

B i r l i k t e
Demans Hastalığıyla Yaşamak

Hepimiz İçin Bir Rehber

Önsöz	4
Giriş.....	5
1 Unutkanlık: Normal mi yoksa hastalık belirtisi mi?	
1.1. İlk belirtiler.....	6
1.2. Teşhis	9
2 Tedavi imkanları	
2.1. İlaç tedavileri.....	11
2.2. Hafıza güçlendirme çalışmaları	11
2.3. Ergoterapi	12
2.4. Snoezelen.....	12
2.5. Yataklı tedavi.....	13
3 Günlük yaşam	
3.1. İletişim.....	14
3.2. Bağımsız yaşayabilme	16
3.3. Vücut bakımı	16
3.4. İnkontinans	19
3.5. Saldırganlık.....	20
4 Demans hastalarının yaşadığı çevre	
4.1. Hastanın yaşadığı çevrede değişiklikler	22
4.2. Öneriler	22
4.3. Hastaların yaşadığı çevreyle ilgili danışmanlık	23
5 Beslenme	
5.1. Demansın yarattığı genel sorunlar.....	24
5.2. Yeme ve içmeye ilişkin özel bozukluklar	26
5.3. Beslenme konusunda öneriler	27
5.4. Yetersiz beslenme.....	29
5.5. Logopedi uzmanları	30

6 Hasta ve yakınlarının hayatını kolaylaştırma	
6.1. Hasta ve yakınları için danışma merkezleri	31
6.2. Hasta yakınlarına sunulan yardımlar	32
6.3. Evde hasta bakım hizmetleri.....	37
6.4. Gündüzleri bakım.....	39
6.5. Engellilere yönelik ulaşım hizmetleri	40
6.6. 24 saatlik bakım hizmeti	40
6.7. Tatilde bakım seçenekleri.....	41
7 Ev ortamı dışında bakım seçenekleri	
7.1. Kısa süreli bakım	42
7.2. Tam yataklı bakım.....	42
7.3. Demans hastalarına yönelik birlikte yaşama imkanları	41
8 Kriz durumları	
8.1. Hastanelerin hizmeti	46
8.2. Psikiyatri ve nöroloji konusunda uzman hastane Pfalzlinikum ..	47
8.3. Muayenehanesi olan nörologlar ve psikiyatristler	48
8.4. Validasyon merkezi.....	49
9 Sosyal hukuk açısından imkanlar	
9.1. Bakım sigortası	50
9.2. Bakıma destek	51
9.3. Tedbir ve bakım vekaleti / hasta vasiyeti.....	52
10 Yaşamın sonunda	
10.1. Ambulanter Hospiz-Palliativ-Care Beratungsdienst Speyer	56
10.2. Hospiz im Wilhelminenstift	57
10.3. Vefat edenlerin yakınlarına destek	57

Önsöz



Yaşadığımız toplumda yaşlıların sayısı giderek artıyor, yaşlanan göçmenler de bu artışa renk katıyor. Yıllardır aileleriyle burada yaşayan ve çalışan, ömrünün sonuna dek burada kalmak isteyen göçmenler, toplumumuzu zenginleştiriyor.

Emeklilikte yapabileceğiniz pek çok şey var. Ama maalesef yaşlanınca demans gibi hastalıklar ortaya çıkabiliyor. İşte o zaman bilgi edinmek çok önem kazanıyor. Elinizdeki bu broşür size gerekli bilgileri ve önerileri sunuyor.

Bu metinleri hazırlayan Demans Çalışma Grubu'na ve Dr. Şebnem Bahadır yönetiminde Mainz Üniversitesi'ne bağlı Germersheim kampüsündeki Türkçe Çeviri Yüksek Lisansı öğrencilerinden oluşan çeviri proje ekibine gönülden teşekkür ederim.

Bu broşürün geniş bir kitleye ulaşması ve hepimizin hasta yakınlarının sorunlarına duyarlı olması ümidiyle,

Monika Kabs, Belediye Başkanı

Giriş

Demans Çalışma Grubu, Speyer Yaşlılar Bürosu öncülüğünde 2007 yılı Eylül ayından beri demans hastalığı ile birlikte yaşamak konusunda yoğun çalışmalar yürütüyor. Grubun üyeleri farklı kurum ve kuruluşlardan geliyor. Ortak çalışmamızın amacı, toplumda demans hastalığı konusunda yeni bir bilinç oluşturmaktır.

Aralarında göçmenlerin de bulunduğu demans hastalarının pek çoğuna evde bakılıyor. Bu durum hasta yakınları için büyük bir sorumluluk anlamına geliyor. Hastalara nasıl davranılması gerektiğini bilmek, günlük bakım için son derece önemli.

Bu nedenle, şimdi Türkçesini de sunduğumuz Demans Broşürü hazırlandı. Dr. Şebnem Bahadır yönetiminde Mainz Üniversitesi öğrencilerinden oluşan çeviri grubuna çok teşekkür ederiz.

“Demans hastalığıyla yaşamak” toplumun tümüne düşen bir görev. Demans hastalığı hepimizin başına gelebilir. Bu yüzden sadece demansla karşılaşan aileler ve profesyonel kurumlar değil, bu konuda herkes çaba göstermeli!

Bu broşürün Türk ailelerine ulaşmasına siz de yardımcı olun. Çünkü bilgi, değişime giden yolda atılan ilk adımdır.

Ria Krampitz, Seniorenbüro (Yaşlılar Bürosu) Müdürü

1 Unutkanlık: Normal mi, yoksa hastalık belirtisi mi?

Hepimiz bazen eşyaları nereye koyduğumuzu, randevularımızı unutturuz. Ütünün fişini çektim mi, diye düşünüp bir tanıdığımızın adını hatırlayamayız. Unutkanlık arttığında, özellikle yaşlılar için, bu durumun normal ya da hastalıklı olduğu sorusu ortaya çıkar. Bu belirtiler demans hastalığı habercisi olabilir. Erken teşhis ve uygun tedavi, kişinin yaşam koşullarının iyileşmesine ve günlük işlerini mümkün olduğunca uzun süre yapabilmesine katkı sağlar.

1.1. İlk belirtiler

Aniden ortaya çıkan bilinç bulanıklığı, çoğunlukla demansla doğrudan bir bağlantısı bulunmayan iç hastalıklardan kaynaklanır. Demans hastalığının ilk belirtileri çoğu zaman pek dikkat çekmez. Ancak yaşanan kilit bir olay sayesinde demans hastaları ve yakınları durumu fark eder. Örneğin hastanın alıştığı bir işe başlayıp bitirememesi gibi. Böyle bir deneyimden sonra geriye dönüp bakıldığında geçmişte farkına varılmayan birçok nokta göze çarpar:

• Unutkanlık

Gittikçe artan unutkanlık, hafıza kaybının ilk işaretlerinden biri. Hasta, randevularını unuttur, gözlüğünün yerini ya da birkaç saat önce okuduğu gazete haberinin içeriğini hatırlayamaz.

• Alışkın olduğunuz eylemleri tamamlamada güçlük çekme

Araba sürerken kişi her zaman gittiği yolu ve nereden sapması gerektiğini aniden unuttabilir. Kilere iner, o an ne almak için indiğini hatırlayamayabilir. Markete gider, ne alacağını ya da neyi nerde bulabileceğini unuttur.

• Konuşma bozuklukları

Hasta bildiği kavramları hatırlayamaz, eşyaların adını koyamaz.

• Hastanın ruh hali ve davranışlarında ani değişiklikler

Demans hastasının davranışları belli bir sebep olmaksızın ani değişiklik gösterir. Hoş bir sohbet ortasında birdenbire hasta güvenini kaybedebilir.

• Korku durumları

Hastanın duyduğu korkuyu çevresindekiler anlayamaz.

• Zaman ve mekanla ilgili oryantasyon sorunları

Hasta, günün doğal akışı konusunda sorun yaşar. Akşam üzeri “kahvaltıya az kaldı, değil mi” diye sorabilir. Kendi evinde kendini yabancı gibi hissedebilir. Hasta çok geç saatlere kadar uyumayıp gündüzleri ise yorgun olabilir.

• Sağlıklı kararlar verememe

Hasta, mevsime ya da ortama uygun kıyafet seçemez.

• Soyut düşünme

Hasta, toplama-çıkarma gibi basit hesapları artık yapamaz.

Kilit olay

Demans hastalıkları

İç hastalıklar

- **Eşyaların yerini bulamama**

Hasta eşyaları olmadık yerlere koyar; cüzdanı fırında, yiyecekleri elbise dolabında, çantayı yataкта bulabilirsiniz. Hasta ve yakınları sık sık bir şeyleri aramak zorunda kalabilir.

- **Kişilik değişimleri**

Çok sakin insanlar bile saldırganlaşabilir. Bazı hastalar ise aşırı duygusallaşır.

- **İnisiyatif eksikliği**

Hastanın hobilerine karşı ilgisi azalır. Günlük işleri sürdürmek zor gelir.

Bütün bu değişikliklerin sebebi demans hastalığı olabilir. Demans, halk ağzında genellikle "Alzheimer" olarak bilinir. Ancak demansın birçok türü vardır. Beyin hücrelerinin birçok küçük enfektüs nedeniyle zarar görmesiyle ortaya çıkan, "multi-enfarkt demans" buna örnek olarak gösterilebilir. Düşünme, algı ve hafıza yetisinde altı ay içinde en az 3 fark gözlenirse demanstan söz edilebilir.

İkincil demans denilen türünün ortaya çıkmasına iç hastalıkları da sebep olabilir. Aşırı alkol tüketimi, ilaçların yan etkisi, kontrol altına alınmayan şeker hastalığı ya da enfeksiyon bu nedenlerden biri olabilir. Bu sebeplerin doktorlar tarafından kesin olarak belirlenmesi gerekir.

Aile hekiminiz, bu konuda ilk başvuracağınız kişidir. Ancak kesin teşhisi sadece nörolog, psikiyatrist ve dahiliyecisi gibi uzman hekimler ya da unutkanlık poliklinikleri koyabilir. Aile hekiminin hastayı bu uzmanlara sevk etmesi gerekir.

1.2. Teşhis

Beyin performansının gerilemesinin temelinde çeşitli sebepler olabileceğinden uygun bir teşhis konulmalıdır. Özellikle, tedavi edilebilir rahatsızlıkların nedenini bilmek ve bu rahatsızlığı tedavi edebilmek için, iç hastalıkları uzmanına gitmek gerekir. Teşhisin konulması için özel/psikolojik testler ve nörolojik psikiyatrik tetkikler yapılır. Bilgisayar tomografisi ve manyetik rezonans tomografisi (MR) gibi yöntemler sayesinde değerli bilgiler kazanılır. Klinik patolojik bulgular da teşhis için yararlıdır.

Özel testler

• **Poliklinikte teşhis**

Diakonissen Vakıf Hastanesi'ne (Diakonissen-Stiftungskrankenhaus) bağlı "Haus Spitalgasse" polikliniği, demans hastalığının teşhisi konusunda hizmet veriyor. Tetkikler sonucunda rahatsızlığın "tedavi edilebilir" olup olmadığı belirlenir, hangi demans türü olduğu saptanır. Salı ve perşembe günü olmak üzere haftada iki kere demans hastalarına tedavi ve muayene hizmeti verilir. Aynı günlerde hasta yakınlarına da ayrıntılı danışmanlık olanağı sunulur. Bunun için aile hekiminden alınan bir sevk kağıdı (Einweisung) gereklidir.

İletişim bilgileri:

Geriatrisches Zentrum Speyer
Diakonissen-Stiftungskrankenhaus,
Haus Spitalgasse
Dr. Gerhild Hettinger
Spitalgasse 1, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 18-121
E- Posta: Gerhild.hettinger@diakonissen.de

• **Demans hastalığının nörolojik açıdan belirlenmesi**

Demans hastalığının teşhisi için gerekli tüm ilk incelemeler çevredeki nöroloji ve psikiyatri uzmanları tarafından yapılabilir. Speyer ve çevresinden sorumlu hastane olarak Klingenklinik'deki Pflanzklinikum, nöroloji ve/veya gerontopsikoloji bölümüyle demans hastalıklarını belirleme hizmetini tam yataklı olarak sunar.

2 Tedavi imkanları

Demans tedavisi olmayan bir hastalık. Ancak seyri ilaç tedavisi ve ek tedavi yöntemleriyle belli bir oranda kontrol altına alınabilir. En önemlisi ise çevresinin hastaya destek vermesidir.

2.1. İlaç tedavileri

Son yıllarda özel olarak demans hastalıklarında kullanılan çok sayıda ilaç geliştirildi. Bu ilaçlar hastalığın ilerlemesini yavaşlatmaya ve hastanın günlük yaşamla daha iyi başedebilmesine yardımcı. Hafıza, dikkat ve konsantrasyon açısından bir iyileşme ya da en azından gerilememe sağlanabiliyor. Cesaretsizlik, korku durumları, huzursuzluk ya da aşırı sinirli olma durumları alınan ek ilaçlarla azaltılabilir ya da tamamen ortadan kalkabilir.

2.2. Hafıza güçlendirme çalışmaları

Özellikle hastalığın başında tam hedefe yönelik alıştırma hastanın zihinsel gücünü ve bununla birlikte de kendine güvenini artırır. Ama hastalığın ileri aşamalarında bu alıştırma ile aşırı yorgunluğa yol açmaktan kaçınılmalı.

**Hastalığın
daha yavaş
ilerlemesi**

2.3. Ergoterapi

Ergoterapide günlük hayatta gerekli olan becerileri korumak için beyin jimnastiğinin yanı sıra el becerileri de geliştirilir. Hastanın beyin performansının gerilemesi ve işlevlerinin zarara uğraması durumunda ergoterapi sırasında düşünme ve beyin performansını güçlendirme çalışmaları yapılır. Hastaya bilgisayar destekli beyin jimnastiğine kadar varan, günlük hayatı kolaylaştıran alıştırmalarla bütünlüklü bir destek sağlanır. Amaç günlük hayatta ihmal edilmiş, bu nedenle sorun teşkil etmeye başlayan becerileri ve yetileri kullanmak.

Gittikçe artan unutkanlık, azalan konsantrasyon ve yer yön bulma yetisi çoğu zaman kişinin kendini sosyal yaşamdan geri çekmesinden kaynaklanır. Ergoterapi hastanın ruh sağlığını korumak ve iyileştirmek üzere hatıralarını ve ilgisini canlandırmaya yardımcı olur.

2.4. Snoezelen

Snoezelen tedavisinde duyular ışık, renk, ses, hareket ve benzeri yollarla uyarılarak, olumlu duygular uyandırılır. Snoezelen klasik bir tedavi yöntemi olmasa da, özellikle hastalığın ileri aşamalarında yaşam kalitesinin iyileştirilmesine yardım eder.

2.5. Yataklı tedavi

Teşhis ve tedavi çoğu zaman ayakta yapılabilir. Ayakta tedavi yetersiz kaldığında yataklı tedavi de uygulanabilir.

Kriz ve acil durumlarda uzman hastanelerde yataklı tedaviye de gerek görülebilir. Rheinlandpfalz Eyaleti'ndeki hastalardan Klängenmünster'daki Pfalzkrankenhaus für Psychiatrie und Neurologie sorumludur.

Ancak en önemlisi hastayı destekleyen bir çevre sağlamak ve böylece kişiliğini korumaya çalışmaktır. Bu konuda yapılabilecekler "Günlük yaşam" bölümünde tarif edilmiştir.

3 Günlük yaşam

Duygular davranışlardan çok daha sonra değişir... Bundan sonraki bölümde demans hastalarının bakımı için yakınlarına ve bakıcılarına somut yardım ve öneriler bulacaksınız.

3.1. İletişim

• İletişimde en önemli koşul (örneğin Nicole Richards'ın 'Integrative Validation' (IVA) yönteminde öngörüldüğü gibi) hastaya değer verildiğini gösteren bir davranış sergilemektir. IVA temel beyin işlevlerinin gerilemesinden, buna bağlı olarak yaşanan kayıp ve zararlardan yola çıkar. IVA aynı zamanda bu insanların birikimlerine, hayat tecrübelerine odaklanır ve bu doğrultuda tedavinin yöntemini geliştirir: Hastalar, gittikçe yaşam ve davranışlarının odağı haline gelen duygular (hüzün, kızgınlık, güvensizlik gibi) ve motivasyonlar (düzen oluşturma, birine bakma gibi) üzerinde dururlar. IVA bu duyguları ve davranışları belirleyerek kabul görmelerini ve yönlendirici olmalarını sağlar. Konuyla ilgili nesnel yorumlardan kaçınılır. Demans hastaları ciddiye alındıklarını ve insanların onları anladığını anlar. Kriz durumları böylece hafifletilebilir ya da engellenebilir. IVA güven duygusu oluşturur, kişinin kendilik bilincini geliştirir. Hastaların duygu ve

Hasta-ya değer verildiğini gösteren temel davranışlar

dürtülerinden yola çıkarak canlı kalmış yetilerine seslenir.

- Konuşma esnasında mutlaka **hastanın gözlerinin içine bakın**. Böylece hastanın sizi ne kadar izleyebildiğini anlayabilirsiniz.
- **Güler yüz ve nazik, anlaşılır bir selamlaşma** iletişim kurarken olumlu bir temel oluşturur.
- **Anlaşılır ve yavaş** konuşun.
- Kısa ve **kolay cümleler** kurun.
- Sohbet ederken **çok fazla bilgi vererek hastaya yüklenmeyin**.
- Demans hastası sohbetin hızını belirler, sabırlı olun.
- Anlattıklarınızı gerektiğinde **beden dili** ya da **mimiklerinizle** de gösterin.
- Şefkat göstermek için beden dilinizi kullanın, örneğin hastanın elini okşayın.
- Hastanın yanında **üçüncü bir kişiyle** sanki o yokmuş gibi konuşmayın. Bu hastayı kırar, özgüvenini sarsar ve sinirlenmesine neden olabilir.
- Hastanın konuşurken daha iyi konsantre olabilmesi için arka planda ses ve gürültü olmamasına dikkat edin (örneğin radyo, televizyon ya da kapıları kapatın).
- Çoğu zaman hastalığın ilk aşamalarından itibaren konuşma bozuklukları ortaya çıkar. İletişimi kolaylaştırmak için kişinin evet ya da hayırla cevap verebileceği kesin sorular sorun. Böylece hasta sorulara başını kaldırarak ya da sağa sola sallayarak da yanıt verebilir.
Örneğin: "Ne içmek istersin?" yerine "Elma suyu içmek ister misin?" gibi sorular sorabilirsiniz.

Gözlerinin içine bakın

Gülümseyin

Beden dilinizi kullanın

Açık uçlu sorular sormayın

Hastaya yüklenmeye dikkat edin

Hastayı düzeltmeyin

3.2. Bağımsız yaşayabilme

- Yalnız yaşayabilmeleri konusunda her zaman destek olun. Yapabilecekleri işleri ellerinden almayın. Sadece ciddi anlamda desteğe ihtiyaçları olduğunda yardım edin.
- Hastaya yüklenmemeye dikkat edin (sıkılma, uyuklama ve reddetme gibi belirtileri ciddiye alın).
- Ölçütleri siz belirlemeyin. Bunu yapmamak önce zor gelebilir, ama daha sonra rahatlatılabilir de sizi.
- Hastanın ihtiyaçları ve alışkanlıkları ne kadar desteğe gerek duyduğunu gösterir.
- Hastanın konuşmasını düzeltmeye çalışmayın. Aksi taktirde çözümü zor olan kırgınlıklar ve anlaşmazlıklar ortaya çıkar.
- Demans hastasının sosyal ilişkilerini koruyabilmesine yardımcı olun.
- Bildiği işlerle meşgul olması hayatının mümkün olduğunca normal kalmasını sağlar.
- Hastayı etkinliklerinize dahil edin.

3.3. Vücut bakımı

Yardım gerektiğinde hastanın **mahremiyet duygusunu** ve **gururunu** incitmeden hareket etmelisiniz. Nelere dikkat edilmeli?

- **Kapıları** kapayın.
- Banyoda her şeyi hazırlayın, yıkanırken **fazla git gele gerek kalmayın**, herşey hızlıca bitsin. Bu güven duygusunu artırır.
- **Hızlıca giyinmesine yardımcı olun**, sadece vücudunun bir kısmını soyun.
- Hastanın **güzelleşme isteğini** destekleyin, örn. tıraş olmasına, saçının taranmasına ve makyaj yapabilmesine, sevdiği ve temiz olan kıyafetleri giyebilmesine yardımcı olun.
- Her **bakım aşamasını** gerekirse sakince birçok kez **açıklayın**.
- Hasta mümkün olduğunca **kıyafetlerini** kendi seçsin.
- Kıyafetlerini kendi hazırlayamıyorsa, eşyaları giyme sırasına uygun olarak hazırlayın, örn. külot en üstte olsun.
- **Banyo malzemelerinin düzenini** koruyun. Alışık oldukları bakım malzemelerini, fırçaları, tarakları ve tıraş bıçaklarını kullanmalarına izin verin.
- Küveti mi yoksa duşu mu tercih ediyordu? Saçlarını hangi sıklıkta ve nasıl yıkıyordu? Hastanın **alışkanlıklarını** kabul eder ve saygı duyarsanız işiniz kolaylaşır.
- Önce tuvalete mi, yıkanmaya mı, diş fırçalamaya mı gideceğinin **sırasını** hasta kendisi belirlesin.
- Hastanın özel bakıma ihtiyacı olup da yakınlarının bu desteği sağlayamamaları durumunda profesyonel bir bakıcı bulmak uygun olabilir. Hızlı ve güvenli bakım hizmeti ve bakıcının iş kıyafeti, hastanın bakımı konusunda yardım kabul etmesini kolaylaştırabilir. Bir sonraki aşamada belki kendiniz ilgilenmeyi yeniden deneyebilirsiniz.

Mahremiyete dikkat edin

Sakin kalmaya çalışın

Alışkanlıklarına dikkat edin

Bakım hizmetine başvurun

Yükünüzü hafifletir

- Hastanızı yıkamak zor geliyor, bu durumdan aşırı rahatsızlık duyuyorsanız, utanmanız gerekmez. Bir bebeği soyup yıkamakla bir yetişkini soyup yıkamak arasında çok fark var. Kendinize destek bulun! Hasta sizin utandıgınızı hisseder. Ayrıca banyo dışında yapabileceğiniz yeterince iş olacaktır.
- Hasta yakınlarının profesyonel bakıcılarla **birlikte** hastanın bakımını üstlenmesi çoğu zaman daha etkili oluyor.

Avantajlar:

Yakınları hastayı herkesten iyi tanıdığından durumu çabuk değerlendirir, böylece hastaya güven verirler.

Eğitilmiş bakıcıların deneyimlerine ve bilgilerine her zaman başvurulabilir. Belirsiz ve karar verilmesi zor durumlarda ortak hareket edilebilir. Bu sadece hastaya ve yakınına iyi gelmez, aynı zamanda yapılan küçük öneriler bakımı kolaylaştırır. Aldığınız büyük sorumluluğun bir kısmını bakıcının üstlenmesi sizi rahatlatır. Tatile çıkmak istediğinizde hastanızı tanıdığınız bir bakıcıya emanet etmek daha kolay olur.

3.4. İnkontinans

Hastalığın seyri ilerledikçe idrar ve dışkı kaçırmanın ilk belirtileri kendini gösterir. Önce istemeden idrar kaçırmaları meydana gelir. Bu durum başta hastaları olmak üzere, yakınlarını da utandırır ve sıkır.

- Hastanızın ne zaman **kontrolü dışında idrar ve dışkı kaçırdığını** gözlemleyip not alın.
- Hastanın günlük **sıvı tüketimini** azaltmayın. İdrarın rengi çok açık olmalı!
- Hastayı bu aşamada yaklaşık yarım saat önceden tuvalete götürmeye çalışın. Böylece idrar kesesinin kalkarken taşma ihtimalini engellemiş olursunuz. **Tuvalet eğitimi** hastanızın özgüvenini yitirmemesini sağlayan zarif bir yöntemdir. Ayrıca alt bezi kullanımında tasarruf etmeniz için iyi bir çözüm. Böylece hastanızın üzerini de sık sık değiştirmek zorunda kalmazsınız.
- Hastanız oturur ya da kalkarken idrar kaçırıyorsa klozet yükselticisi yardımıyla klozetin yüksekliğini değiştirin. Hastaya üzerinden kolayca çıkarabileceği kıyafetler giydirmeye özen gösterin.
- Hasta alt bezi (ped) kullanımı kaçınılmaz olursa uzmanlara danışın. Hasta alt bezi seçiminde örneğin hastanın hareketliliği, kaçırılan idrarın miktarı, hastanın boyu, kilosu ve günün hangi saatlerinde idrar kaçırdığı önemli kriterler. Ayrıca hastanın bu durumu kabullenmesi de çok önemli. Ürün yelpazesi çok geniş. Eğitilmiş bakım persone-

İlk belirtiler

Tuvalet eğitimi

Hasta alt bezi

li, doktor ve eczacılara danışabilirsiniz. Hasta alt bezleri için doktorunuza reçete yazdırabilirsiniz.

- Yetişkin hastaların kullandığı bezlere **Pampers** demekten kaçının.
- **Mesane kateteri** (idrar yoluna takılan ve idrar kesesi dolduğunda, idrarın kendiliğinden şeffaf renk bir keseye boşalmasını sağlayan plastik bir hortum) çoğu zaman bilmeden güç kullanılarak çıkarılmaya çalışılır, bu da yaralanmalara yol açabilir. Ayrıca mesane kateteri enfeksiyonlara sebep olduğu için hareketliliği engelleyebilir.
- Hastada kıvrınmalar ya da huzursuzluk görüldüğünde ona **tuvaletin yolu gösterilebilir** ya da idrar şişesi kullanılabilir. Hasta tuvalet ihtiyacı olduğunu hissedip bunu söylemekte ya da tuvaletin yolunu bulmakta zorluk çekebilir.
- **İdrarın kokusu çok keskin** ya da rengi çok koyuysa nedeni mesane iltihabı olabilir. Doktora gidip hastanızı muayene ettiriniz. Hastanın yeterince sıvı alıp almadığını da doktordan öğrenebilirsiniz.

3.5. Saldırganlık

- Genelde hasta **çevresindekilerin kendini anlayamadıklarını düşündüğü ya da herhangi bir olayı kuruntu haline getirip yanlış algıladığı zaman** saldırganlaşır.
- Eleştirilerde bulunmayın.
- Hastayı rahatsız edebilecek ya da kızdıracabilecek bütün **dış etkenleri** ortadan kaldırmaya çalışın,

örneğin radyo, televizyon gibi fazla gürültü yapan cihazların seslerini.

- Hastanıza darılıp küsmeyin. Onun siniri size yönelik değil. Bu saldırganlık tamamen tereddüt, korku ve çaresizlikten kaynaklanıyor.
- Hastanın **dikkatini dağıtmaya** ve sakin olmaya çalışın. Tartışmak gereksiz yere anlaşmazlığın uzamasına sebep olur ve sizi yıpratır.
- Hastanın aklından geçenleri öğrenmeye çalışın. Düşündükleri hasta için gerçektir. Hastanın tecrübelerini ve anılarını paylaşmak çoğu zaman iyi gelir. Böylece sohbetin yönünü de kolayca değiştirebilirsiniz. Hasta anlaşıldığını hisseder ve rahatlar. (= validasyon)
- Sizin de sabrınız tükenebilir. **Aşırı tepkiler** duygusal dayanıklılığın da bir sınırı olduğunu gösterir. Bir süre dinlenmeye ihtiyacınız olduğunu çevrenize de göstermelisiniz.
- Öfkeniz geçinceye kadar **duygularınızı gösterin, ağlamaktan çekinmeyin.**
- **Hareket edin**, mesela yürüyüşe çıkmayı teklif edin.
- Aşırı durumlarda ilaç tedavisi de yapılabilir.
- Sorunlarınızı sizinle aynı durumda olan insanlarla paylaşın. **Kendi kendine yardım gruplarına** katılmayı deneyebilirsiniz.

Dikkatini dağıtmaya çalışın

Yürüyüşe çıkın

Kendi kendine yardım grupları

4 Demans hastalarının yaşadığı çevre

4.1. Hastanın yaşadığı çevrede değişiklikler

Demans hastalarının yaşadığı çevrede değişikliklerin yapılması genelde hastaların güvensiz hissetmelerine yol açar. Bunu bilmeli ve dikkate almalısınız. İnsanlar birbirlerinden çok farklı oldukları için vereceğimiz önerileri durumunuza göre değerlendirdikten sonra uygulamayı deneyebilirsiniz.

4.2. Öneriler

- Hastanın alıştığı düzene saygılı davranın.
- Hastalık ilerledikçe **başka bir yere taşınmak** kaçınılmaz hale gelebilir: Tanıdık bir ortam yaratılmak için yanınıza yeteri kadar özel eşya alın; örneğin resimler, fotoğraflar, duvar saati, lambalar, yastıklar, yatak ve masa örtüleri, perdeler, dikiş kutusu, radyo, televizyon, telefon, vazolar, hastanın sevdiği kahve fincanları gibi.
- Hastalık ilerledikçe hastanın **düşme tehlikesi** de artar, mesela bakış açısının daralması ya da ayaklarını sürüyerek yürümesi hastanın düşmesine yol açabilir. Kapı eşikleri, uçları tutturulmamış halılar ve yetersiz ışıklandırma (özellikle banyoda), önemli tehlike kaynaklarıdır. Hareket edildiğinde otomatik olarak yanan sensörlü lambalar çözüm olabilir.

Başka bir yere taşınmak

Düşme tehlikesi

- **Ocağı** ya da gaz vanasını kapatmak zorunda kalabilirsiniz. Otomatik kapanan modern ocaklar da var. Eski elektrikli ocaklar, özel cihazlarla kontrol edilebilir.
- Pek çok **bakımı kolaylaştıran yardım araçları** evde bakımı kolaylaştırır, güvenliği artırır, hastanın kendi başına hareket etmesini destekler. Hangi araçların sizin için faydalı olabileceğini ve bu masrafların kimler tarafından üstlenilebileceği konusunda örneğin bakım personeli, tıbbi araçlar satış noktalarına ve aile hekimlerine danışabilirsiniz.
- Hasta evin içinde **oryantasyon sorunları** yaşıyorsa odaların kapılarını açık bırakmak işe yarayabilir. Demans hastaları evde sürekli birşeyleri aramak zorunda kalıyorsa dolapların üzerine resimler yapıştırarak yardımcı olabilirsiniz.

4.3. Hastaların yaşadığı çevreyle ilgili danışmanlık

Evinizde (örneğin banyoda) tadilat yapmayı düşünüyorsanız bir mimara danışın. Eyaletimizin 'engelsiz yapı + yaşama' danışmanlık merkezi (Landesberatungsstelle barrierefreies bauen+wohnen) ayda bir kez Speyer'deki Yaşlılar Bürosu'nda (Seniorenbüro) ücretsiz danışmanlık hizmeti sunuyor. İstek üzerine mimar Norbert Hook evinize de gelip sizin özel durumunuza göre danışmanlık yapabilir.

Görüşme saatleri:

Her ayın ilk Perşembe gününde saat 15-18 arasında Seniorenbüro dahilinde, Telefon: 06232/ 621050 (Randevu almanız gerekir)

Bakımı kolaylaştıran yardım araçları

Oryantasyon

Eyalet danışmanlık merkezi

5 Beslenme

Yeterince enerji içeren gıda

Hastalığın ilerlemesi ile birlikte, hasta yakınları için bir sorun ortaya çıkar: Hastanın dengeli beslenmesi, en önemlisi de **yeterince enerji içeren gıda ve sıvı alması** gerekir. Beslenme konusu hasta ve hasta bakıcısı için çok stres yaratmamalı. Bu amaçla aşağıdaki konularla ilgili bilgi edinmek yararlı olabilir.

5.1. Demansın yarattığı genel sorunlar

Hasta yemeyi ve içmeyi reddedebilir. Bunun asıl nedeni 'istememesi', değil, yemek yiyememesi ve su içememesidir.

• Acıkma ve susama hissi

Hasta açlık ve susuzluk hissetmez. Yiyecekleri tanımaz, çatal bıçak kullanmakta zorlanır. Sorunların üstesinden gelemediği için çabuk sinirlenir. Hasta, bedeninin verdiği sinyalleri algılayıp uygun bir şekilde yorumlayamaz.

- Midesi guruldadığında bunun acıktığını gösterdiğini anlayamaz.

- Ağzının suyunun akmasını iştahla bağlantılandıramaz.
- Ağzı kuruyunca susadığını anlayamaz. Hasta yiyip içtiğini hatırlayamaz ve canı nasıl isterse öyle karar verir.

• Ortam

Ortam hastanın hoşuna gitmezse, tok olduğunu zanneder. Kendini rahat hissettiğinde zevkle yemek yer.

• Hasta kendini nasıl hissediyor

Hasta uzunca bir süre **yemek yemediğinde** rahatsızlık, acı ya da kaygı hissetmez, aksine kendini daha dengeli, rahat, hatta coşku dolu bile hisseder. Kendini rahat hissettiği için neden yemek yemesi gerektiğini anlayamaz. Ayrıca **iç huzursuzluk**, kolayca bozulan konsantrasyon ve aşırı hareket etme isteği pek çok demans hastasının yemek yemesini engeller. Yemeğe başlasalar bile bitiremezler.

• Enerji tüketimi

Yoğun hareket isteği, bir yerleri silmek, bir yerlere vurmak, tek düze ses çıkarmak ve inlemek gibi monoton hareketler hastanın enerji ihtiyacını aşırı derecede arttırabilir. Bu tür hastalar genelde çok çabuk kilo verir. Hastanın enerji ihtiyacını karşılamak için yakınlarının çok **sabırlı ve yaratıcı** olması gerekir.

Görme ve işitme duyularında olduğu gibi, tat alma duyusu da yaşlandıkça gücünü kaybeder. Acı, tatlı,

Vücudun sinyalleri

Kendini rahat hissetmek

Sabırlı ve yaratıcı olmak

Tat alma duyusunu harekete geçirmek

tuzlu ve ekşiği algılama yetileri yitirilebilir. Hastanın tat alma duyusunu canlandırmak için bol baharat kullanmaktan kaçınmayın. Tatlıyı algılamanın en dayanıklı tat alma yetimiz olduğundan birçok yaşlı puding gibi tatlıları tercih eder.

5.2. Yeme ve içmeye ilişkin özel bozukluklar

Hastalar yiyecekleri ve gıda maddelerini tanımamaları nedeniyle de yerken ve içerken sorun yaşayabilirler. Yemeğe oturup ne yapacaklarını bilmezler. Ya da yemeği sadece çiğneyip yemek borusuna doğru götürmeyi unuttular. **Yutma refleksi** oluşmaz.

• Davranış kalıpları

Bazı davranış kalıpları, doğuştan koruma reflekslerimizle açıklanabilir.

Örneğin acı yemekler zehirli gibi algılanır. Küçük parçalar halindeki yiyecekler, örneğin badem parçaları, ot ve çekirdekler yutmak yerine ağızda gezdirilir. Yüz ve ağız bölgesi yaralanmaktan korunur; örneğin çatal ve hızlı hareketlere karşı kendini koruma isteği doğar. Zehir yeşili ya da siyah gibi renkler ürkütücü etki yaratır.

• Ağızla ilgili engel tanımama

Ön beyin bölgesinde dejenerasyon yaşayan kişilerin çoğu zaman ağızlarıyla ilgili engelleri kalmıyor, her şeyi ağızlarına sokarak, kendilerini oldukça tehlikeli duruma düşürüyorlar. Bu durum hasta için onur kırıcı, yakınları içinse çok üzücü olabilir.

5.3. Beslenme konusunda öneriler

- **Ortam** çok önemli olduğu için, rahat ve stressiz bir ortam yaratın.
- **Yemek her zaman aynı yerde ve aynı saatlerde yenirse** belli bir düzen kurulmuş oluyor
- Hastanın karşısına oturun. Böylece onunla **göz göze** gelebilirsiniz. Hasta da sizin yaptıklarınızı **'taklit edebilir'**.
- Yemek masasında **az seçenek** olsun. (Bu şekilde hastanın şaşırmasını önlemiş olursunuz.)
- Yemek her zaman göze de hitap eder. Sofrada yemekleri **iştah açacak şekilde** sunun. Güzel hazırlanmış bir sofraya, demans hastalarınca da takdir edilir.
- Dikkat: Hastalar artık sıcak ve soğuk da çok iyi **hissedemezler!**
- Demans hastalığının ilerlemesiyle **parmaklar, çatal, kaşık yerine kullanılır**. Bunu normal karşılayınız. Başkaları tarafından uyarılmak hastayı utandırıp saldırganlaşmasına yol açabilir. Yemek yemekten vazgeçebilir. En iyisi, yemeği

İyi bir ortam yaratın

bir kerede yutulacak küçük porsiyonlar halinde hazırlamanız.

- **Yutma bozukluğunda** yiyeceklerin diriliği de önem kazanır. En çok su içerken yutma sorunu yaşanır. Hasta genelde önce su kaçıırır boğazına. Artık zatürre tehlikesi bile yaşanır. Lütfen aile hekiminizi bilgilendirin. İçecekler çok sulu olmamaları için yoğunlaştırılabilir. **Logopedi uzmanları** size evde bilgi verebilir. Lütfen iletişim adreslerine bakınız.
- Hastanın otururken **başını hafifçe öne eğmesi** ideal bir oturma şeklidir.
- Yemek yedirirken lütfen her zaman **siz de oturun**. Başı yukarıya doğru olduğunda sağlıklı bir insan bile rahat yutamaz. İsterseniz siz de bir deneyin!
- Küçük lokmalar, buğday taneleri, bitki ve salam parçaları gibi yiyecek türleri ağız içinde **aniden değişen uyarılar** olarak hissedilir, yabancı madde gibi algılanır.
- **Püre biçiminde yemekler** en kolay yutulur.
- Hastanın **tat alma yetisi** çoğu zaman zarar gördüğü için en yoğun tat veren sıcak, püre şeklinde yemekleri tercih edin. Yetişkinler için yemeği sıcak tutacak tabaklar bu konuda yardımcı olabilir.
- Hasta sadece az az yiyebiliyorsa, **birçok küçük öğün** hazırlamanız gerekir.
- **Gerekli bütün besin maddelerinden yararlanabilmesi için** küçük küçük doğranmış sebze ve meyveler ile beslenmesini sağlamak yerinde olur. Belki önerdiğinizde hasta

kendisi de yemeğini hazırlayabilir. Çoğu zaman ellerini nasıl kullanması gerektiğini o kadar çabuk unutmaz!

- Kabızlığı önlemek için, bol lif içeren ince öğütülmüş, **tam tahıllı ürünleri** tercih edin.
- **Yeterince sıvı almak** büyük önem taşır. Günlük içecek ve yiyecek miktarını belirleyin. Birlikte yemek yiyin. Hastanın beğeni ve tercihlerini dikkate alın. Çabuk üşüyen kişiler, sıcak içecekleri sever. Daha ateşli tipler, soğuk içecekleri tercih eder. Uygun büyük bardaklar kullanın. Sık sık içecek bir şeyler ikram edin. Saatinizi her saat başı çalacak şekilde ayarlayın. Hastayı sıkça tuvalete götürün, bu konuda korkular geliştirmesin.

İçecek ikram edin

Bir deneyin

İyi beslenmek

5.4. Yetersiz beslenme

Yukarıda belirtilen şekilde beslenme sağlanamıyorsa mide sondası takılması gerekebilir. Bu hasta yakınları için zor bir karar. Hasta eğer önceden bir hastalık vekaleti dahilinde bu noktayı belirlemişse bu kararı almak daha kolay olur.

Beslenme sorunlarına ilişkin uzman görüşü

Bu konuda uzman bakıcılardan yardım isteyebilirsiniz. Bu uzmanlar eve de gelebilir. Aşağıda uzman bakıcıların ve bakım hizmetlerinin adresleri verilmiştir.

5.5. Yutma zorluğunda eve de gelen logopedi uzmanları:

Tanja Beisel

Storchenpark 2, 672346 Speyer
Tel.: 06232 / 62 00 90

Weihrauch Christiane

Mühlturnmstr. 24a (Mühlturnmpassage), 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 78 88 8

Manuela Baehr

Bartholomäus- Weltz- Platz 4, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 29 26 78

6 Hasta ve yakınlarının hayatını kolaylaştırma

Demans hastasının iç dünyasını anlamak, çevresindekiler için zordur. Hasta sanki başka bir dünyada kaybolmuş gibidir. Kişilik özellikleri değişir, davranışlarını anlamak zorlaşır. Bu yanlış anlamaya, tartışmaya hatta kavgaya yol açabilir. Demans hastasına bakmak yakınları için büyük bir mücadeledir. Hasta yakınları zaman geçtikçe ruhen ve bedenen yıpranabilirler.

Aşağıdaki öneriler hem sizin hem de hastanızın hayatını kolaylaştırır.

Mücadele

6.1. Demans hastaları ve yakınları için danışma merkezleri

Danışma merkezleri demans hastalarını ve yakınlarını, sunulan özel hizmetlerden haberdar eder. Maddi yardımlar hakkında bilgilendirerek bakım ve danışmanlık hizmetlerinin planlanmasında yardımcı olurlar.

Danışma merkezleri bilgilendirir

Bakım Danışmanlık Merkezleri (Pflegetützpunkte)

(Pflegetützpunkte)

Kleine Gailergasse 3, 67346 Speyer

Bettina Schimmele, Tel. 06232/604788

E-Mail: b.schimmele@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Carmen Bouquet, Tel. 06232/604748

C.bouquet@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Bahnhofstraße 39, 67346 Speyer

Patricia Wilhelm, Tel. 06232/672420

P.Wilhelm@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Carmen Bouquet, Tel. 06232/604748

C.Bouquet@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz (Rheinland-Pfalz Alzheimer Derneği)

Gudrun Andres

Mundenheimer Str. 239, 67061 Ludwigshafen

Tel.: 0621 / 56 98 60

6.2. Hasta yakınlarına sunulan yardımlar

- **Hasta bakan yakınlar için kurslar**
Demans hastasıyla ilgilenmek, bakımını üstlenen yakınları için büyük bir yükür. Hastalığın

nedenlerini ve hastalıkla baş etmenin uygun yöntemlerini bilmek, bakımı üstlenen yakınlarını rahatlatıp hastaların huzurlu olmasını sağlar. Hasta yakınları, gönüllü yardımcıları ve ilgili-ler için düzenlenen eğitim kurslarında demans hastasının bakımı ve desteği konusunda bilgi verilir. Bakım sigortası kurs masraflarını karşılar.

Speyer'de demans hastası yakınları için düzenlenen kurslar yılda iki kere aşağıdaki kurumda verilir:

Ambulante Hilfen Zentrum Andreas Lutz
Bahnhofstr. 39, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 67 24 0

Kurs tarihlerini yukarıdaki telefon numarasını ya da 06232 / 67 24-20'yi arayarak Bakım Danışmanlık Merkezi'nden öğrenebilirsiniz.

2009 yılından itibaren AWO Seniorenbüro Burgfeld hem hasta yakınlarına hem profesyonel bakıcılara yönelik kurslar düzenliyor. Kurs planını aşağıdaki adresten öğrenebilirsiniz:

AWO Seniorenhaus Burgfeld,
Burgstraße 34-36, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 81 04 – 18 04

Speyer çevresinde yaşayan demans hastalarının yakınlarına yönelik kurslar, Alzheimer Gesellschaft işbirliğiyle "Initiative Menschen pflegen" ("Yakınlara

Yakınlara bakım inisiyatifi

bakım inisiyatifi") projesi aracılığıyla sunuyor. Kursun yerini ve tarihlerini aşağıdaki adresten öğrenebilirsiniz:

Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Gudrun Andres, Mundenheimer Str. 239,
67061 Ludwigshafen, Tel.: 0621 / 56 98 60
Oder im Internet [www. Menschen-pflegen.de](http://www.Menschen-pflegen.de)
Link: Familien im Pflegealltag unterstützen
(ailelere günlük bakım görevlerinde destek vermek)

Bakım kursları

Bunun dışında evde bakım hizmetleri veren kuruluşlar hasta yakınlarına evde hastayla birlikte eğitim verebilirler. Lütfen bu konuda size bakım hizmeti veren kuruluşa danışın.

• **Kendi kendine yardım grupları**

Sorunlarınızı paylaşan başka hasta yakınlarıyla düzenli olarak buluşmak, günlük hayatın üstesinden gelmenizi kolaylaştırır. Başkalarıyla konuştuğunda bu sorunun sadece sizin başınıza gelmediğini anlarsınız. Derdinizi anlayan hasta yakınlarının deneyimlerinden yararlanırsınız. Alzheimer Selbsthilfegruppen toplantıları düzenli olarak Schifferstadt ve Speyer'de yapılır.

Alzheimer Selbsthilfegruppe Schifferstadt

Margret Breuleux
Alten- und Pflegeheim St. Matthias
Am Schwanenweiher 6, 67105 Schifferstadt
Tel.: 06324 / 78 99 7

Alzheimer Selbsthilfegruppe Speyer

Roland Brugger, Salier-Stift
Obere Langgasse 5A, 67346 Speyer
Tel.: 06232/2070

Hasta yakınlarıyla buluşma

• **Gönüllü yardım**

Bu hizmette gönüllü biri haftada bir ya da birkaç kere evinize gelir ve hastanızla ilgilenir. Böylece siz alışveriş yapmak, doktora ya da kuaföre gitmek gibi dışarda yapacağınız işlerinizi gönül rahatlığıyla halledebilirsiniz.

Ziyaret ve eşlik etme hizmeti

Bakım Danışmanlık Merkezleri (Pflegestützpunkte)

Kleine Gailergasse 3, 67346 Speyer

Bettina Schimmele, Tel. 06232/604788
E-Mail: b.schimmele@pfligestuetzpunkt-speyer.de
Carmen Bouquet, Tel. 06232/604748
C.bouquet@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Bahnhofstraße 39, 67346 Speyer

Patricia Wilhelm, Tel. 06232/672420
P.Wilhelm@pfligestuetzpunkt-speyer.de
Carmen Bouquet, Tel. 06232/604748
C.Bouquet@pfligestuetzpunkt-speyer.de

Seniorenbüro

Ria Krampitz
Maulbronner Hof 1A, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 62 10 50
Dikkat: Telefon numarası yakında 06232/142661 olarak değiştirilecektir.

Belirli saatlerde eşlik hizmeti

• Demans hastasına eşlik hizmeti

Eğitilmiş hasta bakıcıları, belirli saatlerde demans hastalarıyla ilgilenip bakımla ilgili sorunları olan ve sıkıntı yaşayan hasta yakınlarına yardımcı olur.

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Yetkili: Petra Robl
St. Guido-Str. 21, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 60 04 - 42

• Cafe Zeitlos

'Zamanı Sınırsız Kahve' anlamına gelen Cafe Zeitlos'ta demans hastaları, küçük gruplar halinde toplanarak birbirleriyle arkadaşlık edebilir. Burada ayrıca hastaların becerileri geliştirilerek özgüvenleri pekiştirilir. Haftada bir, belirli saatlerde gerçekleşen bakım aşağıdaki adreste yer alır:
Ökumenischen Sozialstation Speyer e.V.
Kleine Gailergasse 3, 67346 Speyer
Tel.: 06232 – 60 47 88

• Dans lokali

Ayda bir demans hastaları ve yakınları dans etmek, şarkı söylemek ve birlikte eğlenmek için aşağıdaki adreste toplanırlar:
AWO Seniorenhaus Burgfeld
Burgstraße 34-36, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 81 04-18 04

6.3. Evde hasta bakım hizmetleri

Evde hasta bakım hizmetleri hastanın vücut temizliğini ve bakımını, günlük ilaçlarının verilmesini kapsar. Ayrıca hasta bakıcıları ev işlerine ya da alışverişe yardımcı olur. Bazı bakım hizmetleri

Neşeli birliktelik

evde sadece belirli saatlerde hastayla ilgilenilmesini de içerir.

Ambulante Hilfen Zentrum Andreas Lutz

Bahnhofstr. 39, 67346 Speyer, Tel.: 06232 / 67 24-0

Malteser Hilfsdienst

St. Guido Str. 21, 67346 Speyer, Tel.: 06232 / 60 04 42

Mobile Pflege A. Holusa

Bussardweg 5, 67346 Speyer, Tel.: 06232 / 64 02 46

Ökumenische Sozialstation

Kleine Gailergasse 3, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 60 47-0

PROCON METIS GmbH

Obere Langgasse 13, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 816 120

SPEYER'DE ŞUBESİ OLAN BAKIM MERKEZLERİ

Alpha Plus Pflege

Franz-Kirrmeier-Straße 19, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 62 21 34

Deutsches Rotes Kreuz

Petschengasse 14, 67346 Speyer, Tel.: 06232 / 75 17 9

6.4. Gündüzleri bakım

Bu hizmet dahilinde hastanız gününü bir bakım merkezinde geçirir ve akşam eve döner. Normalde günlük bakım servisinden pazartesi cuma arası her gün yararlanabilirsiniz. Böylece hastanızın emin ellerde olduğunu bilerek gönül rahatlığıyla günlük işlerinizi halledebilirsiniz. Bakım merkeziyle görüşerek hastanızın bakılmasını istediğiniz günleri belirleyebilirsiniz.

Caritas-Altzentrum St. Martha

– Tagespflege (Gündüzleri Bakım)
Schützenstr. 18c, 67346 Speyer
Tel. 06232 / 135 - 1800

Salier-Stift

Obere Langgasse 5a, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 207-0

Speyer'deki AWO Seniorenhaus Burgfeld huzurevi ve Caritas-Altzentrum St. Martha yaşlılar merkezi Speyer'de gündüzleri bakım birimi açmayı planlıyor. Güncel bilgi için ilgililerle bağlantı kurabilirsiniz.

Ayrıca Speyer civarındaki günlük bakım merkezlerinin sunduğu hizmetlerden de yararlanabilirsiniz.

Hastaların taşınması kısmen Speyer'deki engelli ulaştırma hizmeti (Behindertenfahrdienst) tarafından üstlenilir. Speyer civarında gündüzleri bakım hizmeti sunan merkezler:

Yükü hafifletme

Güncel bilgi edinmek için

Seniorenresidenz St. Sebastian

Speyerer Straße 4, 67373 Dudenhofen
Tel.: 06232 / 90 08-0

Seniorenzentrum Böhl-Iggelheim

Wehlachstr. 3, 67459 Böhl-Iggelheim
Tel.: 06324 / 92 20-0

Caritas-Altenzentrum St. Bonifatius

Albert-Schweitzer-Str. 3, 67117 Limburgerhof
Tel.: 06236 / 470-0

6.5. Engellilere yönelik ulaşım hizmetleri

Interessengemeinschaft Behinderte und ihre Freunde (IBF)

Kutschergasse 6, 67346 Speyer, Tel.: 06232 / 25 23 4

Johanniter Unfallhilfe

Karolingerstr. 4, 67346 Speyer, Tel.: 06232 / 10 09 10

Malteser Hilfsdienst

St. Guido Str. 21, 67346 Speyer, Tel.: 06232 / 60 04 40

6.6. 24-saatlik bakım hizmeti

Tam gün boyunca evde bakım hizmeti veren birçok kuruluş var. Bu hizmet uzun ya da kısa süreli bakım şeklinde, hasta yakınının yükünü hafifletme amaçlı, tatilleyen demans hastasına eşlik etme gibi farklı

uygulamaları içerebilir. Kuruluşlarla ve ücretlerle ilgili bilgiyi Bakım Danışmanlık Merkezleri'nden (Pflegestützpunkte) edinebilirsiniz.

Kleine Gailergasse 3, 67346 Speyer
Bettina Schimmele, Tel. 06232/604788
Carmen Bouquet, Tel. 06232/604748

Bahnhofstraße 39, 67346 Speyer
Patricia Wilhelm, Tel. 06232/672420
Carmen Bouquet, Tel. 06232/604748

6.7. Tatilde bakım seçenekleri

Demans hastalığına yakalanmak ve demans hastası yakınına bakmak, hayatın geri kalanını aynı dört duvar arasında geçirmek zorunda kalmak anlamına gelmez. Ne mutlu ki günümüzde demans hastasının tatilde de devam eden bakım ihtiyacını karşılayan birçok Alzheimer derneği ve başka kuruluşlar var. İlgili adresleri Ludwigshafen'deki bölgesel Alzheimer derneklerinden ya da aşağıdaki adresten öğrenebilirsiniz:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Friedrichstr. 236, 10969 Berlin
Telefon: 030 / 259 37 95-0
Internet: www.deutsche-alzheimer.de
E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

**Dinlenmeyi
unutmayın**

7 Ev ortamı dışında hasta bakımı seçenekleri

7.1. Kısa süreli bakım

Speyer'deki tüm bakımevleri, demans hastalarına birkaç hafta gibi kısa süreli ve geçici bir bakım hizmeti de sunuyor. Hastalandığınızda, hastanede kalmanız gerektiğinde ya da tatile çıkmak istediğinizde bu hizmet gerekli olabilir. Speyer'deki bakımevlerinin listesi aşağıda belirtilmiştir.

7.2. Tam yataklı bakım

Demans hastalarına evde bakmak zordur. Yıllarca süren bakım hasta yakınlarının sinirlerini yıpratır. Hasta yakınlarının bir noktadan sonra artık hastaya bakmaya tahammülleri bile kalmayabilir. Hasta aşırı düzeyde oryantasyon bozukluğu yaşayabilir. Sürekli evden kaçmaya çalışabilir ve saldırganlaşabilir. Hastanın bu tür davranışları sizin de rahatsızlanmanıza sebep olabilir.

Hastanıza evde daha fazla bakamayacak duruma gelerseniz, hastanızı yarı yolda bırakmış olmazsınız; bu yüzden de kendinizi suçlu hissetmeniz gerekmez. Hastanızı bakımevine yerleştirme kararı almanız, kendi iyiliğiniz ve ailenizin iyiliği için yararlı olabilir. Kendinizi ihmal etmeyin. Hastanızı bakımevine yatırdıktan sonra ona karşı daha sabırlı ve dirençli olur, onunla daha keyifli vakit geçirebilirsiniz.

Bir bakımevi seçerken nelere dikkat etmeniz gerekir?

- Bakımevinin demans hastalarına sunduğu özel hizmetleri var mı?
- Bakımevi, sakinlerinin zamanlarını değerlendirebilecekleri imkanlar sunuyor mu?
- Yeterli sayıda uzman personel kadrosu var mı?
- Personeli demans hastalarına bakım konusunda eğitim almış mı?
- Odada hastanın kendi mobilyası, yatak örtüleri gibi şahsi eşyalar kullanılabilir mi?
- Birlikte yaşayan ve tedavi gören hastaların grupları yeterince küçük mü?
- Ortak kullanıma açık bir bahçe var mı?

Artık birçok bakımevi, demans hastaları için farklı konseptler ve özel bakım hizmetleri geliştirmeye çalışıyor. Seçtiğiniz bakımevinin verdiği hizmetler konusunda mutlaka bilgi edinin.

Gücünüzün sınırları

Kendi sağlığınıza korumak için

Bakımevleri

Alten- und Pflegeheim „Am Adenauerpark“

Bahnhofstraße 56a, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 72 002

AWO – Seniorenhaus Burgfeld

Burgstraße 34 – 36, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 81 04-0

Caritas-Altenzentrum St. Martha

Alten- und Pflegeheim
Schützenstraße 18c, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 135-0

Diakoniezentrum Speyer Haus am Germansberg

Rulandstraße 10, 67346 Speyer
Telefon: 06232 / 22-0 oder –244

Seniorenstift Bürgerhospital

Mausbergweg 110, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 648-0

Salier-Stift

Obere Langgasse 5a, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 207-0

Seniorenzentrum Storchenpark

Obere Langgasse 13, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 816-0

Pflegezentrum Speyer, Haus Bernhardinum

Landauer Str. 53, 67346 Speyer
Tel. 06232/600-450

7.3. Demans hastalarına yönelik birlikte yaşama imkanları (Wohngemeinschaft)

Liliane-Juchli-Haus

Obere Hauptstr. 43, 68766 Hockenheim

İletişim:

Herr Micha Böbel

Ambulanter Pflegedienst,

Kirchliche Sozialstation Hockenheim

Obere Hauptstr. 47, 68766 Hockenheim

Tel.: 06205 / 94 33 33

Demans hastalarının dışında da farklı insanların birlikte yaşadığı yerler

Speyerer Str. 10b, 67141 Neuhofen

Bu inisiyatif aşağıdaki kuruluşlar tarafından destekleniyor:

Ökumenische Sozialstation Limburgerhof e.V.

Kirchenstr. 29, 67117 Limburgerhof

Tel.: 06236 / 61 54 3

Pro Seniore Residenz Neuhofen

Speyerer Str. 8, 67141 Neuhofen

Tel.: 06236 / 43 00 00

Kreissenorenbeirat

Jahnstr. 2, 67117 Limburgerhof

Tel.: 06236 / 42 64 31

8 Kriz durumları

8.1. Hastanelerin hizmetleri

Danışmanlık

• Sosyal hizmetler

Hastane sosyal hizmetleri, hastaya doktorlar ve bakıcılar tarafından sağlanan tıbbi desteği tamamlar. Bu hizmet hastanın ilerde yaşayabileceği zorluklara karşı kişisel çözümler bulma konusunda da yardımcı olur.

Bakım ve danışmanlık

• **Sağlığın korunması ve hastanın bakımı**
Demans hastasının ihtiyaç duyduğu tam yataklı tedavi Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer hastanesinde ve Klingenmünster'deki Psikiyatri ve Nöroloji üzerine uzmanlaşmış Pfalzlinikum hastanesinde validasyon alanında eğitilmiş personel tarafından verilen bakım sayesinde sağlanabilir. Böylece hastanedeyken hastayla sözlü ve sözsüz iletişimin iyileşmesine de yardımcı olunur. Saldırganlık, huzursuzluk ve korku gibi olumsuz belirtilerin de üstesinden gelinir.

Deneyimli hasta bakım ekibi

• **Bakım danışmanlığı/bakım sevki/ Case management (durum yönetimi)**
Demans hastaları hastanede yatarken hasta yakınları deneyimli hasta bakım ekibine danışabilir, onlardan bakım eğitimi de alabilirler. Özellikle de hasta yakınları kaygıları, korkuları ve tahammül sınırları hakkında konuşma fırsatı elde edebilir. Bakım ekibi, hastanın bakımının evde yapılıp

yapılamayacağını, bakım için evde hangi koşulların sağlanmış olması gerektiğini değerlendirebilir. Evde bakım için gereken hazırlığı yapma sürecinde bir uzman hemşire yanınızda olacaktır.

• Hastaya bakan yakının refakati

Hasta yakını da dilediğinde hastanın odasında ona refakat edebilir. Tıbbi bir rapor alındığında sigorta şirketi masrafları üstlenir. Bu konuda aşağıdaki hastanelerin hasta kabul birimi bilgi verebilir:

Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus

Hilgardstr. 26, 67346 Speyer

Tel.: 06232 / 22-0

St.-Vincentius-Krankenhaus Speyer

Holzstraße 4a, 67346 Speyer

Tel. 06232 / 133 - 0

8.2. 8.2. Psikiyatri ve Nöroloji konusunda uzman hastane Pfalzlinikum

Klingenmünster'de bulunan, psikiyatri ve nöroloji alanlarında uzmanlaşmış Pfalzlinikum, Pfalz bölgesinde ruhsal bozukluğu olan yaşlı hastalar için özel birimi olan tek hastanedir. Bu birimde ayakta ve yataklı tedavi hizmeti verilir. Demans hastalığı şüphesi olanların teşhisi birkaç gün içinde konabilir. Teşhis konduktan sonra da hasta ve hasta yakınlarıyla birlikte gerekli ve mümkün olduğunda

Özel birim

Hastanın oturduğu yere yakın tedavi

hastanın oturduğu yere yakın tedavi belirlenir. Bu hastanedeki tedavi çok ender birkaç haftadan daha fazla sürer. Hastaneye yatacağı önceden planlanmış ise hastanın aile hekimi ya da uzman doktor tarafından sevk edilmesi gerekir. Acil durumlar içinse Pfalzkllinikum 24 saat hizmet verir.

Pfalzkllinikum für Psychiatrie und Neurologie (AdöR)

Weinstraße 100, 76889 Klingenstein
Tel.: 06349 / 900-0
E-Mail: info@pfalzkllinikum.de

8.3. Muayenehanelerinde hizmet veren nörolog ve psikiyatristler

Volkmar Figlethaler und Dr. Monika Essing-Hassels

Hilgardstraße 30, 67346 Speyer
Tel.: 06232/72227

Dr. Heiko Fouquet

Bahnhofstraße 46, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 7 52 31

Dr. Berthold Schwarz, Iris Schwarz, Dr. M. Essink-Hassels

Mühlenturmstraße 21, 67346 Speyer
Tel.: 06232 / 7 63 09

8.4 Validasyon merkezi

Hasta yakınları, kriz durumlarında ya da günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunlar için destek ve tavsiye almak için bu merkeze başvurabilirler. Validasyonla ilgili düzenli olarak eğitim verilir. Randevu için aşağıdaki kuruluşla iletişime geçebilirsiniz.

Landesverein für Innere Mission in der Pfalz e.V.

Autorisiertes Zentrum für Validation nach Naomi Feil
Annemie Schmidt
Dr. Kaufmann-Str. 2, 67098 Bad Dürkheim
Tel.: 06322 / 60 72 34

Akıl danışma ve destek alma

9 Sosyal hukuk açısından imkanlar

9.1. Bakım sigortası (Pflegeversicherung)

Maddi destek

Bakım sigortası bakıma muhtaç kişilere aşağıdaki desteği sağlar:

- hastanın evdeki bakımı sırasında yakınlarına gereken masrafların karşılanması için maddi destek ya da
- belirlenen bir üst sınıra kadar profesyonel evde bakım hizmetinden yararlanmak için maddi destek
- ayrıca belirlenen bir üst sınıra kadar hastanın kısmen hastanede yatılı olarak bakımı ya da gündüzleri bakımı için maddi destek
- bir üst sınıra kadar belli bir bakım kademesinde bulunmayan demans hastaları gibi özel bakım ihtiyacı olan kişiler için kalite kontrolü yapılmış özel bakım hizmetleri konusunda destek
- bakım evinde kalma masraflarına ek ödeme

Bakımı kolaylaştıran araç gereçler

Sigorta ayrıca, bakım için özel yatak, asansör gibi bakım araç gereçlerini sağlar, hijyenik tek kullanımlık eldiven ve dezenfektan ilaçlar ile bakımı kolaylaştıran malzemelerin masrafını kısmen karşılar ya da bunları temin eder. Bakıma muhtaç kişi için evin içinde mimari açıdan değişiklik yapılması gerekirse, inşaata başlamadan önce masrafların kısmen karşılanması için başvuruda bulunulabilir. Bunun yanı sıra sigorta yılda en fazla

28 günlük kısa süreli bakımın (Kurzeitpflege und Verhinderungspflege) masraflarını karşılar. Bakım sigortası belli koşullar altında hastaya bakan yakınının emeklilik primi ödemelerini üstlenebilir.

En fazla 6 aylık bir süre için işvereninden bakım için ücretsiz izin alan hasta yakınları için bakım sigortası bu süre boyunca hastalık sigortası primlerini de ödeyebilir.

Bakım sigortasının bu hizmetlerinden yararlanabilmek için öncelikle bakım parası için başvuruda bulunmak gerekir. Başvurduktan sonra sigortanın tıp uzmanları hastanın durumunu değerlendirir, rapor hazırlar. Bu uzmanlar kanuna göre bakım ihtiyacının olup olmadığını, bakım kademesini, bir başka deyişle bakım hizmetleri için ön koşulların yerine getirilip getirilmediğini inceler. Bakım kademelerinin koşullarını ve maddi desteğin miktarını öğrenmek için bakım sigortanıza ya da ilgili danışma ve koordinasyon birimlerine başvurabilirsiniz.

Hizmetler için başvuruda bulunmak

9.2. Bakıma destek

Bakım sigortası yukarıda belirtilen desteği sağlasa da ortalama bir maaş bakım için gerekli masrafları karşılamaya yetmez. Bu nedenle ilgili sosyal yardım kurumu karşılanamayan hizmetleri ve ihtiyaç durumunu değerlendirdikten sonra bazı masraflara destek verir, örneğin

- bakım evi masraflarına
- evde bakım hizmetinin ödenmesine
- evde acil durum telefonunun masraflarına vb.

Sosyal yardım kurumundan destek

Yukarıda belirlenen hizmetlerin masrafları ancak bakım sigortası gibi başka kurumların verdiği paranın yetersiz olması durumunda, ailenin geliri belirli bir sınırı aşmadığında ve satılarak değerlendirilecek mülkiyetleri yoksa sosyal yardım kurumu tarafından üstlenilebilir.

Sosyal yardım kurumu geçmişe yönelik ödeme yapmadığı için hizmetlerden yararlanmaya başlamadan önce başvurunun yapılması gerekir. Daha ayrıntılı bilgi alabilmek için aşağıdaki kurumun yetkililerine danışabilirsiniz:

Fachbereich für Jugend, Familie, Senioren und Soziales

Johannesstraße 22a, 67346 Speyer,
Tel.: 06232 / 14-22 38 und 06232 / 14-28 07.

9.3. Tedbir ve bakım vekaleti / hasta vasiyeti (Vorsorge- und Betreuungsverfügung/ Patiententestament)

Tedbir almak

Gerekli işlemleri zamanında yapmak hepimiz için önemli. Demans hastalığı söz konusu olunca ise tedbirli davranmak daha da büyük önem taşır. Aşağıdaki tedbirler önceden alınabilir:

• Tedbir vekaleti

Demans hastalığının belirli bir evresinden sonra kişi kendisi için karar alamaz duruma gelebilir. Tedbir vekaletnamesiyle güvendiğiniz bir kişiye vekalet verebilirsiniz. Hasta kendisi için karar veremediği andan itibaren o kişi gereken kararları alır. Tedbir vekaletnamenizi **Zentrales Vorsorge-register der Bundesnotarkammer**'de kayıt ettirebilirsiniz.

• Bundesnotarkammer

Zentrale Vorsorgeregister
Postfach 080151 · 10001 Berlin

Önemli: Bankalar kendileri özel vekaletnameler hazırlar. Bu nedenle bankanızla da bir an önce görüşmelisiniz.

• Hastalık vekaleti (Patientenverfügung)

Sağlıklı iken düzenleyeceğiniz bu belgeyle, ağır bir hastalık geçirmeniz durumunda sizin için neler yapılması gerektiğini, hangi tıbbi müdahalelere izin verip hangilerini reddettiğinizi kendiniz belirleyebilirsiniz. Ayrıca bu belgede, hayata ve ölüme ilişkin kişisel görüşlerinizi ifade edebilirsiniz. Sizi tedavi eden doktorlar için yönergeler belirleyebilirsiniz. Böyle bir belgeyi düzenlemek çok hassas bir konu olduğundan yakınlarınız ile ayrıntıları konuşmanız önemli. Düzenlenen belge mümkün olduğunca ayrıntı içermeli. Bu konuda güvendiğiniz doktorunuza da danışabilirsiniz.

Güvendiğiniz biri

Kişisel görüşleriniz

İsteklerinizi belirleyin

Daha ayrıntılı bilgi almak için aşağıdaki kuruluşa başvurabilirsiniz:

Unabhängige Patientenberatung
Deutschland UPD
Regionalberatungsstelle Ludwigshafen
Bahnhofstraße 1, 67059 Ludwigshafen
Tel.: 0621 / 59 29 65-0

• Bakım vekaleti

Bu belgede, bakıma muhtaç olduğunuzda, size bakmasını istediğiniz ve de istemediğiniz kişileri ismen belirtebilirsiniz. Ayrıca belgede, size bakan kişinin sizin hangi istek ve alışkanlıklarınıza saygı göstermesini istediğinizi de ifade edebilirsiniz. Size bakan kişiye mahkeme karar verecektir, ancak sizin istekleriniz de bu bağlamda yönlendirici olacaktır.

İnsanlar psikolojik bir rahatsızlık geçirdiklerinde ya da bedensel, zihinsel ya da ruhsal engelleri nedeniyle kendi işlerini kısmen ya da tamamen göremediklerinde bakım önem kazanır. Demans hastaları içinse, hastalığın seyrine göre böyle bir durum oluşabilir.

Ayrıntılı bilgi için lütfen ilgili kuruma (Betreuungsbehörde) ya da bakım derneklerine (Betreuungsvereine) danışın.

Betreuungsbehörde

Johannesstraße 22a, 67346 Speyer
Yetkili:
Elisabeth Thorn-Göckler, Tel.: 06232 / 14 - 22 64
Rolf Renner, Tel.: 06232 / 14 - 23 82

Betreuungsvereine:

Sozialdienst Katholische Frauen und Männer (SKFM)
Bahnhofstraße 31, 67346 Speyer
Yetkili:
Wolfgang Schuch, Tel.: 06232 / 209-171

Daha ayrıntılı bilgi için:

Maulbonner Hof 1A, 67346 Speyer'de bulunan Seniorenbüro'dan (Yaşlılar Bürosu)
Federal Adalet Bakanlığı tarafından yayınlanan „Betreuungsrecht“ (Bakım hukuku) ve „Patientenverfügung“ (Hastalık vekaleti) adlı kitapçıkları temin edebilirsiniz.

10 Yaşamın sonunda

Ölüm döşegindeki bir insanın onurunu kaybetmeden hayata veda etmesini sağlamak için hem hastaya hem de yakınlarına destek ve yardım gereklidir. Hospis kuruluşları hastalara ister kendi evlerinde ister özel merkezlerde bu hizmeti sunuyor.

10.1. Ambulanter Hospiz-Palliativ-Care Beratungsdienst Speyer

Yaşamının son dönemindeki hastalara, yakınlarına ve dostlarına kendi evlerinde ya da bakım evlerinde her konuda eşlik etmeyi görev edinmiş, bütünlüklü palyatif bakım çerçevesinde danışma ve destek hizmeti veren bir kuruluştur. Hospis uzmanları ve gönüllü yardımcıları sayesinde kişinin, yaşamının son günlerini insan onuruna saygılı bir biçimde geçirmesi sağlanır.

Hospis hizmetleri, hastalık sigortaları ve bakım dernekleri tarafından desteklenir ve ücretsizdir.

Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Care Beratungsdienst Speyer

Bağlı olduğu kurum:

Ökumenische Sozialstation Speyer e.V.

Kleine Gailergasse 3, 67346 Speyer

Yetkili: Petra Gutekunst,

Tel.: 06232 / 60 47-44

10.2. Hospiz im Wilhelminenstift

Diakonissen Speyer-Mannheim adlı kuruluşa bağlı iyileşme ümidi kalmamış çok ağır hastalara yaşamın son günlerinde yataklı hizmet verir.

Hospiz im Wilhelminenstift

Diakonissen Speyer-Mannheim

Hilgardstraße 26, 67346 Speyer

Yetkili: Iris Endres – Diakoni hemşiresi (hospis hizmetleri yöneticisi)

Markus Hafner (bakım hizmetleri yöneticisi)

Tel.: 06232/22-16 89

10.3. Vefat edenlerin yakınlarına destek

Yakınını kaybetmiş insanlar **Phönix Cafe**'de biraraya gelip acılarını paylaşabilir, birbirlerine destek verirler.

Yetkili: Petra Gutekunst

Matem döneminde destek veren hospis, palyatif bakım uzmanı ve koordinatörü

Kleine Gailergasse 3, 67346 Speyer

Tel.: 06232/60 47-44

İnsan
onuruna
saygı

Paylaşma

