

DEMANS GÜNLÜKLERİ / GÜNLÜKLER 2025

8 Ocak 2025

Günler aylar geçiyor derken bir yılı daha devirdik. Neden bilmiyorum ama geçtiğimiz günler boyunca çok az yazabildim. Yazmak istemedim değil, ama yazamadım işte...

Zaman geçip gidiyor bazen acıyla bazen güzelliklerle. Eşimin her geçen gün yatağa bağılılığı artıyor. Bazen kalkıp oturması, bazen müzik eşliğinde keyifli anlar yaşaması hepimize mutluluk veriyor. Huzurlu ve keyifli olmasının etkisiyle biz de keyifli anlar yaşıyoruz. İnsan yaşadıklarını yazarken böylesi duygularla yüklü olunca zorlanıyor.

16 Şubat 2025 Pazar

Sabahlarım eskisi gibi geçmiyor. Geçen iki ay boyunca yazmadım, yazamadım. Eşimin her geçen gün yaşadığı kayıplar, her geçen gün değişen alışkanlıkları. Elbette geçen bu günler, haftalar, aylar hepimize, her birimizde farklı şeyler yaşıyor. Daha önceleri duygularımı, yaşadığım zorlukları saklamayı biraz becerebiliyorken, çok hassaslaştım. Gerçekten çok zormuş böyle sürdürebilmek.

22 Şubat 2025

Zorlu, gergin, yoğun ve yorgun bir haftaydı geçen günler. Demansın değişiklikleri biraz zorluyor, onu da bizi de.

Hafta başı küçük kızımız geldi. Sanırım güç gösterisinde bulunmak, daha doğrusu güçlü olduğumu ispatlamak zamanı geçiyor. Hem hastalığın seyri hem de benim her gün daha da yıpranmam, yaşımın ilerlemesi ... Durduramıyor elbette insan zamanı. Bedenim de ruhum da zihnim de yoruldu artık. Evet, kendimi düşünmem lazım. Bir ya da iki sene sonrası ne olacak?

Elimden geldiğince önce eşimin konforunu sağlamak, sonra da bu zorluklardan etkilenen kendi sağlığını da koruyabilmek için aldığım önlemler yetmemeye başladı. Sanırım tek katta her türlü yaşam ihtiyaçlarını bir arada tutmalıyım düşüncesi gelişti. Eşim hasta, ben ayakta.

21 Nisan 2025

Eşimin gerginlikleri, agresiflikleri devam ediyor. Ramazan Bayramı öncesi ev halkının hepsi hasta olunca dengelerimizde şaştı. Büyük ihtimalle grip (influenza) geçirdik; ateşlendik ve yattık. Hala hastalığın kalıntıları var üzerimizde. Eşimin agresifliklerinin şiddeti azaldı, ama sıklığı çoğaldı. Sanki her zamanki gibi hep yanında olunsun, oturulsun istiyor.

28 Nisan 2025

Üç-dört gündür aşırı bir biçimde uyuklama hallerinde. Agresif değil, ama konuşmaları anlaşılammaya, anlaşılmayacak kadar kötüleşmeye başladı. İştahı çok açık birkaç gündür. Sürekli bir şeyler yemek istiyor ve yemeklerini yer yemez uyumaya başlıyor.

Aşırı balgamı yok, ama sık sık boğazını temizlemek ister gibi öksürüğe benzer bir şeyler yapıyor. Yürümesi çok yavaşladı. Boynunu hep sol tarafa eğik tutuyor.

29 Nisan 2025

Bu gece biraz değişik geçti. İlaçlarını her zamanki saatlerinde verdim ama 02.30'a kadar uyumadı. Evde gezindi bir ara. Dalmışım; bir de uyandım ki eşim yok. Meğer üst kata çıkmış. Neyse hep gezinerek saati 02.30 yaptık. Eşyalarla da ilgileniyor. Biraz yürüyor, sonra bekliyor. Bazen koltuğa bazen kanepeye oturuyor. Yardım etmek istediğimde elimi ittiriyor, istemiyor.

Sonra ekmek istedi ve daha sonra iki kişilik bir ekmek yiyip uyudu. Agresif değildi. Şu an saat 08.00; dalgın uyuyor. Tanrım ona eziyet çekirtme, huzur ve sağlık ver.

6 Haziran 2025

İki ay geçmiş ve ben yazmıyorum. Oysa yazmak rahatlamam için ne kadar iyi geliyordu.

Eşim bir süredir çok agresif. Şu an saat 08.00 olmuş. Yarım saat önce uyandı. Son derece gergin.

Bir taraftan kendine bir taraftan hayal dünyasındaki kişilere ve bir taraftan da bana küfür ediyor. Yaklaşamıyorum kendisine. Yakaladığı an ellerim kollarım paramparça olabilecek derecede agresif. Allahım nasıl bir dünyası var, nasıl bir patoloji. Çok zorlanıyorum. Çok ama çok zorlanıyoruz, kızlarım için de çok zor elbette. Şu an yatağında yatıyor ve avaz avaz bağırıyor. Dayanma gücüm var, sadece onun agresifliğinden zorlanıyorum.

25 Temmuz 2025

Bugün geceleri de bizimle kalacak yeni yardımcımızla çalışmaya başladık. Umarım hepimiz için güzel, uyumlu bir beraberlik olur.

29 Temmuz 2025

Eskisi gibi düzenli yazamıyorum; hatta çok uzun zamandır yazmıyorum bile.

Son yıllarda zor bir hayatımız oldu hepimizin; benim, kızlarımın ve tabii asıl eşimin. Geçen bu uzun zamanda çok şey öğrendik. Çok üzüldük, çok zorlandık, çok zor kabul ettik, çok zor alıştık... “Zor”! Kısacık bir kelime ama içeriği taşıdığı anlam ya da bizlerin verdiği anlam çok uzun... Bu kelimenin içinde acı, hüznün, gözyaşı; bazen kahkaha, suskunluk, kavga, küfür her şey, ama her şey var. En kötüsü de o kısacık “zor”un içinde sevdiğinin, seni sevenin, çocukları için her şeyi yapabilen birinin yavaş yavaş eksilişini, yok olmaya gidişini yaşamak. Hangi kelimeyle, hangi cümleyle yazabileceğin kaç sayfa yazıyla anlatılır bilemiyorum. Kocaman bir bilinmez.

Yaşamak hiç bu kadar acıtmamıştı. Onu böylesi bir durumda izlemek, gözlemek. Hele de evlatlarının bu süreçte derinden sarsılmaları. Evet küçücük kısacık iki kelime: “zor” ve de “acı”.

Zaman her şeyin ilacı derler ya. Zaman her şeye alışmak bence. Sonra da kabullenmek.

4 Ağustos 2025

Eşim bir süredir çok agresifleştiğinden ilaç dozlarını değiştirdik birkaç gün. Bu sefer de 48 saat hiç uyanmadan uyudu. Tekrar ilaçların dozunu ayarladık ve dünden beri daha sakin, daha iyi. Elbette böylece küfür seanslarına daha da rahat giriyor.

1 Eylül 2025

Birkaç gündür sıkıntıdaydı kabızlık nedeniyle. Bu sürecin en zor şeyi de ne yapacağını şaşırarak. 30 Ağustos akşam üzeri lavman yapmayı denedik, bu arada sabah da ağızdan ilaç verdik; ama bütün bunlara rağmen sıkıntılı bir gündü.

Dün sabah hayli zor geçti. Banyo yapmak zorundaydık; ama sanırım öyle bir rahatladı ki dünden beri hiç uyanmaksızın uyuyor. Şu an sabah 07.00 ve canım benim, hala mışıl mışıl ve rahat uyuyor. Artık her günümüzü akışına bırakarak yaşamayı öğrendik.

Yeni yardımcımız şükürler olsun ki zorlukları kolaylaştırmanın bir yolunu buluyor. Umarım onunla bu sıkıntıları daha rahat atlatacağız. Böylece iki yardımcımız oldu. Her ikisinin de yolları hep açık olsun. Hep iyi insanlarla karşılaşsınlar. Tanrım ikisini de incitmesin.

19 Eylül 2025

Bugün çok agresifti, hiç uyumadı. Yarı uykulu bir halde ve sürekli konuştu.

20 Eylül 2025

Gece hiç uyumadı, sabaha kadar konuştu. Bugün gündüz de hiç uyumadı.

21 Eylül 2025

Bugün uyudu. Hiç uyanmadan, konuşmadan, sadece tuvalete kalkıp yemek için kalkarak uyudu.

22 Eylül 2025

Bugün de devamlı uyudu. Sadece tualete ihtiyacı ve yemek için uyandı. Hatta yarı uykulu olarak yiyor yemeğini. İştahı çok iyi çok şükür 21 gecesi ve bugün hemen hiç uyanmadı.

Zaman acımasız, hızla akıyor. Zorlu günler geçiriyoruz ama bir şekilde zorlukları kolaylaştırmanın yolunu da arıyor ve de az da olsa buluyoruz.

Her gün yazacağım derken bir bakıyorum günler geçmiş. Sıkıntıları artıyor ama dediğim gibi bazen durumu hal yoluna sokuyoruz. Ama o neler yaşıyor, neler hissediyor? Bir savaş veriyor o da. Onu rahatlatmak için, huzurlu olarak bu savaşta ona destek olmak için uğraşıyoruz, çabalıyoruz. Üzülüyoruz, ağlıyoruz; hatta bazen de gülerek oynayarak şarkı söyleyerek onu rahatlatmaya çalışıyoruz.

En büyük sıkıntımız ilaçlarla sağlanabilecek olan çözümler... Şaşıyoruz, kararsızlaşıyoruz. Geceleri rahat uyuması için verdiğimiz takviyeler ne kadar etki ediyor anlamak çok zor. Mesela üç gündür (ilaçlarını doktor önerisine göre düzenli olarak veriyoruz) gece gündüz uyumuyor. Yatıyor, gözleri bazen yarı kapalı bazen uyku halinde ama sürekli konuşuyor. Tahminim uyumakla uyanıklık arasında. Dün uyuma anında sandığımız zamanda elleri çok sıkı birbirine kenetlendi ve sanki bir şeyleri sıkıyor. Bir şeyler tutuyor sanki ve gergin belli ki.

Son birkaç gündür yine tuvalet sorunu yaşıyoruz. Sıkışıyor ama tualete yetişene kadar ne yazık ki bırakıyor. Diyorum ya, her zorlukta her sıkıntıda öncelikle onun rahatını düşünüyoruz. Sonra da nasıl kolaylaştırırız durumu (temizlik, pijama değiştirme gibi) diye çözümler üretiyoruz.

Kızlar bana bu durumlarda hem sağlığımı korumak hem de aşırı duygularımla kendime zarar vermemem için destek oluyorlar. Ama çok zor... Sanki onu ihmal ediyormuşum hissini yaşıyorum, atamıyorum bu duyguyu.

Şu an sabah 08.30... Sakin uyuyor. Umarım bugünü rahat bir şekilde ve dinlenerek geçirir.

24 Eylül 2025

Bu sabah rahat bir şekilde uyuyor. Gece sadece iki kere tuvalete kalkmış. Yine ilaç dozlarını biraz düşürerek takip etmek istedik. Bakalım günümüz nasıl geçecek?

Günümüz iyi geçti. Uyanık olduğunda da keyifliydi bakışları, sohbet etmesi. Hatta şakalar bile yaptı, akşam uykuya geçmek istemedi.

25 Eylül 2025

Gece uyumadı ama sakin ve dingin, yarı uykulu konuştu hep. Şu an saat 08.00. Hala uyanarak mırıl mırıl konuşuyor kendi kendine.

29 Eylül 2025

Bugün yine sakin ve derin uyuyor. Dün gecenin yorgunluğunu çıkarıyor; çünkü sabah 04.30'a kadar uyumadı; sürekli bağırdı, kızdı birilerine.

Tuvalete gitmek zorlaşıyor. Bugün derin uyuduğundan mı yoksa artık farklı bir evreye mi girdik bilmiyorum, uyurken altına ıslattı. Çok zor; alışmak da kabullenmek de yoğun duygular yaşamamak da çok zor. Her şey geçiyor, her şeye alışıyoruz. Anlatmak kolay ama tüm bunları yaşamak gerçekten zor.

Bunları yazmak anlatmak, notlar almak beni rahatlatıyor. “Acaba” diyorum, “yazdıklarım birilerine, bunları yaşayan ya da yaşayabilecek olan birilerine bir dokunuş bir hatırlatma ya da yaralarını sarmaya bir merhem olur mu?”

Yazmakla nasıl bir faydam olur bilmiyorum; ama ortak bir derdi ya da bir acıyı paylaşmak olur belki. Belki de birilerine teselli olurum. “Aynı sıkıntı, aynı çözümsüzlük. Sadece bende, bizde değil, herkesin başına gelebiliyormuş demek ki” gibi bir teselli. Başka ne olabilir ki? Keşke derman olmanın bir yolu olabilse.

Artık emici külottan yararlanmanın zamanının geldiğini düşünmek hatta kullanmaya başlamak çok farklı duygular yaratıyor içimde. Yüreğim parçalanıyor; ama ona destek olmanın yolunun bu parçalanmaları ona hissettirmemek olduğunu anlıyorum. Onun için belki de farklı bir insanım. Karşısına asla asık suratla, öfkeyle kızgınlıkla çıkmıyorum.

Bugün birlikte şarkılar mırıldandık. Sesimi kısarak yumuşak bir sesle bazı şeyleri anlatmaya çalışırsam sakinleşiyor dinliyor. Ellerimi ellerine alıp sımsıcak bakıyor işte o zaman içim eriyor eriyor. Kızlarıma, onlar üzülmesin diye bazı şeyleri yaşadıklarımı anlatmıyor, anlatmak istemiyordum. Oysa artık anlatıyorum...

1 Ekim 2025

Sabah 08.30'dan itibaren hiç uyanmadan derin uyudu. Sabah hafif bir kahvaltı yapıp uyumuştı. Şu an saat 19:00. Yemek yedi ve şimdi tekrar derin uykuda.

14 Kasım 2025

Aylar geçmiş zoruyla kolayıyla, acısıyla tatlısıyla, iyisiyle kötüsüyle. Hepsi bizim, tüm insanların, hepsi hayatın. Kabul etmek, alışmak, akışa bırakmak ya da bırakabilmek; hepsi bir arada.

Saat 18.30-19.30. Gecemiz biraz kötü geçti. 06.30 ile 07.30 arası birden kusması ile panik oldum. Yemiş olduğu kekin fazla gelmesine bağladık. Acil servise ambulansla gitmek zorunda kaldık. Neyse ki orada yapılan testler sonucu batın röntgeninin de çekilmesi, akciğer röntgeninin de normal çıkmasıyla korkulacak bir şey olmadığını anladık.

Gece 03.00'ten sonra sakin ve rahat uyudu. Şu an saat 14.30 ve yeni uyandı; neyse ki iyi. En kötü günümüz olsun bu...

15 Kasım 2025

Günler o kadar hızlı akıp gidiyor ki. “Ne kadar zormuş” ya da “ne kadar kolaymış” ikilemini yoğun bir şekilde yaşıyorum. Bazı günler, bazı anlar çok rahat geçti diyorum, ama öyle bir terse dönüyor ki gidişat birdenbire. şaşıyorum, bilemiyorum ne yapacağımı.

Konuşmaları zaten çok zor anlaşılıyordu şimdilerde daha da zorlanıyoruz anlamakta. Onun duygularının içine girebilmek ne dediğini ne istediğini anlayabilmek, anlamış gibi davranmak. Bazen mimikleri bazen bakışları bazen ağzında söylemek istedikleri ama söylemeye de zorlanması.

şu an kelime bulamıyorum içimdeki duyguları ifade etmeye. Sadece şunu söyleyebilirim: “Boğazım düğümleniyor. G zlerimdeki yaş i ime akıyor. Ona sarılmak, hı kır  hı kır , bağıra bağıra ağlamak istiyorum. Ama yapmamalıyım. Mutlu, keyifli neşeli g r nmeliyim.” En kötü günümüz olsun bugün de.