

A photograph of two women dancing joyfully in a home setting. The woman on the left is older, with short blonde hair, wearing a blue polka-dot headband and a green button-down shirt. She has her arms raised and is smiling broadly. The woman on the right is younger, with dark hair, wearing a blue and white striped t-shirt. She is also smiling and has her arms raised, holding the older woman's hands. The background is a warm, slightly blurred interior space with wooden shelves and various items.

volkshilfe.

DEMANSA RAĞMEN AKTİF YAŞAMAK

YAKINLARIN GÜNLÜK YAŞAMDA YAPABİLECEKLERİ

DEMANS RAĞMEN AKTİF YAŞAMAK

DEMANS, HAYATINIZI ALT ÜST EDER.

Önemli olan kendini değişmiş olan bu yaşam durumuna göre ayarlamaktır. Demanslı kişiyi mümkün olduğu kadar uzun bir süre bağımsızlığını ve yaşam sevgisini korumasında destekleyiniz.

Bunları tüm belirsizliklere ve meydan okumalara rağmen nasıl başarabileceğinizi aşağıdaki sayfalarda göstermeye çalıştık. Yakınları ve mağdurları cesaretlendirmek istiyoruz. Demansa rağmen mutlu ve iyi bir hayat mümkündür.

Volkshilfe'niz

İÇİNDE- KİLER

GÜNLÜK YAŞAM

Kendi kaderini tayin etme	7
Günlük yaşamda ne yapabilirim?	8
Günlük yaşamda düzen	10
Haftalık plan	12
İletişimi nasıl doğru yapabilirim?	16

AKTİF KALMAK

Rol değişimi	18
Birlikte hatırlamak	19
Hafıza alıştırmaları	20
Hobiler	21
Kültür	22
Spor	24
Doğa	24

SORULAR & YARDIM

En sık sorulan sorular	26
Volkshilfe nasıl yardımcı olmaktadır?	27
İletişim	28
Künye	30



KENDİ KADERİNİ TAYİN ETME

Demanslı insanlar ilk başlarda her zamanki gibi aktiftir. Kendi başlarına planlamayı ve düzenlemeyi isterler ve yapabilirler. Ancak bir süre sonra kendi başlarına uğraşmak onlar için gittikçe zorlaşır. Bu durumda onları keyif aldıkları şeyleri yapmaya aktif bir şekilde teşvik etmek faydalı olur. Burada önemli olan onlardan fazlasını beklememektir.

BAĞIMSIZLIĞI KORUMAK

Ev ortamı belirleyici bir avantaja sahiptir. Burada bilindik birçok şey vardır. Hâlâ kendi başlarına yapabildikleri şeyleri, bunlarla ilgili yeteneklerini kaybetmemeleri için yapmaya devam etmelidir. Demanslı insanların çoğu sakin şekilde, sabırla ve duyarlı bir destek ile hâlâ tek başlarına tualete gidebilir, kendilerini yıkayabilir, tarayabilir ve giyinebilir. Burada önemli olan onları cesaretlendirmek ve motive etmektir.

HAREKETLİ KALMAK

Hareket beyin için faydalıdır, rahatlatır, mutlu eder ve korku ile saldırganlığa fazla yer bırakmaz. Demanslı insanlar için düzenli olarak hareket etmek, çevreyi algılamalarını böylece teşvik ettikleri için büyük bir önem taşımaktadır.

Hareket etmeleri artık neredeyse mümkün olmadığında bu görevi refakatçi üstlenmelidir. Farklı bir bakış açısını sağlamak için demanslı kişiyi yatakta doğrultmak, hafif masajlar - örneğin bir kirpi topla - bunlar yakınlık yaratır ve kendi vücudun hissedilmesini sağlar. Buna sıklıkla eşlik eden belirti iç huzursuzluktur. Elinizi karşınızdakinin koluna koyun ve aynı hızda nefes alıp verin, bu huzursuzluğu böylece genelde "nefesinizle uzaklaştırabilirsiniz".

BİRBİRİNİ HİSSETMEK

Bir insanın hareket yarıçapı ne kadar çok kısıtlıysa, hislerle izlenim de o kadar azalır. İzlenimleri azalan biri de gerçeklik algısını yavaş yavaş kaybeder.

ÖNERİLER

- Eleştirmek ve kızmak ancak geri çekilmeye ve saldırganlığa neden olur. Daha ziyade övün.
- Kargaşasız ve aşırı uyarılmasız sakin bir atmosfer faydalıdır.
- Zaman baskısı ve performans baskısı sadece hayal kırıklıklarına neden olur.
- Cevaplayamadıkları sorular mağdurları sadece tedirgin eder.
- Gülmek ve mizah daima yardımcı olur.

GÜNLÜK YAŞAMDA NE YAPABİLİRİM?

Demanslı insanlarla geçen günlük yaşamda daima engeller ve sorularla karşılaşsınız. En sık sorulan soruların cevaplarını şu öneriler vermektedir.



NEDEN SORULARI SORMAYIN.

Özellikle de ilerlemiş demanslı insanlar hızlı bir şekilde tükenir. Basit sorular sorun ("Çikolatalı veya çilekli pasta sever misin?" yerine "Pasta sever misin?" ve neden içeren sorulardan kaçının ("Neden şimdi yemek istemiyorsun?" yerine "Benimle yemek ister misin?").



ORYANTASYON YARATIN.

Demanslı insan ev yolunu artık hatırlamıyorsa ona yolu öylesine göstermeyin, aksine hatırlamasını destekleyin. Önemli nesneler için birlikte bir yer de belirleyin, örn. anahtarlar için.



CİDDİYE ALMAK.

Mağdurlar için günlük yaşamdaki birçok şey bir yük oluşturabilir. Birbirinizle sakin ve sabırlı bir şekilde konuşun. Ciddiye alınmak önemli bir duygudur.



HAREKET ETMEYİ TEŞVİK ETMEK.

Hareket etmek olumlu bir etkiye sahiptir ve saldırganlığı önlemekte yardımcı olur. Dolayısıyla yürüyüşleri, jimnastiği veya sporu teşvik edin.



DOĞRU BESLENMEK.

Tat alma duyusu sıkça değişir, yemek de bu nedenle reddedilir. Bolca baharat kullanmak yardımcı olabilir. Demans hastalığına sahip insanlar içmeyi de sıklıkla unuttur. Yetersiz sıvı daha fazla kafa karışıklığına neden olabileceği için buna dikkat ediniz.



HAFIZA ALIŞTIRMALARI YAPIN.

Aile mensubunuzun ilgi alanlarına göre hafızayı alıştırmaya imkânları bulunmaktadır. Hobileri mümkün olduğu kadar sürdürmek yardımcı olur.



BAĞIMSIZLIĞI TEŞVİK ETMEK.

Yakınızın kendi başına yıkanabildiği, giyinebildiği veya evde belli şeyleri yapabildiği süre bunu yapmaya da devam etmelidir. Yardım etmek iyidir, mağdurun tüm işlerini halletmek kötüdür.



RİTÜELLER YARDIMCI OLUR.

Demanslı insanlar için net bir günlük düzen büyük bir önem taşımaktadır. Tanıdık radyo istasyonunu dinlemek, gazeteyi kahve fincanının yanına koymak, tam saat 12'de öğle yemeğini yemek veya öğleden sonra yürüyüşe çıkmak gibi küçük günlük ritüeller burada yardımcı olur.



SAKİN DAVRANMA.

Bir şeyler ters gittiğinde hemen ümidinizi yitirmeyin. Bir görevin o an zor gelmesi günlük performansa da bağlıdır. Önemli olan birbirine sakin davranmaktır.

GÜNLÜK YAŞAMDA DÜZEN

VÜCUT BAKIMI

Demanslı insanlar mümkün olduğu süre kendi vücut hijyenleri ile kendileri ilgilenmelidir. Önemli olan sabırsız olmamak ve bir şeyler artık o kadar hızlı bir şekilde gerçekleşmediğinde baskı uygulamamaktır. Vücut bakımı bir gereklilik olarak görülmemelidir, aksine duygusal deneyimler için bir fırsat olarak görülmelidir.

GIYSİ

Demanslı insanların giysilerini her gün kendileri seçebilmeleri bağımsızlığı teşvik eder. Giysiler mevsime uymuyorsa bu seçimi eleştirmeyin, aksine amacına uygun bir öneride bulunun, örn. kırmızı ceketin buna güzel uyacağını söyleyebilirsiniz.

ALİŞVERİŞ

Demanslı insanı da dâhil edin. Bu aynı zamanda küçük bir hafıza alıştırmasını teşkil eder.

- Bugün makarna yemek ister misin? Favori sosun hangisi?
- Krepin malzemelerini birlikte alalım mı? Bunun için nelere ihtiyacımız var?
- Unumuz var mı? Bu ne için lazım?

PİŞİRME

Yemeyi koklayabilir, görebilir, tadabilir ve hissedebilirsiniz – bunun gibi sadece çok az sayıda şeyi tüm duyarınızla algılayabilirsiniz. Ancak özellikle de birlikte hazırlayabilir, pişirebilir ve hamur işi yapabilirsiniz.

ÖĞÜNLER

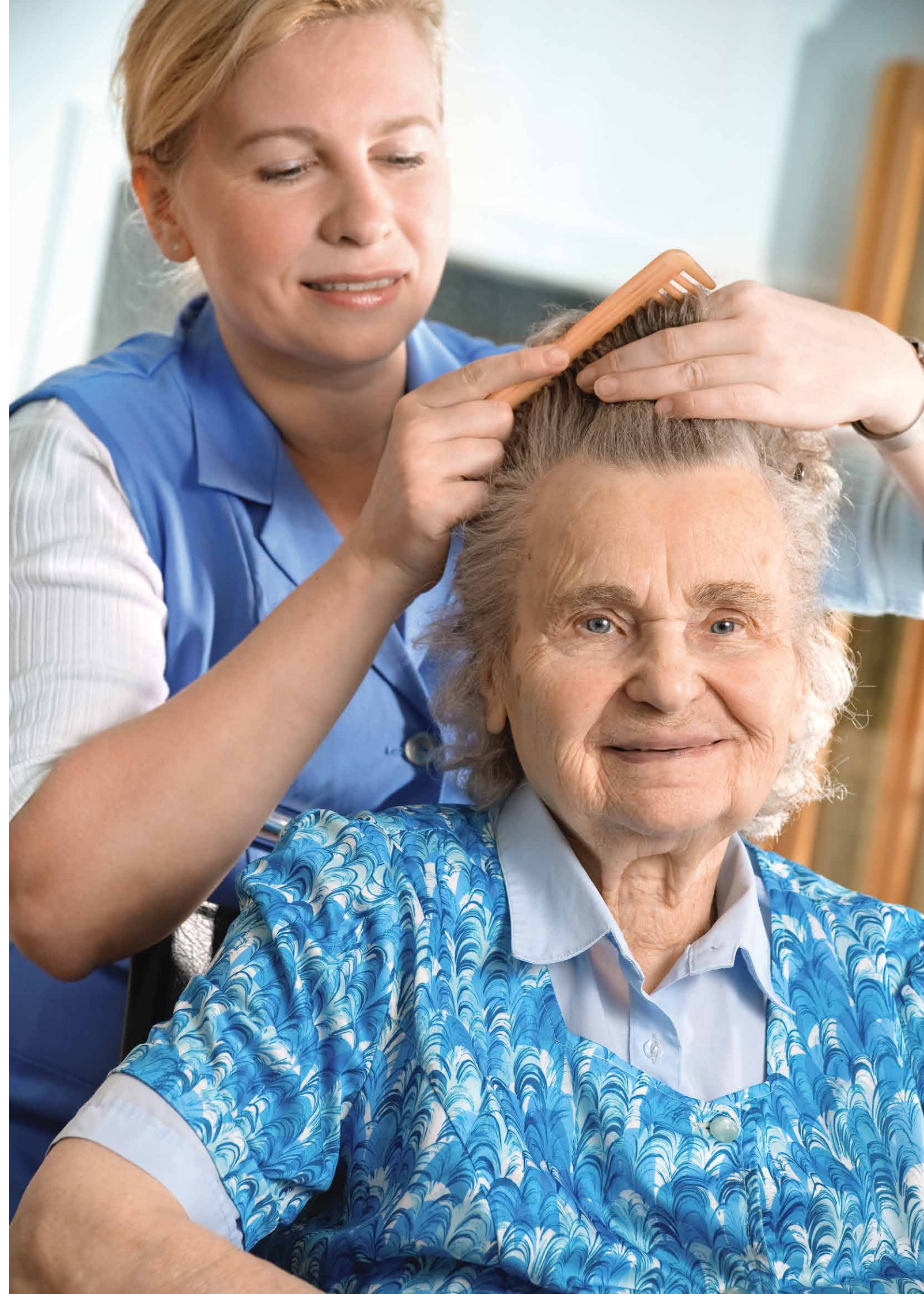
Öğünler güne bir düzen verir. Öğünler mümkün olduğu süre güven veren güzel bir ritüel olarak birlikte yenilmelidir. Görev dağılımı yapın:

- Birlikte masayı kurmak
- Peçete katlamak
- Pastayı tabaklara dağıtmak

Günlük yaşamda karşınızdakine daha sık ricada bulunun. Bu, ihtiyaç duyulma hissini verir. Karşı tarafın düşüncesine böylece değer verilir ve ciddiye alınır.

- Bana lütfen yardımcı olabilir misin?
- Hangi malzemelere ihtiyaç duyduğumuzu hatırlıyor musun?
- Komşuyu yarın kahve içmeye davet edelim mi?

Bu küçük aktivitelerin tümü büyük bir etkiye sahiptir.



HAFTALIK PLAN

Haftalık plan oluşturmak, günlük yaşamı düzenlemekte yardımcı olabilir.
Bu planı broşürden ayırın ve onu haftanın planlanan tarihleri ve aktiviteleri ile doldurun.
Bu örneğin şu şekilde olabilir:

Haftalık plan



Gün	Öğleden önce/Öğlen		
	Ne?	Nerede?	Yanımıza neler alacağız?
Pazartesi	Bayan Mayer'de Musterstraße 14 adresinde ayak bakımı Cüzdan, anahtar		
Salı	Alışveriş, süpermarket Cüzdan, alışveriş kâğıdı, anahtar, poşet		
Çarşamba	Gündüz merkezi, Haus Regenbogen Cüzdan, anahtar, bilet		
Perşembe	Dr. Örnek, Hekim Merkezi, Rennstr. 34 adresinde Çipli kart, cüzdan, anahtar, bilet		
Cuma	Alışveriş, süpermarket Cüzdan, anahtar, alışveriş kâğıdı, poşet		
Cumartesi	09.00 Knafor, Rathstraße 3 Cüzdan, anahtar, bilet		
Pazar	Yürüyüş Anahtar		



Gün	Öğleden sonra/Akşam		Öğleden önce/Öğlen	Ne?	Nerede?	Yanımıza neler alacağız?
	Ne?	Nerede?				
Pazartesi						
Salı						
Çarşamba						
Perşembe						
Cuma						
Cumartesi						
Pazar						



Gün	Öğleden önce/Öğlen			Öğleden sonra/Akşam		
	Ne?	Nerede?	Yanınıza neler alacağınız?	Ne?	Nerede?	Yanınıza neler alacağınız?
Pazartesi						
Salı						
Çarşamba						
Perşembe						
Cuma						
Cumartesi						
Pazar						



Gün	Öğleden önce/Öğlen			Öğleden sonra/Akşam		
	Ne?	Nerede?	Yanınıza neler alacağınız?	Ne?	Nerede?	Yanınıza neler alacağınız?
Pazartesi						
Salı						
Çarşamba						
Perşembe						
Cuma						
Cumartesi						
Pazar						

İLETİŞİMİ NASIL DOĞRU YAPABİLİRİM?

İnsanlar, sosyal yönelimli varlıklardır. İletişim kurmak için diğerlerin yanı sıra alet olarak dilimizi kullanırız. Onunla örneğin ruh hallerini, arzuları ve düşünceleri ifade edebiliriz ama yanlış anlaşmaları da açıklığa kavuşturabiliriz.

Demansla yaşayan insanlar, kendilerini ifade etmekte sıkça zorlanıyor. Kelime bulma bozukluklarından mustaripler, sadece kısa bir süre konsantre olarak dinleyebilirler ve arka plan sesleri dikkatlerini bozar. Kendi davranışlarını da sıkça yansıtamazlar. Bu da kolayca anlaşmazlıklara neden olabilir:

- Mağdurlar karşılarındakini tanımaz. Neticesi de bir savunma tutumudur.
- Mağdur korkar ve mantıksız bir şekilde davranır.
- Hüsrân örn. kendini ifade etme yeteneğinin eksikliği ile oluşur.
- Mağdur saldırgan davranır.
- Asılsız suçlamalar meydana gelebilir, örn. bir şeyi çaldığınızı söyleyebilirler.

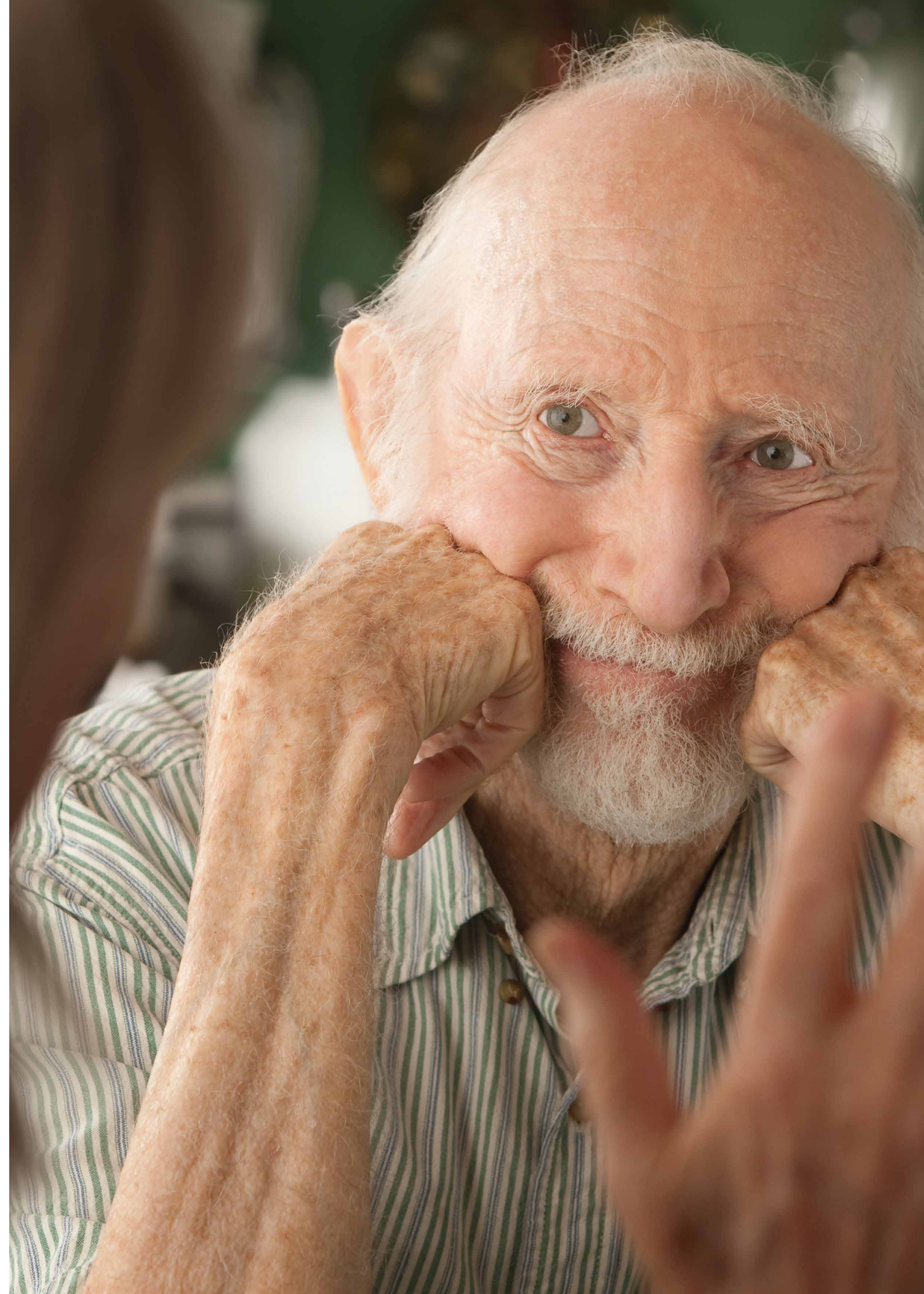
ÖNERİLER

Demanslı bir insanla iletişimi kolaylaştırmak için pratik araçlar bulunmaktadır:

- Dokunmalar güven oluşturabilir.
- Fotoğraflar ve videolar görsel bir düşünce desteği olabilir (örn. hatıra albümü).
- Müzik hatıraları canlandırır ve hislere hitap eder.
- Sanat, duyguları ifade etmekte yardımcı olabilir.

DEMANSIN BİR HASTALIK OLDUĞU BİLİNCİNE SAHİP OLUN, BUNU KİŞİSEL OLARAK ALGILAMAYIN.

- Karşınızdakine saygıyla yaklaşın.
- Duygudurum dalgalanmalarını kişisel olarak algılamayın.
- Demans mağdurlarının örneğin ruh hali gibi psikolojik ihtiyaçlarına karşı duyarlı olun. Keyfi yerinde mi yoksa kötü mü? Sessizliğe mi ihtiyacı var?
- Hataları eleştirmeyin, aksine bir şeyler doğru yapıldığında övün (örn. "Bugün saçlarını yine çok güzel taramışsın")
- Fazla yüklenmeyin: Mümkün oldukça cevabı net sorular sorun (örn. "Ne yemek istersin" yerine "Simit ister misin?").
- Önemli bilgileri aynı ifadeleri kullanarak birkaç defa tekrarlayın.
- Rahatsız edici arka plan seslerinden kaçının (örn. televizyon).
- Net ve yavaş konuşun, kısa ve basit cümleler kullanın.
- Söylediklerinize mimik, jestler ve beden dili ile eşlik edin.
- Gözlükleri ve işitme cihazlarını kontrol ettirin ve icabında uyarlanmalarını sağlayın.



ROL DEĞİŞİMİ

Bir tarafın demans hastalığına sahip olduğu çiftler ilk önce yeni ortak bir yol bulmalıdır. Burada sıkça bir rol değişimi gerçekleşir, örn. aralarından biri artık ortak yaşamlarının kendisine ait görevlerini yerine getirecek halde olmaz. Bu yeni roller üzerinde çalışmak gerekir. Bir şeyler ilk denemede ters gittiğinde hemen ümidinizi kaybetmeyin.

ÖNERİLER

- **Zaman:** Kendinize zaman ayırın, güne karmaşasız başlayın.
- **Sevinç:** Önemli olan mükemmel olması değil, birlikte bir şeyler yapmanın sevinci önemlidir. Şunu söylemeniz sıklıkla faydalı olur: "Lütfen, yardımına ihtiyacım var" ve "Bana destek olduğun için teşekkür ederim."
- **Saygı:** Demanslı insanlar ciddiye alınmak ister. Eleştiri cesareti alır ve demotive eder.

BİRLİKTE HATIRLAMAK

Birlikte hatırlamak uzun bir süre mümkündür. Bunu yapmanın imkânları sayısızdır. Basit sorular sorulabilir:

- Çocukken en sevdiğin yemek hangisiydi?
- En iyi arkadaşın kimdi? Birlikte neler yaptınız?
- Büyüyünce ne olmak isterdin?

Demanslı insan bu sorulara artık cevap veremiyorsa birlikte hatırlamak yardımcı olabilir: "İlk kazandığın parayla ne kadar gurur duyduğunu hâlâ hatırlayabiliyorum. Onunla Van Gölüne gezmeye gitmiştin."

Hastalığın başlarında hayata resmen tutunma imkânı bulunmaktadır. Hatırlamayı desteklemek için fotoğraflara yazı yazmak basit bir seçenektir. Böylece hatıra adaları oluşabilir. Fotoğraflar her iki taraf için de bir yardımcıdır. Biri hayatını artık anlatamıyorsa onlar bunu hâlâ yapabilir.

ÖNERİLER

- Ortak hatıra seyahatleri önemli ve güzeldir.
- Geçmiş her zaman tamamıyla olumlu hatıralarla dolu değildir. Üzüntü veya öfkeye neden olabilen fotoğraflar uzak tutulmalıdır.
- Birlikte oluşturulan ve belgeler ve fotoğraflar içeren bir "Biyografi defteri" daha sonrası için de güzel bir hatıra adası olur. Bu defter, demanslı kişiye kendisini, ailesini ve kendi geçmişini hatırlamasını kolaylaştırmak için gerektiğinde onunla birlikte bakımevine de teslim edilebilir.



HAFIZA ALIŖTIRMASI

Demanslı insanlar sıkça dağınık olur, isim ve kısa süre önce gerekleŖen olaylarla ilgili hafızaları yavaşça azalır. Hastalığın seyrinde zamansal ve mekânsal oryantasyon kaybolur. İnsanlara yaklaşık olarak ne zaman yemek yeme veya yatma vaktinin geldiğini söyleyen biyolojik saat bundan etkilenir.

ÖNERİLER

- Hafıza desteklerini kullanın: Örn. kapıları veya kutuları işaretlemek için büyük yazılar, renkler ve semboller kullanın.
- Hatırlama yardımcıları ve notlar kullanın: tüm randevular için büyük bir takvim; önemli telefon numaralarını not edin ve not kâğıtları hazırlayın.
- Günün akışına tarihi ve saati dâhil edin: Zamansal oryantasyon için büyük saatler veya otomatik çalar saatler gibi yardımcı malzemeler kullanın.
- Yürüyüşlerde öylesine ifade edin veya sorun: Fırın burada. Orada Bayan Huber oturuyor. Trafik lambası neyi gösteriyor? Gazetenin fiyatı nedir? Önemli olan bu soruları bir sohbe te neredeyse öylesine dâhil etmenizdir. Yürüyüş kesinlikle bir test durumu olarak algılanmamalıdır.
- Yakında gerekleŖecek olaylar hakkında sıkça konuşun.
- Yedek anahtar yaptırın.
- Belgeleri, parayı ve takıları güvenli bir yerde muhafaza edin.
- Günü sabit bir zaman planı uyarınca organize edin ve oldukça fazla rutin oluŖturmaya çalışın.
- Giysileri, üzerinde ismin, adresin, telefon numarasının ve demansı belirten bir notun bulunduğu kâğıt parçaları veya üzerine dikili levhalarla donatın. Bu bilgileri içeren bir bileziği veya zinciri takmak da mantıklı olabilir.
- Bilindik ortamda kalın.
- Komşuları hastalık hakkında bilgilendirin.

HOBİLER

Boyamak, el işleri ve biriktirmek kafa ve eller için iyidir. Eller, onlarca yıl yaptıkları şeyleri kolayca unutmaz. Aynısı kafa ve ayaklar için de geçerlidir. Kimi uzun süre bir model tren derneğine üyeydi, diğerleri için daima en yeni kitapları okumak önemliydi. Demans tanısı konulduktan sonra ve özellikle de hastalığın ilerlemesi ile birçok insan derneklerden ve kulüplerden ayrılır. Ama sadece ayrılmayanlar dans adımlarını hatırlamaya, tiyatro grubunda küçük rolleri üstlenmeye devam edebilir. Mağdurları sürekli aktivitelerini sürdürmeleri konusunda cesaretlendirmek önemlidir zira hastalığın ilerlemesi ile kendi dürtüleri sıkça kaybolur. Hobisi olmayanlar, yeni bir şeyi denemek için cesaretlendirilmelidir.

Hobiler bedeni ve ruhu aktif tutar, onları çalıştırır ve özellikle de keyif verir. Demanslı insanlar, bazı yeteneklerini kaybettikleri için onlara tamamıyla farklı bir şekilde yaklaşmalarına rağmen sıkça eski hobilerine devam eder.

ÖNERİLER

- Boş zaman aktiviteleri keyif vermelidir ve zorlamamalıdır.
- Hobiler, yönlendirmek ve stresi önlemek için sabit bir günlük plana dâhil edilmelidir.
- Tekrarlamak güçlendirir. Daima aynı şeyi yapmak, yavaşlamak ve karşıdakinin hızına ayak uydurmak.
- Bolca metin içeren kitaplar yerine bolca fotoğraf içeren dergiler veya sesli kitaplar kullanılabilir.
- Dans etmeyi her zaman sevmiş olan ancak adımları artık kavrayamayanlar, sallanmaktan da keyif alabilir.
- Bir matkabı artık elinde tutamayanlar, buna alternatif olarak zımpara kâğıdı ile bir ahşap parçasını düzleŖtirebilir.

KÜLTÜR

MÜZİK:

Müzik, birçok insanın hayatında önemli bir role sahiptir. Demanslı kişilere müzikle özellikle iyi ulaşılabilir. Hatıralar canlanır, aktif ve daha mutlu bir hale gelir. Müzik ayrıca birliktelik duygusunu teşvik eder – özellikle de birlikte dinlerken veya müzik yaparken.

ÖNERİLER

- Müzik yüksek sesli ve karmaşık olmamalıdır.
- Tüm gün çalan bir radyo iyi gelmez. Aralar da gereklidir.
- En sevilen şarkıları içeren ve kolayca oynatılabilen bireysel bir çalma listesi, müziğin terapötik etkisini günlük yaşama dâhil etmek için idealdir.

TİYATRO & MÜZELER

Hayatı boyunca seve seve tiyatroya gidenler, bu tutkularını sürdürmelidir. Yorgunluk ve zorlanma hissedildiğinde her zaman gidebileceğiniz müzeler bir avantaj sağlar. Ancak genelde bir şeye dokunmanın yasak olduğuna dikkat edilmelidir – demanslı insanlar bunu anlamakta bazen zorlanır.

ÖNERİLER

- Tiyatroda yer seçimi iyi düşünülmelidir. Oyundan erken ayrılma gereği dikkate alınarak kenarda bir yer seçmek en iyisidir. Bazı tiyatrolar engelli insanlar için özel yerlere sahiptir.
- Gerekliğinde ped veya hasta bezi kullanımı ilave güven ve rahatlama hissi verebilir.

FİLMLER

Demanslı insanlar birçok filmi anlamakta zorlanır, bunlar hızlı şekilde değişen görüntülere sahiptir ve genel olarak çok karmaşıktır. Sakin bir kamera yönetimli ve basit hikâyeli filmler esas itibarıyla daha uygundur.

ÖNERİLER

- Filmin süresi çok uzun olmamalıdır. Genelde 30 dakika yeterlidir.
- Filmler ve televizyon, arka planda öylesine açık olmamalıdır.
- Film, huzursuzluk yarattığında her zaman durdurulabilmelidir. Dolayısıyla yakınlarda bulunmanız daha iyi olur.
- Evde düzenlenen küçük, birlikte yapılan bir "Sinema etkinliği" büyük bir keyif verebilir.



SPOR

Sporun sadece beden değil, zihin için de sağlıklı olduğu uzun zamandır bilinmektedir. Yapılan bir araştırma, haftada yarım saatlik bir dayanıklılık antrenmanı dahi demans hastalığının başladığı insanların kendilerini belirgin bir şekilde daha iyi hissetmelerine ve hatırlama yeteneklerine katkıda bulunduğunu kanıtlamıştır. Hareket ve spor sadece güçlendirmekle kalmıyor, depresyona ve düşme korkusuna karşı da etkilidir.

ÖNERİLER

- Sporla neredeyse hiç arası olmayanlar belki bir grup sayesinde motive edilebilir. Bir yaşlılar grubunda birlikte hareket etmek ve basit bir jimnastik bile iyi bir hareket şeklidir. Dans etmek de bir spordur; gücü, koordinasyonu, dengeyi ve hareketliliği ve ayrıca solunumu ve dolaşımı da teşvik eder.

DOĞA

YÜRÜYÜŞLER

Yürüyüşler, mümkün olduğu kadar uzun bir süre günlük yaşamın bir parçası kalmalıdır. Temiz havada bulunmak iyi geldiği gibi duyular da kendi dört duvarınız arasında kalmaktan kıyasla çok daha yoğun bir şekilde uyarılır. Komşular ve tanıdıklar ile karşılaşmak da önemli bir role sahiptir. Yürüyüşün uzunluğu ve güzergâhı elbette bireysel olarak belirlenebilir.

ÖNERİLER

- Evin etrafında dolaşmak bile olumlu bir etkiye sahip olabilir. Ancak daha uzun süren büyük geziler de ara sıra imkânlar dâhilinde yapılmalıdır. Burada ayrıca daima erken bir iptal de göz önünde bulundurulmalıdır.
- Yürüyüşlerde ortak bir adım ritmine dikkat edilmelidir; bu sakinleştirir ve ahenk hissini verir.
- Arkadaşlarınızdan veya aile mensuplarınızdan size katılmalarını rica etmekten çekinmeyin.

BAHÇE

Kendi bahçeleri birçok insan için yıllardır bildikleri ve sevdikleri bir yerdir. Onu ne kadar uzun kullanabilirlerse o kadar iyidir zira bir bahçe çok sayıda uğraş imkânı sunmaktadır:

- Tohum ekmek ve ot ayıklamak
- Meyve ve sebze toplamak
- Çiçek kesmek
- Çimleri biçmek



EN SIK SORULAN SORULAR

NE ZAMAN DEMANS SÖZ KONUSUDUR?

Demans, beyindeki birikintilerin adım adım hafıza, düşünme, hatırlama, oryantasyon veya düşünce içeriklerini bağdaştırma kaybına neden olan hastalıkların üst kavramıdır. Demans kelimesinin kökeni Latince "demens" kelimesidir ve "zihinsiz" anlamına gelmektedir. Bu yanıltıcıdır – çünkü bir kişinin "zihni" demansta da varlığını korur ancak sadece zaman zaman değişir.

DEMANS İLE ALZHEİMER ARASINDAKİ FARK NEDİR?

Demans, bilişsel kısıtlamalara neden olan hastalık belirtilerin bir üst kavramıdır. İyileştirilebilen ve iyileştirilemeyen türleri vardır. Demansın en sık rastlanan şekli olan Alzheimer hastalığı, ağırlıklı olarak 70 yaş üstü insanlarda meydana gelir. İyileştirilemez ancak seyri tedavi ile olumlu bir şekilde etkilenebilir.

TEŞHİS NASIL KONULUR?

Kapsamlı tanısı, fiziksel ve zihinsel durumun bilinçli bir muayenesini kapsamaktadır. Hafızayı, düşünme kapasitesini, dili ve algılama yeteneğini muayene etmek için psikolojik testler yapılabilir. Farklı laboratuvar testleri ve muayeneler ile başka hastalıkları elemek de önemlidir. Tanı konulurken mağdurlar ve onların yakınları ile görüşmeler de özellikle önemlidir.

HANGİ HEKİME NE ZAMAN GİDİLMELİDİR?

İnsanlar henüz teşhis konulmadan sıklıkla bir şeylerin ters gittiği hissine sahip olur. Demans şüphesi yoğunlaştığında şu geçerlidir: Erken teşhis, hastalık belirtisinin olumlu bir seyrine katkıda bulunabilir. Önce aile hekiminiz ile iletişime geçiniz. Derdinizi sakın bir şekilde dile getiriniz. Bir aile mensubu da katılabilir. Aile hekimi bunun üzerine tüm ilgililer ile birlikte devamında hangi önlemlerin mantıklı ve gerekli olduğunu veya gerekmediğini kararlaştırır.

HANGİ TEDAVİ İMKÂNLARI BULUNMAKTADIR?

Demans hastalığı ne kadar erken tespit edilirse ona o kadar iyi bir şekilde tepki verilebilir. Tedaviye ne kadar erken başlanırsa insanlar o kadar uzun süre bağımsız bir yaşam sürdürebilir. Terapinin her şekli daima bireysel olarak uyarlanmalıdır. Tedavi başarıları ancak bu şekilde elde edilebilir. Zihinsel ve bedensel yetenekleri, yaşam kalitesini mümkün olduğu kadar uzun süre koruyabilen ilaçlı ve ilaçsız terapiler (müzik, hareket, bahçe, sanat ve ergoterapiler vs.) bulunmaktadır.

VOLKSHILFE NASIL YARDIMCI OLMAKTADIR?

Birçok insan, desteğin ve bakımın gerekli hale gelmesi durumunda mümkün olduğu kadar uzun bir süre oldukça kendi kaderini tayin edici bir yaşam sürdürmeyi arzu eder. Bu da profesyonel bir yardımla mümkündür.

VOLKSHILFE SİZİ ŞU ŞEKİLDE DESTEKLİYOR:

- Evde bakım ve refakat için mobil hizmetler: Evde hasta bakımı, evde yardım
- Acil telefonlarına yönlendirme
- Evde yemek
- Bakımevlerinde ve yaşlılar merkezlerinde uzun süreli ve kısa süreli bakım
- 24 saat kişi refakati
- Gündüz merkezleri
- Refakat edilen/edilebilir oturma şekilleri
- Bakımı yapan yakınları destekleme, yüklerini azaltma ve onlara eşlik etme
- Ziyaret hizmetleri



İLETİŞİM

VOLKSHILFE ÖSTERREICH

Auerspergstraße 4
1010 Wien
+43 (0) 1 402 62 09
demenzhilfe@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at

VOLKSHILFE OBERÖSTERREICH DEMENTZILFE/ VOLKSHILFE GESUNDHEITS- UND SOZIALE DIENSTE GMBH

Maderspergerstraße 11
4020 Linz
+43 (0) 676 873 41 35 0
demenzhilfe@volkshilfe-ooe.at
www.volkshilfe-ooe.at

VOLKSHILFE VORARLBERG

Anton-Schneider-Straße 19
6900 Bregenz
+43 (0) 670 659 45 43
demenzhilfe.volkshilfe-vlbg@aon.at
www.volkshilfe-vlbg.at

VOLKSHILFE TIROL

Südtiroler Platz 10-12
6020 Innsbruck
+43 (0)50 890 01 30
demenzhilfe@volkshilfe.net
www.volkshilfe.tirol

VOLKSHILFE SALZBURG

Innsbrucker Bundesstraße 37
5020 Salzburg
+43 (0) 670 351 40 21
demenzservice@volkshilfe-salzburg.at
www.volkshilfe-salzburg.at

VOLKSHILFE NIEDERÖSTERREICH SERVICE MENSCH GMBH

Grazer Straße 49-51
2700 Wiener Neustadt
+43 (0) 676 8700 2 7384
demenzhilfe@noe-volkshilfe.at
www.noe-volkshilfe.at

VOLKSHILFE WIEN

Favoritenstraße 83
1100 Wien
+43 (0) 676 878 42 56 5
beratung@volkshilfe-wien.at
www.volkshilfe-wien.at

VOLKSHILFE BURGENLAND

Johann-Permayer-Straße 2/1
7000 Eisenstadt
+43 (0) 676 883 50 109
center@volkshilfe-bgld.at
www.volkshilfe-bgld.at

VOLKSHILFE KÄRNTEN

Schloßgasse 4
9500 Villach
+43 (0) 664 814 19 69
demenzhilfe@vhktn.at
www.vhktn.at

VOLKSHILFE STEIERMARK GEMEINNÜTZIGE BETRIEBS GMBH

Albrechtgasse 7
8010 Graz
+43 (0) 316 896 00
demenzhilfe@stmk.volkshilfe.at
www.stmk.volkshilfe.at

KÜNYE

volkshilfe.

Volkshilfe Österreich

Auerspergstraße 4, 1010 Viyana
Tel. +43 1 402 62 09
office@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at | www.demenz-hilfe.at

Redaksiyon ekibi

Erich Fenninger, Teresa Millner-Kurzbauer, Hanna Lichtenberger, Ruth Schink,
Ann-Kathrin Ruf

Düzenleme

Sonja Haag | grafikerinwien.at
Volkshilfe

Credits

S. 1 Cover © Halfpoint_stock.adobe.com, S. 6 © Rob and Julia Campbell/Stocksy _
stock.adobe.com, S. 11 © istockphoto.com/AlexRaths, S. 17 © istockphoto.com/2009
Creatista, S. 18/19 ©istockphoto.com/CasarsaGuru, S. 23 © istockphoto.com/Graham
Oliver, S. 25 © Dmitry Berkut_stock.adobe.com, S. 27 © Volkshilfe Steiermark,
S. 32 Back Cover © Robert Crum_stock.adobe.com

Versiyon

Eyl 2023

Federal Sosyal İşler, Sağlık, Bakım ve Tüketici Koruma Bakanlığının kaynakları
ile teşvik edilmektedir

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

 **Gut leben mit**
DEMENZ
Eine Strategie im Auftrag des Bundesministeriums
für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz



volkshilfe.

www.demenz-hilfe.at