



DEMANSIN ŞİİRLE İFADE ARAYIŞI:  
BİR DEMANS FARKINDALIK PROJESİ

# ŞİİR KİTAPÇIĞI

Bu kitapçıktaki tüm şiirler demans hastaları ve bakımverenleri tarafından oluşturulmuştur.





# 01. HİKAYE



Kaizen Nöropsikoloji olarak, demans hastaları ve ailelerinin verdiği mücadeleye karşı farkındalık yaratmak için çabalamaktayız. Bu amaçla, hem hastalar hem de yakınlarına sanat yoluyla ulaşmamızı sağlayacak olan ve demans konusunda bir farkındalık yaratmasını amaçladığımız Demansın Şiirle İfade Arayışı: Bir Demans Farkındalık Projesi isimli projeyi hayata geçirmeye karar verdik.

Bu projenin en önemli yanlarından biri sanatı kullanıyor olması. Sanat, psikolojide bireylerin kendilerini özgürce ve istedikleri gibi ifade edebilmeleri için kullanılan bir yol. Sanatın her dalı, duygu durumunu iyileştirmenin yanı sıra bireylerin kendilerini ifade etmeleri için bir araç sunmaktadır.



Bu projenin fikri Twitter'da Joseph Fasano'nun paylaştığı bir tweet ile ortaya çıktı. Şair Joseph Fasano, çocuklarla iletişim kurmayı amaçlayan taslak bir şiir oluşturur. Bu taslak şiirde boşlukları çocuklardan doldurulması istenir ve sonucunda bütün bir şiir ortaya çıkar.







Joseph Fasano'nun takipçilerinden biri ise şiir taslağını demansı olan annesi ile birlikte doldurur ve ortaya demans hastasının zihnine ve düşüncelerine ışık tutan dokunaklı bir şiir çıkar.



Bu örneği görünce, Kaizen Nöropsikoloji olarak bir şiir taslağı doldurmanın demans hastalarının kendilerini ifade etmeleri için nispeten kolay ve yaratıcı bir yol olabileceğine karar verdik. Joseph Fasano'dan aldığımız izinle, Türkçeye çevirdiğimiz şiir taslağını kullanarak Demansın Şiirle İfade Arayışı: Bir Demans Farkındalık Projesi isimli projemizi hayata geçirdik.

Amacımız bu proje ile demans hastaları ve bakım verme rolü üstlenen aile yakınlarına ulaşarak adlarının duyulmasını ve ölümsüzleşmesini sağlamak ve aynı zamanda onlara kendilerini ifade etmeleri için bir araç sağlamak oldu.



Dünya Sağlık Örgütü'nün 2023 verilerine göre her yıl demans hastalarının arasına yaklaşık 10 milyon yeni vaka ekleniyor. Bu istatistiklere ve sendromun hızla artışına karşılık hala özellikle gelişmekte olan ülkelerde hastalığa karşı yeterince farkındalık geliştirildiğini ne yazık ki söyleyemiyoruz. Demans yaşlılığın normal bir parçası olarak görülüyor ve insanlar demansın ne olduğunu ve demans hastasına nasıl yaklaşılacağını bilmediklerinden uygun medikal yardım sağlanamıyor. Katlanarak artan bakım yükü ve aile bireylerinin yaşadığı zorluklar da cabası.

Demans farkındalığını arttırarak yaralara bir nebze olsun çare olmak, demans hastalarına kaliteli bir bakım sunmak ve bakım veren yükünü anlamak ve hafifletmek mümkün. Kaizen Nöropsikoloji olarak yaptığımız proje, eğitim ve araştırmaların da amacı tam olarak bu.

Gelin birlikte sesimizi herkese duyuralım ve el ele vererek demansa ve hasta yakınlarının yaşadıklarına karşı bir farkındalık oluşturalım!





# 02. ŞİİR TASLAĞI

Eğer siz de bir hasta yakınıysanız ve demans hastanız ile yazdığımız bir şiiri ölümsüzleştirmek isterseniz Joseph Fasano'nun aşağıdaki taslağını birlikte doldurup şiirinizi oluşturabilirsiniz.

## Benim Şiirim

**Benim adım** [1. buraya kişinin ismini yazın].

**Bugün kendimi** [2. buraya bunlardan birini yazın: sıfat/isim/eylem] **hissediyorum.**

**Bazen ben bir** [3. buraya bir isim yazın].

**Bazen ben bir** [4. buraya bir isim yazın].

**Ama ben her zaman** [5. buraya bir sıfat yazın].

**Dünyaya** “[6. buraya bir soru yazın?]” **diye soruyorum.**

**Ve cevap** [7. İkinci satırdaki sözleri tekrar buraya tekrar yazın] **oluyor.**

**Taslağı Dolduran:** [Yakınınızın ismi]

**Taslağın Yazarı:** Joseph Fasano

\*Bu farkındalık projesi kapsamında taslağın kullanılması için taslağın sahibi Joseph Fasano'dan izin alınmıştır. Sonraki sayfalarda paylaşılan tüm şiirler ve kişisel bilgiler için de katılımcılardan paylaşma izni alınmıştır. Paylaşma izni vermeyen katılımcıların şiirleri kitapçıkta yer almamaktadır.



# 03. ŞİİRLER

Benim adım Yıldız

Bugün kendimi kızımın yanında mutlu hissediyorum.

Bazen kendimi çiçek gibi hissediyorum

Bazen kendimi cahil gibi hissediyorum.

Benim her zaman yaşama sevincim yok

Dünyaya “Ailem beni neden okutmadı?” diye soruyorum.

Ve cevap kendimi cahil hissediyorum oluyor.

**Taslağı Dolduran:** Yıldız

**Hasta Yakını:** Münevver Yıldız Karataş

**Yakınlık Derecesi:** Kızı

**Hastanın Teşhisi:** Vasküler demans

**Teşhis Zamanı:** 7 sene önce

**Bakım Verme Süresi:** 7 sene

**Hasta Yakını İçin Demans Ne İfade Ediyor:** Anıların buharlaşması ve zaman, emek enerji, paha biçilmez servet değerinde kaybolması





Benim adım Mükerrerem.  
Bugün kendimi çok iyi hissediyorum.  
Bazen ben bir anneyim.  
Bazen ben bir kadınıım.  
Ama ben her zaman mutluyum.  
Dünyaya “Beni neden rahatsız ediyorsun?” diye soruyorum.  
Ve cevap sen bir kadınsın oluyor.

**Taslağı Dolduran:** Mükerrerem Tonguç  
**Hasta Yakını:** Zerrin Topaç  
**Yakınlık Derecesi:** Kızı  
**Hastanın Teşhisi:** Alzheimer Hastalığı  
**Teşhis Zamanı:** 3 sene önce  
**Bakım Verme Süresi:** 1 sene  
**Hasta Yakını İçin Demans Ne İfade Ediyor:** Umutsuzluk







Benim adım Fadimana.  
Bugün kendimi iyi ama hasta gibi hissediyorum.  
Bazen ben sinirli gibiyim.  
Bazen ben çocukları döver gibiyim.  
Ama ben her zaman hastayım.  
Dünyaya “Elimizden ne gelir?” diye soruyorum.  
Ve cevap aklını başına al oluyor.

**Taslağı Dolduran:** Fadimana  
**Hasta Yakınının Yakınlık Derecesi:** Kızı  
**Hastanın Teşhisi:** Demans  
**Teşhis Zamanı:** 2019  
**Bakım Verme Süresi:** 4 yıl  
**Hasta Yakını İçin Demans Ne İfade Ediyor:** Oldukça zor, annem bazen beni tanıırken bazen beni tanımıyor, duygusal olarak çok yıpratıcı. Bazen kızıyorum bazen yabancı. Bakım desen o da zor.





Benim adım Şerife.  
Bugün kendimi mutlu hissediyorum.  
Bazen kendimi beğeniyorum.  
Bazen eve gitmek istiyorum.  
Ama ben her zaman kendimi gayet iyi hissediyorum.  
Dünyaya “Annem ile babam ne zaman gelecek?” diye soruyorum.  
Ve cevap ben eve gitmek istiyorum oluyor.

Taslağı Dolduran: Şerife Çoban  
Hasta Yakını: Ayşe Alan  
Yakınlık Derecesi: Kızı  
Hastanın Teşhisi: Demans  
Teşhis Zamanı: 4 sene önce  
Bakım Verme Süresi: 4 sene  
Hasta Yakını İçin Demans Ne İfade Ediyor: Çok zor.





Benim adım Meliha.  
Bugün kendimi daha iyi hissediyorum.  
Bazen kendimi iyi bir insan olarak görüyorum.  
Bazen kendimi sadece iyi olarak görüyorum.  
Ama ben her zaman biraz yorgunum biraz da mutluyum.  
Dünyaya “Hoşuma gidiyorsun.” diyorum.  
Ve kendimi iyi bir insan olarak görüyorum.

**Taslağı Dolduran:** Meliha  
**Hasta Yakınının Yakınlık Derecesi:** Kızı  
**Hastanın Teşhisi:** Demans  
**Teşhis Zamanı:** 10 sene önce  
**Bakım Verme Süresi:** 5 senedir  
**Hasta Yakını İçin Demans Ne İfade Ediyor:** Annemin bedeni yaşıyor ama ruhu yok. Bir boşlukta yaşar gibi. Kendi çocukları dahil herkes yabancı. Annen yaşarken onunla sohbet edememek.





Benim adım Nadiye.  
Bugün kendimi iyi hissediyorum.  
Bazen herkesin beni izlediğini hissediyorum.  
Bazen kendimi televizyona çıkmış bir ünlü gibi görüyorum.  
Ama yine de ben her zaman yalnızım.  
Dünyaya “Anne benden gerçekten ne istiyorsun?” diye soruyorum.  
Ve cevap televizyona çıkmış bir ünlü gibi oluyor.



**Taslağı Dolduran:** Nadiye Bilgin  
**Hasta Yakını:** Elçin  
**Yakınlık Derecesi:** Kızı  
**Hastanın Teşhisi:** Vasküler demans  
**Teşhis Zamanı:** 2019  
**Bakım Verme Süresi:** 4 sene



**Hasta Yakını İçin Demans Ne İfade Ediyor:** Hayata bakış açımı değiştiren yoldur demans çünkü annem benim ve çocuklarımdan tek kalesi idi, ama artık o kaleimiz yok! Şimdi ise çocuklarım anneannelerine annelik yapıyor, büyük bir travma bizim için ...Yapayalnız bir bilinmezlikte her şeye hazır yürüyoruz hep güçlü olmak zorunda olduğumuzu bilerek!





Benim adım Ayten.

Bugün kendimi iyi hissediyorum.

Bazen ben çocuklarımla ve kocamla mutlu olmak istiyorum.

Bazen de iyi hissediyorum.

Ama ben her zaman iyi hissediyorum.

Dünyaya “Nerelerdesin oğlum? Gelmek istemiyor musun?” diye soruyorum.

Ve cevap ben çocuklarımla ve kocamla mutlu olmak istiyorum oluyor.

**Taslağı Dolduran:** Ayten

**Hasta Yakını:** Meltem Solpuker

**Yakınlık Derecesi:** Kızı

**Hastanın Teşhisi:** Alzheimer hastalığı

**Teşhis Zamanı:** 2 sene önce

**Bakım Verme Süresi:** 2 senedir

**Hasta Yakını İçin Demans Ne İfade**

**Ediyor:** Annemin yüzünün güldüğü her an huzur ve mutluluk hissi veriyor.





Benim adım Şerafettin.  
Bugün kendimi iyi ama aynı hissediyorum.  
Bazen kendimi mesela ne gibi hissediyorum?  
Bazen kendimi çalışmadığım için ve evde yattığım için kötü hissediyorum.  
Ama ben her zaman kendimi karımın eline düştüğüm için kendi halime kalmadığım için, o ne derse onu yaptığım için kötü hissediyorum.  
Dünyaya “Ne sorabilirim ki?” diye soruyorum.  
Ve cevap iyi ama aynı hissediyorum oluyor.

**Taslağı Dolduran:** Şerafettin  
**Hasta Yakını:** Sema Çakır  
**Yakınlık Derecesi:** Kızı  
**Hastanın Teşhisi:** Frontotemporal demans  
**Teşhis Zamanı:** 2,5 sene önce  
**Bakım Verme Süresi:** 2,5 senedir  
**Hasta Yakını İçin Demans Ne İfade Ediyor:** Çok zor bir sınav.





Benim adım Cemile.

Bugün kendimi nasıl hissettiğimi bilmiyorum, kafam denk değil.

Bazen bu evde yerim yok gibi hissediyorum.

Bazen kendimi aynaya bakınca ihtiyar, içime bakınca genç gibi görüyorum.

Ama ben her zaman kötü hissediyorum.

Dünyaya “Para harcamak nedir?” diye soruyorum.

Ve cevap kafam denk değil oluyor.

**Taslağı Dolduran:** Cemile Öndeş

**Hasta Yakını:** Fatma Öndeş

**Yakınlık Derecesi:** Kızı

**Hastanın Teşhisi:** Demans

**Teşhis Zamanı:** 3 sene önce

**Bakım Verme Süresi:** 10 senedir

**Hasta Yakını İçin Demans Ne İfade**

**Ediyor:** Benim için merhamet, şefkat.





Benim adım Refika.

Bugün kendimi aynı hissediyorum ama iyi hissetmiyorum.

Bazen benim mezarlığa gidecek, onlarla konuşacak pek halim yok.

Bazen benim iyi olacak hiç halim yok.

Ama ben her zaman yorgun, dargın ve ömrüm yok gibi hissediyorum.

Dünyaya hiçbir şey sormak istemiyorum.

Ama yine de cevap iyi hissetmiyorum oluyor.

Taslağı Dolduran: Refika

Hasta Yakını: Bilge

Yakınlık Derecesi: Bakıcı

Hastanın Teşhisi: Demans

Teşhis Zamanı: 2022

Bakım Verme Süresi: 5 senedir

Hasta Yakını İçin Demans Ne İfade

Ediyor: Üzüntü.







Benim adım Şükran.  
Bugün kendimi iyi hissediyorum.  
Bazen de kendimi kötü hissediyorum.  
Bazen kendimi insan olarak görüyorum.  
Ama ben her zaman insan gibi hissediyorum.  
Dünyaya hiçbir şey sormak istemiyorum.  
Ama yine de cevap her zaman iyi hissediyorum oluyor.

**Taslağı Dolduran:** Şükran Er  
**Hasta Yakını:** Gülay Er  
**Yakınlık Derecesi:** Kızı  
**Hastanın Teşhisi:** Frontotemporal demans  
**Teşhis Zamanı:** 2021  
**Bakım Verme Süresi:** 2 senedir  
**Hasta Yakını İçin Demans Ne İfade Ediyor:** Üzüntü verici.





Benim adım Meral.

Bugün kendimi çok iyi hissediyorum.

Bazen kendimi bir öğretmen olarak görüyorum.

Bazen kendimi iyi bir öğretmen gibi hissediyorum.

Ama ben her zaman iyi hissediyorum.

Dünyaya “Bugün ayın kaçı?” diye soruyorum.

Ve cevap bugün kendimi çok iyi hissediyorum oluyor

**Taslağı Dolduran:** Meral Engin

**Hasta Yakını:** Eser Tarım

**Yakınlık Derecesi:** Kızı

**Hastanın Teşhisi:** Alzheimer hastalığı

**Teşhis Zamanı:** 5 sene önce

**Bakım Verme Süresi:** 5 senedir

**Hasta Yakını İçin Demans Ne İfade**

**Ediyor:** Sabır, sevgi ve bakımla mücadele edilebilmesi kolaylaşan hastalık.





# 04. KAIZEN NÖROPSİKOLOJİ

Kaizen Nöropsikoloji, Klinik Nöropsikolog Simay Bayatlı ve Klinik Nöropsikolog Beste Uysal tarafından kurulan, nörolojik ve psikiyatrik hastalıklar sonucu beyin işlevlerinde problemler deneyimleyen kişilere ve bu kişilerin yakınlarına online hizmetler ve destek sunan bir kuruluştur.

Güncel olarak Kaizen’de eğitimler ve bilgilendirme sunumları ile demans hasta yakınlarına psikoeğitim ve danışmanlık sağlanmakta; demans hastalarına ise nöropsikolojik değerlendirme ile tanıya yardımcı muayene yapılmaktadır.

Bunun yanı sıra UDEMY eğitimi, etkinlikler ve yüksek lisans atölyesi ile nöropsikoloji ile ilgilenen öğrenciler için de bilgilendirme ve destek çalışmaları sürmektedir.





# 05. İLETİŞİM



0542 125 05 24 / 0543 123 19 36



[www.kaizennoropsikoloji.com](http://www.kaizennoropsikoloji.com)



[kaizennoropsikoloji@gmail.com](mailto:kaizennoropsikoloji@gmail.com)



@kaizennoropsikoloji

Bizlerle belirtilen telefon numaralarından Whatsapp üzerinden, internet sitemizdeki mesaj kutusundan, eposta üzerinden ya da Instagram DM üzerinden iletişime geçebilirsiniz!