



*Dit is de Turkse vertaling van de brochure 'Dementie. Meer dan veel vergeten' en bevat identiek dezelfde informatie als de Nederlandse tekst.
Deze vertaling mag enkel verspreid worden samen met de originele brontekst.*

İçerik

1	Unutkanlık mı veya demans mı?	5
2	Demans nedir?	6
3	Hastalığın seyri nasıldır?	9
4	Hastalığın nedenleri nelerdir?	11
5	Demansın belirtileri nelerdir?	12
6	Hastalığın tedavisi var mıdır?	17
7	Demans hastasıyla geçimde nelere dikkat edilmelidir?	18
	7.1 Destek ve güvenlik	18
	7.2 İletişim kurmak için ipuçları	19
	7.3 Teşvik etme	21
8	Nereden yardım alabilirim?	22

“

“Annem 87 yaşında. Onu ziyarete gittiğim bir gün, bana birlikte yemek yiyelim mi diye sordu. Ben de ‘memnuniyetle’ cevabını verdim. Ancak uzun süre bekledim hiçbir şey hazırlamadı. Meraklandım. Daha sonra pilav tenceresiyle içeri geldiğinde, pirinçlerin pişmemiş olduğunu gördüm. Annem pilav yapmasını unutmuştu.”

1. Unutkanlık mı ya da bunama mı?

Yaşlanan herkes bazı şeyleri unuttur, isimler, yüzler veya randevular gibi. Bazen de eşyalarınızın yerini bile unutabilirsiniz. Bu bazen can sıkıcıdır, ancak normaldir de. Daha sonra çoğunlukla unuttuğunuz şeyi tekrar hatırlarsınız.

Bazen bu unutkanlıktan daha ileridir. Bazen bir hastalık nedeniyle insanlar gittikçe daha çok unuturlar. Kafaları daha çok karışır. Kendi evlerinin içinde ya da çevresinde kaybolurlar. Gaz ocağını açarlar, ama yakmayı unuturlar. Ya da birden bire nasıl yıkanacaklarını veya elbiselerini giyineceklerini bilmezler.

Bu hastalığa demans adını veriyoruz. Demans nedir? Demansla en iyi şekilde nasıl başa çıkılır? Nereden yardım alabilirsiniz? Bu broşürde tüm bu soruların cevaplarını bulacaksınız.

2. Demans nedir?

Demans altmıştan fazla hastalığın toplamına verilen addır. En çok görülen türü Alzheimer'dır. Tüm bu hastalıklar **hafıza ve beyni** yavaş yavaş zayıflatır. Demans hastalığının günümüzde tedavisi yoktur.

Çoğunlukla **yaşlı insanlar** demans hastalığına yakalanır. Sonuçları herkes için aynı değildir. Ancak demans hastalığında her zaman ortaya çıkan sorunlar şunlardır:

- **Hafıza:** Demans hastaları her geçen gün daha çok şey unuturlar. Hastalığın son evresinde artık kendi aile bireylerini bile tanımaz hale gelirler.
- **Zaman ve yer bilinci:** Demans hastaları genellikle nerede olduklarını ve saatin kaç olduğunu bilmezler. Yolu şaşırırlar ve gece ile gündüzü karıştırırlar.
- **Düşünme:** Demans hastaları düşüncelerini düzenlemekte ve işlerini yoluna koymakta gittikçe zorlanırlar.
- **Davranış:** Demans nedeniyle hastalar birden bire çok farklı davranabilirler ve huzursuz veya korkak olabilirler.

Ayrıca demans dil ve duygularda da sorunlara yol açar.

- **Dil:** Konuşurken kelime bulmakta, cümle kurmakta ve normal bir konuşma yapmakta gittikçe zorluk yaşarlar.
- **Duygular:** Demans hastaları duygularını kontrol etmekte zorlanırlar. Birden bire çok mutlu, sinirli veya üzgün olabilirler.





3. Hastalığın seyri nasıldır

Demans **yavaş yavaş ilerleyen** bir hastalıktır. Çoğunlukla siz hastalığın başladığını **fark etmezsiniz**. Baba veya anne genellikle daha dalgındır. Başlangıçta **insanlar sorunlarını gizlemeye de çalışırlar**.

- Hastalığın başlangıçta **kısa vadeli hafıza** zayıflar. Burada yakın geçmişteki günler ve saatler kayıtlıdır. Demans hastalığının başlangıç evresini yaşayan insanlar örneğin sabah ne yediklerini hatırlamazlar. **Bazı basit işleri yapmakta da zorluk yaşarlar**.

- Sonra yavaş yavaş uzun vadeli hafıza da silinir. Bu hafıza **geçmişteki bilgilerin saklandığı** bir tür büyük **bir arşivdir**.
- Daha sonra insanlar **sadece erken çocukluk döneminde yaşadıklarını** hatırlarlar. En sonunda da **kendi aile bireylerini de artık tanımazlar. İçlerine kapanırlar ve başkalarının yardımına bağlı hale gelirler**.



4. Hastalığın sebepleri nelerdir?

Demans hastalığına herkes yakalanabilir. Bazı insanların demans hastalığına neden yakalandığı, bazılarının da yakalanmadığı, şimdilik bilinmiyor.

Demans bu hastalıktır, yaşlılığın doğal bir sonucu değildir. Ancak **yaşlandıkça demansa yakalanma riski de artar.**

Hastalık **neredeyse hiç kalıtsal değildir.**

Demansın bazı türleri **başka bir hastalığın sonucu** olarak ortaya çıkabilir, örneğin Parkinson hastalığı gibi. Demans bazen de başka sorunların sonucu olarak da ortaya çıkabilir, örneğin aşırı alkol kullanımı veya zararlı maddelerle temas gibi. Ancak demansın bur türleri **nadir** görülür.

5. Demansın belirtileri nelerdir?

Gittikçe daha çok şey unutmama: Demansın ilk belirtisi budur. Diğer belirtiler kişiden kişiye değişir. Aşağıdaki ve onu takip eden sayfalarda bununla ilgili bir özet bulabilirsiniz. Daha çok belirti mi fark ediyorsunuz? Endişeleniyor musunuz? Öyleyse bir doktora başvurun.

• Gittikçe daha çok şey unutmama

Demanslı insanlar çok unutkan olurlar. Doğum günleri, önemli randevuları veya yüz şekillerini unuturlar. Biraz önce onları kimin ziyaret ettiğini, alışveriş yaptıklarını veya gaz ocağını açtıklarını unuturlar. Sıkça aynı soruları sorarlar.

• Günlük işlerde sorunlar yaşama

Kahve yapma, ayakkabılarını giyinme, yemek hazırlama veya banka işlerini ayarlama gibi, basit işleri yapmakta her geçen gün daha çok zorlanırlar. Planlama, organize etme ve karar almada zorluk yaşarlar.

• Huzursuz olma

Demanslı bir kişi daima bir şey arıyormuş, toparlaması gerekiyormuş veya başka bir şey yapmak zorundaymış gibi görünür. Bu huzursuzluk genellikle uyku sorunlarına yol açar.

• Yolu şaşırma ve zaman bilincini yitirme

Demanslı kişiler saatin kaç olduğunu, hangi gün, hangi mevsim veya hangi yıl olduğunu gittikçe unuturlar. Sağ ile sol arasındaki farkı unuturlar. Yolu kaybederler, nerede bulduklarını ve oraya nasıl geldiklerini unuturlar. Geceleri evde kaybolurlar. Evde buldukları halde eve gitmek isterler. Uzun yıllardır emekli oldukları halde işe gidip çalışmak isterler.

• Eşyaları kaybetme

Demanslı kişiler sık sık eşya kaybederler. Eşyaları genelde tuhaf yerlere bırakırlar, örneğin cüzdanı buzdolabının içinde. Hastalar sıkça başkalarını hırsızlıkla suçlarlar.

• Konuşma ve yazmada zorlanırlar

Konuşmaları takip etme, doğru yazma, mantıklı cümleler kurma, eşyaları adlandırma gibi... eylemlerin hepsinde zorlanırlar. Basit kelimeleri unuturlar ve isimleri hatırlamakta gittikçe zorlanırlar. Aynı cümleleri veya kelimeleri durmadan tekrar edebilirler.



Annemin Meryem teyzeme artık hiç telefon etmediğini fark ettim. Oysa teyzemle telefon konuşmaları onu çok mutlu ediyordu. Ancak sonra anladım ki teyzemin numarasını artık bilmiyordu ya da nasıl telefon açılacağını unutmuştu.”



Dedem 40 yıldır Belçika’da yaşıyor. Kısa bir süre öncesine kadar iyi Hollandaca konuşuyordu. Ancak kısa süreden beri artık kendisini Hollandaca ifade edemiyor. Şimdi sadece Türkçe konuşuyor. Hollandaca konuştuğumda da beni artık anlamıyor. Eskiden bu hiç sorun değildi.”

• **Değişken davranışlar ve ruh hali değişiklikleri**

Demansa yakalanan kişiler genellikle dalgın, şüpheli, depresif veya korkak olurlar. Ancak içine kapalı bir kişi aniden açık ve sınırsız davranış sergileyebilir.

Ruh halleri çok çabuk değişebilir: Bir an çok sinirli, başka bir an çok üzgün veya tam tersi neşeli olabilir.

• **Bazı şeyleri biriktirirler**

Demanslı insanlar eşyaları saklarlar ve yiyecek stokları yaparlar. Kâğıt parçacıkları gibi başka şeyleri de biriktirmeye başlarlar. Biriktirme içgüdüğü kendilerinden daha güçlüdür.

• **İletişimden kaçınma ve içine kapanma**

Demanslı insanlar bazı şeyleri yanlış yapmaktan korkabilirler. Bundan dolayı her geçen gün daha az şeyler yapar ve insanların arasına daha az girerler. Örneğin saatlerce televizyona bakarlar ve çok uzun uyurlar.

• **Kişileri ve eşyaları tanıyamama**

Demanslı kişiler çok basit eşyaları bile tanımazlar, örneğin kaşığı ve çatalı.

Belli bir süre sonra da aile bireylerini de artık tanımazlar. Bazen kendilerini de aynada tanıyamazlar.

Geç kalmadan doktora başvurun

Bu belirtileri kendinizde, annenizde, babanızda veya eşinizde tanıyor musunuz? Endişeleniyor musunuz? Öyleyse aile hekiminize başvurun, ebeveyniniz veya eşiniz buna karşı çıksa bile.

Çünkü hastalığın mümkün olan en kısa sürede teşhis edilmesi de çok önemlidir. Özellikle hastalığın ilk evrelerinde ilaçlar fayda verebilir. Bu şekilde çok değerli zaman kazanabilirsiniz.

Aile bireylerimde biri demans hastası: şimdi ne yapmalıyım?

Anneniz, babanız veya eşiniz demans hastası mı? Ne olduğunu hemen anlatın. Hastalığı aile bireyinizin kendisine açıklayın. İçinde şüphe olan birisi varsa, bunun bir hastalık olduğunu öğrenmesi, onun için bir ferahlık olabilir.

Hastalığı diğer aile bireyleriyle de istişare edin. Böylece herkes mümkün olduğunca kendisini hastalığın muhtemel sonuçlarına hazırlayabilir. Gelecek tabu olmamalıdır. Gerekli anlaşmaları hastanın bilinci daha yerindeyken yapın. Son olarak hangi yardımları alabileceğinizle ilgili bilgi toplayın. Bu konuyla ilgili daha geniş bilgi için 8. Bölüme bakınız.

6. Hastalığa karşı yapılacak bir şey var mıdır?

Demansı tedavi eden bir **ilaç yoktur**.

Bazı ilaçlar hastalığın ilerleyişini kısa bir süre yavaşlatabilir. Bu şekilde hafıza kayıpları daha yavaş ilerler. Ya da insanların davranışları **daha yavaş** değişir.



7. Demans hastasıyla geçimde nelere dikkat edilmelidir?

Demanslı yaşlılar **iyi ortama** ve güzel sözlere karşı **daha hassastırlar**. Onlara saygıyla muamele edin ve onlara kendileri için orada bulunduğunuzu gösterin.

Doğal olarak ilişki bazen istenilen şekilde gitmez. Ancak bazı noktalara dikkat ederseniz, iletişimi daha kolay hale getirebilirsiniz.

7.1. Destek ve güvenlik sağlayın

- Önemli telefon numaraları, günlük işler ve talimatları içeren **listeler** yapın.
- Evde her şeye **sabit bir yer** verin ve günlük sabit **rutinleri** takip edin, yatmaya gitmek için de mutlaka.
- **Baskıdan** ve beklenmeyen yeni durumlardan **kaçının**.
- Güvenliği düşünün ve kazaları önlemek için tedbir alın: Bazı dolap veya odaların kapılarını kilitleyin, kibrit **veya tehlikeli cisimleri kaldırın** veya araba anahtarları geri isteyin.

7.2. İletişim kurmak için ipuçları

- **Göz teması** kurun ve önce kendinizi tanıyın. Örneğin neden geldiğinizi anlatın.
- Aile bireyinize **adıyla hitap edin**.
- Aile bireyinizin **yanına** oturun ve bazen ona dokunun.
- Demanslı aile bireyinizle onun **ilgisini çeken** konular hakkında konuşun
- **Bağırmayın**.
- **Kısa ve basit cümlelerle** konuşun.
- **Yavaş** konuşun ve konuştuğunuzu kavraması için ona zaman tanıyın. Arada bir söylediğinizi anlayıp anlamadığını kontrol edin.

- **Onunla tartışmaya girmeyin veya yanlışlarını** veya hatalarını **düzeltemeyin**. Bu demanslı kişilere hastalığını hatırlatır ve onları incitir.

'Daha şimdi söyledim sana' veya 'Beni daha iyi dinle' gibi uyarılarda bulunmayın. Sabırlı olun ve aile bireyinizin unuttuğu şeyi her defasında bıkmadan tekrarlayın.



Belli bir süre sonra tek başıma kocama bakmakta çok zorlanmaya başladım. Ne mutlu ki şimdi ailemden, arkadaşarımdan ve sağlık sigortasının ev hemşiresinden yardım alıyorum. Bu yardımı talep ettiğim için çok mutluyum. Hem benim hem de kocam için bu çok olumlu bir değişim oldu.”

7.3. Teşvik etme

- Ebeveyninizi veya eşinizi aktif olması ve hareket etmeye devam etmesi için teşvik edin.
- Kişinin kendisinin yapabildiği şeyleri elinden almayın. **Sadece gerektiğinde yardım edin.**
- **İnsanları çevresinden uzaklaştırmayın**, torunlarını da uzaklaştırmayın. Çocuklar çoğunlukla demanslı kişilerle daha doğal iletişim kurarlar.
- Demanslı kişiler farklı dünyalarda yaşarlar. Onları her zaman gerçek hayata döndürmeye çalışmayın. Bu boşa harcanan zamandır ve sadece onların sinirlenmelerini sağlar. **Onların dünyalarına dâhil olun ve onların duygularına hitap edin.**

Bir anne gece acil olarak çocuklarına yemek almak istiyor. Ona gece olduğunu ve ortada çocukların olmadığını anlatmaya çalışmayın. Örneğin, ben senin yerine alışveriş yapacağım ve her şey zamanında hazır olacak, deyin. Bu şekilde onu rahatlatırsınız.

8. Nereden yardım alabilirim?

Eğer ebeveyniniz ya da eşiniz demans hastası olmuşsa, çoğunlukla ona bakmak çok ağırdır. Sabrınız sınanır. Dinlenmeye zaman bulamazsınız.

Bundan dolayı **yalnız başınıza bu işin içinden çıkmaya çalışmamanız** önemlidir. Sorularınızı ve sorunlarınızı dinleyecek birini bulun ve gerektiği zamanda ek yardım isteyin, hem diğer aile bireylerinden ve arkadaşlarınızdan hem de profesyonel yardım sunucuları ve kuruluşlarından.

Demanslı bir kişinin bakım yükünü tek başınıza taşıyamazsınız ve taşımamanız gerekir. Bu her ikiniz için de iyi değildir.

Kendinizi de düşünün ve düzenli olarak dinlenmek için zaman ayırın. Hayattaki güzel şeyler için zaman ayırın, örneğin favori hobinizi yapmak gibi.

Hastalık ne kadar çok ilerlerse, profesyonel yardıma gereksinim de o derece artar. Bu konuda birçok kuruluştan destek alabilirsiniz.

Aile hekiminiz, çevrenizdeki yerel hizmet merkezi veya sağlık sigortanız doğru yardıma ulaşmakta size yardımcı olabilir.

• Aile hekiminiz veya semt sağlık merkezi

Demansa ait belirtiler olup olmadığını araştıracak ilk kişi aile hekiminizdir. Eğer hekiminiz demans tanısı koyarsa, söz konusu kişiyi doğru uzmana sevk edecektir. Ancak daha sonra da her zaman aile hekiminize başvurabilirsiniz. Hekimler size hangi kuruluşların yardım edebileceğini de bilirler, örneğin evde bakım ve günlük bakım merkezi gibi. Bundan dolayı mümkün olan en kısa sürede doktora gitmeniz çok önemlidir, öyle ki doğru yardıma da daha hızlı ulaşabilirsiniz.

• Demans Destek merkezi

Demans Destek Merkezi demans hakkında soruları olan herkes için özel bir merkezdir. Burada **kişiyeye özel bilgiler** sunulur. Ayrıca kader ortaklarının da **buluşma yeridir**. Demanslı kişiler burada oldukları gibi davranabilirler.

• Yerel hizmet merkezleri

Yardım için nerelere başvurabileceği hakkında bilgi almak için OCMW'nin 10 yerel hizmet merkezlerinden birine başvurabilirsiniz. Onlar **sizi doğru kurumlara yönlendirirler. Bakım hizmetlerini** evinizde de sunabilirler. Doğru yardımı almanız için durumunuzu incelerler, tavsiye verir ve yardım hizmeti sunarlar, örneğin idari işler vb. gibi.

• Sağlık sigortaları ve evde bakım hizmetleri

CM ve Bond Moyson gibi sigortalardan (hastalık fonları) birçok alanda yardım alabilirsiniz.

İletişim bilgilerini bu broşürün Hollandaca düzenlenmiş bölümünün arka sayfasında bulabilirsiniz.