

A close-up portrait of an elderly woman with short, wavy brown hair. She has a gentle smile and her hand is resting under her chin. She is wearing a dark blue, textured sweater. The background is softly blurred, showing hints of an indoor setting with light coming from the left.

volkshilfe.

DEMANSI ANLAMA

DEMANSI ANLAMA

SİZİ YALNIZ BIRAKMIYORUZ.

Bu broşür ile demansın çeşitli türlerini ve seyirlerini kolayca anlaşılır hale getirmek istiyoruz. Tiptan, araştırmadan, tedaviden ve bakımdan elde edilen bilgiler, mağdur insanlara ve ailelerine hastalığı daha iyi anlamaya ve böylece birlikte geçirdikleri zamanı iyi düzenleyebilmelerine yardımcı olacaktır.

Volkshilfe'niz

İÇERİK

DEMANS NEDİR?	6
Demansın olası nedenleri	7
Demansın çeşitli türleri	8
Sayılarla demans	9
DEMANS NASIL FARK EDİLİR?	10
Teşhis	11
HASTALIĞIN SEYRİ	12
Erken evre	14
Orta evre	15
İleri evre	16
Tedbir ve önlem	17.
OLASI TERAPİ ŞEKİLLERİ	18
Beden ve ruh ile çalışma	20
İlaçlar neler yapabilir?	25
YAKINLARIN YÜKÜNÜ AZALTMA	26
Profesyonel yardım	28
Maddi yardım	29
Baş etme stratejileri	30
İLETİŞİM	32
KÜNYE	34

DEMANS NEDİR?



Bir kalp krizinden farklı olan demans, neredeyse fark edilmeden belirir. İlk başta küçük hatalar meydana gelir: Bir randevu unutulur, bir anahtar kaybedilir, bir odaya girilir ama nedenini artık hatırlamazsınız. Hastalığın başlangıcı, hatırlama yeteneğindeki küçük tedirginliklerin zaman zaman her insanda söz konusu olduğu için ilgili kişiler ve yakınları tarafından kolayca gözden kaçabilir. İlk belirtilerin çok farklı olabilmeleri, bunu daha da zorlaştırır. Ön planda çoğunlukla unutkanlık olsa da bazen ilk belirtiler tedirginlik, korku veya değişen davranış olabilir. Bu nedenle davranışta ve hatırlama kapasitesinde ve ayrıca yakınlarda, arkadaşlarda ve kendinizde günün akışında değişikliklere dikkat vermeniz bir o kadar önemlidir.

TEK BAŞINA DEĞİLSİNİZ

Unutkanlığın esas itibarıyla yaşlılığın bir parçası olduğu sıkça düşünülmektedir. Halk dilinde buna kireçlenme denilir. Her ikisi de bu şekilde doğru değildir. Yaşlı insanlarda zihinsel performansın azalması normal bir süreç değildir, bunun aksine tedavi gerektiren bir hastalıktır.

DEMANSIN OLASI NEDENLERİ

Demanslar esas itibarıyla birincil ve ikincil şekillere ayrılmaktadır. Demans, birincil şekliyle hastalığın kendisini teşkil ederken ikincil şekli örn. metabolizma hastalıkları, vitamin eksikliği durumları ve alkol veya ilaçlara dayalı kronik zehirlenme belirtileri gibi diğer temel hastalıkların etkilerini teşkil etmektedir. Birincil demans şekillerinin nedenleri (henüz) tamamiyle açıklığa kavuşturulmamıştır. Ancak araştırma, demansın seyri, risk faktörleri ve çeşitli türleri hakkında önemli bilgiler edinmiştir.

Beynin sinir hücreleri, elektriksel impulslar vasıtasıyla sürekli bilgi alışverişinde bulunmaktadır. Bunlar, bir elektrik kablosunda olduğu gibi sinir lifleri boyunca iletilir. Bilgiler, elektriksel impulsların kimyasal impulslara dönüşmesi ile bir sinir hücresinden diğerine aktarılır. Bu dönüşüm sinapslardaki (sinir lifin ucundaki küçük çıkıntılar) kimyasal haberciler vasıtasıyla gerçekleşmektedir. Farklı kimyasal haberciler (nörotransmitterler), beyinde farklı görevlerden sorumludur. Öğrenme işlemleri için en önemli olan nörotransmitterler glutamat ve asetil kolindir. Bunlar ayrıca hatırlama, düşünme, öğrenme ve alansal oryantasyon konusunda belirleyici bir şekilde sorumludur. Henüz bilinmeyen nedenlerden dolayı bu sinir hücrelerinin dışında ve içinde ip şeklinde çözölemeyen bir protein (amiloid) birikmektedir. Sinir hücreleri ve çevresindeki bu hastalıklı protein birikintisinin bir neticesi de asetil kolin üreten sinir hücrelerinin ölmesidir.

DEMANSIN ÇEŞİTLİ TÜRLERİ

Demans düşünme, hatırlama ve oryante olma gibi zihinsel işlevlerin kaybına neden olan hastalık belirtilerin bir üst terimidir. Günlük aktiviteler artık tek başına yapılamamaktadır.

BİRİNCİL DEMANS ŞEKİLLERİ

Demans hastalıkları, birincil şekiller olarak meydana gelebilir. Burada bilinmeyen bir nedenle beyin hücrelerine zarar veren demans hastalıkları söz konusudur.

Alzheimer demansı

Alzheimer, demans hastalığının en sık rastlanan şeklidir (yakl. %60-65). Burada yıllar boyu beyinde serebral sinir hücreleri kaybolur, özellikle de hatırlama, dürtü ve his alanlarında. Alzheimer demansının özellikleri, hastalığın yavaş başlangıcı ve hafıza performanslarının yavaşça kötüleşmesidir. İlerleyen evresinde ayrıca duygudurum dalgalanmaları, saldırganlıklar ve depresyonlar meydana gelmektedir. Mağdurlar ayrıca zaman ve yer hislerini de kaybeder ve gittikçe daha fazla desteğe muhtaç olurlar.

Lewy-Body/Parkinson demansı

Demansın rastlanan ikinci sık şeklinde beynin kısımları protein parçacıklarının (Lewy-Bodys) birikintisi nedeniyle kısıtlanır. Bunun özellikleri küçük adımlarla yürümek, öne eğimli bir vücut duruşu ve dürtü eksikliğidir. Hafıza performansında aşırı dalgalanmalar ve görsel halüsinasyonlar da meydana gelebilir.

Vasküler (damar kaynaklı) demans

Vasküler demansta damar değişiklikleri beyinde azalmış bir besin maddesi ve oksijen beslemesine neden olmaktadır ve bu da sinir dokusunun adım adım ölmesine yol açmaktadır. Vasküler demansın belirtileri, Alzheimer demansın belirtileri ile aynıdır. Beyindeki yetersiz beslenen sinir dokusu nedeniyle ayrıca uyuşma hisleri ve felç belirtileri meydana gelebilir.

Frontotemporal demans (Morbus Pick)

Frontotemporal demansta (FTD) beynin alın ve şakak kısmındaki (= frontal ve temporal loblar) sinir hücreleri ölür. Kişilikte ve insan ilişkilerinde meydana gelen değişiklikler, kendilerini hâlihazırda hastalığın erken evresinde gösterir. FTD'ye sahip olan kişiler, bir şeyleri yapma dürtüsünü kaybeder ve gittikçe dengesiz ve mesafeli bir hale gelir. Ayrıca vücut bakımlarına da daha az dikkat etmeye başlarlar.

İKİNCİL DEMANS ŞEKİLLERİ

İkincil şekiller olarak zihinsel değişikliğin – örn. bir beyin yaralanması veya bir kalp dolaşım hastalığı gibi – başka organik bir hastalığın neticesi olduğu demans hastalıkları tanımlanır. Ayrıca ilaç maddeleri ve alkol gibi zehirler de demansa neden olabilir. Temel hastalık etkili bir şekilde tedavi edildiğinde veya zehirli maddeler beyne artık etki etmediğinde, zihinsel performans çoğunlukla (tekrar) normal bir hal alır. Hassas sinir hücreleri zarar veren etkiye çok uzun bir süre maruz kaldığında ise kalıcı hasarlar meydana gelebilir.

Wernicke-Korsakow Sendromu ("Alkol demansı")

Alkol bağımlısı insanların yakl. %5'inde kronik alkol istismarı nedeniyle beyinde kalıcı hasarlar oluşur. Burada hafıza bozuklukları, dezoryantasyon, kısıtlı planlama ve fiil ehliyeti, kısıtlı muhakeme yeteneği ve ağır kişilik değişiklikleri gibi belirtiler oluşur.

SAYILARLA DEMANS

Demans kelimesinin kökeni Latince "demens" kelimesidir ve "zihinsiz" anlamına gelmektedir. Bu yanıltıcıdır – çünkü bir kişinin "zihni" hastalıkta da varlığını korur ancak sadece zaman zaman değişir. Demans terimini kullandığımızda bunu sıklıkla gizlenen ve bir kenara sıkıştırılan hastalığı doğal olarak ve öz güvenle ele alınması için bilinçli bir şekilde yapmaktayız.

Uzmanların tahminlerine göre Avusturya'da 100.000 ile 147.000 arası insan demansın bir şekliyle yaşamaktadır. Yapılan hesaplamalara göre bu sayı 2050 yılına kadar ikiye katlanacaktır – bu da nüfusun yüzde 3'ünden fazlası anlamına gelir. Demans hastalığı hâlihazırda günümüzde bir huzurevine veya bakımevine yerleşmenin en sık nedenidir. 65 ile 69 yaş arası insanlarda mağdurların nüfus arasındaki oranı yüzde 1,3'tür.

Ancak yaş ilerledikçe sıklığı da hızlı bir şekilde artmaktadır. 90 yaş ve üstü kişilerde sıklık neredeyse yüzde 41. Alzheimer demansı yüzde 60–80 ile demans hastalıklarının en sık rastlanan şeklidir.

YAŞA BAĞLI DEMANS SIKLIĞI

Avusturya 2018						
Yaş	Toplam nüfus	Erkekler	Demanslı erkekler	Kadınlar	Demanslı kadınlar	Demanslı toplam insan
30-59	3.785.059	1.897.779	3.036	1.887.280	1.699	4.735
60-64	523.556	253.644	507	269.912	2.429	2.936
65-69	448.191	211.851	2.345	236.340	3.546	5.891
70-74	380.051	173.824	5.384	206.227	7.017	12.402
75-79	383.384	168.992	11.791	214.392	19.138	30.929
80-84	210.513	85.112	9.079	125.401	16.368	25.447
85-89	144.461	51.017	8.312	93.444	23.221	31.533
90+	80.392	20.484	6.083	59.908	26.844	32.927
Nüfus 30-90+	5.955.607	2.862.703	46.537	3.092.904	100.263	146.801
Toplam nüfus	8.822.267	Toplam nüfusun %1,66'sı				

Kaynak: Vereinigung Alzheimer Europe, 2018

DEMAN NASIL FARK EDİLİR?



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. Demans henüz iyileştirilemese de seyri ilaçlarla tedavi veya aktifleştiren terapötik önlemler ile belirgin bir şekilde hafifletilebilir.

Kendinizde veya bir yakınınızda demansın belirtileri olabileceğini düşündüğünüzde çekinmeden bir hekime başvurun!

Erken teşhis ayrıca aşağıdakilerden dolayı önemlidir ...

- ikincil demans şekilleri iyileştirilebilir
- günlük yaşam yeteneğini daha uzun bir süre koruyan ve yaşam kalitesini iyileştiren terapötik önlemler vaktinde alınabilir geleceği planlamak ve demans gibi benzer belirtilere sahip olan
- hastalıkları tespit edebilmek için daha fazla zaman olur
- sosyal katılım (örn. bir gündüz merkezi ziyareti) için daha fazla aktifleştiren önlemler mümkün olur.

Teşhis başta korkutabilir ancak bir rahatlama da olabilir: Nihayet bir cevap bulmuş olursunuz ve yeni bilgi temelinde yaşam kalitesini mümkün olduğu kadar uzun bir süre korumak için kararlar alabilirsiniz.

TEŞHİS

Aile hekimi veya uzman hekim, mağdur ile ayrıntılı bir görüşme yapacaktır. Demans teşhisin konulması için yakınların sorgulanması da önemlidir.

Demans testi, beyin performansının değerlendirilebildiği bilimsel olarak denenmiş standart muayene yöntemleridir. Testler zamansal, alansal ve kişisel oryantasyonu ve hafızanın, ifade yeteneğinin, mantıklı düşünmenin ve basit faaliyetlerin test edilmelerini kapsamaktadır.

Size yakın olan uzmanlaşmış teşhis merkezlerinin ve ayakta hafıza tedavi merkezlerinin bir listesini www.demenz-hilfe.at internet sayfamızda bulabilir ve eyaletinizin demans hizmeti danışmalarından temin edebilirsiniz.

HASTALIĞIN SEYRİ

Demansın seyri insandan insana çok farklıdır. Gelişimi örneğin genel sağlık durumu, kişilik, bedensel durum ve yaşam tarzı gibi birçok kişisel faktöre bağlıdır. Demans esas itibarıyla üç evreye ayrılabilir: erken, orta ve ileri evre.

Mağdurlar ilk başta bir şeylerin ters gittiğini ve gittikçe daha fazla beceri kaybettiklerini fark eder. Birçok insan bu durumda kısıtlamalarını gizlemeye çalışır. Bunlar sıklıkla özellikle de yabancılara karşı olmak üzere maskelerinin arkasına saklanmayı becerir.

ERKEN EVRE

Erken evrede hafıza ve oryantasyon bozuklukları ön plandadır.

ORTA EVRE

Erken evrenin belirtileri gittikçe artar ve yaşamı kendi başına idame etmenin zorlaştığı bir dereceye ulaşır.

İLERİ EVRE

Özellikle de bu aşama tüm etkilenenler için özellikle zordur. Mağdurun kendisi ise – kendi hislerine göre – birisi onun kafasını yanlış bilgilerle karıştırmak istediğinde ve oryantasyonunu da gittikçe kaybettiğinde sıklıkla sinirli veya agresif bir tepki verir.

ERKEN EVRE

Demans birçok insanda önce az sayıda belirti ile başlar ve bunlar da ilk başta henüz düzensiz bir şekilde meydana gelir. Mağdurlar değişiklikleri fark etse de hâlâ kendilerini bunlara uyarlayabilir ve belirtilerini de böylece kurnazca gizleyebilir – mesela hafıza boşluklarını not kâğıtları ile doldururlar.

Ancak değişiklikler zamanla yakınlar, arkadaşlar ve tanıdıklar için de görülebilir hale gelir: Mağdurlar gittikçe daha fazla "sakarlaşır", önemli şeylerin bıraktıkları yerlerini hatırlamaz, bilgileri unuttur, sohbetleri takip etmekte zorlanır veya sosyal etkileşime duydukları ilgi sözde gittikçe azalır. Mağdurlar ayrıca sözde nedensiz bir şekilde sinirlenir veya agresifleşir.

En geç bu noktaya gelindiğinde nedenleri açıklığa kavuşturmak ve demansı icabında teşhis etmek için bir hekime başvurulmalıdır. Çünkü sözde demansın belirtileri bambaşka nedenlere de sahip olabilir, örn. depresyon veya Tiroit bezi hastalığı.

ERKEN EVREDE BELİRTİLER

- Konuşmakta zorlanma (kelime bulma, ifade etme yeteneği)
- Özellikle de kısa süreli hafıza olmak üzere hafızanın belirgin bir şekilde kısıtlanması
- Zaman hissiyle ilgili sorunlar
- Oryantasyon sorunları (bilindik bir ortamda kaybolmak)
- Karar vermede zorlanma
- Eksik girişim veya motivasyon
- Depresyon veya saldırganlık belirtileri
- Hobilere veya günlük yaşam aktivitelerine ilginin azalması

ORTA EVRE

Hastalığın başında kısa süreli hafıza kaybolur. Demanslı hastalar artık birkaç saat önce kahvaltıda ne yediklerini doğru şekilde belirtemez. Mağdurlar ancak geçmişteki olayları tamamıyla hatırlayabilir, mesela savaşta yaşananlar, kendi düğünlerini, çocuklarla yaşadıkları anılar vs. Demansın devamında uzun süreli hafıza da gittikçe azalır.

Mağdurlar küçük zihinsel meydan okumaları bile fazla yüklenme olarak algılar. Yeni algılanan bilgiler artık iyi bir şekilde muhafaza edilemediği için diğer kişilerle temasta bulunmak gittikçe zorlaşır. Demanslı insanlar, sohbet sırasında içeriklere artık neredeyse atıfta bulunamaz.

Oryante olmak gittikçe zorlaşır, bu hatta kendi evlerinde bile söz konusu olur. Ancak aynı zamanda artan bir hareket etme ihtiyacı da meydana gelebilir. Bu da bağımsız bir yaşamı zorlaştırır ve mağdurlar gittikçe daha fazla yardıma muhtaç olur. Bunun dışında arızalı bir gündüz gece ritmi de meydana gelebilir, bazı durumlarda buna ayrıca kuruntular ve halüsinasyonlar da eklenir. Mağdurlar bu durumda gerçekte var olmayan şeyleri ve kişileri görür ve kendi görüşlerini ifade ettiklerinde hızlı bir şekilde kendilerinin ciddiye alınmadıklarını düşünür.

Orta evrenin en büyük özelliği mağdurların artan yardıma muhtaçlığıdır. Davranışlarında göze batan biçimler artar ve huzursuzluk, kaçma, karşı gelme vs. artık daha fazla meydana gelir. Demanslı insanlar için orta evrede yaşamlarını bağımsız idame etmeleri artık mümkün değildir – günlük işlerde ve gün akışının düzenlenmesinde desteğe ve talimatlara ihtiyaçları olur.

ORTA EVREDE BELİRTİLER

Mağdurlar hâlihazırda günlük işlerde zorlanır ve ...

- çok unutkan olabilir, özellikle de yakın geçmişteki olaylar ve isimler söz konusu olduğunda
- artık tek başlarına yaşayamazlar, kendi başlarına yemek pişiremezler, temizlik veya alışveriş yapamazlar
- giyinmede, yıkanmada ve tuvalete gitmede desteğe ihtiyaçları olur
- "seyahat etme dürtüsünden" ve diğer davranış bozukluklarından mustarip olup kendi evlerinde ya da dairelerinde veya bilindik çevrede kaybolur ve
- halüsinasyonlardan ve kuruntulardan mustarip olur.

İLERİ EVRE

Hastalığın ilerlemesi durumunda mağdurlar tamamıyla refakate ve bakıma muhtaç olur. Dili gittikçe unutulur ve konuşmak ayrıca bedensel olarak da yorucu olur. Çiğneme, yutma ve nefes alma da zorlaşır. Mesane ve bağırsak kontrolü kaybolur.

Hastalığın son evresinde mağdurlar embriyonik evrede bulunur. Yatalaksınız ve palyatif bakıma ihtiyacınız var. Özellikle de hastalığın bu aşaması tüm etkilenenler için özellikle meydan okuyucudur. Burada özellikle de bakımı üstlenen yakınlardan aşırı bir anlayış beklenir.

İLERİ EVREDE BELİRTİLER

- Günlük yaşamdaki yetenekler kayboluyor. Tek başına yıkanma, giyinme ve çatal bıçak kullanımı artık mümkün değildir
- Yeme ve içme zorlaşıyor. Yerken ve içerken besinler ya da meşrubatlar artık tanınmayabilir, ağız açılmayabilir, çiğneme ve yutma zorluklar yaşatabilir
- Mesane ve bağırsak kontrolünün kaybı
- Alışık olunan kişiler ve nesneler artık tanınmıyor
- Artan hareketsizlik
- Dilin tahrip olması, ne kelimeler ne de cümleler doğru kurulabilir

TEDBİR VE ÖNLEM

Demans, Avusturya'da artan yaşam beklentisi nedeniyle yaygındır. Hastalığa karşı henüz sürdürülebilir iyileştirme yöntemleri bulunamadıysa da araştırmalar, tedbir önlemlerinin demans riskini düşürdüğünü kanıtlamıştır.

Sağlıklı beslenme

Hem bedensel hem zihinsel olarak fit kalmak isteyenler, sağlıklı ve dengeli bir beslenmeye dikkat etmelidir. E vitamini ve B6 vitamini gibi özel besin maddeleri, beyin aktivitesini teşvik eder ve demansa karşı önleyici bir etkiye sahiptir. Zihinsel enerji kaynağı olan E vitamini bol miktarda bitkisel yağlarda, yemişlerde, baklagillerde ve yeşil sebzede mevcuttur. B6 vitamini bol miktarda hayvansal ve bitkisel besin maddelerinde bulunmaktadır. İnsan vücudunun %80 sudan oluşması nedeniyle ayrıca bolca su da içilmelidir. Günde iki litre su tavsiye edilmektedir.

Düzenli hareket

Spor aktiviteleri ve düzenli hareket sadece dolaşımı tetiklemekle kalmıyor, aynı zamanda sağlığı da teşvik ediyor. Uzun yürüyüşler, merdiven çıkma ve bahçe işleri günlük yaşama mümkün olduğu kadar uzun bir süre dâhil edilmelidir.

Zihinsel aktivite

Bulmaca, Sudoku ve çok sayıda diğer hafıza eksersizleri, gri beyin hücrelerini çalıştırır ve zihinsel fitnessi sağlar. Gazete okuma, haberleri takip etme ve yeni ve güncel şeyleri tartışma da beyin aktivitesini artırmaktadır. Aile olaylarına ve tartışmalara aktif şekilde katılma da değerli beyin alıştırmalarıdır.

Aktif bir sosyal hayat

Sosyal geri çekilmeden ve toplumsal izolasyondan korunmak için arkadaş ve tanıdık çevresi korunmalıdır. İlerleyen yaşla arkadaşlıklar kaybolsa da aktif iletişim ve açık bir kişilik ile zenginleştiren ve keyif veren yeni tanıdıklar da edinilebilir.

OLASI TERAPİ ŞEKİLLERİ



Demans hastalıkları iyileştirilemez ama tedavi edilebilir. Terapinin her şekli daima bireysel olarak uyarlanmalıdır. Tedavi başarıları ancak bu şekilde elde edilebilir. Demanslı insanların zihinsel ve bedensel yeteneklerini, yaşam kalitelerini ve sevincini mümkün olduğu kadar uzun süre koruyabilen ilaçlı ve ilaçsız terapiler bulunmaktadır.

BÖYLECE AŞAĞIDAKİLER SAĞLANIR ...

- hastalığın seyri yavaşlar
- mağdurlar mümkün olduğu kadar uzun bir süre ev ortamlarında yaşayabilir
- öz saygı duygusu artar ve şikâyetler azalır
- bakımı yapan yakınların yükü azalır

En başından beri bakımı üstlenen yakınların da tedaviye dâhil edilmeleri gereklidir. Mağdurların kendini ifade etme yeteneği hastalığın seyriyle azalması ile yakınların rolü gittikçe daha fazla önem kazanır.

İlaçsız ve ilaçlı terapiler bulunmaktadır. Tedaviyi uygulayan hekim ile farklı terapi imkânlarını görüşün.

BEDEN VE RUH İLE ÇALIŞMA

Bu yöntemler için özel eğitimler şarttır, ancak yakınlar için ayrıca günlük refakatte kullanılabilen çok sayıda teşvikler de sunmaktadır. Bu örn. müzik ve hareket için geçerlidir. Mağdurların becerileri, ilgi alanları ve tercihleri hakkındaki bilgiler, bireysel olarak nelerin uygun olduğunu seçmekte yardımcı olmaktadır. Önemli olan mağdurların keyif almasıdır.

BİYOGRAFİK YAKLAŞIM

Kişisel hayat hikâyesi hatıralar ve sohbetler için çok sayıda vesileye neden olmaktadır. Bu da hafızayı etkinleştirmek için iyi bir yoldur.

"Biyografi" "Hayat tarifi veya hayat hikâyesi" anlamına gelmektedir. Bu, bir insanın (örneğin aile, meslek ve sosyal çevre gibi) farklı etkilerle şekillenen bireysel olgunlaşma sürecini ifade eder. Demanslı insanların çoğunda yeni hafıza kısıtlanırken çok eski olayları iyi bir şekilde hatırlayabilirler: Bir kişi bir saat önce yediklerini hatırlamazken okul arkadaşlarının isimlerini hatırlar ve gençlik zamanlarındaki hit şarkılara eşlik edebilir.

Bu nedenle demans hastalığına sahip kişilere refakat ederken mağdurların hayat hikâyelerine sürekli değinmek faydalı olur. Hatıralar ve sohbetler, zihinsel performansı artırır ve kişiliği korur. Uzmanlar bunu "Biyografik yaklaşım" olarak ifade eder.

Hayat hikâyesindeki hatıralar için teşvikler

Hatıraları canlandırmanın çok sayıda yolu bulunmaktadır. Özgeçmişin durakları çok sayıda bağlantı noktası sunmaktadır: Okul, meslek eğitimi, spor kulübü nasıldı? Çocuklar küçükken ve ev inşa edilirken nasıldı? Bunun için eski fotoğraflar, o dönemin filmleri ve müziği, tatillerden kart postallar, kişisel eşyalar, giysiler, çocuklukta en sevilen yemekler, kutlamalar ve spor olayları oldukça uygundur.

Hatıralarla olumlu hayat anılarını koruma

Hayat hikâyesi ve hatıralar ele alınırken ön planda olumlu olaylar bulunmalıdır. Bir aile fotoğrafına bakarken onda kimlerin bulunduğunu sormak uygun olmaz. İlk hatırlamaların gerçekleşmesi sıkça sabır ister.

Bireysel ihtiyaçlarla ilgilenin

Profesyonel bir biyografi çalışmasının ön koşulu zaman ve alan bırakmaktır (dinleme ve anlama) ve böylece güven oluşturmaktır. Burada demanslı bir insanın hayat hikâyesinin olayları ele alınırken nasıl bir tepki verdiği izlenilmelidir. Birçok kişi eski hikâyeleri hatırlamaktan zevk alır. Başkaları ise umursamaz veya bunu reddeder ve günümüzle ilgilenmeyi tercih eder. Buna da saygı gösterilmelidir.

Elbette her bir hayat hikâyesinin rahatsız edici ve hüzünlü veya trajik deneyimleri vardır. Bu hatıralar çok dikkatli bir şekilde ele alınmalıdır. Bu deneyimleri işlemek için ayrıca terapistlerin veya psikologların yardımına da başvurulmalıdır.

ERGOTERAPİ

Ergoterapinin amacı, hastaların insan varlığının tüm unsurlarında bağımsızlıklarını teşvik etmektir. Eskiden uğraşı terapisi denilen ergoterapi, demansın erken evresinde mağdurların günlük yaşam becerilerini (örn. kendi başına giyinme veya yıkanma) teşvik edebilir. Buradaki amaç, aktiviteler kullanılarak günlük yaşamda mümkün olduğu kadar büyük bir fiil ehliyetini, yaşam kalitesini ve toplumsal katılımı mümkün kılmaktır.

Burada özel eksersiz malzemeleri, el sanatı ve tasarım teknikleri ve pratik yaşama dair eksersiz alanları kullanılmaktadır. Bununla ilgili çok sayıda eksersiz programı bulunmaktadır ve farklı malzemelerle çalışılmaktadır.

Terapi, hastalığın ilerlemesi ile vücut algılamasını ve hareketi teşvik etmeye odaklanmaktadır.

BAHÇE TERAPİSİ

Bahçe terapisi, hedefli bir şekilde doğayı kullanarak insanların psikolojik ve fiziksel huzurunu artırmaya yöneliktir.

İleri görüşlü hekimler hâlihazırda 250 yıl önce özellikle de psikolojik olarak hasta olan insanlara mantıklı şekilde uğraş verme fikrini geliştirdi. Burada yaşam çevresinin bahçe bağlamında düzenlenmesi terapötik olarak özel bir önemi taşımaktaydı. Ancak savaş sonrası dönemde terapötik kurumların çoğunda bahçe ve tarım kayboldu. Ancak 80'li yılların başında bahçe yeniden terapi alanı olarak keşfedildi.

Terapi bahçelerinin görüntüsü tamamıyla farklı olabilir

Yaşlılar için öngörülen bahçelerde, bahçeyi gezebilmek için yeterince dinlenme imkânları gereklidir. Bunlar engellilere uygun bahçeler gibi mümkün olduğu kadar bariyersiz bir şekilde düzenlenmiş olmalıdır. Demans hastalığına sahip olan insanların özel ihtiyaçları, mümkün olduğu kadar fazla hastalığa dayalı eksiklikleri telafi eden, çevreye dayalı ayrışım süreçlerini düzelten ve kullanıcı kitlenin psikolojik huzurunu arttıran farklı bir çevre planlaması gerektirir.

Dekoratif bitkiler, su öğeleri, taş objeler veya romantik ağaç yaprakları duyuları stimüle eder, geri çekilme imkânları sunar, hatıraları uyandırır ve böylece geçmişe bir köprü işlevini üstlenebilir.

Bu öğelerin çoğu ayrıca özel bir bahçeye de dâhil edilebilir. Böylece yaşlı insanlar da genelde hâlihazırda on yıllardır sevgilerini vermiş oldukları bahçelerinin tadını daha uzun bir süre çıkarabilir.

Tüm duyulara hitap etme

Bahçe terapisinin ön planında sadece organik hastalıklar (örn. engeller, demans, Morbus Alzheimer) değil, ayrıca toplumsal ve sosyal kaynaklı hastalıklar da (örn. depresyonlar, travmalar) bulunmaktadır.

Özellikle de bakım kurumlarının aşırı ekonomik yükleri ve buna bağlı refakat ve bakım personelinin aşırı yükleri yeni eylem modelleri gerektirmektedir. Önlem olarak bütünsel, düşük maliyetli, bireye tüm duyularla hitap eden bahçe terapisi, hem yüksek bir başarı oranına sahip olan bir çözüm yaklaşımıdır hem de personelin çalışma memnuniyetini de arttırmaktadır.

HAFIZA ALIŖTIRMASI

Düzenli hafıza alıştırması, demans hastalığına sahip olan insanların zihinsel becerilerini mümkün olduğu kadar uzun bir süre korumada yardımcı olabilir.

Hafız alıştırmasında da odak noktasını yaşama sevgisi, öz saygı duygusu ve takdir oluşturmalıdır. Burada mağdurların hâlâ becerili oldukları alanlar teşvik edilmelidir. Onları yoran ve böylece stresi ve hüsrânı tetikleyen eksersizler tamamıyla uygunsuzdur. Önemli olan "performans" değil, beyin fonksiyonlarının oyun oynar gibi alıştırılmalarıdır.

Demans hastalığının erken evresinde hâlâ çok sayıda alıştırma seçenekleri kullanılabilir. Bazı kişiler daha çok grup halinde alıştırmalara motive edilebilir. Böylece oyuna katılmaya akrabaları ve arkadaşları da teşvik etmeyi deneyebilirsiniz. İlerlemiş evrede zihinsel aktiviteyi çok basit alıştırma programları ile korumayı ve teşvik etmeyi deneyebilirsiniz. Burada hatıralara ve hislere bağlantı kurmayı denemeye devam edilmelidir.

Yakınlar için hafıza alıştırması

Demans hastalığına sahip olan bir insanın yakınları sıkça demansın meydana gelmesinin önlenebildiği alıştırma programlarına ilgi duyar. Henüz maalesef demans hastalığını alıştırma, beslenme vs. ile önleme imkânı bulunmamaktadır.

Ancak bilimsel araştırmalar dil, mantıklı düşünme, yeni ve eski hafıza, dikkat, konsantrasyon vs. gibi zihinsel becerilerin düzenli olarak alıştırmalarının zihinsel performansın daha uzun bir süre korunmasını mümkün kıldığını belirtmektedir.

Bunun dışında zihinsel becerilerin alıştırmasını bedensel eksersizlerle (bunlara ayrıca temiz havada yürüyüşler de dâhildir) tamamlamanız ve dengeli bir beslenmeye dikkat etmeniz tavsiye edilir.

SANAT TERAPİSİ

Çizmek, boyamak ve tasarlamak, demansa sahip insanlara hislerini ifade etmelerini ve dinlenme imkânını sağlayabilir. Kendini sanatla ifade etme imkânı, yaşam kalitesini olumlu bir şekilde etkiler ve öz hissi de teşvik edebilir. Ruh halleri ve hisler ifade edilebilir.

Sanat terapistlerine danışma

Bu terapi şekli, sanat terapistlerinin rehberliği ile yapılmalıdır. Yakınlar ayrıca kendi evlerindeki bakım için de tavsiyeler alabilir. Önemli olan, demans hastalığına sahip olan kişinin uğraştan keyif almasıdır.

Hastalığın erken evresinde çizmek ve boyamak mümkündür, ister serbest bir şekilde, ister motiflere ve taslaklara göre. Sanat terapistleri sulu boyalarla iyi deneyimler edindi. Bu yaratıcı uğraşta birçok şey denenmelidir. Sanatçılar motifleri ve boyama tekniklerini kendileri belirleyebilmelidir.

Sanat terapistleri, hangi olumlu ve olumsuz tepkilerin ve hislerin oluştuğunu izler ve onlarla ilgilenir. Önemli olan mükemmel sanat eserleri değildir, önemli olan demanslı insanları teşvik edip yaşama sevgisi anıları oluşturmaaktır.

HASTA JİMNASTİĞİ

Çok çeşitli eksersizlerle hareketliliği, gücü, dengeyi ve çok daha fazlasını korumaya ve güçlendirmeye çalışılmaktadır.

Hasta jimnastiği, bir insanın hareket yeteneği ve işlevselliği bir hastalık nedeniyle tehdit altında bulunduğuunda mantıklıdır. Hem insanın aktif hareketini hem de terapist tarafından hastalıkları iyileştirmeye, hafifletmeye ve önlemeye ilişkin yönlendirilen hareketi kullanmaktadır.

Fizik tedavi de denilen hasta jimnastiği, hareket, ısı ve ışık ile çalışan iyileştirme yöntemlerini ifade etmektedir, kapsamaktadır.

Örn. mobilitayı, gücü, dengeyi vs. koruma ve güçlendirme hedefiyle hareket terapisi şeklinde bir grup terapisi olarak da düzenlenebilir. Önemli olan eksersizin eğlenceli olması ve hareket etmekten keyif alınmasıdır. Hareket tamamıyla genel anlamda – ister jimnastik, yürüyüş veya spor olsun – beden ve ruh için olumludur.

MÜZİK TERAPİSİ

Müzik dinlemek veya müzik yapmak hatıraları canlandırır ve kendini ifade etmek için bir imkândır.

Müzik, demanslı insanlara özellikle iyi bir şekilde erişebilmeyi sağlayabilir. Apatiden kopartılıyorsunuz ve hatıralar canlanıyor. Bir saat önce ne yaptıklarını hatırlayamayanların bazıları, okulda öğrendikleri şarkıların sözlerini mükemmel bir şekilde hatırlar. Müzik, kendilerini kelimelerle artık sadece yetersiz bir şekilde ifade edebilen insanlarla iletişimi mümkün kılmaktadır. Müzik hislere hitap eder, aktifleştirebilir veya sakinleştirebilir, sevinçli veya hüzünlü ruh hallerini ifade edebilir.

Özel eğitim almış müzik terapistleri bu temelde çalışır. Bakımı yapan yakınlar veya bakım gruplarındaki gönüllüler de günlük bakım yaşamında çok sayıdaki teşviklerden faydalanabilir.

Günlük yaşamda müzik terapisi için bazı imkânlar

- birlikte şarkı söylemek
- enstrüman çalmak
- birlikte müzik dinlemek

Ve: Müzik ayrıca yakınlar için de yardımcı olabilir.

Birlikte şarkı söylemek

Birlikte şarkı söylerken diğer insanlarla iletişim kurulur. Şarkı söylemek keyiflidir, hatıraları canlandırır ve ruh halini iyileştirir. Çocukluk ve gençliklerindeki şarkı sözleri hâlâ hafızalarında bulunan demanslı insanlar, hâlâ becerilere sahip olduklarını öğrenirler. Bu kesinlik öz güveni güçlendiriyor.

Enstrüman çalmak

Eskiden bir müzik enstrümanını çalan demanslı kişiler, bunu tekrar denemeye teşvik edilebilir. Ancak burada bir performans baskısında bulunulmamalıdır. Belki biri enstrümanı artık sadece "tıngırdatır" ama bu şekilde kendi hislerini ifade etme yolunu da bulmuş olur. Müzik terapistleri ayrıca ön bilgiler gerektirmeden seslerin çıkarılabildiği davullar, ses kâseleri vs. gibi basit enstrümanlar da kullanıyor.

Birlikte müzik dinlemek

İster radyonun önünde, cep telefonunda ister konser salonunda – birlikte müzik dinlemenin birçok imkânı bulunmaktadır. Ancak mağdurun alışkanlıkları ve tercihleri ile bağdaşmalıdır. Bazı eserler, önemli anılarla bağlantılı olduğu için hayat boyunca duygusal olarak anlam taşır, örneğin ayinler, dans keyifleri, ilk plağın satın alınması gibi.

Terapistler ve yakınlar bu nedenle mağdurların müzik biyografileri hakkında bir şeyleri öğrenmeye çalışmalıdır. Demans hastalığına sahip olan insan Jazz müziği, sanat müziği veya hit şarkılar mı tercih ediyor? Bir müzik derneğinde, koroda veya dans kulübünde aktif bir üye miydi? Yoksa müzik onun için neredeyse hiç mi önem taşımadı?

Müzik ayrıca aile mensupları için de yardımcı olabilir

Demanslı insanların bakımı yapan yakınlar sıkça bedensel ve ruhsal olarak büyük bir yük altındadır ve bitkindir. Müzik bu durumda rahatlamayı ve günlük yaşamdan uzaklaşmayı sağlayabilir. Bunun için çok sayıda imkân bulunmaktadır: evde müzik dinlemek, konserlere gitmek, müzik yapmak, bir koroda şarkı söylemek vs. Demanslı insanlar için birçok örgüt, dernek ve kendi kendine yardım grupları mağdurların ve yakınların birlikte keyif aldığı Dans Café'ler sunmaktadır.

Pratikte müzik terapisi

Mağdur için önemli olan eserler hatıraları ve hisleri etkinleştirir. Bunun amacı, duygusal ve iletişimli işlemleri etkinleştirmek ve böylece bir şeyleri yaşama yeteneğini genişletmektir.

HAYVAN DESTEKLİ TEDAVİ

Hayvanlar ile insanın tüm duygularına hitap ederek demans hastalığına sahip olan insanların bilişsel, sosyal ve duygusal durumlarını olumlu bir şekilde etkileyen bir iletişim süreci başlatılabilir. Hayvan destekli terapi (diğer adıyla PET terapisi), demans hastalığına sahip insanlar için tavsiye edilir çünkü hayvanlar, hastalıktan kısıtlanmayan veya neredeyse kısıtlanmayan yeteneklere hitap etmektedir. Duyular – görme, koklama, işitme ve özellikle de hissetme – üzerinden demans hastalığına sahip insanların duygusal durumlarına çok iyi bir şekilde etki eden etkiler tetiklenir.

Hayvanlarla etkileşimde bulunmak

Bir hayvanı sevmek ve ona dokunmak ve onu ayrıca izlemek, bir insana güven, dostluk, yakınlık ve istikrar hissi verir. Bu da huzuru iyileştirir.

Demans hastalığına sahip insanlar için özellikle de iletişimde bulunmak zorlaştığında hayvanlar sayesinde yine de kendilerini ifade etme imkânına sahip olabilirler. Demanslı insanlar, hayvan beslemeye ilgili görevleri üstlenerek, mevcut yeteneklerine göre kendilerini ehil hissedebilir. Tüyleri fırçalamak veya beslemek, bu tür anlamlı görevler olabilir. Bu sorumluluk üstlenildiğinde günün de bir anlamı olur. Bu tür görevler ayrıca bir yapı oluşturma etkisine sahiptir ve günlük rutinler sayesinde bilişsel bir stimülasyona da neden olur. Böylece depresif eğilimler veya saldırganlıklar azaltılabilir.

Burada önemli olan: hayvan da ihtiyaçları olan bir varlıktır. Bir evcil hayvana sahip olmak bu nedenle iyice düşünülmelidir ve demansa sahip olan kişi asla hayvandan tek başına sorumlu olmamalıdır. Bağlayıcı olmadan hayvanlarla temas etmek isteyenler ise yerel hayvan barınağından havyan gezdirmek veya kedi sevmek için gönüllülerin aranıp aranmadığını öğrenebilir. Bir kedi café ziyareti de dört ayaklılarla kolay ve kısa süreli bir etkileşimi mümkün kılmaktadır.

İLAÇLAR NE YAPABİLİR?

İlaçlar hastalığın seyrini durduramaz ancak muhtemelen geciktirebilir. Mağdurlar, yakınlar ve ayrıca tıbbi uzman personel ilaçlı terapilerde birbiriyle iyi bir şekilde iletişimde bulunmalıdır.

Hastalık seyrinin tüm kademeleri için hekimler tarafından yazılan ve etkileri araştırmalar ile kanıtlanan ilaçlar bulunmaktadır. Hastalığa eşlik eden belirtiler de ayrıca tedavi edilebilir: Demans hastalığının seyrinde birçok hastada uygun ilaçlarla tedavi edilebilen – farklı boyutlarda – belirtiler meydana gelmektedir.

TEMEL HASTALIK DEMANSIN TEDAVİSİ

Anti demans ilaçları, hastalık seyrini stabilize edebilen ve hastalığın ilerlemesini geciktirebilen ilaçlardır. Bunlarla mağdurların bağımsızlığı daha uzun bir süre korunabilir. Refakat ve bakım ihtiyacı ve bakımı yapan yakınlar için oluşan yük böylece azaltılabilir.

İlaçlı terapi demans hastalığına sahip olan her insanda başarılı değildir. Ancak zihinsel performansın bir süre kötüleşmemesi bile bir başarı olarak görülebilir.

İlaçlara, dozaja, yan etkilere veya ilacı değiştirme ihtimaline ilişkin soruları hekimle görüşmek ve ilacın etkisini dikkatli bir şekilde izlemek kesinlikle tavsiye edilir.

EŞLİK EDEN BELİRTİLERİN TEDAVİSİ

Demans hastalıklarının eşlik eden belirtileri, zihinsel performansla ilgili olmayan ancak ruh halini ve davranışı aşırı derecede etkileyen belirtilerdir. Bunlar hem mağdurlar hem de bakımı yapanlar için bir yük oluşturabilir. Bunların arasında bulunanlar: Depresyon, korku, huzursuzluk, saldırganlık, uykusuzluk, kuruntular veya illüzyonlar.

İlgili ilaçlarla yapılan tedavi bu belirtileri azaltabilir veya ortadan kaldırabilir. Ayrıca hekimle ilaçsız terapilerin uygun olup olmadığı ve hangilerinin uygun olduğu da görüşülmelidir.

Mesela uyku ilaçlarının gerçekten de gerekli olup olmadığı veya akşam vakti yorgunluk ve uyku gelmesi için yürüyüşler ve ev işleri yeterli olup olmadığı da tartışılmalıdır. Depresif bir bozuklukta ilaçlar gerekli mi yoksa hasta kişiye keyif veren aktiviteler de yardımcı olur mu?

Yakınlar, terapide önemli bir rolü üstlenmektedir. Onlar itinayla hangi etkilerin veya istenilmeyen yan etkilerin oluştuğunu izlemeli ve bunları da hekime bildirmelidir. İcabında dozajın değiştirilmesi veya ilacın kesilmesi gerekebilir.

YAKINLARIN YÜKÜNÜ AZALTMA

Avusturya'daki bakıma muhtaç olan tüm kişilerin %80'inin bakımını yakınlar üstlenmektedir. Bir yakının bakımı çok tatmin edici de olabilir. Ancak büyük meydan okumalara da neden olabilir, çünkü kapsamlı bir bilgi ve aşırı bir esneklik gerektirir. Burada profesyonel bakıma nazaran duygusal bir mesafe söz konusu değildir – bu sayede bakım daha içli dışlı ve kişisel olur ama tam da bu durum daha fazla yük ve hüsrana anlamına gelebilir.

Güç rezervlerinize dikkat edin – ancak bu şekilde bir katkıda bulunabilirsiniz!

Bakımı yapan yakınlar sıkça bakımı üstlenilen kişi için yirmi dört saat hazırda bulunmaları gerektiğini düşünür. Bu da kendi ihtiyaçlarının gittikçe daha fazla arka plana geçmeleri riskini taşır. Ama bu durum tehlikeli olabilir: bakımı üstlenen kişinin sınırlarına ulaşmasının ve sınırlarını aşmasının hiç kimseye bir faydası olmaz. Ancak yeterince kuvvete ve güce sahip olanlar bunları başkalarına da aktarabilir. Kendi iyiliğine dikkat etmek, arkadaşlarla buluşmak, bilgi alışverişinde bulunmak dolayısıyla bencillik değildir – ancak kendine aşırı derecede bakmak, başkalarına bakabilmeyi mümkün kılar.

Kendinizden mükemmel olmayı ve daima işler olmayı beklemeyin

Bir hekim veya bir terapist ile görüşmelerden faydalanın, profesyonel örgütlerle birlikte çalışın, kendinize dinlenmek ve güç toplamak için zaman ayırın. Buna hem vücudunuz, hem huzurunuz, hem de bakımını üstlendiğiniz insan minnettar olacaktır.

Bakımı yapan yakınlarla ilişkin sohbet grupları, kendi durumunu yansıtmaya ve günlük bakım yaşamını düzenlemeye ilişkin teşvikleri elde etme imkânını sunmaktadır.

Bakımdan tatil

Her insanın günlük yaşamdan zaman zaman tatile, dinlenmeye ve bir değişikliğe ihtiyacı vardır. Tatil, kendini bedensel ve ruhsal olarak dinlendirme ve yeni güç toplama fırsatını sunmaktadır. Bir molaya ihtiyaç duyulduğunda aile birlikte bir vekâlet aramalıdır. Burada örneğin diğer yakınlar veya arkadaşlar ve ayrıca ayakta bakım hizmeti veya yakınlarda bulunan ve bakıma muhtaç aile mensuplarına bir tatil sırasında iyi bir refakatin sağlandığı bir bakım kurumu devreye girebilir.

Bakımı yapan yakınlar için mola vermek kolay gelmiyorsa da iyilikleri ve sağlıkları için dinlenme dönemlerinin ne kadar önemli olduğu dikkate alınmalıdır. Çünkü ancak sağlıklı ve dengeli olan insanlar şefkatli ve sevgi dolu bir şekilde bakımı yapabilir.

Durumu tekrar düşünmeye cesaret gösterin

Ancak düzenli olarak gücünüzü kaybettiğinizi fark ettiğinizde yakınlarınız ile birlikte yeni çözümler aramaya üşenmeyin. Düzenli aralıklarda evde yardımının veya mobil bakım hizmetinin sizi evde desteklemesi belki yardımcı olabilir. Belki başka aile mensupları, arkadaşlar veya komşular bakımı yapılan kişinin bakımına katkıda bulunabilir. Belki de doğru karar, bir bakımevinde bir yer talebinde bulunmak olur.

Evde bakımın kim tarafından ve hangi süreliğine yapılacağına dair karar kesinlikle bireyseldir ve ancak aile içinde verilebilir – burada başkalarının sizi etkilemelerine veya hatta baskı uygulamalarına müsaade etmeyin.

PROFESYONEL YARDIM

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. Aynı zamanda gittikçe yaşlanan bir toplumda yaşıyoruz: Bakıma ve yardıma muhtaç kişilerin sayısı önümüzdeki 20 yılda ikiye katlanacaktır. Ancak aile yapıları da değişiyor. Bakımı yapan yakınların gittikçe daha fazlası işleri nedeniyle bir çift yükün altında bulunmaktadır. Bakımı yapan yakınların hizmetlerinin üçte ikisini sunan özellikle de kadınlar çok büyük bir baskı altında bulunmaktadır.

Demanslı insanlar ve yakınları için çeşitli sunuculardan mobil, kısmi yatılı ve yatılı destek imkânları bulunmaktadır. Volkshilfe, yaşlı insanların bağımsızlıklarını çok ilerlemiş yaşlarına kadar koruyabilmeleri ve böylece bakımı yapan yakınların yüklerinin azalması için tüm Avusturya'da çok yönlü hizmet seçenekleri ile faaliyettedir.

VOLKSHILFE'NİN SUNDUKLARI:

- 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 (www.pflegen.at)
- Özellikle demans hastaları için dâhil olmak üzere gündüz merkezleri
- Refakat edilen/edilebilir oturma şekilleri
- Bakımı yapan yakınları destekleme, yüklerini azaltma ve onlara eşlik etme
- Ziyaret hizmetleri
- Demanslı kişiler ve yakınları için ücretsiz danışmanlık

MADDİ YARDIM

FONDS DEMENZHILFE ÖSTERREICH(DEMANS YARDIMI FONU AVUSTURYA)

Demans hastalığına sahip kişilerin yardım ihtiyacı büyük olabilir. Ancak maddi sıkıntılar yaşayan insanlar gerekli desteği ve danışmanlık hizmetini sıklıkla karşılayamaz. Volkshilfe, İsviçreli bir vakıf ile birlikte bu nedenle Fonds Demenzhilfe Österreich'ı hayata geçirdi. Bürokrasi içermeyen bu yardım ile örneğin refakat saatleri veya bakım ihtiyacı malzemeleri finanse edilebilir.

KİMLER MADDİ YARDIMA BAŞVURABİLİR?

Demans hastalığına sahip olan insanların maddi yardım hakları bulunmaktadır. Başvuruda mağdurlar, bakımı yapan yakınlar, aile mensupları veya diğer destekçiler bulunabilir. Başvuru formuna ve gerekli evraklara ilişkin tüm bilgileri bu adreste bulabilirsiniz: www.demenz-hilfe.at

NEREDE YARDIM BULABİLİRİM?

Destek yılda bir defa ödenebilir. Dolayısıyla yılda bir defa tekrar demans yardımı fonundan yardım başvurusunda bulunabilirsiniz.

YARDIMIN TUTARI NE KADAR?

Tutarı örneğin hastalık belirtisi ve gelir ve gider durumları gibi çeşitli kriterlere bağlıdır.

NEREYE BAŞVURABİLİRİM?

En iyisi yakınlarınızdaki bir Volkshilfe danışmanlık noktası ile iletişime geçin. Lütfen gerekli olan tüm evrakları yanınızda getirin. Bunun için yanınızda bir hekim raporunu (demans hastalığının teyidi), hanede yaşayan herkesin gelir kanıtlarını ve demansa özel giderlerin gider kanıtlarını (dekontlar, faturalar) getirmeniz gerekir. Başvuru formunu ayrıca www.demenz-hilfe.at internet sayfasından da indirebilirsiniz ve tüm evrakları e-posta ile eyaletinizdeki Volkshilfe'ye gönderebilirsiniz.

TEK BAŞINA DEĞİLSİN

Demans hastalığına sahip insanların yakınları için baş etme stratejileri



Neden bitkinim?



Sağlığa ilişkin tetikleyiciler

Refakatten dolayı **sağlığımı yük oluşturan unsurlar** ile nasıl baş edebilirim?

Kendim için neler yapabilirim?

Bana neler yardımcı olur?



Kendi kendine yardım grubundan psikolojik destek alırım.

Yükümü azaltmak için refakat konusunda **profesyonel destek** alırım.

Şikâyetler durumunda bir **hekime** başvururum.

Maddi tetikleyiciler

Refakatten dolayı **maddi yük oluşturan unsurlar** ile nasıl baş edebilirim?

Daireyi demansa uygun bir şekilde nasıl döşeyebilirim.

Essen auf Rädern (eve yemek servisi) için maliyetler nedir?

Mobil bakımın maliyetleri nedir?

En yakın **gündüz merkezi** nerede ve maliyetlerin yüksekliği nedir?

Hekimime **ilk başvuru noktalarını** sorarım.

Kendi kendine yardım grubundan destek alır ve diğer katılımcıların tecrübe paylaşımlarından bilgi edinirim.

Resmi dairelerden ve Sosyal Bakanlığından **maddi yardımlar ve ücret muafiyetleri** hakkında bilgi edinirim.

Ücretsiz bakım izni/yarı zamanlı bakım hakkında Avusturya Sağlık Kasasından, Sosyal Bakanlığından veya İşçi Odasından bilgiler edinirim.

Başvuruda bir **sosyal hizmet uzmanı** bana yardımcı olur.

Demans yardımı fonundan **maddi yardım** alırım.

Sosyal tetikleyiciler

Yükümü azaltmak için ağlarımdan, ailemden, **arkadaşlarımdan** nasıl faydalanabilirim?

Kimden **yardım** isteyebilirim?

Toplumsal hayata katılmayı hâlâ nasıl sürdürebilirim?

Partnerim ile hâlâ nasıl **tatile** gidebilirim?

Kendi kendine yardım grubunda bana iyi gelen **yeni tanışıklar** edinirim.

Saatlik olarak yükümü azaltmak için **boş zaman dostlarımdan veya günlük yaşam refakatinden** faydalanırım.

Bana destek olan bir **WhatsApp grubum** var.

Bu zamanda dinlenebilmek için ziyaret hizmetlerinden ve gündüz refakatinden faydalanırım.

Rahat bir şekilde bir yerlere birlikte gitmek için **demans izinleri** seçeneğinden faydalanırım.

İnsanlar arası tetikleyiciler

Demans hastasına sahip olan aile mensubumun davranışındaki değişikliklerle nasıl baş ederim?

Günlük yaşamı hatırlama destekleri ve oryantasyon yardımları ile oldukça **şekillendiririm**.

Doğru iletişime dair **bilgilendirme etkinliklerini** ziyaret ederim.

Saldırganlıklarla farklı bir şekilde baş edebilmek için **psikolojik yardım** alırım.

İLETİŞİM

VOLKSHILFE ÖSTERREICH

Auerspergstraße 4
1010 Wien

+43 (0) 1 402 62 09
demenzhilfe@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at

VOLKSHILFE OBERÖSTERREICH
DEMENTZHILFE/ 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 NIEDERÖSTERREICH
SERVICE MENSCH GMBH

Grazer Straße 49-51
2700 Wiener Neustadt

+43 (0) 676 867 6
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 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 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

VOLKSHILFE BURGENLAND

Johann-Permayer-Straße 2/1
7000 Eisenstadt

+43 (0) 676 883 50 109
center@volkshilfe-bgld.at
www.volkshilfe-bgld.at

KÜNYE

Volkshilfe Österreich

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

Redaksiyon ekibi

Erich Fenninger, Franz Ferner, Elisabeth Huber, Gabriele Kroboth,
Teresa Millner- Kurzbauer, Hanna Lichtenberger, Sabine Oswald, Annerose Pinte,
Ann-Kathrin Ruf, Ruth Schink

Düzenleme

Sonja Haag | grafikerinwien.at
Volkshilfe

Credits

S. 1 Cover © Dmitry Berku_stock.adobe.com, S. 6 © Dmitry Berkut_stock.adobe.com,
S. 10 © alexavier-rylee-cimafranca/pexels, S. 12 © Berchtesgaden_stock.adobe.com,
S. 18 © Budimir Jevtic_stock.adobe.com, S. 26 © De Visu_stock.adobe.com,
S. 36 Back Cover © istockphoto.com/AWelshLad

Versiyon

Eylül 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



www.demenz-hilfe.at