

DEMANS GÜNLÜKLERİ / GÜNLÜKLER 2024

11 Şubat 2024

Demans gittikçe farklı boyutlarla giriyor hayatımızda. 2024'ün ilk günlerinde “Burası benim evim değil eve gidelim” diye tutturuyordu. Geceleri bile “eve gidelim” diye ısrar ediyordu.

Birkaç hafta önce bazı yakınlarımız ve arkadaşlarımızla geçirdiğimiz günden beri zihinsel zorluklar yaşıyoruz. Bizim başka bir evimiz olduğunu oraya gitmek istediğini söyleyip duruyor. Gerçekten zorlanıyorum; 4-5 yıldır şikâyet etmeyen ben artık ne yapacağımı şaşıyorum.

3-4 aydır, yani havalar soğuduğundan beri “vay soğuk, vay rüzgâr, vay yağmur” deyip eczaneye gitmek istemiyor; ama evde de sıkılıyor. Her sabah ve her akşam “evde başka kimse yok mu?” diyor, “yok” deyince kızıyor. “Yalnız biz varız. Bak bizim yaşımızda artık herkes iki kişi kaldı. Hatta bizden gençler de öyle. Evlatlar okudu çalışmaya başladılar ve yoğun çalışıyorlar, bizim başımızda olmazlar” diyorum.

Birileri hep bize gelmeli, mümkünse hiçbir yere gitmemeli. Çok yakın bir arkadaşımız, sağ olsun her dediğimizde yanımızda; ama günde 20-30 kere aramaktan da utaniyorum artık.

12-13 Şubat 2024

Gece 01.00'de uyandırdı beni yine. “Gidelim. Eve gidelim. Burada hiçbir şey yok” demeye başladı. Şu an saat 02.00 “yağmur çok yağıyor” dedikçe “ne olacak erir misin?” diye tepki gösteriyor. Neyse 02.30 gibi yatıp uyudu.

14 Şubat 2024

İlaç dozlarında biraz değişiklik yaptık. Bakalım yan etkisi olacak mı? İnşallah olmaz.

16 Şubat 2024

Bu gecemiz problemsiz geçti. İkimiz de rahat uyuduk.

Sabahları çok geç uyanıyor. Ben de zorlamıyorum. Ne zaman uyanırsa kahvaltıyı öyle yapıyoruz. Sabah 11.00 civarında oluyor kahvaltı rutinimiz.

17 Şubat 2024

Gece uyandırdı beni; saat 00:30. Akşam “eczaneye gideriz” diye konuşmuştuk. Henüz gece olduğunu, saatin 01:00 olduğunu söyledimse de bir türlü ikna edemedim. “İşim var benim” deyip epeyce huzursuzluk yaptı, sinirlendi. Neyse sonunda ikna oldu; kızımızla da konuşunca sakinleşti. Sonra yattık.

İlaçlardan biri yine çok huzursuzluk yaşattı diye düşünüyorum. Üçüncü denememiz ve her seferinde sıkıntımız çok oldu; doktora danışmam lazım.

18 Şubat 2024

Bugün kardeşim gelecek. Hem çok keyifliyim hem de tedirgin. Bazı yakınlarımızın gelmesi ve onlarla geçirdiğimiz birkaç günden sonra yaşadığımız huzursuzluk endişelendiriyor beni. Acaba nasıl tepki verir geceleri bizde kalacak olması onu rahatsız eder mi, tedirgin eder mi gerginliği yaşıyorum.

Kardeşime de durumu anlattım. “Ne demek, hiç sorun değil. Huzursuz olduğunu hissederek rahatlamasını sağlarız” diye teselli etti geldiğinde.

Kendisi ile hesaplaşıyor. “Ben hiçbir şey bilmiyorum” diyor, “eve gidelim” dediğinde çıkıp arabayla biraz dolaşıp bizim sokağa gelince tekrar sakinleşiyor. “Tamam eve geldik” diyor.

Sabah biraz karışık uyandı, kendisiyle tartışıyor. “Ben hiçbir şey bilmiyorum. Burası neresi?” Evimiz diye ikna etmem hayli zor oldu. Hafif bir kahvaltı edip yine arabaya binip tur atıp eve

geldik. Oturuyor öyle. Onun kafasında canlandırdığı eve, ama yine bizim eve geliyoruz ve de çok mutlu oluyor. Eve giriyor “Bu ev işte, burası benim evim” diye ikna oluyor

29 Şubat 2024

Bir haftadır yazmadım. Kardeşim döndü. Eşim onunla birlikte olmaktan çok huzurlu ve keyifliydi, gitmesini hiç istemedi. Ben de hem kendi adıma hem de eşim adına çok keyif aldım.

Bu aralar, yani bir süredir, aynadaki görüntüsü ile bir sıkıntı yaşıyor. Tuvaletteki aynanın üzerine kağıtla kapadık; çünkü rahatsız oluyor tuvaleti kullanırken. Ama şimdi daha rahat. Bazen aynadaki kendi görüntüsüyle sohbet ediyor ve içinde yaşadığı, anlayamadığımız bir durumu paylaşıyor. Bazen Arapça konuşuyor. Böyle konuşmaları net olarak anlaşılmıyor.

İki buçuk aydır yeni bir ilaç kullanıyoruz. Konuşmasında, ifade edişinde belirgin bir şekilde düzelme oldu. Sadece ben değil, hepimiz gözlüyoruz. Kardeşim Ağustos 2023'te de gelmişti yine ve bu son gelişinde “ben çok farklı gördüm konuşmasını” dedi. Uzun zaman aradan sonra bir başkası tarafından yapılan bu yorum beni çok ama çok mutlu ediyor.

5 Mart 2024

Çocukken, hatta gençken, otuzlarında, kırklarındayken ne çok duyardım “yaş yetmiş iş bitmiş” lafını. Oysa benim o kadar çok işim var ki. Bitmediği gibi üzerine eklenerek devam ediyor. Sanmayın ki şikâyet ediyorum, hayır, asla. İşini bitirmiş gibi oturmak, her şeyden elini ayağını çekmek... İşte o zaman ben yorulurum, o zaman hayata küserim. Zor değil mi? Elbette zor, ama sevdiklerime yardımcı olmak, desteğe ihtiyaçları olduğunda yanlarında olmak, zorlandıklarında ufacık da olsa zorlukları kolaylaştırmak...

Tüm bunlar ayakta tutuyor beni, mutlu oluyorum. Enerjim düştüyse tekrar canlanıyorum.

Tek zor gelen, can yoldaşımın, hayat arkadaşımın sıkıntılarının gün geçtikçe artması.

Zorlu süreç. Önceleri hiç kimseye sıkıntı yaşatmamak için her şeyi üstlenip, her problemi çözeceğimi zannederek çırpınışlarım bana zarar vermeye başladı. Ve ben çevreme zorluklar yaşadığımı itiraf etmeye başladım.

Canımı yakan şey evlatlarımla bu zorlu süreçte üzülmeleri. Onları böylesi bir mücadelenin içine sokmanın yükü ağır geliyor bana...

Şu an yağmur başladı; saat 08.30; hava bulutlu, aydınlanmadı. En sevdiğim hava, loş, yağmurlu. Ve pencereye panjurlara vuran yağmur sesi sanki benimle bir şeyler paylaşıyor. En iyisi çay içmek.

21 Mart 2024

Bugünüm çok yoğun geçti; eczanenin kapanış işlemlerinin son koşuşturmaları. Ben evde yokken iki arkadaşımız gelmiş ziyarete. Arkadaşlardan birinin biraz aşırı ilgisi, sık sık sarılması, gösterdiği sevgi durumu eşimi çok sarsmış. Bu tür aşırı duygular da onu sarsıyor.

“Kim bu kadın, niye durmadan sarılıyor?” diyerek huzursuz olmuş. Daha sonra büyük kızımız gelmiş. Ben biraz geç dönebildim, saat 18.00'i buldu eve gelmem. Evet, eşim gerçekten biraz sarsılmış; kızımızı tanıyor-tanımıyor durumları yaşadık. Zor zor zor...

Ama bu zorlukları aşmak, onun bazı şeylerden olumsuz etkilenmemesi için güçlü olmak zorundayım. Bizim için zor dediğim şey, onun kendisi için daha da zor elbette. Ona ne kadar iyi, sevecen, neşeli yaklaşırsan, ne kadar sakin olursan o kadar mutlu oluyor.

Bugün çok zorlandım. Hayatını işine, çocuklarının iyi bir eğitim almasına adanmış eşimin yıllarca emek verdiği eczanesinin kapanışını hazırlamak, bu süreci sağlıklı bir biçimde sürdürmek, ona üzüleceği şeyler yaşatmamak için elimden geldiğince çabaladım. Kolay olmadı her şeyi bitirmek, ama şu yönden rahatım.

Evet, ikimiz de çok çalıştık, her şeyi birlikte yaptık ama işimizi böyle usulü ile, hiç problemsiz sürdürebilmesi onun sayesinde oldu. İşimizi böyle bir sağlık sorunu nedeniyle

zorunlu kapatmamızı ona hissettirmemeye, onu üzmemeye elimden geldiğince özen gösterdim ve başardım da.

23 Mart 2023

Bu sabah rahat uyandım; içim buruk ama huzurluyum. İki evladımız ve ben elimizden geldiğince eşimi üzmemeye çalışıyoruz.

Yardımcımız, benim için inanılmaz büyük bir destek. Bu aralar o da bir sağlık sorunu yaşıyor. Bu süreci o bize destek vererek, biz ona destek vererek aşmaya çalışıyoruz. Tedavisi 6 ay daha devam edece ve onu yoracak. İnşallah en iyi şekilde atlatacak iyi olacak her şey.

Bu zor günlerimde kızlarımın da zorlanması, yaşadıkları üzüntüyü aşabilmeleri için bana güç veren Allah'a şükürler olsun. Sana ihtiyacı olanlara yardımcı ol, bize de yardımcı olma gücü ver.

Eşimin aynadaki görüntüsüyle konuşmalarını doktor çok da önemli görmedi. Kendisini daha da rahatlatabileceğini söylüyor. Biz de duruma alışmaya çalışıyoruz.

31 Mart 2024

Güzel bir bahar sabahı. Turunç çiçek açmış. O güzel kokunun ve beni yakmadan ısıtan güneşin altında oturdum çayımı yudumluyor kitap okuyorum.

Dün akşam biraz gergin geçti, ama gün içinde problem yoktu.

Sıkılınca “Hadi eve gidelim” diyor. Arabayla birkaç sokak tur atıyor (hep aynı güzergâh ama) ve evimize tekrar geliyoruz. Sanki onun istediği eve geliyoruz. Nasıl bir duygu anlaması zor; ama onun gönlünü hoş etmek, strese girmesine engel olmak için gün içinde bu turu atıyoruz.

Gece olunca da tutturuyor bazen. Akşam 22.00 gibi yine eve gitmek istedi; ama biraz uykulu olduğumdan istediğini yapamadım. En zor anlar bu anlar oluyor; ona isyankâr davranıyorum bazen. O zaman onun da dengesi şaşıyor

14 Nisan 2024

Bayramı da geride bıraktık. Benim için bayram sıradan günler dışında bir anlam taşımıyor. Ama büyüklerin aranmaları, hatırlarının sorulması için güzel bir fırsat. Biz de “büyüklerimiz” denilen gruptayız artık. Yaşlandık yani; her ne kadar yaşlanmak değil de “yaş aldık” deniyorsa da artık hepsi aynı şey.

Eşim kalabalıktan, çok konuşulmasından sıkılıyor. Eskisi gibi içe dönük değil, sohbeti seviyor ama ses tonu, konuşulacak konular onun istediği gibi olmalı. Ben de tecrübeyle ona daha duyarlı daha sevecen daha anlayışlı olmaya gayret gösteriyorum.

Bayramın ilk günü yakınlarımız geldi. Birlikte yedik içtik. Ama onlar gidince şikayetini dile getirdi. “Of ne çok oturdular be! Ne çok konuştular”.

İkinci bayram günü de arkadaşlarımız geldi ziyaretimize. Bir arkadaşımız bir saat hiç susmadan konuşunca gerçekten rahatsız oldu eşim. Belli etmiyor gelenlerin yanında ama rahatsız olduğu kişiler gittiğinde şikayetlerini bana söylüyor. Çok sıkılmış belli bu sohbetten.

Akşam huzursuzdu, akşam üzeri daha doğrusu. Onu biraz sakinleştirmek için yakında oturan yardımcımızı çağırdım. Bir-iki saat kaldı ve sonra gitti.

Bu arada ben portmantodaki aynanın karşısında kendisiyle konuşuyor diye aynanın üstünü kapattım; bunu yapmanın yanlış olduğunu sonradan anladım.

Gece 02.00'de uyanmış ve gerçekten çok gergindi, zorla ikna ettim ve bir saat sonra yattı.

Sabah, yani bayramın üçüncü günü yardımcımız erken geldi. Eşim saat 13.00'e kadar uyudu. Uyandığında çok ama çok agresif ve gergindi. "Ben kendimi bilmiyorum, ben yokum, kendimi öldüreceğim" gibi şeyler söylüyordu. Kızımı da çağırdım. Aynayı kapadığım kartonu da çıkardım. Neyse, rutine döndük. Dün çok iyiydi akşam ve epeyce sohbet ettik.

Eskilerden konuştuk babası ile ilgili bazı anılarını anlattı. Bizim evlenirken yaşadığımız bazı sıkıntıları çok net hatırlıyor. İşte böyle. Bizim de bayramımız böyle geçti bu yıl.

Bugün Pazar. Şu an ben turunç ve limon ağacının altında oturuyorum. Çayım kitabım kalemim ve de defterim. Yazmak çok güzel bir terapi. İnsan konuşamadıklarını yazmalı, yazarak anlatmalı.

16 Nisan 2024

Hastalığının ilk dönemlerinde çok agresifti. Her şeye aşırı tepki gösteriyordu, sözlerinin ölçüsünü kaçıırıyordu. Ama annemin geldiği en son yaz inanılmaz bir değişim oldu eşimde. Anneme olan sevgisini dillendiriyor ve onu saygıyla sevgiyle anıyordu. Bugün sabah canım annem aklıma geldi; ruhun şad olsun anneciğim. Seninle de güzel günlerimizi doya doya yaşadık.

18 Nisan 2024

Gecemiz biraz sorunlu geçti. Gece saat 23.30'da kalkmış, yine konuşuyor. Huzursuz. Biraz bisküvi falan yiyip tekrar uyudu ve ben de o uyuyana kadar salonda yattım. Sanki salonda daha güvende hissediyor kendini. Uzun bir süredir yatak odasında yatmıyor. Ben de hiç zorlamıyorum. Geceleri bazen uyanıp mutfığa falan geçiyor. Yatak odası üst katta, orada kalırsa merdivenlerden düşer diye korkuyorum.

Sabah 06.00'da onun sesi ile uyandım yine. Hiç böyle kalkmazdı. Epey huzursuz dolandı durdu. Ayna ve camlara yansıyan görüntüler ona sanki evde birileri var gibi hissettiriyor. Balkona çıktı sigara içti. Henüz karanlık. Saati sorduğunda 05.00 dedim. Bu saatte bir yere gidemeyiz diye zorla ikna ettim. 07.30'da tekrar yattı ve bu sefer uzun bir süre uyudu. Yardımcımız öğlen geldi, ben de 11.30 gibi işe gittim, hala yatıyordu.

Grip gibiyim falan diyor. Her şey birbirine karışıyor. Bazı şeyler doğru mu yoksa numaradan mı oram buram ağrıyor demeleri, bilemiyorum. “Hadi doktora gidelim” der demez, “hayır benim hiçbir şeyim yok” diyor.

Gözündeki katarak iyice fazlalaştı sanırım. “Gözlüğüm bozuk” demesinden anlıyorum.

Akşam yine evine gitmek istedi. Yarın işe gideyim diye kıyafet istedi. Bunlar söylerken çok huzursuz. Beni de hayli yoran durumlar.

22 Nisan 2024

Dün cumartesiydi ve aynı sıkıntılarla geçen bir gün oldu. Bazen isteklerine, hayal dünyasında kurguladıklarına cevap veremiyorum. Sürekli birilerinin gelmesini istemesi beni zorluyor. Abisini çok özledi gelmesini çok istiyor. Bu en çok onun gelmemesi düşüncesi üzüyor galiba. Her gün gelecek gibi beklentiye giriyor. Çok zorlanmaya başladım onu ikna etmekte.

İşitme sıkıntısı da sorun yaratıyor. Artık kesinlikle kulaklık kullanmıyor. Bir yandan beni anlayamadığında sesim yükseliyor. Çoğu kez duyabilmesi için yükselen sesim bazen isyana dönüyor ve kendimi frenleyemiyorum. Sonra pişman olsam da benim de çaresizliğim ne yazık ki beni bu hale sokuyor.

Çoğu kez bana olan sevgisini, gönül bağını yıllarca içinde saklamış ve şimdi bunları dile getiriyor sanki. Ama benim öfke patlaması yaşadığım anlarda da tam tersi haklı olarak.

23 Nisan 2024

Bu yazdıklarım hem beni rahatlatıyor hem de eşimin demans sürecinde yaşadığımız bazı şeyleri hatırlayıp davranışlarımızı ona göre ayarlamamıza yardımcı oluyor. Tabii ki her şeyi tam olarak yazamıyorum, hatırlayabildiğim şeyler bunlar. Yaşadığımız bazı sıkıntılar içimde kalıyor. Dillendirebildiğimce yazıyorum. Eşimi huzursuz eden kaygılarını tetikleyen şeyler...

- Sürekli birileri gelsin istiyor, bunu yönetemiyorum.
- Bazen gelen kişiler onu mutlu ediyor ama süre kısıtlı olmalı. Çok konuşulmasından, hızlı konuşulmasından, yüksek sesle konuşulmasından memnun değil. Ziyaretçiler gidince gerçekten davranışları değişiyor.
- En çok abisinin gelip ona görünmesi beklentisinde. Umarım gelir bir süre sonra. Biliyorum ki bir süre sonra gelse de eşim için pek anlamı olmayabilecek.
- Ben yüksek sesle konuştuğumda ona bağırdığımı sanarak üzüyor, tahammül edemiyor. Kulaklık takmadığından bazı şeyleri iyi duyup doğru anlamadığından hırçınlaşabiliyor. Ben de bu yüzden zorlanıyorum ve bazen de gerçekten bağıryorum, sonra da kendimle kavga ediyorum.

Bu gece yarısına kadar huzursuzdu. Ayna karşısında konuşmaları kendi kendine konuşmalara dönüyor. Engel olmayı denemiyorum; çünkü içinde tutsun istemiyorum duygularını. Gerginliği biraz azalır diye bazen onun konuşmalarına da katılıyorum.

Tuvalete gitmek onu huzursuz ediyor. Bir taraftan o tuvaletteyken birilerini rahatsız edeceği korkusu yaşıyor, bir taraftan da yeterli temizlenip temizlenmediği gibi bir kaygı taşıyor. Kişisel bakımı konusunda, giyinip soyunma konusunda destek istiyor artık. Bu durumun onu ne kadar üzdüğünü ve ne kadar zorladığını biliyorum. Ben de gerçekten zorlanıyorum. Ağlayıp sızlanarak ona destek olamayacağımı bildiğimden kendime ve de çevremdekilere güçlü görünmeye gayret ediyorum ama bazen de güçsüzleşiyorum.

Böyle durumlarda da hem ona hem kendime hem de kızlarıma zarar verdiğimi düşünüyorum. Tanrım bana güç ver huzur ver dayanma gücü ver. Şükrettiğim çok şey var. Bu arada komik mi dramatik mi bilmiyorum ama bardağının dibinde bir parmak su varsa ben ona şükrediyorum. Çok daha zor durumda olan, hiçbir imkânı olmayan hastalar, yaşlılar, çocuklar, kadınlar, erkekler var hayatın içinde. Onları düşünmeden de edemiyorum.

Söylediğim gibi, sürekli birileri gelsin istiyor. Gelenler onu mutlu ediyor ama süre uzayınca ve kalabalık olunca sonradan rahatsız ediyor. Yüksek sesle konuşan olursa kendisine bağırdığını düşünüyor. Ayna karşısında sürekli bir arkadaşı ile konuşuyor, engel olmuyoruz, rahatlıyor.

24 Nisan 2024

Aynadaki görüntüleri, akşamları pencere camına yansıyan görüntüler, ona sanki evde birileri varmış gibi hissettiriyor. Sigara içiyor, ama yakıp atıyor. Bazen yarım içiyor. Biraz şuursuzca içip içip atıyor.

Göz muayenesi yapıldı evde. Sol gözü daha önce glokom tedavisi görmüştü. Uzun süren bir tedaviydi. Çok işlevli değil. Görme az. Sağ gözde katarak var ama operasyon yapılamayacak. Olabildiğince tedavi ettik etmeye çalıştık.

İşe gitmek istedi. Bir ara kıyafet bile istedi. Kulaklık takmak istemiyor ve de kullanmıyor ama duyabilmesi için sesimiz yükselince çok sinirleniyor.

25 Nisan 2024

Bugün abisinin geleceği haberini aldık. Sevindim. Aylardır günlerdir abisini sayıkladı durdu, “gel gel” diye yalvardı sanki. Nihayet gelebildi, eşim adına çok mutlu oldum, çok.

26 Nisan 2024

Abisi geldi, sağ olsun. Keşke daha önce, onun kim olduğunu karıştırmayacağı bir zamanda gelebilseydi. Ama çok sevindi eşim. Bu da belki onun için değerli bir andır, teselliyi öyle buluyorum ben.

Hayatta olduğum ve sağlığım yerinde olduğu sürece hep onun yanında olacağım. Bu benim görevim değil, hayat felsefem. 45 yıllık hayat arkadaşımı asla yalnız bırakmayacağım. Çocuklarıma ve kendime Allah’ımdan güç diliyorum.

7 Mayıs 2024

Yine bir mola. Yazamadım nedense. Biraz sıkıntılı günlerden geçtik. Kardeşim ve küçük kızım geldi. Elbette çok ama çok mutlu oldum, bana çok iyi geldiler.

Birlikte keyifle sabah kahvaltılarımız inanılmaz doping benim için. Eşim de kardeşimi uzun zamandır sorup duruyordu “neden gelmiyor” diye.

Gergindi bu aralar. Bu hafta insanlarla hep birlikte olmak istiyor ama sonra da sıkılıp “neden çok oturdular, niye gitmiyorlar, ne çok konuşuyorlar” diye sorup duruyor. Bu beni de gelenleri de huzursuz ediyor, ama en çok da onun zihnini yoruyor. Bugünlere de alışmak zorundayız, zorundayım.

Gündüz çok rahat, sakın geçtiği halde gece biraz gergin saatler geçirdi. Gece 23:30- 00.30 arası, sanırım rüya görüp onun etkisiyle halüsinasyonlar gördü. Evde birilerinin olduğunu zannediyordu. “Dört-beş çocuk geldi, onlar para alabilir” gibi şeyler söyledi. Sonra sakinleşip uyudu. Uykuya dalana kadar konuşuyor bazen Arapça bazen Türkçe. Bizleri tanımakla tanımamak arasında gidip geliyor artık. Zormuş, çok zormuş.

10 Mayıs 2024

45 yıllık evlilik, iki kız evlat. İyi günler de zor, zorlu günler de oldu. Tam 45 yıl. Benim bu 45 yılımda eşim, sevgilim, arkadaşım, can dostum. Şimdi onun demans denilen bu illetle savaştığında biz, iki kızımız ve ben her türlü desteği ona verebilmek için yanında arkasında önünde ilerliyoruz. Savaşmak her zaman öldürmek yok etmek değil. Bazen de yaşatmak, huzurlu, mutlu, sakın, güzel ortamlarda onunla birlikte yol kat etmek. Biz böyle bir savaşın içindeyiz ve mümkün olduğunca önce ona sonra birbirimize destek olarak ilerlemeye gayret ediyoruz.

11 Mayıs 2024

Birkaç gündür aynı sıkıntılarla geçti günler. Halüsinasyonları arttı. Hiç susmadan konuşuyor. Zor günler dedik ama bir önceki gün daha kolaymış sanki diyorum bazen.

Doktora gitmeyi reddettiğinden hastaneden gelip evde kan aldılar. Kan değerleri çok güzel. En çok şeker ve sodyum, potasyum gibi minerallerin değerleri önemli önemliydi, ama hepsi çok iyi çıktı. Sevindik hepimiz.

8 Mayıs akşamı kardeşim gitti. Varlığı eşime iyi geliyor diye geldi bir haftalığına. Evde hep birileri olsun istiyor ama bir süre sonra sıkılıyor. Akşamları da erken yatıyor ama yine de uyuması zaman alıyor. Uykuya geçinceye kadar sürekli konuşuyor.

Tuvalete gitmek onun için sıkıntılı. Korkuları var nedense, “yapamadım”, “çok yaptım”, “birileri rahatsız olur mu” kaygıları çok yüksek.

19 Mayıs 2024

Neredeyse her güne “zor bir gündü” diye başlamak gerçekten zor, ama öyle işte. Ne kadar çabalasam da bazı şeyler gerçekten zorlaşıyor. Ama bir o kadar da “yapacak bir şey yok” tekerlemesine takılıp kalmak beni rahatlatıyor mu yoksa daha yeni zorluklara mı alıştırıyor ayrımına varamıyorum.

Bu yılın ilkbaharında sabahları bahçemde çayım, kitabım, defterim ve telefonumla birkaç saat de olsa baharın mis kokusunu içime çekerek geçirmeye çalışıyorum.

Eşim zorlu bir sürecin kısılcacında. Bizler, ben ve kızlarım bu kısılcacı biraz gevşetebilmek, onu rahatlatabilmek için zorluklara rağmen elimizden geleni yapıyoruz. Artık hedefimiz onun biraz olsun huzurlu olmasını sağlayabilmek. Kızlarım hem babalarına çare olabilmenin hem de benim çaresizliklerime çözüm bulabilmenin derdindeler.

Bu gecemiz uzun ve sıkıntılıydı. Sürekli konuşuyor. Uyurken de öyle. Hayat onu çok sıkıştırmış demek ki... Geçmişte yaşadıklarımız bizi ele geçiriyor demek ki belirli bir yaşa gelindiğinde.

Tüm temennim bu sıkıntılı, zor hastalığın çaresinin bir an önce bulunması. Bu hastalığı tanımak, yaşamak çok farklı farklıymış. Başkalarının yaşadıklarının zorluğunu hissetmek, kitaplardan okumak, yaşayanlardan dinlemek bir şeyleri ve az da olsa bildiğimizi zannetmekle, en sevdiğinin hayatını kırk yıldan fazlasını birlikte geçirdiğin insanla birlikte yaşamaksa çok ama çok farklı. Hiçbir hastalık kolay değil, ama bu gerçekten farklı bir süreç.

Bir hafta on gündür halüsinasyonlar artınca akşamları kullandığımız ilacı değiştirmiştik. Ama beş gün kullandığımız yeni ilaç ne yazık ki hiç iyi gelmedi. İştahsızlık, agresiflik ve halüsinasyonlar daha da arttı. Yeni ilacı bıraktık, tekrar eskisine döndük.

Bugün biraz toparladı sanki, ama sürekli bir şekilde kendi kendine konuşuyor. Sanki birisi ya da birileri var karşısında. Alışmaktan ve kabullenmekten başka bir şey yapamayacağımız bir durumla baş başayız. Bana sürekli bir şeyler anlatıyor. Cevabının hep onun istediği gibi olması gerektiğinden, anlamasam da “evet canım, haklısın” demekten başka bir şey yapamıyorum.

Yarın nöroloğumuz eve gelecek, çareyi böyle buldum. Vücudunda tik gibi atmalar oluyor, doktora bu durumu söylemeyi unutmamalıyım.

Şu an saat 22.00. Önceki günlere göre sakindi ve sakin uyuyor. Birkaç kere tuvalete kalktı ve tekrar yattı. Bir dilim ekmek peynir yedi. Umarım iştahı da düzelir.

20 Mayıs 2024

Saat sabah 09.00. Çayımı kitabımı kalem ve defterimi aldım ve bahçemin sakin havasını soluyarak oturuyorum. Günümüz huzurlu geçer inşallah.

Doktorumuz geldi. Eşim bugün o kadar uyudu ki, saat 16.00'da doktorumuz geldiğinde henüz uyanmamıştı ve biraz zorlandı. Zihnini tam toparlayamadı, henüz 10 dakika olmuştu uyanalı. Sabah 11.00 gibi kalmış, kahvaltı edip biraz oyalanıp tekrar yatmıştı çünkü. Neredeyse on gündür zor bir dönemdi. Bahsettiğim ilacın olumsuz etkileri onu çok yormuştu. Bu ilacı bıraktıktan sonra sanırım yorulan zihni dinleniyor....

21 Mayıs 2024

Gün boyu yine konuştu kendi kendine, ama geçen haftamız gibi değil. Halsizliği devam ettiğinden yürümeye de istekli değil. Saat 18.00 gibi biraz da olsa sokakta yürüdük.

22 Mayıs 2024

Sabah saatlerinde yazıyorum; şimdi sakın uyuyor, inşallah gün içinde daha rahat daha iyi olur. Tuvalet sorunu devam ediyor. En çok dert ettiği şey tuvalete gitmek değil, “tuvalette ne yapacağım? Ya ses çıkarsa? Ya bir şeyleri kirletirsem” gibi sorular takılıyor kafasına.

Etrafı ve kıyafetlerini kontrol etmeden çıkmıyor tuvaletten. Çıkınca da elini iyice yıkayıp kolonyalıyor. Eskisi kadar konuşmuyor camların karşısında; azaldı gibi. Ama birileriyle Arapça konuşmak çok iyi geliyor.

25 Mayıs 2024

Üç gündür yazmadım; ama gözlediğim bazı değişiklikleri şöyle sıralayayım. İlaçlar ve dozlarında biraz değişiklik yaptık. Tuvalete sanki daha sorunsuz gidiyor; ama birilerini rahatsız etmiş olmak ya da etrafın kirlenmesi takıntısı devam ediyor.

Kâğıt peçete ve tuvalet kâğıdı tüketimi çok. Tuvalet çıkışı elini çok yıkayıp kolonyalamaya da devam ediyor.

İştahı biraz daha iyi. Kullandığı ilaçlardan biri bariz bir şekilde iştahsızlık yapmıştı. Şimdi daha iyi ama.

Evde onun “çocuklar” dediği birileri varmış gibi onlarla sohbet ediyor. Eskisi kadar ayna karşısında değil. Camlardaki görüntülerle konuşması da sanki biraz azaldı. Ama birileriyle konuşması, Arapça sohbetleri oluyor ve belki de ona bu konuşmalar iyi geliyor.

31 Mayıs 2024

Dün gündüzümüz de gecemiz de biraz sıkıntılı geçti. Sürekli evde birileri var gibi konuşuyor. Bütün gün konuştu. Kendisiyle savaşıyor sanki.

Gece de sürdü sıkıntımız. Kızımızı çağırmak zorunda kaldım. Epeyce agresifleşti ve bu da biraz sıkıntı yaşamasına neden oldu.

12 Haziran 2024

Uzun bir süredir yazmadım. Yaşadıklarımız artık rutinimiz oldu. Havaalar oldukça sıcak.

İlaç dozlarında yine bir düzenleme yapıldı. Uykuya geçerken çok konuşuyor ama sanki doktorumuzun önerdiği doğal hormon biraz daha rahatlık verdi.

Halüsinasyonlar ve evde sürekli dolaşmalar devam ediyor. Sürekli konuşuyor. Bu arada idrar tahlili yaptırmıştık. Lökosit ++ nedeniyle antibiyotik önerildi. İki gün sonra bitecek ve tekrar eski üroloğumuz ile görüşeceğim.

13 Haziran 2024

Sıcaklar inanılmaz arttı ve bu arada bizde de gerilmeler gerginlikler artıyor. Dün gerçekten zor geçti.

Hayalindeki eve gitmek istediği zamanlar çok oluyor. İkna etmek için uyguladığımız yöntemler onu rahatsız ediyor artık. Ben çok yalancıyım onun için. Bazen de bir tek ben onun için önemli ve değerliyim.

Dün evine gitmeyi o kadar çok istedi ki... Agresifleşiyor, kızgınlığı artıyor. Son birkaç haftadır küfür etmeleri de çok arttı. Öğlene kadar sabrettim ama sonunda ben de kendimle savaşıma yenik düştüm. Epeyce kızgın ifadelerle onu üzdüm. Onunla ilgilenmenin galiba en zor tarafı bu çoğu zaman sonuçsuz kalan ikna çabalarımız. Bir çaresini elbette bulacağız.

Evimizi tamamen onun en rahat en konforlu yaşayabileceği bir ortama dönüştürüyoruz. Yeter ki huzurla ve keyifle yaşasın bu süreci. Kendimle savaşıyorum bazen; biliyorum onun davranışlarının tamamen hastalığının etkileri olduğunu. Ama gerçekten aşılması zor.

Kızlarımız ellerinden geldiğince yanımızdalar. Ama onların bu sarmaldan en az hasarla çıkmalarını istiyorum. Onlar da benim için çok kaygılılar.

Zaman akıp gidiyor. Bilincinde olduğum en önemli şey eşimle ya da kendimle savaşıarak değil, gönüllerimizi hoş tutarak bu zorlukları aşmak. Danışmanımızdan aldığımız profesyonel destek gerçekten çok yardımcı oluyor.

7 Temmuz 2024

Akşam üzerleri; bazen 17.00, bazen 19:00 gibi biraz agresifleşiyor. “Param yok ne yapacağım? Neler oluyor? Nereye gideceksin?” gibi şeyler söylüyor. Sonra sinirlenip küfrediyor, ama üzerine gitmeyerek sakin olmaya çalışıyorum.

8 Temmuz 2024

Ne kadar istesem de her gün yazamıyorum. Sabahlarımı çok sakin geçiriyordum. O saatlerde yaşadıklarımı duygularımı çok daha güzel kâğıda dökabiliyordum elbette.

Bu hastalık gün geçtikçe değişik durumlar, değişik duygular yaşıyor. Bana çok bağımlı hale geldi. Beş dakika bile yanından ayrılısam beni arıyor. Sabahları erken uyanıyor. Daha doğrusu tuvalete kalktığı zaman hemen uykuya geçmiyor. Önceleri saatlerce, neredeyse 14-15 saat uyuyordu. Bu da onun için doğru değildi elbette. Şimdi uykusunu daha iyi aldığından sanırım sabah uyanma saati erkene döndü. Aslında uyku saati daha normale döndü. Çok erken yattığı için, daha doğrusu çok erken uyuduğu için erken kalkması doğrusu.

Yalnız kalmayı istemiyor. Yan odada bile olsam yanında istiyor. Tabii biraz sıkıntı yaşıyor isteği olmayınca.

Hep onu anlatıyorum; bana gelince: Gün geçtikçe sanırım bir yandan alışıyor, ama bir yandan da çok zorlanıyorum. Sabır denilen şey her zaman olamıyor ne yazık ki. Evet kendimi de korumalıyım ama daha ne kadar? Onun yanında olmaktan, onun gönlüne göre

hareket etmekten asla şikayetçi değilim. Ama... Ama zorlanıyorum işte... Nefes almak, biraz uzaklaşmak ortamdan bana iyi geliyor mu gelmiyor mu ayırdında değilim. Bazen kaçıp gidesim gelmiyor değil ama asla gerçek bir duygu değil bu.

26 Temmuz 2024

Bugün danışmanımızla kognitif bir değerlendirme görüşmesi yaptık. Dediğim gibi, bana daha bağımlı hale geldi yalnız kalmayı istemiyor.

(Kognitif (Bilişsel) bozukluk; hafıza, dikkat, dil, öğrenme ve problem çözme gibi zihinsel işlevlerde yaşanan ve günlük yaşamı zorlaştıran bilişsel kayıpların genel adıdır. Hafif unutkanlıktan, günlük işleri yapmayı engelleyen demans ve alzheimer gibi şiddetli tablolara kadar geniş bir yelpazeyi kapsar)

1 Ağustos 2024

Epeyce bir zamandır bir, bir buçuk ay gibi sabahları erken uyanıyor. Erken derken yeterince uykusunu almış sekiz-on saat yine de uyumuş olarak. Sabah uyandığında hep normalden daha gergin oluyordu. Ama artık sabah bazen 06.30 bazen 07.30'da kalkıyor. Belli ki tuvalete gidecek. Sanki çocuk, ne yapacağını şaşırmış yardıma ihtiyacı var. Belki anneye ihtiyacı var güven duymak istiyor. Gözlerime bakışındaki o duyguları anlamamak mümkün mü?

Sarılıyorum. Canım o benim. Evet annesi değilim. O da annesi olmadığının bilincinde, ama annesi kadar güven duyduğu birisiyim. Ellerime sarılıp ellerimi öpmek istemesi, bana sarılması o kadar içten, o kadar masum ve o kadar dokunaklı ki.

Allahım bana güç ver, bana sabır ver. Onun bu güvenini sarsacak bir davranışım olduysa affet beni ama önce sen affet canım benim.

14 Ağustos 2024

Uzun zamandır yazmıyorum. Yaşadığımız süreçte değişiklikler olduğundan her seferinde yeni bir döngüye alışmaya çalışıyorum. Bir süredir sabah 11.00-12.00'lere kadar kendimle baş başa oluşum, yazmalarım ağlamalarım, dalmalarım şimdi 08.30 – 09.00 gibi öne çekildi.

Ama yine de sabahlar sadece benim bir bardak çayım bazen defter kalemim bazen kitabım... Sabahların sessizliği içimi rahatlatıyor. Kendimle sakın sakın hesaplaşıp yanlışlarımı doğrularımı bir görünmez terazinin kefelinde tartıyorum.

Yazmadığım geçen bir ay sresinde daha sakın daha dingin. Kardeşimin gelmesi sanırım en çok ona iyi geldi. Kendisine zel biri hasta biri gibi davranılmaması birçok konuda beni de onu da rahatlatıyor. Evet çok iyi geldi diyorum hem bana hem eşime.

Sabahlar benim... Bazen kızlarımın, bazen annemin, babamın; o an kim bana iyi gelecekse onunla birlikte oluyorum düşüncelerimde. Bazen diyorum ki kendi kendime “hayatı daha mı erken, bugünkü düşüncelerimle yaşasaydım?” Ama bazı şeyler ne yazık ki insan isteyince değil zamanı gelince yaşanıyormuş. Yanlışlar yapa yapa duvarlara toslaya toslaya ayaklara taşlar bata bata ğreniliyormuş meğer hayat. Ve de sanırım bu da 60 yıldan az srmyormuş.

15 Ağustos 2024

Eşimin ona, onun bu durumuna özgü olan günün değişik zamanlarındaki davranışları: Sabahları uyandığında çok negatif. Sürekli kendisinin çok hasta olmasından şikayetçi. Sıklıkla lmek, kendini öldürmek istediğini söylüyor.

Mümkün olduğunca üzerine gitmeyerek kahvaltıya hazırlıyoruz. Sonrasında daha sakın oluyor. Yalnız kalma korkusu var. Zaten bu korkusunu dillendirmişti epeyce bir zaman. Ama şimdilerde pek öyle şeyler söylemiyor.

Sürekli “şunu yap bunu yap” dememeye gayret ediyorum. Bir şey yemesini içmesini istiyorsam ona kısa ve net bir şekilde “ay ister misin? Kahve ister misin?” diye sorarak rahat cevap vermesini sağlamaya çalışıyorum. Özellikle ona bir şey ikram eder gibi vermiyorum yiyecek-içecekleri; ortaya bir şeyler koyuyorum, isterse alıp yiyor, isterse de içiyor. nce hayır dese de daha sonra isteyebiliyor bazen.

Sıcakların giderek artmasıyla sokak yürüyüşlerini istememeye başladı. Asla yürüyüş yapmak istemiyor ama ev içinde hareketli. Ayağa kalkıp geziniyor, yatarak oturmayı seviyor. Daha çok oturmasını sağlamak gerekiyor sanırım.

Tatlıya biraz düşkün olmaya başladı; şeker ya da şekerli bir şeyler diyerek tatlı istediğini söylüyor. Sigara içmiyor; arada bir istese de “hiç sigara yok” dediğimde kolayca ikna oluyor.

Gerçekten biz ona bilinçli bir şekilde sakın sevecen huzurlu pozitif bir şekilde yaklaştıkça, sürekli onu izler gibi değil, her yaptığı ya da yapmadığını kontrol eder gibi kendisine durmadan “şöyle yap böyle yapma” demeden yaklaştıkça o da yaşamını daha dingin daha pozitif daha sakın geçiriyor. Bazı şeyler yaşamadan öğrenilemiyor.

16 Ağustos 2024

Bir aydır yazmadım desem de arada bir yazdım. Elime geçen defterler karışıyor bazen. Yazmak keyifli gibi geliyor bana. Başkalarının kafasını şişirmemiş oluyorum. Benimki de şişerse şişsin; eşim kendi kendine konuşuyor şu an...

29 Ağustos 2024

Uzun zamandır yazmadım. 20-22 Ağustos tarihlerinde kısa bir tatil yapabildim. Küçük kızım ve yardımcımız eşimle kalınca biraz dinlenip daha enerjik olabilmek düşüncesiyle bu seyahati gerçekleştirebildim. Arkadaşlarımı kuzenlerimi ziyaret edebildim, bol bol yürüyüş yapabildim ve dinlenmiş olarak döndüm.

Tabii bu üç gün her ne kadar ben orada olsam da aklım buradaydı. Yine de şükür.

Kabızlık diyebileceğimiz durum ve de az yemek yeme dışında fazla bir sorunumuz yok. Sigara içmiyor; diğer durumlar aynı.

4 Eylül 2024

Bütün geceyi yarı uykulu yarı uyanık konuşarak ve oturarak geçirdik.

7 Eylül 2024

Dün bütün gün agresifti. Yemeklerini düzenli ve iyi yedi. Gece ilaçlarını verdik. Sabah 06.00'ya kadar hiç susmadı; yarı uykulu ve hep konuştu. Şu an saat 16.00 ve sabah 06.00'dan beri derin bir uykuda.

8 Eylül 2024

Bugün sabah da sakin uyuyor. Gece hiç uyanmadı, sadece tuvalet ve yemek için kalktı.

9 Eylül 2024

Koşturmaca ile geçen günler her şeye alıştıyor insanı. Biraz rahatım, yoksa eşim sakin ve huzurlu. Tekrar yazmam lazım. Yazmak iyi geliyor bana, geriye dönüp yazdıklarımı okumak farklı bir duygu. Her şey herkes için güzel olsun istiyorum. Koşuşturmalar arasında başka küçük sorunlar da çıkıyor.

Eşim sabah 09.00 gibi uyandı. Biraz agresif, biraz sakin. Ama hep konuştu.

10 Eylül 2024

Gece uyumadı sayılır. Yine konuştu sürekli. Sabah 08.00 gibi uykuya daldı, neredeyse öğlene kadar uyudu. Öğlenden sonra sakin. Şu an saat 18.30, sakin ve hafif uykusu var gibi.

16 Eylül 2024

Zorlu geçiyor biraz bir haftadır. Çabuk strese giriyor. Birkaç gündür yine “Annemin evi” dediği evi sormaya, oraya gitmek istediğini söylemeye başladı. Üç gün önce arabayla çıkıp dolandık, ama ne yazık ki daha çok gerildi.

Dün gece biraz kötü geçti. Sabah 05.30-06.00 gibi iş yerine, eve gidelim diye tutturdu. Ama hala agresifti, duvarlara kapılara vurdu ve ancak iki saat sonra sakinleşti.

Gece sakin geçti. Uykuya geçişlerinde konuşmaları çok. Sürekli birilerine kızıyor ve de küfür ediyor. O birileriyle konuşmalarında kendine kızıyor, “Ben eşeklik ettim, ben hep yanlış yaptım” diye kendi kendine kızıyor.

Ben bazen en sevdiği bazen en kızdığı kişiyim. Bu durumun ona ne kadar zor geldiğini o kadar iyi anlıyorum ki. Ama elimden ancak bu kadar gelebiliyor.

18 Eylül 2024

İki gündür sıkıntılı değiliz. Ben işlerin yoğunluğundan hep dışarılarda oldum. Sanırım gün içinde fazla gelen giden ve telefon eden olursa daha sıkıntılı oluyor.

Yürüyüş yapmak istemiyor, ama hareket etmesi lazım. Çok isteksiz. Üzerine gitmiyorum çünkü o zaman agresifleşebiliyor.

Türküleri seviyor; söylemeyi de dinlemeyi de. Severecek yaptığı tek şey diyebilirim.

19 Eylül Cuma

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

20 Eylül 2024

Bugün “Dünya Alzheimer Hastalığı Günü”ymüş. Yapılan tüm çalışmalar ve uygulamalar çok değerli ama içimi şu nedenle çok acıtan bir durum var. Beni çok huzursuz ediyor: Sosyal devlet nedir? Sosyal devlet ne yapar? Sosyal devlet ne yapmalı?

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

21 Eylül 2024

Bugün uyudu. Hiç uyanmadan, konuşmadan sadece tuvalet ve yemek için kalktı.

22 Eylül 2024

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

23 Eylül 2024

Geçtiğimiz bir hafta, on gündür tuvalet ihtiyacını son anda belli ettiğinden tuvalete yetiştiremedik bazen. Tuvalet kapısında yere, bazen salonda yaptı. Hatta dün öğlene doğru uyuduğunu sandığımızdan kalktığını fark etmedik ve yine yetişemedi.

Çözümü kovaya çöp torbası ve yatak koruyucu bez koyup, ona koşturup tuvaletini yapmasını sağlıyoruz. Dün ve evvelki gün tuvalete yetişememesi nedeniyle banyo yaptırdık. Bütün gün uyudu, yine sadece yemek ve tuvalet ihtiyacı için kalktı. Şu an saat 21.30 ve hala uyuyor.

24 Eylül 2024

Rahat bir şekilde uyuyor. Gece sadece iki kere tuvalete kalkmış. İlaç dozlarını biraz düşürerek durumu takip etmek istedik. Bakalım bugünümüz nasıl geçecek?

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

25 Eylül 2024

Gece uyumadı ama sakin ve uykulu konuştu hep. Şu an saat sabah saat 08.00 hala uyanık mırıl konuşuyor kendi kendine

26 Eylül 2024

Dün gece yine hiç uyumadı ve agresifti. Akşam ilaçlarını tam doz verdik, ama sabah 07.30'a kadar uyumadı. Sonra bir saat kadar uyudu, uyandı. Bugün akşam saatlerinde yatarken ne

yazık ki büyük tuvalet sorunumuz oldu. Yardımcımız, sağ olsun, hemen geldi. Büyük kızım da geldi, etkilendi elbette, ama alışmak zorundayız. Zor, ama zor da olsa alışmak zorundayız.

27 Eylül 2024

Gece hiç uyumadığından sabah 05.00'den sonra bütün gün, hiç uyanmadan uyudu. Akşam yatakta uyanamadığından ve belki de kendini tuvalette sandığından, yatar vaziyette ve klozete yapar gibi yaptı tuvaletini.

28 Eylül 2024

Gece yine agresifti ve hiç uyumadı. Sabah erken saatlerde uyudu sanırım. Şu an saat 10.00 ve derin uykuda. Artık yavaş yavaş emici külot kullanarak devam etmeye başlayacağız.

29 Eylül 2024

Tuvalet sıkıntısını en aza indirebilmek için bir sandalye aldım bugün, rahat edebilsin, strese girmesin diye. Kullanmadık henüz, inşallah tuvalet ihtiyacını bu yolla sorunsuz giderebilir.

30 Eylül 2024

Bu gece hiç uyumadı, ama agresif değildi. Sabaha kadar yatıp-kalkıp evde gezinmiş. Buna da şükür. Günümüz güzel geçer inşallah.

Gündüz yarı agresif yarı sakin, uyanık geçti. Ama gece hiç uyumadı.

1 Ekim 2024

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.

2 Ekim 2024

Gece çok rahat uyudu. Sabah tuvalet ihtiyacıyla uyandı, bir şeyler yiyip tekrar uyumaya devam etti. Şu an saat 12.30. Bir kase puding yedi ve tekrar uykuya devam ediyor.

Emici külot kullanıyoruz, ama tuvalet ihtiyacı için uyanıyor, tuvalete gidiyoruz. Emici külot arada bir kaçamak olursa rahat etsin diye.

4 Ekim 2024

Günler, haftalar, aylar derken yıllar da geçiveriyor. Mevsim sonbahar. Sevdığım bir mevsim. Baharın ilki de sonu da benim için aynı kefedede.

Günlerimiz genellikle sakin geçiyor. Eşim biraz yatmaya, uzanmaya ve oturmaya meyilli. Yürüyüş yapmak istemiyor ve kendince sebepler yaratıyor. Elimizden geldiğince huzurlu olsun diye çabalıyoruz. Nefes alıp gücüm yettiği sürece hep onun yanında olacağım.

Bu aralar arkadaşlarımız uğruyor. Ziyaretleri çok uzun sürmedikçe, kalabalık ve de gürültülü olmadıkça her şey yolunda.

Bazen gülerek bazen ağlayarak, bazen stresli bazen sakin geçen günlerimize yine de şükrediyorum. Kızlarım iyi ki var, onların sesini duymak keyifli olduklarını bilmek bana en çok huzur veren şey.

5 Ekim 2024

Garip duygular içindeyim. Önceleri kabullenmediğim, onun böylesine teslim olması sonunda benim de teslim olup kabullenip alıştığım demans. Nasıl bir şeydir bilmiyordum. Kimseye yakıştıramadığımız bu illeti öğrendim, kabullendim.

Keşke bir mucize olsa. Her şey rüya gibi geçmişte kalsa ve sen yine sen eskisi gibi olsan. Şu an türküler söyleyip uykuya geçmek üzeresin. Tek tesellim artık daha bilinçli olarak sana yaklaşmam, kabullenebilmem bu zorlukları. Senin daha huzurlu bir şekilde yanında olabilmem.

2 Kasım 2024

Yazmayalı bir ay olmuş. Stabil gidiyor sayılır hallerimiz. Ben daha anlayışlı, daha dingin, daha huzurluyum; çünkü eşime iyi geliyor bu hallerim. Her şeyi kabullenmek çözüm oldu bizim için. Koskoca yılları geçirdik sıkıntılı günlerden geçerek.

25 Aralık 2024

Çok gergin, koşturmalı, yorgun bir üç gün geçirdim. Eşimin bakımıyla ilgili bazı değişiklikler yapmam lazım. Gündüzleri gelen yardımcımız yetmiyor artık. Bu bakım süreci farklı boyutlara giriyor. Geceleri de bizimle kalacak birine ihtiyaç duymaya başladık. Uzun zamandır aklımızda bu düşünce ama zor elbette.

30 Aralık 2024

Eşimin gerginliği evdeki bu yoğunluk nedeniyle arttı sanırım. Ev sakinleşince o da daha sakin. Artık bazı değişikliklere de alışıyoruz zaten.