

# ALZHEIMER'DA YAŞAM TASARIMI

Editör  
Prof. Dr. Gülten KAPTAN

© Copyright 2019

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanhığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN**

978-605-258-535-1

**Kitap Adı**

Alzheimer'da Yaşam Tasarımı

**Editör**

Gülten KAPTAN

**Yayın Koordinatörü**

Yasin Dilmen

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

25465

**Baskı ve Cilt**

Sonçağ Matbaacılık

**Bisac Code**

HEA039140

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

*Halk Sokak 5 / A*

*Yenişehir / Ankara*

*Tel: 0312 431 16 33*

*siparis@akademisyen.com*

**www.akademisyen.com**

# İÇİNDEKİLER

<b>Alzheimer'lı Hastada Genel Bakım.....</b>	<b>1</b>
<i>Prof. Dr. Gülten KAPTAN</i>	
<b>Alzheimer Hastalığında Mesane Kontrolü .....</b>	<b>25</b>
<i>Dr. Cenk GÜRBÜZ</i>	
<i>Dr. Rasim GÜZEL</i>	
<b>Alzheimer Hastalığında Genetik Faktörler .....</b>	<b>39</b>
<i>Öğr. Gör. Kübra KELLEÇİ</i>	
<b>Alzheimer Hastasına Bakım Verenlerin Bakım Yüğü .....</b>	<b>51</b>
<i>Halime Semra TURGUT</i>	
<b>Alzheimer Hastası ve Bakım Vereninin Motivasyonu.....</b>	<b>65</b>
<i>Öğr. Gör. Serap BOZKURT</i>	
<b>Alzheimer Hastaları İçin Mekân Düzenlemesi .....</b>	<b>77</b>
<i>Öğr. Gör. Ceren Kahraman BEREKET</i>	



## **Teşekkür**

Bu kitabın düzenlenme aşamasında mizanpaj, fotoğraf yerleştirme ve dil açısından yardımını ve emeğini esirgemeyen Öğr. Gör. Akif Kemal Karatepe'ye teşekkür ediyoruz.

## Önsöz

Günümüzde “Alzheimer”ın giderek yaygınlaşan önemli bir rahatsızlık olduğu bilinmektedir. Hem “Alzheimer”ı yaşayanlar hem de onların bakımını sağlayanlar bu konuda büyük zorluklar ve sorunlar yaşayabilmektedir. Bu durumlarda, hastanın fiziksel bakımından, güvenliğinin sağlanmasına, hastaya ve çevreye zarar vermeyecek fiziksel ortamın hazırlanmasına kadar geniş kapsamda ortam şartlarının oluşturulması ve önlemlerin alınması önem arz etmektedir. Bu kitabı hazırlayan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğretim Elemanları geniş bir vizyonla “Alzheimer” a bakış açısı geliştirmişlerdir. Hem eğitim camiasına hem de topluma yararlı olacağına inanıyor, emeği geçen herkese teşekkür ediyorum.

Prof. Dr. Mehmet Durman

## Yazarların Önsözü

Ülkemizde ve dünyada yaşam süresinin uzaması memnuniyet vericidir. Ancak bazı kronik hastalıklar, demans, Alzheimer gibi özel bakım isteyen durumlar önemle ele alınmalıdır. Yaş almış bireylerin hem fiziksel hem psikososyal yönden destek ihtiyacı olduğu yadsınamaz. “Alzheimer’da Yaşam Tasarımı” başlıklı kitabımızda her alandan bireylere ulaşmak istedik. Genel bakım, kurumlarla iletişim, bakım verenlerinin yükünü önemsedik. Ayrıca tüm sosyoekonomik düzeydeki birey ve ailelere hastayı çevresel tehlikelerden korumak için uygulanabilir ortamlara örnekler hazırladık. Kitabımızın gelecekte gelişerek yararlı olacağına inanıyoruz.





## KAYNAKÇA

1. E. Dishman and M.C. Carrillo / Perspective on everyday technologies for Alzheimer's care: Research findings, directions, and challenges, *Alzheimer's & Dementia* 3 (2007)
2. [https://www.alz.org/national/documents/brochure\\_personalcare.pdf](https://www.alz.org/national/documents/brochure_personalcare.pdf)
3. [https://www.alz.org/national/documents/brochure\\_basicsofalz\\_low.pdf](https://www.alz.org/national/documents/brochure_basicsofalz_low.pdf)
4. [https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2017-7/Caring\\_for\\_person\\_with\\_AD\\_508\\_0.pdf](https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2017-7/Caring_for_person_with_AD_508_0.pdf)
5. <https://abbakimevi.com/alzheimer-bakimi/>
6. [http://alzheimer.ca/sites/default/files/Files/national/Core-lit-brochures/handbook\\_for\\_care\\_e.pdf](http://alzheimer.ca/sites/default/files/Files/national/Core-lit-brochures/handbook_for_care_e.pdf)
7. [http://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/culture-change/culture\\_change\\_framework\\_e.pdf](http://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/culture-change/culture_change_framework_e.pdf)
8. <https://www.nhpc.org/sites/default/files/public/Dementia-Caring-Guide-final.pdf>
9. Wimo A, Jonsson L, Bond J, Prince M, Winblad B; Alzheimer Disease International. The worldwide economic impact of dementia 2010. *Alzheimers Dement.* 2013;9(1):1-11.
10. Abrams P, Cardozo L, Fall M, et al. The standardization of terminology of lower urinary tract function: report from the standardisation sub-committee of the International Continence Society. *Neurourol Urodyn.* 2002;21(2):167-178.
11. Sakakibara R, Uchiyama T, Yamanishi T, Kishi M. Dementia and lower urinary dysfunction: with a reference to anticholinergic use in elderly population. *Int J Urol.* 2008;15(9):778-788.
12. Alonso Vilatela ME, López-López M, Yescas-Gómez P. Genetics of Alzheimer's disease. *Arch Med Res.* 2012;43:622-31.
13. Bekris LM, Yu CE, Bird TD, Tsuang DW. Genetics of Alzheimer disease. *J Geriatr Psychiatry Neurol.* 2010;23:213-27.
14. Cellini E, Bagnoli S, Tedde A, et al. Insulin degrading enzyme and alpha-3 catenin polymorphisms in Italian patients with Alzheimer disease. *Alzheimer Dis Assoc Disord* 2005;19(4): 246-7.
15. Goate AM, Haynes AR, Owen MJ, Farrall M, James LA, Lai LY, et al. Predisposing locus for Alzheimer's disease on chromosome 21. *Lancet* 1989;1:352-5
16. Goedert M, Spillantini MG. A century of Alzheimer's disease. *Science.* 2006;314:777-81.

17. Holtzman DM. In vivo effects of ApoE and clusterin on amyloid-beta metabolism and neuropathology. *J Mol Neurosci* 2004;23:247-54.
18. Keller L. Genetics in dementia(PhD Thesis). Sweden, Karolinska Institutet,2010.
19. Li YJ, Scott WK, Zhang L, et al. Revealing the role of glutathione S-transferase omega in age-at-onset of Alzheimer and Parkinson diseases. *Neurobiol Aging* 2006;27(8):1087-93.
20. Manolio TA, Collins FS, Cox NJ, Goldstein DB, Hindorff LA, Hunter DJ, et al. Finding the missing heritability of complex diseases. *Nature* 2009;461:747-53
21. Namba Y, Tomonaga M, Kawasaki H, Otomo E, Ikeda K. Apolipoprotein E immunoreactivity in cerebral amyloid deposits and neurofibrillary tangles in Alzheimer's disease and kuru plaque amyloid in Creutzfeldt-Jakob disease. *Brain Res* 1991;541: 163-6.
22. Poduslo SE, Huang R, Huang J, Smith S. Genome screen of late-onset Alzheimer's extended pedigrees identifies TRPC4AP by haplotype analysis. *Am J Med Genet B Neuropsychiatr Genet* 2009;150B:50-55.
23. Ridge PG, Ebbert MT, Kauwe JS. Genetics of Alzheimer's disease. *Biomed Res Int.* 2014;2014:254954. 7. Brookmeyer R, Johnson E, Ziegler-Graham K, Arrighi HM. Forecasting the global burden of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement.*2007;3:186-91
24. Akça Kılıç N., Taşçı S., (2005). 65 Yaşüstü Bireylere Bakım Verenlerin Yaşadıkları Sorunların Belirlenmesi, Sağlık Bilimleri Dergisi.
25. Akyar İ, Akdemir N., (2009). Alzheimer Hastalarına Bakım Verenlerin Yaşadıkları Güçlükler. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi.
26. Bilgili N., (2006). Yaşlı bireye bakım verenlerin evde yaşadıkları sorunlar. 5. Ulusal Geriatri Kongresi Kitabı, Antalya, Özet Kitabı.
27. Kılıç Akça N., Taşçı S., (2005).65 Yaş Üstü Bireylerde Bakım Verenlerin Yaşadıkları Sorunların Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi;
28. Küçükgüçlü Ö.,(2003). Alzheimer Hastalığı ve Hemşirelik Bakımı,- Demans Dergisi.
29. Sivrioğlu E., (2004). Alzheimer Hastalarına Bakım Verenlerde Sosyo Demografik Özellikler Ve Bakım Verme Biçiminin Depresyon Düzeyine Etkisi. Yeni Symposium.
30. Özer S., (2010). Demanslı Hasta Ve Bakım Verenlerin Yaşam Kalitesi. Türk Geriatri Dergisi.
31. Öztöp H, Telsiz M.,(2001). Yaşlı Ana Babaların Yetişkin Çocuklarıyla İlişkileri Ve Bu Konudaki Beklentiler: Kuşaklararası Bir Değerlendirme. I. Ulusal Yaşlılık Kongresi Kitabı. Ankara.

32. TÜİK Haber Bülteni. (2016). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi 2015 Nüfus Sayımı Sonuçları (Erişim://www.tuik.gov.tr).
33. Yılmaz A, Turan E., (2007). Alzheimer Hastalarına Bakım Verenlerde Tükenmişlik, Tükenmişliğe Neden Olan Faktörler ve Başetme Yolları. Türkiye Klinikleri J Ed Sciences.
34. G.Shinn, Çeviren: Ulaş Kaplan, Motivasyonun Mucizesi, s.37 Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1996
35. Prof. Dr. İsmail Hakkı Aydın, Can Hikmet Değirmenci, Öfke Kontrolü ve Motivasyon, s.22, Girdap Yayınları, İstanbul, 2016,
36. P. R. Boyce, Human factors in lighting: CRC Press, 2010.
37. J. Van Hoof, M. Aarts, C. Rense, "Ambient bright light in dementia: effects on behaviour and circadian rhythmicity," Building and Environment, vol. 44, no. 1, pp. 146-155, 2009
38. S. L. Volicer, D. G. Harper, B. C. Manning, "Sundowning and circadian rhythms in Alzheimer's disease," American Journal of Psychiatry, vol. 158, no. 5, pp. 704-711, 2001.
39. L. Buettner, "Therapeutic recreation in the nursing home. Reinventing a good thing," Journal of gerontological nursing,
40. vol. 27, no. 5, pp. 8, 2001
41. H.-F. Hsieh ve J.J. Wang, "Effect of reminiscence therapy on depression in older adults: a systematic review," International journal of nursing studies, vol. 40, no. 4, pp. 335, 2003
42. D. Le, M. Funk, and J. Hu, "Blobulous: Computers As Social Actors,," in CHI 2013 workshop: Experiencing Interactivity in Public Spaces (EIPS), Paris, 2013.
43. Jing Gu, Yu Zhang, Jun Hu, Design and Semantics of form and movement, "Design for Elderly with Dementia: Light, Sound and Movement", A catalogue record is available from the Eindhoven University of Teknology Libraray, DeSForM 2013
44. <https://www.itusozluk.com/goster.php/analitik+d>
45. <https://www.freepik.com/search?dates=any&format=search&page=1&query=alzheimer&selection=1&sort=popular&type=photo>
46. <https://pixabay.com/tr/images/search>
47. <https://onedio.com/haber/cocukluk-gunlerinde-elimizden-dusur-medigimiz-asla-unutulmayacak-88-oyuncak-376949>
48. Alzheimer Vakfı (2019) Hasta Yakınlarına Öneriler, <http://alz.org.tr/hasta-yakinlarina-oneriler/>
49. Centre for Excellence in Universal Design (2015) Research for Dementia and Home Design in Ireland looking at New Build and Retro-Fit Homes From a Universal Design Approach <https://issuu.com/trinityhaus/docs/research-for-dementia-and-home-desi>

50. Dementia Australia (2016) How to design dementia- friendly care environments, [https://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-Environment03\\_HowToDesign\\_english.pdf](https://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-Environment03_HowToDesign_english.pdf)
51. Fleming, R ve Bennett, K (2003) Dementia Enabling Environment Principles <https://www.enablingenvironments.com.au>
52. Fleming, R ve Bennett, K (2017) Using the Built Environment to Create Comprehensible Manageable and Meaningful Environments – for People with Dementia, *Environmental Design Resources*, University of Wollongong
53. Graham-Cochrane, T (2010) Gardens that Care: Planning Outdoor Environments for People with Dementia, South Australia, Australia: *Alzheimer's Australia SA Inc.*
54. Gross, J, Harmon M E, vd (2004) Recognition of Self Among Persons with Dementia: Pictures Versus Names as Environmental Supports, *Environment and Behavior* 36(3), s. 424-454
55. In Home Care Solutions (2016) Keeping Elderly Safe at Home: Helping Seniors Live at Home Longer, <http://inhomecaresolutions.com/inhomecare/keeping-elderly-safe-at-home-helping-seniors-live-at-home-longer/>
56. Mitchell, W (2018) Which Me am I Today?, <https://whichmeamtoday.wordpress.com/>
57. Montague, J (2018) How design is helping people with dementia find their way around, *The Guardian*, 02.12.2018, <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/jul/02/how-design-helping-people-with-dementia>
58. Musselwhite, C (2019) Why Windows With a View Are so Important to Older People, *The Epoch Times*, [https://www.theepochtimes.com/why-windows-with-a-view-are-so-important-to-older-people\\_2746913.html](https://www.theepochtimes.com/why-windows-with-a-view-are-so-important-to-older-people_2746913.html)
59. Özkaya, M ve Tüfekçi, T (2004) Aydınlatma Tekniği, *Birsen Yayınevi*
60. Seitze, M (2010) Home Safe Home- Creating a Dementia-Friendly Environment, *Social Work Today* November/December 2010 Issue Vol. 10 No. 6 P. 22, <https://www.socialworktoday.com/archive/111610p22.shtml>
61. Sputnik (2018) Türkiye Nüfusu Yaşlanıyor, <https://tr.sputniknews.com/turkiye/201803151032644842-turkiye-yasli-nufus/>
62. Şenoğlu, T (2013) Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi, <https://evrimagaci.org/maslowun-ihhtiyaclar-hiyerarşisi-1644>

- Şekil 1: <http://inhomecaresolutions.com/inhomecore/keeping-elderly-safe-at-home-helping-seniors-live-at-home-longer/>
- Şekil 2: ©trieuchien, <https://www.instagram.com/p/Bxe4wPqAXF3/>
- Şekil 3: <https://evrimagaci.org/maslowun- ihtiyaclar-hiyerarstisi-1644>
- Şekil 4: © Gözde Biçer
- Şekil 5: <https://henryhooper.blog/witness-post-little-boxes/>
- Şekil 6: <https://www.amazon.com/Forget-me-not-Forget-Decorative-Ceramic-Wall/dp/B0096OWCC0>  
<https://pacificbluetile.com/forget-me-nots-194.html>
- Şekil 7: [https://tr.pinterest.com/davejones\\_4/](https://tr.pinterest.com/davejones_4/)
- Şekil 8: <https://iknowexpo.org/blog/the-real-cost-of-caregiving/>
- Şekil 9: [https://tr.pinterest.com/davejones\\_4/](https://tr.pinterest.com/davejones_4/)
- Şekil 10: Ching, F D (2004) İç Mekân Tasarımı, *Yem Yayınları*, İstanbul
- Şekil 11: [https://www.freepik.com/free-photo/caucasian-couple-walking-up-stair-together\\_2765286.htm](https://www.freepik.com/free-photo/caucasian-couple-walking-up-stair-together_2765286.htm)
- Şekil 12: <https://tr.pinterest.com/tee1007/>
- Şekil 13: <https://atlantahomemods.com/modular-ramps/ezaccess-pathway-ramp-with-handrails-atlanta-buckhead-lawrenceville-copy/>
- Şekil 14: <https://homeadore.com/2013/07/02/ariston-dolomiti-residence-bergundtal/009-ariston-dolomiti-residence-bergundtal/>
- Şekil 15: <https://www.enablingenvironments.com.au/bedroom2.html>
- Şekil 16: <https://www.enablingenvironments.com.au/kitchen1.html>
- Şekil 17: <https://www.enablingenvironments.com.au/bathroom1.html>
- Şekil 18: <https://www.enablingenvironments.com.au/living.html>
- Şekil 19: [https://www.freepik.com/premium-photo/senior-man-going-up-stairs-home-touching-his-knee-by-pain-arthritis\\_5027137.htm](https://www.freepik.com/premium-photo/senior-man-going-up-stairs-home-touching-his-knee-by-pain-arthritis_5027137.htm)
- Şekil 20: <https://www.dummies.com/home-garden/home-improvement/kitchen-bath-remodeling/matching-kitchen-lighting-to-tasks/>
- Şekil 21: [https://www.the-lightworks.com/pendant\\_task\\_lighting/](https://www.the-lightworks.com/pendant_task_lighting/)
- Şekil 22: <https://www.birchlane.com/lighting/pdx/nunes-65-task-floor-lamp-b000413236.html>
- Şekil 23: Özkaya, M ve Tüfekçi, T (2004) Aydınlatma Tekniği, *Birsen Yayınevi*
- Şekil 24: <https://www.bega.com/en/products/the-sphere-56588-1/>  
<https://www.ledaydinlatma.com/PHILIPS-LED-SENSOR-LU-PLAFONYER-16W-IP20,PR-1240.html>  
<https://www.bega.com/en/products/wall-luminaires-89735-2/>

- <https://www.bega.com/en/products/unshielded-floor-luminaires-67529-2/>
- Şekil 25: <https://www.okularenkkat.com/okul-sinif-perdeleri-karartma-perde-soft-1>
- Şekil 26: [https://www.perdesepeti.com.tr/blackout\\_stor\\_perdeler.asp](https://www.perdesepeti.com.tr/blackout_stor_perdeler.asp)
- Şekil 27: <http://hopewellcare.com/5-signs-of-social-isolation-in-an-elderly-relative/>
- Şekil 28: <https://tr.pinterest.com/zerafetsaygun/>
- Şekil 29: <https://tr.pinterest.com/aptnumber4/>
- Şekil 30: <https://tr.pinterest.com/houseandgarden/>
- Şekil 31: [https://www.hafele.com.tr/INTERSHOP/web/WFS/Hafele-HTR-Site/tr\\_TR/-/TRY/Static-View/pdfcatalog/tr\\_TR/HTR-GK11.10/index.html?startpage=15.0#page\\_0.1](https://www.hafele.com.tr/INTERSHOP/web/WFS/Hafele-HTR-Site/tr_TR/-/TRY/Static-View/pdfcatalog/tr_TR/HTR-GK11.10/index.html?startpage=15.0#page_0.1)
- Şekil 32: [https://www.hafele.com.tr/INTERSHOP/web/WFS/Hafele-HTR-Site/tr\\_TR/-/TRY/Static-View/pdfcatalog/tr\\_TR/HTR-GK11.10/index.html?startpage=15.0#page\\_0.1](https://www.hafele.com.tr/INTERSHOP/web/WFS/Hafele-HTR-Site/tr_TR/-/TRY/Static-View/pdfcatalog/tr_TR/HTR-GK11.10/index.html?startpage=15.0#page_0.1)
- Şekil 33: [https://www.alternativeflooring.com/collection/quirky\\_b/quirky-b---liberty-fabrics/quirky-b-flowers-of-thorpe/summer-garden.html](https://www.alternativeflooring.com/collection/quirky_b/quirky-b---liberty-fabrics/quirky-b-flowers-of-thorpe/summer-garden.html)
- Şekil 34: <https://thpix.com/media/230668812438385089>
- Şekil 35: <https://www.homedepot.com/b/Pattern/Carpet/N-5yc1vZ-1z0w3euZ1z10mm9>  
<https://www.flor.com/roadside-attraction>
- Şekil 36: <https://www.moonwallstickers.com/product/tile-stickers/geometric-stone-stickers-for-tiles/>
- Şekil 37: <https://www.moonwallstickers.com/product/tile-stickers/modern-geometric-tiles/>  
<https://mercurymosaics.com/blogs/news/4-ways-to-create-beauty-with-moroccan-fish-scales>
- Şekil 38: <https://tr.pinterest.com/pin/825073594210895757/?lp=true>
- Şekil 39: <https://tr.pinterest.com/pin/825073594210895757/?lp=true>
- Şekil 40: <https://tr.pinterest.com/pin/825073594210895757/?lp=true>
- Şekil 41: <https://tr.pinterest.com/pin/212232201167611946/?lp=true>
- Şekil 42: [https://www.freepik.com/free-photo/nurse-helping-senior-woman-stand\\_2997326.htm](https://www.freepik.com/free-photo/nurse-helping-senior-woman-stand_2997326.htm)
- Şekil 43: <https://www.futuristarchitecture.com/21537-master-sitting-room.html>
- Şekil 44: <https://www.redoak.in/products/nexa-modern-office-sofa>
- Şekil 45: <https://www.wayfair.com/furniture/sb1/small-recliners-c413904-a10638~37156.html>

- Şekil 46: [https://urun.n11.com/bez-dolap/berrado-cok-amac-li-askilikli-bej-kumas-gardrop-bez-dolap-P361797102?-gclid=Cj0KCQjwvdXpBRCoARIsAMJSKqIB3TkTol4zLy-3HCw-yrm-iqBo6teIYK0-AsAY3tzW0t8dP5PaYIA8aAk4mE-ALw\\_wcB&gclid=aw.ds](https://urun.n11.com/bez-dolap/berrado-cok-amac-li-askilikli-bej-kumas-gardrop-bez-dolap-P361797102?-gclid=Cj0KCQjwvdXpBRCoARIsAMJSKqIB3TkTol4zLy-3HCw-yrm-iqBo6teIYK0-AsAY3tzW0t8dP5PaYIA8aAk4mE-ALw_wcB&gclid=aw.ds)
- Şekil 47: <https://www.trendyol.com/weblonya/ayakli-elbise-askisi-mental-askilik-konfeksiyon-askisi-6004-p-2879475>
- Şekil 48: <https://www.tekzen.com.tr/mobusta-tetra1-mese-beyaz-elbise-dolabi-gardirop-2521572>
- Şekil 49: <https://www.trendyol.com/prado/basic-celik-profilli-portatif-bez-dolap-p-2183753>
- Şekil 50: <https://www.bahcemodasi.com.tr/yasli-ve-mutlu-ciftler-1>
- Şekil 51: <https://tr.pinterest.com/clarissajeanine/home-decorating-ideas/>
- Şekil 52: <https://www.flickr.com/photos/39597014@N04/4703885768/>
- Şekil 53: <https://tr.pinterest.com/pin/625367098236328645/?lp=true>
- Şekil 54: <http://www.finnteriordesigner.com/2016/10/top-10-autumn-interior-trends-from-not.html>
- Şekil 55: <https://tr.pinterest.com/pin/345440233909629825/?lp=true>
- Şekil 56: <https://tr.pinterest.com/pin/546976317234056773/?lp=true>
- Şekil 57: [https://www.freepik.com/free-photo/gardener-wearing-gloves-holding-saplings-plant-garden\\_2579533.htm](https://www.freepik.com/free-photo/gardener-wearing-gloves-holding-saplings-plant-garden_2579533.htm)
- Şekil 58: [https://www.freepik.com/free-photo/elderly-couples-talking-together-plant-trees-pots\\_4107969.htm](https://www.freepik.com/free-photo/elderly-couples-talking-together-plant-trees-pots_4107969.htm)
- Şekil 59: <https://www.enablenvironments.com.au/home-garden.html>
- Şekil 60: [https://www.freepik.com/free-photo/cat-terrace-with-plants\\_1334835.htm](https://www.freepik.com/free-photo/cat-terrace-with-plants_1334835.htm)
- Şekil 61: <https://whichmeamitoday.wordpress.com/>
- Şekil 62: <https://whichmeamitoday.wordpress.com/2019/06/21/a-wonderful-event-focusing-on-eating-and-drinking/>
- Şekil 63: <https://whichmeamitoday.wordpress.com/2019/06/21/a-wonderful-event-focusing-on-eating-and-drinking/>