

bottrop.

DEMANS

- ▶ Bu bir Demans (bunama hastalığı) olabilir mi?
- ▶ Demans tam olarak nedir?
- ▶ Alzheimer tipi Demans nasıl cerayan eder?
- ▶ Demans nasıl tedavi edilebilir?
- ▶ Ne gibi önlem alabilirim?
- ▶ Demans hastası insanlara nasıl davranmalı?

Bu bir Demans (bunama hastalığı) olabilir mi?

DEMANS

Yeni başlamış olan demans hastalığının belirtileri:

Normal Yaşlanma

- ▶ Bazen unutkanlık baş gösterir
- ▶ Olayların ayrıntıları unutulur
- ▶ Hafıza olayları genellikle tekrar hatırlar
- ▶ Hatırlatma işaretleri uzun süre faydalı olur
- ▶ Yeri değiştirilen eşyalar genelde bilinen yerlerinde hemen bulunur
- ▶ yeni yerlerin ve etkinliklerin ziyaret edilmesi yorucu olarak algılanır
- ▶ düşünmek giderek zahmet vermeye başlar

yeni başlamış olan Demans

- ▶ sık sık unutkanlık olur
- ▶ hadiseler bütünüyle hafızadan silinir
- ▶ tekrar hatırlamak genelde mümkün değildir
- ▶ Hatırlatma işaretleri giderek faydasızlaşır
- ▶ eşyalar nadiren tekrar bulunur ama bu normalde ait olmadıkları yerlerde olur
- ▶ yeni yerler ve olaylar güvensizlik yaratırlar ve korkuya sebebiyet verirler
- ▶ düşünme yeteneği zayıflar ve konsantrasyon ile dengelenmesi mümkün olmaz



Demans tam olarak nedir?

DEMANS

Demans, patolojik olarak hafızanın kayba uğramasını ifade eden üst kavramdır.

Bunun türlü şekilleri vardır, örneğin:

- ▶ Alzheimer
 - en yaygın biçim
- ▶ vasküler demans
 - Beyinde damarın tahrib olması
- ▶ ilaçlar, alkol vasıtasıyla
- ▶ diğer nadir hastalıklar



Alzheimer tipi Demans nasıl cerayan eder?

DEMANS

Aşağıdaki semptomlar ortaya çıkabilir:

1. Devre

- ▶ Unutkanlık
- ▶ Eşyaları tuhaf yerlere koyma
- ▶ Yabancı ortama uyum sağlamak zor gelir
- ▶ Muhakeme becerisi azalma gösterir ve zaman tayin etmede zorluk çekilir
- ▶ Farklı duygular gözlemlenir
- ▶ Sosyal çevreden geri çekilme başlar
- ▶ Şüphe ve korku oluşur

2. Devre

- ▶ Tanıdık kişilerin isimleri unutulur
- ▶ Günlük işleri yerine getirmede zorluk çekme; mesela temizlenme, elbise giyme, tuvalete gitme, yemek yeme
- ▶ Konuşma bozuklukları
- ▶ Fiili davranışlarda kısıtlama olur, Hastanın yakın çevresi ona yabancı gelmeye başlar
- ▶ Kuruntu ve buna bağlı olarak halüsinasyonlar ve korku baş gösterir
- ▶ Sinirlilik/Saldırganlık
- ▶ Huzursuzluk ve halsizlik
- ▶ Yürüyüşte tereddüt ve güvensizlik gözlemlenir

3. Devre

- ▶ hafıza ve idrak artık mevcut değildir
- ▶ Dil kaybı
- ▶ Hareketler monotonlaşır
- ▶ Yutma bozuklukları
- ▶ İnkontinans (idrar kaçırma)
- ▶ Ruh hali aşırı derecede dalgalanma gösterir
- ▶ Hasta yatalak olur

Bu 5 ile 15 yıl arası sürer

Demans nasıl tedavi edilebilir?

DEMANS

Demans sadece istisnai durumlarda tedavi edilebilir.

Hastalığın ilerlemesini geciktirmek hastalığın önlenmesine benzer şekilde bir davranış sergilemekle ve kısmen ilaçlar aracılığıyla mümkündür. İlaçla evvela semptomlar tedavi edilir.



Ne gibi önlem alabilirim?

DEMANS

► **Hafıza Antremanı yapmak**

*Çapraz bulmaca yapmanın ötesinde zihinsel faaliyetlerde bulunmak
Yeni bir şeyler öğrenmek
müzik icra etmek, şarkı söylemek,
bilinçli müzik dinlemek*

► **Sportif hareketler**

koşmak, dans etmek, topa cambazlık yapmak, Koordineli jimnastik egzersizleri

► **Sosyal temaslarda bulunmak**

düzenli olarak (birileriyle) buluşmak

► **Sağlıklı Beslenme**

*Vitaminler, doymamış yağ asitleri
Günde 1 ½ - 2 litre sıvı
biraz alkol mümkün,
nikotin kullanılmamalı*

En makulu - aşağıdaki - bir çok faaliyet alanını kombine etmektir:

- Yürüyüş grubu
- İskambil oynamak
- Tiyatroya gitmek
- Konsere gitmek
- Önceden kararlaştırılan bilgilerle
- beraber yemek pişirmek/pasta yapmak/
müzik icra etmek
- Beden Eğitimi/Dans
- Gruplar halinde hafıza antremanı yapmak
- Çocuklarla temas kurmak
- Dil kursu
- Bilgisayar kursu / cep telefonu kursu

! ... Ve bunları severek yapmak !

Demans hastası insanlara nasıl davranmalı?

DEMANS

Demans hastası insanlarla münasebette bulunmak bir kaç ana konunun bilinmesi halinde sorun teşkil etmez.

Hafıza ve muhakeme kabiliyetinin kaybolması sonucu hastalıktan etkilenenler özgüvenlerini yitirirler. Kendilerine emniyet hissi veren insanlara ihtiyaç duyarlar. Onun için hastanın duygularının farkında olmak ve ona göre hareket etmek iyidir.

Demans hastası insanlar genellikle bir şeyi yanlış yaptıklarını kesin olarak fark ederler. Onların hatalarına dikkat çekmek ise onlara utanç verir ve bir fayda sağlamaz, zira onlar çoğu zaman başka türlü hareket edecek durumda değillerdir. Aksilikleri görmezden gelmek veya onları şakacı bir tavırla bertaraf etmek, onlarda hasta olarak kabul gördükleri hissini kuvvetlendirir.

Demans hastaları kendilerini oldukça yalnız hissederler ve yön tayini için gerekli olan düşünsel performansı yerine getiremediklerinden dolayı etraflarında olup biteni artık idrak etmezler. Birisi onların durumlarına anlayış gösterdiği vakit, onları bir parça yalnızlıktan kurtamış olur.

Sıkça tekrar edilen anlatımlar demans hastasının kendi kimliğini muhafaza etmesine imkan sağlar. Ne kadar çok hatıra yok olursa, hastada kendisini o derecede şahıs olarak zayıf algılar. Ona kulak vermek onun için büyük önem taşır.



DEMAN S

bottrop. *Saęlık Dairesi*

Gladbecker StraÙe 66
46236 Bottrop

Yetkili Kiři:

Barbara Josfeld

Telefon 0 20 41 - 70 35 62

