağlıkları yerinde olanlar ise sahip oldukları pırıl pırıl zihinlerinin ve bedenlerinin kıymetini bilsin, onları özenle korusunlar.

Çünkü biliyorum ki, hastalıklar bizi ayırsa da paylaştığımız hikâyeler ve aldığımız önlemler bizi birleştirir.

Yalnız değilsiniz ve geç kalmış sayılmazsınız...

İstanbul, Temmuz 2026



Var Yok

“Bir varız; severken, yazarken, anlatırken.
Bir yokuz; sessizliğe gömülürken.
Ama aradaki aralığa bir ömür sığdırıyoruz,
adına yaşamak denen.”

GBY

77 yaşında, sağ elini kullanan, Milas doğumlu, ilkokul mezunu kadın hasta

İçeri genç bir kadının kolunda giren hastamız, ben diyeyim 45, siz deyin 50 kilo civarında, çıtı pıtı dünya güzeli bir teyzeydi. Bebek yakalı, üzerinde küçük bahar çiçeklerinin olduğu siyah elbisesi, kutusundan yeni çıkmış gibi duran gıcır gıcır ayakkabısı ve sımsıkı sarıldığı –sanki içinde tüm hayatını taşıyormuşçasına– kocaman çantasıyla bir film karesinden çıkmış gibiydi. Ne var ki, aynı zamanda sanki bir yakınının henüz kaybetmiş bir insanın hüznünü de giymişti üzerine.

Hastalarımda sıkça gördüğüm, nereye oturacağına bir türlü karar verememeye ilgili o tanıdık tereddüt onda da vardı. Masamın hemen yanındaki sandalyeyi işaret ettiğimde, ilkokula yeni başlayan bir çocuğun ürkekliğiyle sandalyenin ucuna ilişiverdi.

Bir gözüyle bana bakarken bir gözüyle de sonradan komşusunun kızı olduğunu öğrendiğim Zelal Hanım'ı takip ediyordu.

O ürkek duruşunu, sıcak bir tebessümle sarmalarcasına kendisine gülümsedim. Çünkü ilk anda kurulan o sessiz güven, tedavinin kendisi kadar önemlidir; aslında iyileşme yolculuğu tam da orada başlar.

Genellikle hastalarımı soru sormakla başlarım muayeneme. Ama demans teşhisinde asıl bize yardımcı olan, hastanın kendi anlattıkları değil, özellikle ailesinden veya beraber yaşadığı bakım verenlerden aldığımız bilgilerdir. Çünkü demans, çok erken evreler hariç, insana kendini unutturan bir sis perdesidir; hastaların hastalıklarına dair farkındalıkları zamanla silinip gider. Sıklıkla yakınmalarının olmadığını ya da bunun yaşlarıyla ilgili olduğunu söylerler. Ama onlarla konuşmadan, “Derdin ne?” diye sormadan olur mu hiç? Çünkü başrol oyuncusu hastadır ve bugünkü başrol oyuncumuz da Ayla Hanım’dı.

Kendisine ilk sorum, “Size nasıl yardımcı olabilirim?” oldu.

Yanıt çok hızlı geldi. Net ve kısa bir cümleydi:

“Biraz unutkanım.”

“Peki neler unutuyorsunuz?” ikinci sorumdu ve buna da çok kısa bir yanıt geldi:

“Benim yaşımda herkes biraz unuttur, doktor hanım.”

Onu biraz rahatlatmak adına Zelal Hanım’a döndüm.

“Zelal Hanım, neyi oluyorsunuz Ayla Hanım’ın?”

“Ayla Teyze’yle çok uzun yıllardır kapı komşusuyuz, ama kızı sayılırım.”

O sırada Zelal Hanım’ın hastamıza küçük, sıcak bir gülüş gönderdiği de gözümden kaçmadı. Ama Ayla Hanım’dan bu gülümsemeye, hiç doğrulama işareti gelmedi; ne bir onay kelimesi, ne de bir beden dili hareketi. Ayla Hanım yine hüznü dolu gözlerle bana bakmaya devam ediyor ve arada dalıp gidiyordu. İşte tam o anda, dikkatini odaya ve muayeneye çekmek adına, “Karnınız aç mı?” diye sordum. “Bazı testler yaptıracağım size.”

Hastadan ve daha da önemlisi hasta yakınından alınan öykü belki de muayenenin en önemli kısmıdır ve aslında bundan sonra da hastalık tanısı ufak ufak oluşmaya başlar. Bundan sonra yapacağım testler, sadece o tanıyı netleştirmek içindir. Sorularım arasında neler yok ki; hastalığın ne zaman ve nasıl başladığını, şikâyetleri ortaya çıkmadan hemen önce psikolojik açıdan önemli bir olay yaşayıp yaşamadığını, ameliyat veya enfeksiyon gibi durumlardan herhangi birini geçirip geçirmediğini mutlaka sorarım. Sorularım

bitmez tükenmez! Evde kiminle yaşadığı, eşi varsa hayatta olup olmadığı, eğer vefat ettiyse bunun ne zaman olduğu, iştahı, yemek tercihleri, kabızlık yakınması, koku alıp alamadığı, uykusu (gece uykusu, uykuda konuşma, canlı rüyalar görme, kâbus görme, gün içi aşırı uykululuk hali), el titremesi, hayal görmesi, televizyondakileri evde sanması, şüphecilik, içine kapanıklık, depresif semptomlar, aşırı para harcama isteği, toplum içinde uygunsuz davranışlar... bunlardan sadece bazıları. Sorulardan biri de çocuk sahibi olup olmadığıdır. Ayla Hanım’a da bu önemli soruyu yönelttim tabii ki.

“Çocuğunuz var mı Ayla Hanım?”

Sanki zor bir soru sormuşum ya da aslında yanıtını biliyordum ama yine de ondan duymak istermişim gibi uzun uzun yüzüme baktıktan sonra yine çok kısa bir yanıt geldi:

“Var yok.”

Bazen koca bir ömrü anlatmaya ciltler dolusu kitap yetmez de insanın dudağından dökülen iki kelime tüm dünyayı sessizliğe mahkûm eder. Aslında kelimeler, havada asılı kalmış sıradan ses titreşimlerinden çok daha fazlasıdır. Öyle anlar gelir ki, o iki kelime aşılmaz bir duvar gibi tüm kapıları duyanın üzerine kapatır, geride söylenecek tek bir kelime bile bırakmaz. Sadece bir boşluk, bir mutlak sessizliktir ortama hâkim olan.

O kısacık sessizlik boyunca benim de bir anda aklımdan onlarca senaryo geçti.

Sonrasında öğrendim ki, daha yirmi beş yaşında bir trafik kazasında kaybetmiş Ayla Hanım eşini. Üstelik biri henüz üç yaşında, diğeri ise sadece kırk günlük iki evladıyla, hayatın tüm yüküne karşı yapayalnız kalmış.

Küçük çocuk doğal olarak hiç anımsamıyordu babayı, büyüksen hayal meyal. Belki de annesinin, babalarıyla ilgili yaşadıklarını uzun uzun ve defalarca anlatması, onun hafızasında “sahte anılar”¹ yaratmıştı.

1. **Sahte anılar** (*false memory*): Anılarımızı hatırlarken onları bir kutudan hazır çıkarıp bakmayız; her seferinde yeniden inşa ederiz. Bu inşa sırasında beynimiz, başka birinin anlattığı bir hikâyeyi veya o an hissettiği bir duyguyu, gerçek anının içine bir yapboz parçası gibi yerleştirir. Kişi o olayı yaşadığına tamamen emindir.

Eşinin vefatından sonra Ayla Hanım için zor yıllar başlıyor. Önce kayınvalidesinin alt katına, ardından annesinin yaşadığı şehir olan İstanbul'a taşıyorlar.

Aslında babası asker olan Ayla Hanım'ın tüm çocukluğu Anadolu'nun çeşitli şehirlerinde geçmiş. Lise yıllarının geçtiği yer ise, babasının garnizon komutanı olarak son çalıştığı yer olan Gebze. Hem kardeşleri hem kendisi için belki de en güzel yıllardır o yıllar. Annesinin ailesi İstanbul'da olduğu için sık sık İstanbul'a gezmeye gidiyorlar.

Üsküdar'dan Beşiktaş'a geçen sabahın o ilk vapurunda, rüzgâr yüzüne çarparken içinden bir ses yükseliyor: "Ben de bu şehirde yaşamalıyım."

Sonra düşünüyor; aslında haklıdır o ses. İstanbul dışında hangi şehir, şairine böyle dizeler fısıldamıştır ki?

Ama aynı yıllarda lisede iki üst sınıfta olan Halit'in sık sık kendisine bakışlarını yakalıyor. Eli yüzü, üstü başı oldukça düzgün bir delikanlıdır Halit. Aileden varlıklı, şehirde iyi bilinen bir ticaret insanıdır Halit'in babası ve dedesi. Halit liseden sonra okumak istemez; hemen babasının yanında çalışmaya başlar ve sonrasında "Sultanım" dediği Ayla'nın da peşini bırakmaz. Aileler hiç onaylamasa da Ayla Hanım liseyi bitirdiği yıl nişan, bir yıl sonra da gösterişli bir düğünle evlenirler. Çocuklar ise arka arkaya gelir: Halil ve Celil.

Her ne kadar aileler birbirine çok temkinli yaklaşırsalar da sonraki yıllarda çok iyi kaynaşıyorlar. Hatta kayınvalidesiyle arada İstanbul'a gezmeye gidiyorlar çocukları da alıp. Ta ki, o tüm yaşamlarının altüst olduğu güne kadar. Eşi, küçük oğulları Celil doğduktan kırk gün sonra kırk uçurma² merasimi için tüm aileyi toplayıp İstanbul'a getiriyor. Gezip tozuyorlar, yiyip içiyorlar, alışveriş yapıyorlar. Ayla Hanım merasim sonrası birkaç gün annesinde kalmak isteyince, eşi Halit Bey ertesi gün önemli bir görüşmesi olduğu için aynı gece tek başına Gebze'ye dönmeye karar veriyor.

2. **Kırk uçurma:** Anadolu'nun kadim geleneklerinden biridir ve bir bebeğin ve annesinin doğumdan sonraki ilk kırk günü (lohusalık dönemi) sağlıklı geride bırakmalarını kutlayan bir törendir.

Sabaha karşı kapı ziliyle uyanıyor tüm aile. İki polis memurudur kapıyı çalan ve acılı haberi getiren. Direksiyon başında uyuyan eşi feci bir trafik kazası geçirmiş ve oracıkta hayatını kaybetmiştir. O günden sonra, Ayla Hanım için hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktır. Zaman, ikiye ayrılmıştır sanki: kaza öncesi ve sonrası.

Evet, gerçekten sonraki yıllar çok zor, ama bir o kadar da hızlı geçer. Birkaç yıl Gebze’de yaşadıktan sonra kendi ailesinin yanına İstanbul’a taşınır ve tüm hayatını oğullarına adar.

Her ikisi de ilkokuldan itibaren oldukça iyi eğitim alırlar ve üniversite bitince de önce Halil, üç yıl sonra da Celil tam burslu olarak Amerika’ya yüksek lisans yapmaya giderler. Başlangıçta, çocukları yılda iki kez gelir Türkiye’ye ve hep birlikte tatile giderler. Yılda bir kez de Ayla Hanım oğullarının yanına gider Amerika’ya; istemeye istemeye. Çünkü hem yol çok uzaktır hem de oğullarının o kadar yüksek bilet parası vermesi onu üzer. İlerleyen yıllardaki bir yolculuğunda derin ven trombozu (DVT)³ geçirince de Amerika yolculuklarının arasını iyice açar.

Sonrasında da sadece iki oğlunun mürüvvetini görmek için gider okyanus ötesine. İkisinin eşi de Amerikalı olduğu için gelinleriyle arasındaki dil ve kültür farklılığını bir gerekçe göstererek son on yıldır Amerika yolculuklarını tamamen sonlandırır.

Evlatlarıysa çocuklarının bitmek bilmeyen okul koşturmacalarını ve iş hayatının boğucu yükünü bahane ederek son üç yıldır hiç gelmez oluyorlar Türkiye’ye. İyi ki görüntülü telefonlar var da en azından ayda bir arıyorlar annelerini.

Maalesef torunları Türkçe bilmedikleri için onlarla kendi dillerinde hiç konuşamıyor bile. Daha onları öpüp koklamak nasip olmamıştır Ayla Hanım’a.

Bir annenin evlatlarını büyütüp başka diyarlara göndermesi, aslında kendi kalbinden parçalar koparıp uzak kıyılara fırlatması gibi bir şey. Evlada duyulan özlem, bir annenin kalbinde en çok hastalık kapıyı çaldığında derinleşir. Anlaşılan o ki Ayla Hanım, sadece bir hastalığa değil; sesini duyduğu ama dokunamadığı,

3. DVT: Vücutta bir vende (toplardamarda) özellikle de bacaklarda meydana gelen kan pıhtısı.

yüzünü gördüğü ama kokusuna hasret kaldığı bir gurbete karşı direniyordu.

Yalnız geçen ramazan ayları, bayramlar; yalnız günler ve geceler... Bir de üstüne çocuklarına duyduğu özlem eklenince... Kaçınılmaz son gelir: depresyon. Zaten yıllardır süren uykusuzluk da cabasıdır. Uzun bir süredir farklı psikiyatri tedavileriyle bu süreci yönetmeye çalışır. Ama son gittiği psikiyatri doktoru, her randevuda ya ilaç dozunu artırır ya da ilacını değiştirir. Ayla Hanım, önceleri bu ilaçlardan fayda görür, ama son bir yıldır hiçbir şikâyetinde düzelme olmaz, hatta depresyonu ve uykusuzluğu daha da artar.

Bu arada unutkanlığı da her geçen gün ilerler ve artık evlerine yakın iyi bildiği pazara gitmek dışında evden çıkamaz olur. Ama iki kez çantasını pazarda kaybettiği için artık oraya da gitmek istemez son zamanlarda. Para hesabını ise tamamen abisinin oğluna bırakır.

Unutkanlık, kafa karışıklığı ve uygunsuz davranışlarla başvuran bir hastada demans olup olmadığını anlamak için mutlaka nöropsikolojik değerlendirme⁴ dediğimiz demans testi yaparız. Çok sayıda demans testimiz bulunmaktadır; hastanın eğitim düzeyine ve klinik durumuna göre bu testleri uygularız.

Ayla Hanım'a, o testlerden biri olan "Saat çizme testi"⁵ ile başladım. Oldukça güzel bir yuvarlak çizdi, tüm rakamları yazdı ama doğru yere yerleştiremedi ve on biri on geçiyor (11.10) şeklinde akreple yelkovanı düzgün bir şekilde çizemedi, yani ilk testten 4 üzerinden 2 aldı.

Sırada MMSE⁶ testi vardı. O testten de 30 üzerinden 18 aldı Ayla

4. **Nöropsikolojik değerlendirme:** Hastada demans olup olmadığını araştırmak için bilişsel işlevlerin değerlendirildiği testler. Nörolog veya nöropsikologlar tarafından yapılır.

5. **Saat çizme testi:** Bir kişinin zihinsel sağlığı hakkında hızlı ve pratik bir fikir edinmemizi sağlayan, yaklaşık birkaç dakikada uygulanabilen bir test. Bir saat çizmek için bey-nimizde de onlarca bölge aynı anda çalışır. Önce saatin yuvarlağını hayal ederiz (görsel hafıza), sonra rakamları doğru sırayla yerleştiririz (planlama ve organizasyon), en son akrep ve yelkovanı istenen yerlere yerleştiririz (dikkat ve uygulama).

6. **MMSE:** Kişide demans olup olmadığını anlamak için kullanılan bir tarama testi. Bu amaç için ilk geliştirilenlerinden biri. Tüm dünyada en yaygın kullanılan bu test, çok sayıda bilişsel alanı inceler. Testten alınacak tam puan 30'dur. 24 ve altı puan ise demans olarak değerlendirilir.

Hanım. Çok yorulduğunu ifade ederek başka bir test yaptırmak istemedi. Beyin MR'ını ve ayrıntılı kan testlerini planladık.

Bir hafta sonraki görüşmede MR ve laboratuvar test sonuçlarıyla geldi. Test sonuçlarında hafif bir anemisi dışında özellik yoktu. Ama MR'ı **Alzheimer demansı** ile uyumluydu. Hem Alzheimer demansı, hem depresyon, hem de insomnia⁷ tedavisini düzenledim.

Bir ay sonra Amerika'daki oğlundan bir e-posta aldım. Annesinin uzun yıllardır bozuk olan uykusunun ilk defa düzeldiğini ve bu nedenle de kendisini çok daha zinde ve mutlu hissettiğini, uzun zaman sonra onları kendi isteğiyle görüntülü olarak aradığını yazdı.

* * *

Ayla Hanım'ın gözlerinde reçetelere sığmayan bir teşhis okunuyor: evlat hasreti. Evladını görememek bir anneyi derinden yaralar ve bu üzüntü hastalığın daha hızlı ilerlemesine neden olur. Yani bir hasta özlem ve yalnızlık içinde kaldıkça, bedeni de hastalıkla mücadelede güç kaybetmeye başlar. Çünkü bazen en iyi ilaç, bir hap değil; sevdiği insanın elini tutmak, yüzünü görmek, onun yanında olduğunu hissetmektir.

Ayrıca Alzheimer demansıyla mücadele etmek, sadece unutkanlığa karşı ilaç yazmak demek değildir. Bizim asıl amacımız, hastamızın hayatını bir bütün olarak kucaklamaktır. Onun morali yüksek tutmak, uykusunu düzenlemek, kilosunu korumak ve hayal görmesini önlemek, en az hastalığı doğrudan hedefleyen ilaçlar kadar değerlidir. Çünkü idrar kaçırmadan sindirim sorunlarına kadar her problemini kontrol altına almak hem hastamıza hem de hasta yakınına, o huzurlu yaşamı geri verecektir. Yani bazen küçük bir dokunuşun bile, hastanın o sisli dünyasını nasıl yeniden renklendirdiğini; mutfağına, sokağına, gülümsemesine ve ailesine nasıl geri döndüğünü görmek bir hekim için öylesine kıymetlidir ki, dünyalara bedel.

7. **İnsomnia**: En basit anlamıyla "uykusuzluk". Bu kişiler uykuya geçmede ve / veya uykuyu sürdürmede ciddi sorunlar yaşarlar.

Prof. Dr. Gülsen Babacan Yıldız, Alzheimer ve Parkinson gibi nörodejenaratif hastalıkları bilimin ışığında inceliyor. Bilimsel çalışmalarını sürdürürken, bu hastalıkların beyinde yarattığı değişimlerin yanı sıra hastaların ve hasta yakınlarının yaşamlarında bıraktığı izlerle de ilgileniyor. Çünkü bazen bir hastalığı anlamanın en iyi yolu, hastalığın kendisi kadar insanın hayatında neleri değiştirdiğine bakmaktan geçer. Elinizdeki kitap, hastalıkların ötesinde onların insanın zihninde, duygularında, ilişkilerinde ve yaşamında bıraktığı izleri anlatıyor.

Yaşam belki de bir yanılsamadır; ama gerçeğin eşiğinde yaşanır. O eşikte insan hâlâ hisseder. *Var Yok*, hepimiz için tam da bu eşikte duran bir eser. Ahşabı yontarken nasıl eser ile izleyici arasında görünmez bir bağ kuruyorsam, *Var Yok* 'un da okurla arasında böyle bir bağ kurduğunu düşünüyorum.

Ayhan Tomak, Heykeltıraş

Taranan saç, anne rayihası, baba gölgesi...

Azaldı, kısaldı... kalan vakit hızlandı! Bizi okula götürenleri hastaneye getirme, yediğin en güzel keki yapanı "şırınga" ile besleme zamanları... Doktor odasında ebeveynlerimiz bizi hatırlayamıyor diye üzüldüğümüz günler...

Gülsen Hoca'nın muayene odasından zihin sarayımıza aktarılan öyküler; uzun yaşarsak hepimizin hikâyesi.

Alena Sar, Nörolog

Nörolojik hastalıklarla geçen bakım süreci doğru rehberliği gerektiren ağır bir yolculuk. Bakım veren kişiler fiziksel, duygusal ve maddi olarak da büyük bir yük taşıyor. Dr. Gülsen Babacan Yıldız, deneyimli bir hekim ve empatisi yüksek bir insan olarak bize hep destek oldu. Bu kitap tüm hasta yakınları için kıymetli bir rehber.

Suzan Arıman, İTÜ Öğretim Görevlisi

