



Rekreatif Faaliyetlerin Alzheimer Hastaları Üzerindeki Etkisi

The Effect of Recreational Activities on Alzheimer's Patients

Adnan AKIN¹, Mehtap BAŞ², Aliye AKIN³

Geliş Tarihi (Received): 21.12.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 07.02.2023

Yayın Tarihi (Published): 30.03.2023

Öz: Alzheimer hastalığı, bilişsel ve davranışsal alanda hasta bireylerde performans düşüklüğü ortaya çıkaran ve yaşam kalitesini ciddi oranda düşüren hızlı bir biçimde ilerleyen nörodejeneratif bir hastalıktır. Hastaların yaşam kalitelerini yükseltmek amacıyla turizm ve rekreasyon faaliyetlerinden yararlanılmaktadır. Çalışmada Alzheimer hastalarının tedavisine destek sağlamak amacıyla uygulanan rekreatif faaliyetlerin hastalar üzerinde oluşturduğu değişimleri, psikolojik ve fiziksel kazanımları ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden örnek olay incelemesi kullanılmış olup Alzheimer hasta ve hasta yakınlarını bir araya getirmek, hastaları rehabilite etmek amacıyla Gaziantep Büyükşehir Belediyesi tarafından kurulan merkezin çalışanları/eğitmenleri ile yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Buna göre uygulanan rekreatif etkinliklerin, hastaların duyu-kas koordinasyonunda, agresif ve depresif davranışlarında, ince motor becerilerinde, vücut denge koordinasyonunda, özgüven ve sosyal iletişimlerinde düzelmeye gibi önemli fiziksel ve psikolojik kazanımlar sağladığı belirtilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Turizm ve Rekreasyon, Rekreatif Faaliyetler, Alzheimer, Tedavi

&

Abstract: Alzheimer's disease is a rapidly progressive neurodegenerative disease that causes poor performance in cognitive and behavioral patients and seriously reduces the quality of life. Tourism and recreation activities are used to increase the quality of life of patients. In the study, it was aimed to reveal the changes, psychological and physical gains created by the recreational activities applied to support the treatment of Alzheimer's patients. For this purpose, a case study, one of the qualitative research methods, was used in the study, and face-to-face interviews were conducted with the employees/trainers of the center established by the Gaziantep Metropolitan Municipality in order to bring together Alzheimer's patients and their relatives, and to rehabilitate the patients. Accordingly, it has been stated that the recreational activities applied provide important physical and psychological gains such as improvement in the patients' sensory-muscle coordination, aggressive and depressive behaviors, fine motor skills, body balance coordination, self-confidence and social communication.

Keywords: Tourism and Recreation, Recreational Activities, Alzheimer's, Treatment

Atf/Cite as: Akın, A., Baş, M., Akın, A. (2023). Rekreatif Faaliyetlerin Alzheimer Hastaları Üzerindeki Etkisi. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(1), 678-689 doi: 10.11616/asbi.1222657

İntihal-Plagiarizm/Etik-Ethic: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asbi/policy>

Copyright © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University, Since 2000 – Bolu

¹ Öğr. Gör., Adnan Akın, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, adnan.akin@ibu.edu.tr. (Sorumlu Yazar)

² Mehtap Baş, mehtap_811@hotmail.com.

³ Doç. Dr., Aliye Akın, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, aliye.akin@ibu.edu.tr.

1. Giriş

Gelişen ve değişen toplum düzeni içerisinde iş hayatının disiplinli, kalıplaşmış ve monoton şartlarının; yabancılaşma, işe uyumsuzluk, manevi tatminsizlik gibi kişisel ve toplumsal birçok sorunun kaynağını oluşturduğu düşünülmektedir. Dinlenme, eğlenme, motive olma ve diğer moral kazanım aktivitelerini kapsayan turizm ve rekreasyon faaliyetlerinin iş hayatından geriye kalan boş zamanın değerlendirilmesinde önemli rol oynadığı bilinmektedir.

Turizm ve rekreasyon faaliyetleri insanların yaşam kalitesini artırarak, tatmin düzeylerini olumlu etkilemektedir. Rekreasyon ve turizm, insanların boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla gönüllü olarak seçtikleri etkinlikleri kapsamaktadır (Öztürk, 2018: 31). Turizm ve rekreasyon faaliyetleri bireylerin alışlagelmiş düzenlerinin dışına çıkarak, dinlenmenin, eğlenmenin ve iş hayatındaki verimliliğin artmasını sağlayarak kendilerini mutlu hissetmelerine olanak sağlamaktadır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Bireylerin günümüz şartlarında zamanlarını etkin ve verimli kullanmaları hayat seyirlerini de olumlu hale getirmektedir. Özellikle bireylerin sosyal ve çalışma yaşamlarındaki boş zamanlarını iyi değerlendirememeleri fiziksel ve psikolojik anlamda olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Akyol ve Akkaşoğlu, 2020). Bu doğrultuda boş zaman ve boş zamanın doğru kullanımı açısından rekreasyon faaliyetlerinin önemi ön plana çıkmaktadır (Karaküçük ve Yetim, 1996). Dolayısıyla rekreasyon faaliyetleri, bireylerin olumsuz duygu durumlarının değiştirilmesi ve kontrol edilmesi bağlamında da oldukça önem taşımaktadır. Bu doğrultuda rekreatif faaliyetlerin olumsuz durumlar karşısında bireylerde ortaya çıkan öfkenin yıkıcı etkilerini azalttığı da belirtilmektedir (Yurcu, 2017). Rekreasyon konusu ile ilgilenen araştırmacılara göre rekreasyonun insan üzerindeki etkileri; bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişmesi, sosyalleşmesi, beceri ve yaratıcılık gücünün gelişmesi, mutluluk ve huzur vermesidir (Zorba, 2002: 189).

Fiziksel ve ruhsal sağlığın geliştirilmesinde rekreasyon etkinlikleri birtakım tedavi ve rehabilitasyon programları ile yaşlıların, engellilerin ve hastaların yaşamına katkıda bulunmaktadır. Bu kapsamda yaşlı, hasta ve engelli bireyler günlük yaşantılarını sürdürebilmeleri için iyi bir eğitim ve eğitime ihtiyaç duymaktadırlar. Burada da rekreatif etkinliklerden yararlanılmaktadır. Söz konusu bireylerin günlük ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli kazanımlardan, sosyal aktivitelere ve yarışmalara kadar farklı boyutlarda ve özelliklerde rekreatif eğitim programları hazırlanmakta ve uygulanmaktadır (Başaran, 2016: 417-418). Bu kapsamda çalışmanın amacı Alzheimer hastalarının tedavilerine destek sağlamak amacıyla uygulanan rekreatif faaliyetlerin hastalar üzerinde oluşturduğu değişimleri, psikolojik ve fiziksel kazanımları ortaya koymak amaçlanmıştır. Turizm ve rekreasyon faaliyetlerinin tedaviye yardımcı olduğunu kanıtlayan çalışmalara literatürde sıklıkla rastlanılırken, bu faaliyetlerin Alzheimer hastaları üzerindeki etkisini ölçen çok sınırlı çalışma yapıldığı saptanmıştır. Bu doğrultuda yapılan çalışmanın literatürdeki boşluğun giderilmesi açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Alzheimer Hastalığının Tedavisinde Turizm ve Rekreasyon Faaliyetleri

Hafıza kaybı, bilişsel işlev bozukluğu ile karakterize, yaşa bağlı, ilerleyici bir nörodejeneratif bir özelliğe sahip Alzheimer, orta ve geç yaşlarda görülen, geriye dönüşümsüz bir hastalıktır (Akalin vd., 2004; Uncu vd., 2021). Alzheimer hastalığı yedi evreden oluşmaktadır. Hastalığın ilk üç evresinde hastada çok hafif ve hafif bilişsel zayıflık semptomları görülmektedir. Bu evrelerde hasta bireylerin kelime bulmakta, yeni tanıştıkları insanların isimlerini hatırlamakta güçlük çektikleri, cüzdan, anahtar, gözlük gibi genel objelerin yerlerini unutmaya başladıkları görülmektedir (Özkay vd., 2011). Hastalığın dördüncü ve beşinci evresinde hastada orta ve orta-şiddetli bilişsel zayıflık saptanmaktadır. Bu evrelerdeki hastalarda kısa dönem bellekte önemli kayıplar gözlenmekte ve hastalar yer-zaman kavramları ile ilişkili olarak zihinsel karışıklık yaşamaktadır. Ayrıca hastalar bu dönemde adresleri, telefon numaraları, mezun oldukları okulların isimleri gibi önemli detayları bile hatırlamakta güçlük çekmektedir. Sonradan öğrenilen ve motor beceri gerektiren hareketleri uygulama becerileri de bozulmaktadır. Hastalığın ilerleyen son aşamalarını kapsayan altıncı ve yedinci evrede şiddetli ve çok şiddetli bilişsel zayıflık saptanmaktadır. Hastalığın çok ileri aşaması olarak kabul edilen bu evrelerde hasta bireyin günlük

yaşamını idame edebilmesi (tuvalet, banyo, beslenme vb. ihtiyaçlar) için dışarıdan desteğe ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle son evredeki hastalar 24 saat bakıma ihtiyaç duymaktadır. Hastalığın progresif doğası nedeniyle evreler ilerledikçe hastaların bellek kayıpları artmakta, sosyal işlevleri azalmakta ve motor becerileri zayıflamaktadır (Bozkurt ve Karadakovan, 2020; Özkay vd., 2011). Görüldüğü gibi Alzheimer hastalığının ilk ve orta evresinde bilişsel yetiler tam anlamıyla kaybolmamıştır. Hasta bireylerin yerine getirebildikleri bazı kazanımların farklı uygulama ve yöntemlerle yeniden kazandırılabilmesi düşüncesi söz konusudur. Bu kapsamda turizm ve rekreasyon alanından destek sağlandığı görülmektedir. Günümüzde hasta, yaşlı ve engelli bireyler için özel olarak rekreasyonel aktiviteler planlanmaktadır. Bu rekreasyon faaliyetleri aracılığıyla söz konusu bireylerin eğlenceli bir ortamda oyun eşliğinde psikolojik ve fiziksel açıdan rahatlamaları ve tedavileri sağlanmaktadır.

Birçok yönü ile bir rekreatif faaliyet özelliği gösteren turizm; eğlenme, dinlenme, kendini yenileme, motivasyonu arttırma ve enerji depolama gibi gereksinimleri karşılama amacı taşımaktadır (Neyişçi, 2014: 30). Gözen (2019) tarafından “manevi gücün ya da ruhun yeniden canlandırılması, yeniden doğumu” olarak ifade edilen rekreasyon, beden ve ruh sağlığını olumsuz etmenlerden korumak amacıyla zorunlu gereksinimler dışındaki zamanda bireyin zevk almak, eğlenmek için gönüllü olarak yaptığı etkinliklerdir. Çok sayıda insanın boş vaktini değerlendirme, etkin zaman geçirmek, fiziki ve ruhsal açıdan iyileşmek için drama, el sanatları (kilim dokuma, takı tasarımı vb.), müzik, tiyatro, tenis, kampçılık, yüzme, aerobik, bowling gibi sportif, sosyal ve kültürel rekreatif etkinliklere katıldığı bilinmektedir (Başarangil ve Öztürk, 2017: 56; Koçyiğit ve Yıldız, 2014: 2013).

Rekreasyonun tanımları ve özellikleri doğrultusunda, rekreatif faaliyetlere karşı oluşan ihtiyacın, kişilerin bedensel sağlık gelişimi, bireysel beceri ve yetenek gelişimi, psikolojik sağlık, yaratıcılık kazanmak ve sosyalleşmek gibi unsurlara fayda sağlamasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir (Karaküçük, 2005). Bu kapsamda fiziksel ve psikolojik sağlık açısından yaş ve cinsiyet ayrımı gözetilmeksizin toplumdaki tüm bireylerin turizm ve rekreasyon faaliyetlerine katılması önem arz etmektedir. Çünkü ruhsal ve fiziksel sağlığa kavuşmuş bireylerin, toplumdaki diğer bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda rekreatif etkinliklerin bireylere sağladığı yararlar şu şekilde sıralanabilir (Dağhan, 2022; Tezcan, 1993):

- *Yaratma hazzı*; bireyin boş zamanında yaptığı herhangi bir aktivite ona ortaya bir şeyler koyma, ürün oluşturma doğrultusunda yaratma hazzı vermektedir.
- *Arkadaşlık ve sosyalleşme*; rekreatif etkinliklerin grupla birlikte yapılabilme özelliği bireylerin sosyalleşme ve iletişim yönünü kuvvetlendirmektedir.
- *Başarma duygusu*; rekreatif özellik içeren yarışmalar bireylerin karakter gelişimine katkı sağladığı gibi bireyde başarı duygusu geliştirmektedir.
- *Fiziksel sağlamlık*; fiziksel etkinlikler bireylerde fiziki dayanıklılık, motor gelişimi ve koordinasyonu için imkân sağlamaktadır.
- *Zihinsel güçleri kullanma*; münazara, satranç, forum, doğa araştırmaları, tartışma grupları, yaratıcı yazarlık, briç gibi faaliyetler zihnin geliştirilmesi bakımından önemli rol oynamaktadır.
- *Hizmet duygusu*; rekreatif faaliyetlere dahil olan bireyler etkinlik esnasında aldıkları hizmetten doğan duygu ile doyum sağlamaktadır.

Bu bağlamda, rekreasyon faaliyetleri, bireysel olarak doyum sağlanan etkinlikler olup, ilgi ve heyecanların paylaşıldığı ortamlar ortaya çıkararak sosyal ilişkiler ve sosyal uyum oluşturmaktadır. Ayrıca rekreasyon, önleyici yönüyle ilerleyen yaşlarda yakalanmaları muhtemel olan bireyleri sosyal ve fiziki hastalıklardan uzak tutmaktadır. Ayrıca koruyucu yönüyle de bireylerin ruh sağlığı ve dengelerini korumalarına destek olmaktadır. Bununla birlikte birtakım nedenlerden dolayı, beden ve ruhen çeşitli özür ve hastalıklara yakalanmış bireylerin tedavi ve rehabilitasyonunda da son derece önemli rol oynamaktadır (Çelebi, 2016).

3. Literatür Taraması

Rutin ve stresli ortamlarda hayatını idame ettiren bireylerin yaşam zorunluluklarının ötesinde kalan zamanları değerlendirmeleri ve sağlıklı kalabilmeleri açısından rekreasyon oldukça önem taşımaktadır (Gözen, 2019). Bu kapsamda son zamanlarda hasta bireyleri tedavi ve rehabilite etmek amacıyla farklı rekreatif yöntemler denenmeye başlanmıştır. Bulduk vd. (2017) tarafından resim, heykel, nesne-canlı resim boyama, kolaj vb. sanatsal etkinlikler aracılığıyla demanslı yaşlı bireylerin bilişsel ve psikososyal gelişimlerinde önemli oranda iyileşme kaydedildiği saptanmıştır. Özellikle müzikle terapide ritim ve melodi gibi unsurlar tedavi için kullanılmaktadır. Aynı zamanda müziğin Alzheimer hastalığı olan bireylerin sinir ve nörolojik sistemine olumlu etkiler yaptığı, hastaların duygu ve düşüncelerinde olumlu ve anlamlı tepkilerin oluştuğu saptanmıştır (Groene, 1993; Santana vd., 2015; Suzuki vd., 2004). Müziğin ruhsal/psikolojik hastalıklarda tedavi edici etkisini, duygusal durumların düzenlenmesinde serotonin, dopamin, adrenalin, testosteron gibi hormonların olumlu etkilendiğini; kan basıncı solunum ritmi gibi fizyolojik işlevleri düzenlediğini ve beyindeki oksijen dengesini sağladığını kanıtlayan çalışmalar da bulunmaktadır (Brotons ve Koger, 2000; Raglio vd., 2008). Ayrıca müzik terapi sonrası hastalığın hafif ve orta evresinde olan Alzheimer hastalarının depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma olduğunu kanıtlayan araştırmalar da bulunmaktadır (Guetin vd., 2009; Han vd., 2014; Svansdottir vd., 2006). Dolayısıyla Alzheimer hastalarında müzikle terapinin ilaç dışı kullanılan tedavi yöntemlerinden biri olduğunu söylemek mümkündür.

Thunder Bay Alzheimer Derneği Federasyonu, Kanada'da Alzheimer hastalarını, ailelerini ve bakıcılarını destekleyen ülke çapında bir sağlık kuruluşudur. Söz konusu federasyon, rekreasyon terapisi ile Alzheimerlı bireylerin beceriler kazanmasına ve/veya sürdürmesine, boş zamanlarından en iyi şekilde keyif almasına ve yaşam kalitesini artırmasına olanak tanımaktadır. Federasyonda bireylere koordinatörler aracılığıyla danışmanlık, sanat/müzik programı, fiziksel aktivite kitleri uygulanmaktadır. Uygulanan programlar ile bireylerin fiziksel ve bilişsel yeteneklerinde, bağımsızlık, özgüven ve benlik saygısında önemli gelişmeler olduğunu gösteren sonuçlar saptanmıştır (Alzheimer Society, 2023). Giderek artan sayıda araştırma, yüzme, voleybol, golf, satranç, müzik, dans, hafıza oyunları ve diğer rekreatif etkinliklerin, Alzheimer hastalığı ve bunama ile ilişkili hastalıkları olan yaşlı yetişkinlerin uzun süreli bakımı için etkili olduğunu göstermektedir. Rekreasyonel terapistler, zevk ve egzersiz için yapılan aktivitelerin, beyin fonksiyonlarını iyileştiren fiziksel ve duyuşsal uyarım sağladığını belirtmektedir. Geriatrics & Aging dergisinde yer alan bir makalede, eğlence aktiviteleri demansın ajitasyon, saldırganlık, çığlık atma ve gezinme gibi davranışsal semptomlarını azaltmaya yardımcı olduğu belirtilmiştir (Alzheimer's News Today, 2020; Liveinhomecare, 2023). Kolanowski vd. (2009) demansın davranışsal semptomlarını azaltmada farmakolojik olmayan bir müdahale olarak rekreasyon aktivitelerinin faydasını ortaya koyan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Buna göre, demanslı bireylerde aktif katılımı engelleyen yüksek riskli ilaçların kullanımının azaltılması ve eğlence aktivitelerinin uygulanması ile davranışsal semptomların azaldığını ve yaşam kalitesinin iyileştiği gösteren kanıtlara ulaşılmıştır. Buettner ve Martin (1994) çalışmasında demansı olan yaşlı yetişkinlerin bakım ve tedavisinde uygulanan rekreasyon terapisi ile duyuşsal ve motor (sensorimotor) becerilerinde olumlu gelişmeler olduğunu belirtmektedir. Terapötik rekreasyon müdahalelerinin demansın rahatsız edici davranışları (ajite ve pasiflik) için öngörülebilir ve etkili olduğunu saptayan çalışmalar da bulunmaktadır (Buettner vd., 2006; Fitzsimmons ve Buettner 2002; Kolanowski vd., 2005).

4. Materyal ve Yöntem

Çeşitli hastalıkların medikal (tıp) tedavi yöntemlerine; sportif, sosyal ve kültürel rekreatif etkinliklerin yardımcı unsur olarak kullanıldığı bilinmektedir. Bu kapsamda Gaziantep Büyükşehir Belediyesi tarafından Alzheimer hasta ve hasta yakınlarını bir araya getirmek, hastaları rehabilite etmek amacıyla kurulan merkezde Alzheimer hastalarına uygulanan rekreatif/sosyal faaliyetlerin tedavi sürecine katkısını değerlendirip; bu süreçte Alzheimer hastalarındaki değişimleri ortaya koymak araştırmanın temel amacıdır. Bu amaç kapsamında Alzheimer hastalarının rekreatif faaliyetlere katılımından sonraki fiziksel ve psikolojik kazanımlarına yönelik katılımcıların görüşlerinin saptanması hedeflenmektedir.

Araştırmanın ana kütlesi, Gaziantep Büyükşehir Belediyesi tarafından Alzheimer hasta ve hasta yakınlarını bir araya getirmek, hastaları rehabilite etmek amacıyla kurulan bir merkezde görev yapan fizyoterapist, psikolog, sosyolog gibi farklı meslek gruplarına mensup bireylerdir. Araştırmada verilerin toplanmasında nitel veri araştırma yöntemlerinden örnek olay (özel durum) incelemesinden yararlanılmıştır. Nitel veri analizi; toplumda yaşayan bireylerin davranış ve yaşayış şekillerini, örgütsel yapılarını, hikayelerini ve toplumsal değişimlerini anlamlandırmaya yönelik bilgi üretme süreçlerinden biri olarak ifade edilmektedir (Özdemir, 2010). Örnek olay incelemesi ise, belli bir süre zarfında az sayıda olayın, ortamın, programın birçok özellik açısından derinlemesine incelendiği yöntemidir. Örnek olay yönteminde bir ya da daha fazla organizasyon grup veya topluluk hakkında belirli bir süre boyunca sistematik araştırmanın yürütülmesi ve analiz edilmesi esastır (Taşçı ve Levent, 2021).

Çalışmada verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmıştır. Alan yazından oluşturulan varsayımlar görüşme soruları haline dönüştürülmüş ve bu görüşme soruları oluşturulurken, araştırma amacına uygunluğu da göz önünde bulundurularak, 3 uzman kişinin görüşüne sunulmuştur. Oluşturulan görüşme formu için 2022/350 protokol numarası ile Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları birimine etik kurul onayı başvurusu yapılmıştır. Kurul tarafından yapılan 26.09.2022 tarihli ve 2022/10 sayılı toplantıda görüşme formu incelenmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. Dolayısıyla araştırma sorularının geçerliliği sağlandıktan sonra görüşme soruları katılımcılara 15 Ekim- 05 Kasım 2022 tarihleri arasında yöneltilmiştir. Gaziantep Büyükşehir Belediyesi tarafından oluşturulan Alzheimer hasta ve hasta yakınlarını buluşturma merkezinde çalışanların tamamı olan 8 kişi ile 30 dakikadan az olmamak şartıyla yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme sırasında katılımcılara demografik bilgilerinin yanı sıra yöneltilen araştırma soruları şu şekildedir:

- Rekreatif faaliyetlerin Alzheimer hastaları için ihtiyaç olduğunu düşünüyor musunuz?
- Alzheimer hastalarına uygulanan rekreatif faaliyetlerin amaçları nelerdir?
- Rekreatif faaliyetlerin gerçekleştirilmesinde merkezinizi destekleyen kurum ve kuruluşlar var mıdır?
- Gerçekleştirilen rekreatif faaliyetlerin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?
- Rekreatif faaliyetlere katılımda Alzheimer hastalarının hastalık evreleri etkili midir?
- Alzheimer'ın hangi evresinde bulunan hastalara yönelik rekreatif faaliyetler düzenlemektesiniz?
- Gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler sonrası hastalarda ne gibi değişimler gözlenmektedir?
- Rekreatif faaliyetlerin Alzheimer hastalarındaki fiziksel kazanımları hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?
- Rekreatif faaliyetlerin Alzheimer hastalarındaki psikolojik kazanımları hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

Elde edilen veriler Microsoft Excel programına aktarılarak, katılımcıların ismi gizli tutulmak şartıyla her bir katılımcı K1...'den- K8'e kadar kodlanmıştır. Araştırmanın amacı ve soruları, hangi araştırma deseninin kullanılması gerektiğini belirleyen en önemli unsurdur. Bu bağlamda araştırmanın amacına göre oluşturulan sorulardan elde edilen verilere betimsel analiz uygulanmıştır. Betimsel analiz, çeşitli veri toplama teknikleri ile elde edilmiş verilerin daha önceden belirlenmiş temalara göre özetlenmesi ve yorumlanmasını içeren bir nitel veri analiz türüdür. Betimsel analizde araştırmacı görüştüğü ya da gözlemiş olduğu bireylerin görüşlerini daha dikkat çekici bir biçimde yansıtılabilmek amacıyla doğrudan alıntılara yer verebilmektedir. Bu analiz türünde, elde edilen bulguların okuyuculara özetlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde sunulması amaçlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

5. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilere uygulanan analizler çerçevesinde oluşturulan bulgular yer almaktadır. Katılımcılara ait demografik bilgilere tablo 1'de yer verilmiştir. Katılımcılara yöneltilen demografik soruların yanıtları değerlendirildiğinde; katılımcılardan 6'sı kadın 2'si erkektir. Katılımcıların tamamı lisans mezunu olup 25-35 yaş aralığındadırlar. Katılımcıların, spor eğitmeni, gerontolog,

fizyoterapist, müzik öğretmeni, ergoterapist ve sosyolog ve psikolog (2 katılımcı) olmak üzere yedi farklı meslek grubundan oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların ortalama 5-12 yıl arasında mesleki tecrübeye sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Meslek	Eğitim Durumu	Yaş	Mesleki Deneyim Süresi (Yıl)	Görüşme Süresi
K1	Kadın	Psikolog	Lisans	27	5	35
K2	Kadın	Spor Eğitmeni	Lisans	30	7	30
K3	Kadın	Gerontolog	Lisans	31	7	40
K4	Erkek	Fizyoterapist	Lisans	35	12	45
K5	Erkek	Müzik Öğretmeni	Lisans	25	6	40
K6	Kadın	Psikolog	Lisans	33	10	40
K7	Kadın	Ergoterapist	Lisans	32	10	35
K8	Kadın	Sosyolog	Lisans	28	5	45

Katılımcıların vermiş oldukları bilgiler kapsamında Alzheimer hastaları için rekreatif faaliyetlerin bir ihtiyaç olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar tarafından Alzheimer hastalığının hızlı ilerleyen bir hastalık olduğu için rekreatif etkinliklerle hastaların zihnini meşgul etmenin oldukça önem taşıdığı belirtilmiştir. Alzheimer hastaları için en önemli konulardan birinin aktivite, egzersiz ve sedanter olmayan bir yaşam tarzı olduğunu belirten katılımcılar hastalar için hareketsizliğin çözümü olarak sosyal ve sportif rekreasyon etkinliklerinin gerekliliğini vurgulamışlardır. Çalışma kapsamında katılımcıların Alzheimer hastalarına uyguladıkları rekreatif faaliyetler ve bu faaliyetin amaçlarına ilişkin veriler tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 2: Alzheimer Hastalarına Uygulanan Rekreatif Faaliyetlerin Amaçları

Katılımcı	Rekreatif Faaliyetler	Amaçlar
K1-K6	Fiziksel ve Zihinsel Egzersizler (zeka oyunları)	<ul style="list-style-type: none">Hastalığın ilerlemesini yavaşlatmakDüşünme becerilerini sağlamakSosyal iletişimin kuvvetlenmesiÖzgüven kazanımı
K2	Spor Faaliyetleri (Spor egzersizleri)	<ul style="list-style-type: none">Günlük aktivitelerini kolayca yerine getirebilme becerisiDenge kayıplarını düzenleme
K3	Gerontoloji Faaliyetleri	<ul style="list-style-type: none">Sosyalizasyonu sağlamakHastalığın ilerlemesini yavaşlatarak, kaliteli yaşlanmayı sağlamakEğlenceli vakitler geçirerek hastaları özgüvenini kazanmaları
K4	Fizyoterapi	<ul style="list-style-type: none">Fiziksel ve mental olarak daha sağlıklı hale getirmekBeden ve ruh sağlığı olarak daha iyi bireyler ortaya çıkarmak
K5	Müzik (Müzik terapisi, dans, konser vb.)	<ul style="list-style-type: none">Sinir ve nörolojik sisteme olumlu etkiler yaparak hastaların duygu ve düşüncelerinde anlamlı tepkileri ortaya çıkarmakÖfke durumunda ve psikolojik rahatsızlıklarda olumlu etkiler ortaya çıkarmak
K7	Ergoterapi Faaliyetleri (El sanatları, resim)	<ul style="list-style-type: none">Dikkati, benlik saygısını, zihinsel keskinliği, sosyalliği, dinginliği, iletişimi artırmakAnksiyete ve stresle ilişkili davranışları azaltmak

K8	Sosyal Faaliyetler (drama, tiyatral etkinlikler)	<ul style="list-style-type: none"> • Davranışsal problemleri ve depresyonu azaltmak, • Hafıza ve sosyal becerilerinin geliştirilmesi, • Sosyal yeteneklerinin geliştirilmesi • Toplumda zevk aldıkları, eğlenceli aktivitelere katılmalarını sağlamak
----	--	---

Katılımcılar tarafından Alzheimer hastalarına düzenli olarak belirli saatlerde drama, müzik, dans, resim, zekâ oyunları, el sanatları etkinlikleri, spor egzersizleri gibi rekreatif faaliyetler uygulanmaktadır. Söz konusu rekreatif faaliyetler, hastalığın ilerlemesinin durdurulması, hastanın sosyal yaşamda öz güvenli olarak hayatını sürdürebilmesi, davranışsal ve psikolojik problemlerin azaltılması gibi önemli amaçları hedefleyen klinik tedavilerin yanısıra hastaların rehabilitasyonunda yardımcı bir araç olarak uygulanabilmektedir.

Katılımcılar tarafından, Alzheimer hastalarına yönelik uygulanan rekreatif faaliyetlerin üniversiteler ve üniversite öğrencileri ile Sivil Toplum Kuruluşları tarafından desteklendiği belirtilmiştir. Ayrıca stajyer üniversite öğrencileri eşliğinde ve bazı firmaların sponsorluğunda gezi, yemek gibi etkinlikler düzenlenerek birime ve hastalara destek verildiği belirtilmiştir.

Katılımcılara “Gerçekleştirilen rekreatif faaliyetlerin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusu sorulmuştur. Bu kapsamda bazı katılımcıların vermiş olduğu cevaplar aşağıdaki gibidir:

“Yapmış olduğumuz rekreatif faaliyetler Alzheimer hastalarına yeterli olmaktadır. Hastalar, geçmiş ve gelecek zaman kavramını yapmış olduğumuz bazı etkinliklerle ayırt edebilmektedir.” K1..

“Kurumumuz birçok bakımdan Alzheimer hastaları için yeterlidir fakat kurumumuzda bir de havuz olmasını tercih ederdim. Hem egzersiz açısından hem de Fizyoterapi açısından suda yapılan egzersizlerin hastalarımıza çok iyi geleceğini düşünüyorum.” K2..

“Alzheimer hastaları için birçok yönden yeterli olan kurumumuzda şu anda var olan faaliyetler dışında; heykel gibi sanat atölyelerinin olmasını ve halk oyunları gibi faaliyetlerin de düzenlenmesini isterdim.” K5..

“Gerçekleştirilen rekreatif faaliyetlerin yeterli olduğunu düşünmekle birlikte her gün bunlara yenisini katabilmek adına çalışmalar yapmaktayız. Alzheimer hastaları için güncel gelişmeleri takip edip ‘onlar için nasıl daha faydalı olabiliriz’ bunun için çaba göstermekteyiz.” K8..

Katılımcılara yöneltilen “Rekreatif faaliyetlere katılımı Alzheimer hastalarının hastalık evreleri etkili midir?” sorusuna verilen cevaplardan hastalık evresinin rekreatif faaliyetlere katılımı etkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu kapsamda bazı katılımcıların vermiş olduğu cevaplar aşağıdaki gibidir:

“Kesinlikle etkilidir. Alzheimer hastalığının ilerlemesi sonucu bazı hastalarımız sevdiği ve yapmaktan hoşlandığı aktiviteleri yapmakta isteksizlik yaşayabiliyor. Spor yapmakta çok istekli ve hevesli bir hasta birkaç hafta veya ay sonra spor yapmak istemediğini belirtebiliyor. Bu nedenle hastalığın evresi ilerledikçe anlık psikolojilerinde ve motivasyonlarında değişimler yaşanabilmektedir.” K2..

“Etkilidir. Alzheimer Merkezi-Moral Evi olarak 1. ve 2. evre hastalara hizmet vermekteyiz. Evre 1 ile Evre 2 arasında bile faaliyetlere katılım açısından gözle görülür farklar vardır.” K4..

“Etkilidir. Alzheimer hastalığı çok çabuk ilerleyen hastalıklar arasındadır bu sebeple hastalık evresi ilerledikçe psikolojik duygudurumlarında değişim gözlenir. Faaliyetlere katılım isteği ilerleyen hastalık evresi ile azalmaktadır.” K6..

“Rekreatif faaliyetlere katılımı Alzheimer hastalarının hastalık evreleri oldukça etkili olmaktadır. Rekreatif faaliyetler düzenlenirken bireylerin Alzheimer evreleri göz önünde bulundurularak bir program hazırlanmaktadır. Bilişsel ve fiziksel aktiviteler bireylerin evrelerine uygun olarak yaptırılmaktadır. Fakat yapılan çalışmalarda hastalığın hangi evresinde olursa olsun fiziksel egzersizlerin düşme ve buna bağlı kırıkları azalttığı gözlemlenmiştir...” K8..

Katılımcıların verdiği bilgiler doğrultusunda, hastalara uygulanan rekreatif faaliyetlerin fiziksel ve psikolojik kazanımları tablo 3’te görülmektedir.

Tablo 3: Rekreatif Faaliyetlerin Alzheimer Hastaları Üzerinde Fiziksel-Psikolojik Kazanımları

Katılımcı	Fiziksel Kazanımlar	Psikolojik Kazanımlar
K1	Duyu-kas ve sinir uyarılmaları ile kas koordinasyonunda iyileşme, depresyon ve davranışsal problemlerde azalma, problem çözme ve hafızayla ilgili bilişsel yeteneklerinde hızlanma oluşmaktadır.	İçe kapanıklık halinin ortadan kalkması, sosyal iletişimin kuvvetlenmesi, kendini daha doğru ifade edebilme, agresif ve ajite davranışlarında azalma, depresif belirtilerin azalması, duygusal refahta artış ve yaşamın kaçınılmaz zorluklarıyla başa çıkma esnekliği sağlamaktadır.
K2	Vücut denge koordinasyonu ve kuvvet açısından, önemli oranda kazanımlar sağlamaktadır. Fazla kiloları nedeniyle hareket etmekte ve nefes almakta zorluk çeken hastaların kilo vermesini sağlamaktadır.	Hastalar egzersiz yaptıkları süre boyunca özgüven kazanmakta ve motivasyonları yükselmektedir. Fiziksel görünümünden hoşlanmaya ve kendisiyle barışık hale gelmeye başlamaktadır. Rekreatif faaliyetler, hastaların psikolojisini olumlu etkilemektedir.
K3	Sedanter yaşam tarzı, hastalığın ilerlemesine sebep olmaktadır. Rekreatif faaliyetler, hastaların fiziksel aktivasyon durumuna geçmelerini sağlamaktadır. Mobilitenin artması hem bilişsel aktiviteleri hızlandırmakta hem de güç, denge ve esneklik kazanımlarına yardımcı olmaktadır. Günlük yaşam aktivitelerini desteklemektedir.	Hayatını bir köşede oturarak geçirmek, hastalığın ciddi anlamda ilerlemesine sebep olmaktadır. Bu boşluk ve değersizlik hissi, yaratacağı psikolojik travmalarla kişiyi çok daha erken bir dönemde bakıma muhtaç hale getirebilmektedir. Bu sebeple sosyal hayata katılım sağlayacak olan rekreatif faaliyetler, Alzheimer hastalığının ilerlemesini yavaşlatmakta oldukça önemlidir.
K4	Yaşlıları hareket ettiren rekreasyon faaliyetleri onların hareketliliğini, dengesini, esnekliğini, gücünü, koordinasyonunu ve çevikliğini geliştirerek sağlık sorunlarından kurtulmalarına yardımcı olmaktadır.	Rekreatif etkinlikler, hastaların manevi ve kültürel gereksinimlerinin karşılanmasında, sosyal yaşamda bireylerarası uyumlu ilişkiler kurmalarında önem arz etmektedir. Ayrıca, hastaların günlük yaşamdaki streslerinin azaltılmasında ve zihinsel gelişimlerinin desteklenmesinde önemli sonuçlar alınmaktadır.
K5	Hastalara uygulanan folklorik dans aktivitesi ile müziğin ve dansın birleşmesi sonucu fiziksel ve mental iyileşmeler gözlenmektedir.	Müzik açısından, olumlu sözler içeren tempolu müzik türlerinin hastaların ruh halini geliştirdiği ve üzerlerinde olumlu etkiler bıraktığı görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre daha yavaş ve rahatlatıcı melodiler içeren müziklerin ise, hastalardaki duygusal çalkantıları azalttığı ve öfkeyi baskıladığı gözlemlenmektedir. Çalınan müziklerin yüksek sesli olmamasına da özellikle dikkat gösterilmesi gerekiyor.
K6	Hastaların ince motor becerilerinin geliştiği ve mental olarak rahatladıkları, fiziksel olarak da daha aktif hale geldikleri gözlenmiştir. Yatağından kalkmak istemeyen hastalarımızda kısa yürüyüşler yapma isteği oluşmuştur. İçe kapanık olan hastalarımızın girdiği ortamlarda özgüveni geliştiği için sosyalleştiği gözlenmiştir.	Kendine değer verme, özgüven, yeteneklerinin farkına varma, sorumluluk alma bilinci kazanma gibi çeşitli alanlarda kazanımlar sağlamaktadır. Ayrıca sosyalleşme becerilerinin arttığı hastalarımızda anksiyete, depresif ruh halleri, obsesif kompulsif bozukluk, stres kaynaklı mental / fiziksel rahatsızlık riskinin de azaldığı gözlemlenmiştir.
K7	İnce motor becerilerinin gelişimine katkı sağlamakta ve fiziksel yeterliliği desteklemektedir.	Özgüven, öz sevgi ve özsaygı gibi kazanımları sosyal ilişkileri kuvvetlendirmekte stres ve anksiyeteye iyi gelmektedir.
K8	Alzheimer hastalarının yapmaktan hoşlandığı fiziksel aktiviteyi bulmak ve bunu yeteneklerine, ihtiyaçlarına ve sağlık seviyelerine göre uyarlamak onlar için	Yapılan aktiviteler, problem çözme, organizasyon becerileri ve genel zihinsel çevikliği geliştirmeye veya güçlendirmeye yardımcı olmaktadır. Kişinin yaşam kalitesi üzerinde etkin bir rol oynamaktadır.

<p> faydalı olmaktadır. Bu fiziksel aktivite egzersizleri, uykusuzluğun giderilmesi, kalp hastalığı, tip 2 diyabet ve yüksek tansiyon gibi çeşitli hastalık ve durumların riskinin azaltılmasında önemli faydalar sağlamaktadır.</p>	<p>Yapılan farklı uygulamaların örneğin müzikle terapinin, Alzheimer hastalarını sakinleştirdiği bilinmektedir. Bu aktiviteler duyuları harekete geçirmekte ve kişilerin rahatlamasını veya belirli anıları yeniden yaşamasını sağlayabilmektedir.</p>
--	--

Katılımcılara yöneltilen **“Gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler sonrası hastalarda ne gibi değişimler gözlenmektedir?”** sorusuna verilen cevaplardan uygulanan rekreatif faaliyetlerin hastalar üzerinde önemli değişiklikler sağladığı anlaşılmaktadır. Bu kapsamda bazı katılımcıların vermiş olduğu cevaplar aşağıdaki gibidir:

“Yapılan düzenli egzersizlerle hafıza ve sosyal becerilerde gelişme görülmektedir. Rekreatif faaliyetler sonrası ciddi oranda bilişsel ve fiziksel fonksiyonlarında artış görülmektedir. Aynı zamandan hastaların sosyal iletişiminde artış olması birlikte depresif belirtilerin azaldığı gözlemlenmiştir. Bilişsel stimülasyon terapisi gibi psikolojik tedavi yöntemleri ile hastanın hafızasına, problem çözüme yeteneğine ve konuşmasına yararlı olmaktadır. Hastalığa ilişkin semptomların azaltılması ve yaşam kalitesinin arttığı gözlemlenmiştir.” K1..

“Hasta ve hasta yakınlarından çok olumlu geri dönüşler alıyoruz. Yataktan kalkmakta zorluk yaşayan hastamız yaptırdığımız egzersizler sonrası yataktan kalkmakta eskisi kadar zorluk yaşamadığını daha rahat hareket edip dönebildiğini söylemektedir. Apartmanında asansör olmayan hastamız merdivenlerden evine çıkmakta zorluk yaşamaktaydı ve bu sebeple çocuklarından ve komşularından yardım almak zorunda kalıyordu. Hastamıza kurumumuzda yaptırdığımız egzersizler sonrasında ilerleme kat ettik ve ailesinden merdivenlerin kenarından tutunarak insanlardan yardım almadan evine ulaşabildiğini öğrendik.” K2..

“Alzheimer hastalarımız yalnızlık algıları ile dışlanmaktan korktukları için kendilerini sosyal izolasyona alabiliyorlar. Kurumumuza geldikten sonra yalnız olmadıklarına dair farkındalık imkânı kazanıyorlar. Erkek bir hastamızın eşi hastanın ilk geldiğinde evdeki tuvaleti bulamadığını, tuvalet algısını bile unuttuğunu vurgulamıştı. Kurumumuza iki yıl devam eden hastamız tuvalet algısı kazanmış, evin odalarını ve tuvaleti rahatlıkla bulmaya başlamıştır. Ayrıca evden çıkamayan bir hastamızda evin köşesindeki bakkala gidip gelmeye başlamıştır. Kurumumuzda yapılan birçok aktivite ile hastalarımızın kendine olan özgüveninin arttığı bu sayede sorumluluk alabildikleri ve kendilerini değerli hissettikleri gözlenmektedir. Alzheimer Merkezi’ne gelmeye başladıkları tarih itibarıyla hasta ve hasta yakınlarından olumlu birçok geri dönüşler almamız da bunlara kanıt niteliği taşımaktadır.” K6..

“Postürde düzelmeler görülmektedir. Denge ve el-göz koordinasyonu atmaktadır. Günlük yaşam aktivitelerinde artış gözlenmektedir. Hastanın zihinsel uyanıklığı artmaktadır. Kaslarda kuvvetlenme, eklem hareket açıklığında artış ve buna bağlı ağrı ve kas spazmlarında azalma ve rahat uyku ve kaliteli yaşam gözlemlenmektedir.” K4..

“Gösterdiğimiz hizmet doğrultusunda hastalarımızın görsel ve işitsel zekalarında gelişme olduğu, gözlenmiştir. Ayrıca, rekreatif etkinlikler sonrası hastalardaki ritimsel bozukluklar tespit edilebilmektedir.” K5..

6. Sonuç

Alzheimer, konuşma, düşünme, problem çözüme başta olmak üzere beynin tüm bilişsel fonksiyonlarında ileri düzeyde kayıplara neden olan bir hastalıktır. Genellikle ilerleyen yaşlarda ortaya çıkan hastalık, çok hızlı ilerlemekte ve tanı konulduktan kısa bir süre sonra bireyi giderek bakıma muhtaç bırakarak birilerine bağımlı hale getirmektedir. Alzheimer hastalığının ilk üç evresinde hastanın henüz bilişsel yetileri tam olarak kaybolmadığından, birtakım rekreasyon etkinlikleriyle söz konusu işlevlerin yeniden kazandırılabilmesi ve geliştirilmesi mümkün olabilmektedir. Bu kapsamda çalışmada Alzheimer hastalarına terapi/rehabilitasyon amacıyla uygulanan rekreatif faaliyetlerin hastalar üzerinde oluşturduğu değişimleri, psikolojik ve fiziksel kazanımları ortaya koymak amaçlanmıştır.

Araştırmada örnek olay kapsamında ele alınan merkezde spor eğitmeni, gerontolog, fizyoterapist, müzik öğretmeni, ergoterapist ve sosyolog ve psikologlar tarafından Alzheimer hastalarına birtakım rekreasyon etkinliklerinin uygulandığı saptanmıştır. Bu kapsamda hastalığın 1. ve 2. evresinde olan Alzheimer hastalarının söz konusu eğitmenler tarafından drama, müzik, dans, resim, zekâ oyunları, el sanatları

etkinlikleri, spor egzersizleri gibi rekreatif faaliyetlerle rehabilite edildiği belirlenmiştir. Buna göre uygulanan rekreatif etkinliklerin hastalar üzerinde; duyu-kas koordinasyonunda iyileşme, ince motor becerilerinde düzelme, vücut denge koordinasyonun sağlanması, sosyal iletişimin kuvvetlenmesi, agresif ve depresif davranışların azalması, özgüven artışı gibi önemli fiziksel ve psikolojik kazanımlar sağladığı düşünülmektedir. Bununla birlikte gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler sonrası hastalarda, hastalığa ilişkin semptomların azaldığı ve hastaların günlük yaşam aktivitelerini sürdürmede yaşadıkları olumsuzlukların giderilerek yaşam kalitelerinin arttığını gösteren değişimlerin olduğu belirtilmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda Kolanowski vd. (2009); Buettner ve Martin (1994); Buettner vd., (2006); Fitzsimmons ve Buettner (2002); Kolanowski vd., (2005)'nin çalışmalarında da araştırma bulgularına benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Müzik terapisinin Alzheimer hastalarında hem psikolojik hem de fizyolojik olarak olumlu etkisini (Santana vd., 2015; Groene, 1993; Suzuki vd., 2004; Brotons ve Koger, 2000; Raglio vd., 2008; Han vd., 2014; Guetin vd., 2009; Svansdottir vd., 2006) ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Bu kapsamda söz konusu çalışma sonuçları ile yapılan araştırmanın sonuçları benzerlik göstermektedir. Yapılan literatür taraması sonucunda Kanada'da Alzheimer hastalarını, ailelerini ve bakıcılarını destekleyen Alzheimer Derneği Federasyonu olduğu saptanmıştır. Söz konusu federasyon kuruluş amacı ve faaliyetleri açısından incelenen rehabilite merkezi ile benzerlik gösterse de kapsam, kapasite, hastalara uygulanan hizmetler ve rekreatif etkinlikler açısından büyük farklılıklar içermektedir. Federasyonda terapi amacıyla hastalara uygulanan rekreatif etkinliklerin, bireylerin fiziksel ve bilişsel yeteneklerinde, bağımsızlık, özgüven ve benlik saygısında önemli gelişmeler olduğunu gösteren sonuçlar ortaya koymuştur. Söz konusu sonuçlar ile yapılan araştırmanın sonuçları paralellik göstermektedir.

Yapılan araştırmanın bulguları ve sonuçları örnek olay kapsamında incelenen Gaziantep Büyükşehir Belediyesi tarafından Alzheimer hasta ve hasta yakınlarını bir araya getirmek, hastaları rehabilite etmek amacıyla kurulan bir merkez ile sınırlıdır. Çalışmanın farklı araştırma yöntemleri kullanılarak ve daha büyük örneklem gruplarıyla yapılacak araştırmalara/araştırmacılara yön vereceği ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Finansman/ Grant Support

The author(s) declared that this study has received no financial support.

Yazar(lar) bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Çıkar Çatışması/ Conflict of Interest

Yazar(lar) çıkar çatışması bildirmemiştir.

The authors have no conflict of interest to declare.

Yazarların Katkıları/Authors Contributions

Çalışmanın Tasarlanması: Yazar-1 (%40), Yazar-2 (%30), Yazar-3 (%30)

Conceiving the Study: Author-1 (%40), Author-2 (%30), Author-3 (%30)

Veri Toplanması: Yazar-1 (%20), Yazar-2 (%40), Yazar-3 (%40)

Data Collection: Author-1 (%20), Author-2 (%40), Author-3 (%40)

Veri Analizi: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%25), Yazar-3 (%25)

Data Analysis: Author-1 (%50), Author-2 (%25), Author-3 (%25)

Makalenin Yazımı: Yazar-1 (%25), Yazar-2 (%25), Yazar-3 (%50)

Writing Up: Author-1 (%25), Author-2 (%25), Author-3 (%50)

Makale Gönderimi ve Revizyonu: Yazar-1 (%60), Yazar-2 (%10), Yazar-3 (%30)

Submission and Revision: Author-1 (%60), Author-2 (%10), Author-3 (%30)

Açık Erişim Lisansı/ Open Access License

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY NC).

Kaynaklar

Akalın, H. Ü., Altındaş, H., Karaman, Y., Demirtaş, H., ve İmamoğlu, N. (2004), Alzheimer Hastalarının Lenfositlerinde rRNA İfadelenmesinin Araştırılması, *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), s.43-47.

- Akyol, C. ve Akkaşoğlu, S. (2020). Gençlerin Boş Zamanlarında Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Engelleri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Tourism And Gastronomy Studies*, 8(3), s.2072-2089.
- Alzheimer's News Today (2020), <https://alzheimersnewstoday.com/columns/recreational-therapy-mercy-life-interview-senior-care/?cn-reloaded=1> (Erişim Tarihi: 05.01.2023).
- Alzheimer Society (2023), <https://alzheimer.ca/thunderbay/en> (Erişim Tarihi: 05.01.2023).
- Başaran, Z. (2016), Alternatif Eğitim Olarak Rekreasyon (Ed. S. Karaküçük), *Rekreasyon Bilimi*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Başarangil, İ. ve Öztürk, H. (2017), Terapatik Rekreasyon Amaçlı Aktiviteler ve Turistik Gezilerin Değerlendirilmesi: Kırklareli İli Örneği, *Journal of Recreation and Tourism Research*, 4(4), s.53-65.
- Bozkurt, C. Ve Karadakovan, A. (2020), Alzheimer Hastalarında Kullanılan İlaç Dışı Tedavi Yöntemleri, *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 3(3), s. 3
- Buettner, L. and Martin, S. (1994), Never too Old, too Sick, or too Bad for T.R. *Global Therapeutic Recreation III*. University of Missouri Press, 3, s.135-140.
- Buettner L, Fitzsimmons S. and Atav S. (2006), Predicting Outcomes of Therapeutic Recreation Interventions for Older Adults with Dementia and Behavioral Symptoms, *Therapeutic Recreation Journal*, 40(1), s.33-47.
- Bulduk, S., Dinçer, Y., Usta, E. ve Bayram, S. (2017), Demanslı Yaşlılara Uygulanan Sanat Terapi Yönteminin Bilişsel Durum Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *Çağdaş Tıp Dergisi*, 7(1), s. 36-41.
- Brotons, M. and Koger S.M. (2000), *The impact of music therapy on language functioning in dementia*, *J Music Ther*, 37, s.183-195.
- Çelebi, M. (2016). Eğitimde Rekreasyon Program Uygulamaları (Topluma Hizmet Uygulamalarında Yaşayarak Öğrenme), *International Journal of Social Science Research*, 5(1), s.33-44.
- Dağhan, M. (2022). *Kişilik Özelliklerinin Yaşam Kalitesine Etkisi: Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Öğrencilere Yönelik Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Fitzsimmons S. and Buettner L.L. (2002), Therapeutic Recreation Interventions for Need-Driven Dementia-Compromised Behaviors in Community-Dwelling Elders. *Am J Alzheimers Dis Other Demen.*, 17, s.367-381. doi: 10.1177/153331750201700603.
- Gözen, E. (2019). Rekreasyon Yönetimi Bölümü Lisans Öğrencilerinin "Rekreasyon" Kavramına İlişkin Metaforik Algıları . *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), s.397-416.
- Groene, R.W. (1993), Effectiveness of Music therapy 1:1 Intervention with Individuals Having Senile Dementia of the Alzheimer's Type, *J Music Ther*, 30, s. 138-157.
- Guetin, S., Portet, F., Picot, M.C., Pommié, C., Messaoudi, M. and Djabelkir, L. (2009), Effect of Music Therapy on Anxiety and Depression in Patients with Alzheimer's Type Dementia: Randomised, Controlled Study, *Dement Geriatr Cogn Disord*, 28, s.36-46.
- Han, H.J., Son, S.J., Ha, J., Lee J.H., Kim, S. and Lee, S.Y. (2014), The Effect of Group Musical Therapy on Depression and Activities on Daily Living in Patients with Cognitive Decline, *Dementia and Neurocognitive Disorders*,13, s.107-111.
- Karaküçük, S. (2005), *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme* (5.Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., ve Yetim, A. (1996), Rekreasyon Etkinliklerinde Liderlik ve Fonksiyonları, *Bedен Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi* , 1(1), s.64-76.

- Koçyiğit, M., ve Yıldız, M. (2014), Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları: Konya Örneği, *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(2), s.211-223.
- Kolanowski, A.M., Litaker, M. and Buettner, L. (2005), Efficacy of Theory-Based Activities for Behavioral Symptoms of Dementia, *Nursing Research*, 54(4), s.219-28. doi: 10.1097/00006199-200507000-00003.
- Kolanowski, A.M., Fick, D.M. and Buettner, L. (2009), Recreational Activities to Reduce Behavioural Symptoms in Dementia, *National Institutes of Health NIH*, 12(1), s.37-42.
- Liveinhomecare (2023), <https://www.liveinhomecare.com/alzheimers-care-with-recreational-therapy/information/> (Erişim Tarihi: 05.01.2023).
- Neyişçi, T. (2014), *Çevre ve Rekreasyon*, I. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi.
- Özdemir, M. (2010). Nitel Veri Analizi: Sosyal Bilimlerde Yöntembilim Sorunsalı Üzerine Bir Çalışma, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), s.323-343.
- Özkay, Ü. D., Öztürk, Y. ve Can, Ö. D. (2011), Yaşlanan Dünyanın Hastalığı Alzheimer Hastalığı, *S.D.Ü. Tıp Fak. Dergisi*, 18(1), s.35-42.
- Öztürk, Y. (2018), Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Bir Analizi, *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2), s.31-42.
- Raglio, A., Bellelli, G., Traficante, D., Gianotti, M., Ubezio, M.C., Villani, D. (2008), Efficacy of Music Therapy in the Treatment of Behavioral and Psychiatric Symptoms of Dementia, *Alzheimer Dis Assoc Disord*, 22, s.158-162.
- Santana, I. Farinha, F. Freitas, S., Rodrigues, V. and Carvalho Á. (2015), The Epidemiology of Dementia and Alzheimer Disease in Portugal: Estimations of Prevalence and Treatment-Costs. *Acta Med Port*, 28, s.182-188.
- Svansdottir, H.B. and Snaedal, J. (2006), Music Therapy in Moderate and Severe Dementia of Alzheimer's Type: a Case-Control Study, *Int Psychogeriatr*, 18, s.613-621.
- Suzuki, M., Kanamori, M., Watanabe, M., Nagasawa, S., Kojima, E. and Ooshiro, H. (2004), Behavioral and Endocrinological Evaluation of Music Therapy for Elderly Patients with Dementia, *Nurs Health Sci*, 6, s.11-18.
- Taşçı, G. ve Levent, F. (2021), *Nitel Araştırmalarda Örnek Olay Yöntemi Lesley Barlett & Frances Vavrus*. Publisher: Anı Yayıncılık.
- Tezcan, M. (1993). *Boş Zaman Sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları: 174.
- Uncu, G., Ayas, Z.O., Balci, C. ve Adapinar, D.Ö. (2021), Alzheimer's Disease Awareness: A Cross Sectional View From Eskişehir. *Osmangazi Journal of Medicine*, 43(5), s.529-535.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013), *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 9. Baskı, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yurcu, G. (2017), Rekreatif Faaliyet Katılım Alanlarına Göre Bireylerin Öfke İfade Tarzlarının Negatif-Pozitif Duygulanım ve Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi, *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8(18), s.26-40.
- Zorba, E. (2002), *Türkiye'de Rekreasyona Bakış, Gelişimi ve Beklentiler*, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.