



Bilgi broşürü no. 3

Demans ile savařmak

Demans, düşünmek, hatırlamak, düşünce içeriklerini yönlendirmek ve ilişkilendirmek gibi zihinsel fonksiyonların kaybı ile ilişkili hastalık tabloları için genel bir terimdir. Bu hastalık bir beyin performansı bozukluğudur. Demans, yaşlılıkta en sık görülen hastalık tablolarından biridir. Hafızanın kaybolmasına ek olarak duygusal ve sosyal beceriler de kaybolur. Bu birlikte yaşamayı zorlaştırabilir ve oldukça zordur. Demansın değişik tipleri vardır. En sık görülen demans tipi Alzheimer demansıdır.

İlk belirtileri genellikle hafızada boşluklar, sözcük bulmakta zorluk çekme ya da nesnelerin yerini birçok kez değiştirmektir. Bu durumlarda erkenden bir hekime başvurmak önemlidir. Bu önemlidir çünkü demansın tipine bağlı olarak farklı tedaviler uygulanabilir. Alzheimer hastalığının neden olduğu demans tedavi edilemez. Fakat semptomları hafifletilebilir ve hastalığın seyri geciktirebilir. Buradaki hedef, hastanın ve onun yakınlarının yaşam kalitesini mümkün olduğunca yüksek tutmak ve muhafaza etmektir. Alzheimer demansı ile diğer demans tiplerini ayırt etmek önemlidir, çünkü diğer demans tipleri belirli koşullar altında tedavi edilebilir.

Demans hastalığının semptomları şu şekildedir: sınırlı kısa süreli hafıza, ileriki aşamalarda uzun süreli hafıza da buna eklenir, yer ve zamandaki oryantasyon kaybı, mantıksal yeteneğin kaybı, ayrıca takıntılar veya saldırganlık, yanlış tutum veya yanlış davranış. Hasta ile birlikte yaşayan yakını için son derece zorlu olabilecek belirli davranış örnekleri gelişir.

Aşağıdaki ipuçları, hastanın yakınlarına veya diğer bağ kurduğu kişilere saygı çerçevesinde duruma göre iletişim kurma ve davranış yolları gösterme konusunda yardımcı olabilir:

Eleştiriden kaçının: Eleştiri çoğu zaman hissedilemez. Hatalardan öğrenme ve bir daha ki sefere bir şeyleri değiştirme yeteneği kaybolur.

Pozitif ve sakin ruh hali yayın: Takdir ve güven duygusu hastanın öz güvenini muhafaza etmeye yardımcı olur.

Bakış açısına saygı duyun: Hastaların, gerçekte örtüşmese bile bakış açılarını değiştirmeye çalışmamak önemlidir. Gerçek dışı iddiaları kabul etmek genellikle kolay değildir, ancak öfkeyi ve tartışmayı önlemeye yardımcı olabilir.

Kararları siz verin: Kararların anlamı ve kapsamı artık kestirilemiyorsa, hastanın yakınları kontrolü ele almalı ve tek başına karar vermelidirler. Sadece bir danışma bile endişe ve kaygıya yol açabilir.

Günlük yaşamda hastaya sabırla rehberlik edin: Örn. çatalı ve kaşığı nasıl tutacağını, nasıl giyineceğini veya diğer eylemleri tarif edin. Gerektiğinde yardımcı olun.

Sohbet ederken yardımcı olun: Burada hastayı ilgilendiren konuları seçmek lazım. Kısa ve net sorularla hasta anlatmaya teşvik edilir. Kısmi cevaplar teklif edilebilir. Çok fazla bilgi verilmemeli veya hızlı konu değişikliği yapılmamalıdır. Tekrarlayan sorular, mümkün olduğu kadar sabırlı bir şekilde cevaplandırılmalıdır. Cevap vermek için yeterli zaman vermekte fayda var.

Saldırganlık ya da öfke: Demans hastaları öfkeli veya saldırgan olabilir. Bunun nedeni ise korku olabilir. Demanslı insanlar sürekli olarak değişen bir dünyada yaşarlar. Sık sık endişelenirler ve onları neyin beklediğini bilmezler. Fiziksel saldırganlık, özellikle baskı altında hissettikleri durumlarda ortaya çıkar, bu bakım durumlarında da geçerlidir. Böyle durumlarda hastalar sakinleştirilebilir ve dikkatleri farklı yönler çekilebilir. Bazen vücut teması yardımcı olur. Saldırgan davranışı neyin tetiklediği ve gelecekte bunun nasıl önlenilebileceği hakkında fikir yürütülebilir?

Huzursuzluk ve yürüyüş: En sık görülen davranışsal değişikliklerden biri, hastanın son derece huzursuz olmasıdır: hedefsiz gezinme, birinin peşinden gitme veya kapı tokmağını çevirmek. Bu genellikle kayıp bir şeyin arayışını ifade eder - bu bir nesne olabilir, fakat aynı zamanda geçmişten bir kişi de olabilir. Belki bu huzursuzluğun nedeni bulunabilir? Birlikte yürüyüş yapmak faydalı olabilir ve hastanın dikkatini farklı yönler çekebilir.

Yürümek: Eğer hasta dışarıya doğru yürümeye başlarsa, örn. apartmandan ya da evden, ona eşlik edilebilir ve sohbet ile dikkati dağıtılabilir. Belki eve geri dönmek için farklı bir çözüm bulunabilir, örn. hastaya iş toplantısının bugün biraz daha geç başlayacağını söyleyerek. Hareket detektörleri, GPS izlemeli cep telefonları, vb. hastanın hareket etme isteğini sınırlamaz fakat kişinin güvenliğini sağlamaya yardımcı olabilir.

Tarif edilen iletişim kurma ve davranış şekilleri hastalarla baş etmenin bir yoludur. Demanslı insanlar yetişkindir, yetişkinler gibi hissederler ve onlara bu şekilde davranılmasını isterler. Ancak, bakım görevini üstlenen yakınlar her gün aynı sabrı ve dikkati gösteremeyebilirler. Bu insancıldır. Bu nedenle zaman zaman kendi sağlıkları ve durumları hakkında biriyle konuşmak iyidir. Ayrıca, durumu hafifletmek için sunulan ev hizmetlerinden faydalanabilirler.

Berlin'de demanslı insanlar ve onların aileleriyle yapılabilecek birçok teklif mevcuttur. Bunları şu şekilde özetleyebiliriz: Hasta yakınları veya erken teşhis edilen hastalar için kendi kendine yardım grupları, evde veya grup halinde bakım hizmetleri, yürüyüş günleri, demans eğitimleri, demans ile ilgili dini ayinler, dans kafeleri, bilgilendirme etkinlikleri vb.

Bakım destek noktasının çalışanları size yardımcı olmaktan memnuniyet duyacaklar

Ücretsiz servis numarası: 0800 5950059

www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Bakım destek noktalarının sorumlu kurumları Berlin eyaleti ve Berlin'deki bakım ve hastalık kasalarıdır.