



Bilgi
Bunama (Demans)
türk



Bunama (Demans) nedir

artan bir bozulmaya yol açan çok sayıda hastalığı tanımlamak için kullanılan sözcüktür. Belleğin, zekanın, mantığının. Sosyal becerilerin ve normal duygusal tepki olarak nitelendirilebilecek olan şeyin kaybını tanımlamak için kullanılan, geniş anlamalı bir sözcüktür.

Bunamaya kimler yakalanır?

Bunaması olanlar çoğunlukla yaşlılar olmakla birlikte, yaşlıların büyük çoğunluğunun bunamaya yakalanmadıklarını unutmamak gerekir. Bunama, yaşlanmanın normal bir parçası değildir. Bunama herkesin başına gelebilir, fakat 65 yaşından sonra daha sık görülür. 40 ya da 50 yaşlarında olanlar arasında da bunama görülebilir.

Bunamaya ne yol açar?

Bunamanın birçok farklı çeşidi ve hepsinin de farklı nedenleri vardır. En sık rastlanan bunama çeşitleri arasında şunlar sayılabilir:

Alzheimer hastalığı

Alzheimer hastalığı, en sık rastlanan bunama şekli olup, tüm vakaların yüzde elli ila yetmiş kadarını bu bunama şekli oluşturur. Bu rahatsızlık, beyne saldıran, gitgide ilerleyen, dejeneratif bir hastalıktır. Beyin hücreleri büzüştükçe ya da yok oldukça, anormal maddeler beyin hücrelerinin merkezinde “yumaklar” ve beyin hücrelerinin dışında “plakalar” şeklinde birikir. Bunlar beynin içerisindeki haberleşmeyi bozar, beyin hücreleri arasındaki bağlantılara hasar verir. En sonunda beyin hücreleri ölür ve bu da bilgilerin hatırlanamamasına ya da özümsememesine yol açar. Alzheimer hastalığı beynin her bölgesini etkiledikçe, belli işlevler ya da yetiler kaybedilir.

Vasküler (damarsal) bunama

Vasküler bunama geniş kapsamlı bir sözcük olup beyindeki kan dolaşımı sorunlarına bağlı bunamaları tanımlamakta kullanılır ve ikinci sık görülen bunama çeşididir. Değişik vasküler bunama çeşitleri bulunmaktadır. Bunlardan en sık görülen iki tanesi, çoklu enfarkt bunaması (*Multi-infarct dementia*) ve Binswanger hastalığıdır. Çoklu enfarkt bunaması mini inme ya da geçici iskemik atak (*Transient Ischaemic Attacks – TIA*) denilen bir dizi hafif inme sonucu oluşur ve muhtemelen en sık vasküler bunama çeşididir. Subkortikal vasküler bunama olarak da bilinen Binswanger hastalığı beyinde inme ile ilişkili değişikliklerle bağlantılıdır. Yüksek tansiyon, atardamarların kalınlaşması ve yetersiz kan akışı sonucunda meydana gelir. Vasküler bunama Alzheimer hastalığına benzer bir görünüm verebilir; ayrıca, bazı kişilerde Alzheimer hastalığı ve vasküler bunama birlikte görünebilir.

Parkinson hastalığı

Parkinson hastalığı, merkezi sinir sisteminin ilerleyici bir hastalığıdır, titreme, kol ve bacaklarda, eklemlerde katılaşma, konuşma güçlüğü ve fiziksel hareketleri başlatmada zorlukla karakterizedir. Hastalığın ileri dönemlerinde bazı kişilerde bunama ortaya çıkabilir. İlaçlar fiziksel belirtilerde iyileşme sağlayabilir, fakat varsanılar (halüsinasyonlar) sanrılar (hezeyanlar), kafa karışıklığının geçici olarak kötüleşmesi ve anormal beden hareketleri gibi yan etkilere yol açabilir.

Lewy cisimcikli bunama

Lewy cisimcikli bunama beyindeki hücrelerin dejenerasyonu ve ölümü nedeniyle ortaya çıkar. Hastalığa bu isim, sinir hücrelerinin içinde görülen ve Lewy cisimcikleri adı verilen anormal küresel oluşumlara rastlanması nedeniyle verilmiştir. Bunların beyin hücrelerinin ölmelerine katkısı olduğu düşünülmektedir. Lewy

cisimcikli bunamaya yakalananlar genellikle gerçekte olmayan şeyleri görürler (görsel varsanılar), katılma ya da titremeler geçirebilirler (Parkinsoncul durum) ve durumlarında kısa zamanda, çoğu zaman saatten saate ya da günden güne, büyük değişiklik olabilir. Bu belirtiler bu hastalığın Alzheimer hastalığından ayırt edilmesine yardımcı olur. Bazen Lewy cisimcikli bunama, Alzheimer hastalığıyla ve / veya vasküler bunamayla birlikte görülebilir. Lewy cisimcikli bunamayı Parkinson hastalığından ayırt etmek güç olabilir ve bazı Parkinson hastalarında Lewy cisimcikli bunamaya benzer bir bunama görülebilir.

fronto-temporal bunama (FTLD)

Beynin alın ve şakak yuvarlarından birinde ya da her ikisinde birden dejenerasyon olan bunama çeşitlerine bu ad verilir. Bunların arasında fronto-temporal bunama, ilerleyici akıcı konuşamama bozukluğu, semantik (bilgisel) bunama Pick hastalığı sayılabilir.

FTLD'si olanların yaklaşık yüzde ellisinde bu hastalığın aile öyküsü vardır. Kalıtsal olarak Bu hastalığa yakalananların genellikle 17'nci kromozomlarında Tau proteini genlerindeki bir mutasyon, anormal Tau proteini yağılmasına yol açar. Bilinen başka bir risk faktörü yoktur.

Huntington hastalığı

Huntington hastalığı soydan geçen, zihni ve bedeni etkileyen dejeneratif bir beyin hastalığıdır. Genellikle 30 ile 50 yaşlar arasında başlayıp, zihinsel gerileme, kol ve bacakların ve yüz kaslarının istemsiz hareketleri ile kendini gösterir. Diğer belirtiler arasında kişilik değişiklikleri, bellek bozukluğu, konuşurken dil dolaşması, olayları değerlendirmede güçlük ve psikiyatrik sorunlar sayılabilir. Bu hastalığın ilerlemesini durdurabilecek bir tedavi yoktur, fakat hareket düzensizliğini psikiyatrik belirtileri ilaçla

denetim altına almak mümkündür. Vakaların çoğunda bunama görülür.

Alkole bağlı bunama (Korsakoff sendromu)

Aşırı alkol alımı, özellikle tiyamini (B1 vitamini) eksik beslenme ile birlikteyse, dönüşü olmayan beyin hastalığına yol açabilir. Kişi içmekten vazgeçerse, bir miktar düzelme görülebilir. Bu bunama çeşidi engellenebilir. Avustralya Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırma Kurulu'nun

Creutzfeldt-Jacob hastalığı

Creutzfeldt-Jacob hastalığı son derece seyrek görülen, ölümcül bir beyin hastalığıdır; hastalığa prion adı verilen bir protein parçacığı yol açar. Her yıl bir milyon kişiden birinde görülür. Erken belirtileri arasında belleğin bozulması, davranışlarda değişiklik ve koordinasyon bozukluğu bulunur. Hastalık ilerledikçe ki genellikle çok hızla ilerler, zihinsel kötüleşme belirgin hal alır, istemsiz hareketler ortaya çıkar, kişi kör olabilir, kollar ve bacaklar halsizleşir ve en sonunda, kişi bir komaya dalar.

Karşılaştığınız durum bunama mı?

Bazı rahatsızlıklar, bunamaya benzer belirtiler gösterir. Bu rahatsızlıklar tedavi edildiğinde, belirtiler kaybolur. Bunların arasında bazı vitamin ve hormon yetersizlikleri, depresyon, ilaç uyumsuzları ya da fazla ilaç verilmesi, enfeksiyonlar ve beyin tümörleri sayılabilir.

Tedavisi mümkün olan bir rahatsızlığı olan bir kimseye tanı konulabilmesi ve doğru bir şekilde tedavi edilebilmesi için, belirtilerin ilk ortaya çıktığı erken bir aşamada tıbbi bir tanı elde edilmesi çok önemlidir. Belirtilerin nedeni bunama ise, erken tanı ile destek, bilgilendirme ve ilaca erken erişim mümkün olabilir.

Bunama soydan geçer mi?

Bu, bunamanın nedenine bağlıdır, bu nedenle kesin bir tıbbi tanı almak önemlidir. Kalıtım yoluyla bunamaya yakalanmakta hakkında kaygılar varsa doktorunuza danışın ya da bir danışmanla konuşmak için Alzheimer gesellschaft 'yı arayın. Çoğu bunama vakaları soydan geçmez.

Bunamanın erken belirtileri nelerdir?

Bunamanın ilk belirtileri çok hafif ve belirsizdir ve ilk bakışta fark edilmeyebilir. Sık rastlanılan bazı belirtiler arasında şunlar sayılabilir:

- İlerleyen ve sık bellek kaybı
- Kafa karışıklığı
- Kişilik değişikliği
- Kayıtsızlık ve kendi içine çekilme
- Gündelik işleri yerine getirme becerilerinin kaybı

Yardım etmek için ne yapılabilir?

Çoğu bunama çeşitleri için bir korunma yöntemi ya da tedavi bu gün için yoktur. Bununla birlikte, bazı ilaçların bazı belirtileri hafiflettikleri ortaya çıkartılmıştır.

Bunaması olan kişiler için destek yaşamsal önem taşır ve ailelerin, arkadaşların ve bakıcıların yardımı bu durumla başa çıkmak açısından olumlu bir fark yaratır

Bunama Tanısının Konulması

Bu broşür bunamanın erken belirtileri ve tanı yöntemleri konusunda bilgi verir. Erken ve doğru tanı konulmasının önemini vurgular.

Bunamanın erken belirtileri nelerdir?

Bunamanın ilk belirtileri çok hafif ve belirsizdir ve ilk bakışta fark edilmeyebilir. Ayrıca, bu erken belirtiler büyük ölçüde farklılıklar gösterebilir. Bununla birlikte, görünüşe göre, genellikle kişilerin ilk fark ettikleri şey, bellekte, özellikle de son zamanlarda olmuş olayları hatırlamakta güçlüktür.

Sık rastlanılan diğer belirtiler arasında şunlar sayılabilir:

- Kafa karışıklığı
- Kişilik değişikliği
- Kayıtsızlık ve kendi içine çekilme
- Gündelik işleri yerine getirme becerilerinin kaybı

Bazen kişiler bu belirtilerin bir şeylerin yolunda gitmediğinin göstergesi olduğunu anlayamayabilirler. Yanlış olarak, böyle davranışların yaşlanma sürecinin normal bir parçası olduğunu varsayabilirler. Ya da belirtiler yavaşça gelişerek uzun süre fark edilmeden kalabilir. Bazen, kişi bir şeylerin yolunda gitmediğini fark etse bile bu konuda bir şey yapmak istemez.

Uyarı işaretleri

Bunamanın sık karşılaşılan bazı belirtilerinin bir listesi aşağıda sıralanmıştır. Bu listede yer alan maddeleri tek tek okuyun ve var olan belirtilerin yanına işaret koyun. Eğer çok sayıda işaret varsa, tam bir muayene için doktorunuza başvurun.

Gündelik iş görmeyi etkileyen bellek kaybı

Arada sırada randevuları ya da bir arkadaşın telefon numarasını unutmak ve bunları sonar hatırlamak normaldir. Bunaması olan kişi bunları daha sık unutabilir ya da hiç hatırlamayabilir.

Bildik işleri yapmakta güçlük

Kişinin zaman zaman dikkati dağılarak örneğin yemeğin bir kısmını sofraya getirmeyi unutabilir. Bunaması olan kişi yemek hazırlarken gereken tüm basamakları yerine getirmekte güçlük çekebilir.

Yer ve zamanla ilgili kafa karışıklığı

O günün günlerden hangisi olduğunu unutmak normaldir – fakat sadece kısa bir süreyle. Bunaması olan kişi bildiği bir yere gideceği yolu bulmakta güçlük çekebilir ya da nerede olduğunu şaşırabilir.

Dil sorunları

Doğru sözcüğü bulmakta herkes bazen güçlük çekebilir, fakat bunaması olan kişi basit sözcükleri unutabilir ya da onların yerine uymayan sözcükler koyabilir, bu durum onların söylediklerini anlamayı güçleştirir.

Soyut düşünme güçlükleri

Çek defterinin bilançosunu yapmak herkes için güç olabilir fakat bunaması olan bir kimse rakamların ne anlama geldiğini anlamakta güçlük çekebilir.

Değerlendirme gücünü veya zayıflığı

Bunaması olan kişi araç kullanırken yönünü ya da uzaklığı belirlemede güçlük çekebilir.

Nesneleri yanlış yere koymak

Bazen herkes anahtarını ya da cüzdanını yanlış yere koyabilir. Bunaması olan kişi nesnelere uygun olmayan yerlere koyabilir.

Kişilik ve davranışlarda değişiklik

Zaman zaman herkes üzgün ya da moralsiz olabilir. Bunaması olan kişi görünür bir neden yokken duygu durumunda ani değişiklikler gösterebilir. Şaşkın, kuşkucu olabilir ya da kendi içine çekilebilir.

İnisiyatif kaybı

Bazı etkinliklerden bıkmak normaldir, ne var ki, bunama kişinin daha önce hoşlandığı etkinliklere olan ilgisini kaybetmesine yol açabilir.

Amerikan Alzheimer Derneğinden (Alzheimer's Association USA) alınan bilgilere dayandırılmıştır

Unutmayın

Birçok rahatsızlığın bunamaya benzer belirtiler gösterdiğini unutmayın, bu nedenle yalnızca bu belirtileri olan bir kişinin bunaması olduğunu varsaymayın. İnme, depresyon, alkoliklik, enfeksiyonlar, hormon düzensizlikleri, yetersiz beslenme ve beyin tümörleri bunama benzeri belirtilere yol açabilir. Bu hastalıkların çoğu tedavi edilebilir.

Doğru tanı önemlidir

Erken bir dönemde bir doktora danışmak kritik önem taşır. Bunama tanısı yalnızca bir doktor tarafından konulabilir. Tam bir tıbbi muayene ve psikolojik değerlendirme, tedavi edilebilecek bir durum varsa, bunu ortaya koyup, doğru bir şekilde tedavi edilmesini sağlayabilir ya da bunamanın varlığını doğrulayabilir.

Değerlendirme şunları içerebilir:

- Yakın bir akraba ya da arkadaş tarafından ve mümkünse, belirtilere sahip kişi tarafından verilen ayrıntılı bir tıbbi öykü, bu belirtilerin aniden mi yoksa yavaş yavaş mı başladığını ve ilerleyişini ortaya koymaya yardımcı olur
- Diğer rahatsızlıkları ekarte etmek ve bunama ile birlikte görülen kafa karışıklığını

- kötüleştirebilecek tıbbi rahatsızlıkları ortaya çıkarmak amacıyla, duyarın ve beden hareketlerinin muayenesini de içeren ayrıntılı bir fizik ve nörolojik muayene
- Belirtilerden sorumlu olabilecek hastalıkları ortaya çıkarmak için kan, idrar ve diğer laboratuvar tetkikleri
- Kavrayış, içgörü ve değerlendirme yetisi gibi özel sorun alanlarını ve bozulmamış yetileri ortaya çıkarmak için, nöropsikolojik tetkikler
- Akciğer röntgeni, kalp elektrosu, bilgisayarlı tomografi gibi diğer özel tetkikler
- Bunamanın etki etmiş olabileceği bellek, okuma, yazma ve hesaplama yetileri gibi zihinsel işlevleri kontrol etmek için mental durum testi
- Bunamayı taklit edebilen ve tedavisi olan, depresyon gibi rahatsızlıkları belirlemek ve bunamayla birlikte görülebilen korkululuk ya da sanrılar gibi psikiyatrik belirtileri denetim altına almak için psikiyatrik muayene

Nereden başlamaklı

Tanı sürecine başlanacak en doğru yer, belirtileri değerlendikten sonra tarama tetkikleri isteyecek olan ve bir ön tanı sunabilecek ya da kişiyi nörolog, yaşlılık hastalıkları uzmanı ya da psikiyatra sevk edecek olan doktordur.

Bazıları doktora gitmek istemeyebilir. Kimileri herhangi bir rahatsızlıklarının olduğunu farkında olmayabilir ya da bunu inkâr edebilir. Bunun nedeni bunamada görülen ve kişinin kendi bellek sorunlarını fark etme ya da bunun önem derecesini kavrama yetilerini etkileyen, beyindeki değişiklikler olabilir. İçgörülerini korumuş olan diğerleri ise, korktukları şeyin doğrulanmasından çekiniyor olabilirler.

Bu durumun üstesinden gelmenin en etkili yollarından biri, doktora gitmek için başka bir gerekçe bulmaktır. Belki bir kalp muayenesi, tansiyona akmak ve uzun süreden beri kullanılan ilaçların gözden

geçirilmesi bir gerekçe olarak sunulabilir. Başka bir yöntem de her ikinizin de tıbbi muayene için doktora görünme zamanınızın gelmiş olduğunu öne sürmektir. Kişiye bolca rahatlatıcı güvenceler verin. Böyle zamanlarda soğukkanlı ve sevecen bir yaklaşım, kişinin korkularının ve endişelerinin üstesinden gelmesine yardımcı olur.

Eğer kişi yine de doktora gitmeyi reddediyorsa:

- Benzer durumlarla karşılaşmış olabilecek diğer ailelerle ve bakıcılarla konuşun

Erken Planlama

Erkenden planlama yapmak, hem bunaması olan hastaların, hem de aileleri ve bakıcılarının mali ve hukuki işlerini kontrol altına almalarını oldukça kolaylaştırır. Bu broşür erkenden plan yapmanın yöntemlerini ele alır ve yardımcı olabilecek kişi ve kuruluşların bir listesini verir.

Bunama herkesi farklı etkiler. Para hesabı yapma ve iş kararları verme yetisini kimileri daha rahatsızlığın başlarında yitirirken, kimileri de uzun süre bu yetilerini muhafaza eder. Ne var ki er ya da geç bu beceriler zayıflayacak ve bunaması olan kişi kendi mali ve hukuki kararlarını veremeyecek duruma gelecektir.

Önceden plan yapma

Önceden plan yapmak, ailelerin ve bakıcıların, bunaması olan kişinin işlerini yürütmelerini kolaylaştırır. Bunun yanı sıra, böylelikle, bunaması olan kişinin, bu planların yapılmasına katılmasına ve isteklerinin istedikleri şekilde yerine getirilmesini garanti altına alınmasına fırsat verir.

Mümkün olduğu durumlarda, bunaması olan kişi henüz tartışmalara katılabilecek ve yasal olarak belgeleri imzalamaya mümeyiz iken, uzmanlardan tavsiye alın.

Davranış Değişiklikleri

DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİKLERİ VE BUNAMA

Bunaması olan kişinin davranışlarında değişiklik görülmesi, çok sık rastlanan bir olaydır. Bu durum ailelerde ve bakıcılarda büyük gerilim yaratabilir. Daha önceden nazik ve sevecen olan birisinin garip ya da saldırgan davranmaya başlaması, özellikle üzücü olabilir.

Davranışlar neden değişir?

Bir kişinin davranışlarının değişmesinin pek çok nedeni olabilir. Bunama beyinde yer alan bazı değişikliklerin sonucudur ve kişinin belleğini, duygularını ve davranışlarını etkiler. Bazen davranışlar beyindeki bu değişikliklere bağlı olarak değişir. Bazı başka durumlarda kişinin çevresinde, sağlıklarında ya da ilaçlarındaki bir değişiklik, onun davranışlarında değişikliklere yol açabilir. Banyo yapmak gibi bir etkinlik, ona çok zor geliyor olabilir. Ya da kişi fiziksel olarak kendisini iyi hissetmiyor olabilir. Bunama herkesi farklı şekilde etkiler. Birisinin neden belli bir şekilde davrandığını anlamak, bu durumla nasıl başa çıkabileceğiniz yolunda aklınıza bazı fikirlerin gelmesine yardımcı olabilir.

Nereden başlamalı

Davranış değişiklikleri ile ilgili kaygılarınızı her zaman doktorla konuşun. Doktor, fiziksel bir hastalık ya da ağrının olup olmadığına bakıp size tavsiyelerde bulunabilir. Ayrıca, bu davranışların altında yatıyor olabilecek psikiyatrik hastalıklar konusunda da size tavsiyelerde bulunabilir.

Baş etmek

Davranış değişiklikleri ile baş etmek çok güç olabilir ve çoğu zaman bir deneme yanılma işidir. Bu davranışların kasten yapılmadığını hiç aklınızdan çıkarmayın. Öfke ve saldırganlık çoğu zaman aile

bireylerine ve bakıcılara yönelir, çünkü en yakında onlar vardır. Bu davranış kişinin kontrolü dışında olup, bundan kendisi de çok korkabilir. Öyle görünmese bile güvenceye ihtiyacı vardır.

Neler denenebilir

- Bunaması olan kişinin, bilindik bir rutini izleyebileceği sakin, gerilimden uzak bir ortam, bazı zor davranışların ortaya çıkmasını önleyebilir
- Çevreyi tanıdık tutmaya çalışın. Bunaması olanlar kendilerini tuhaf bir ortamda, tanımadıkları insanlar arasında bulduklarında kafaları karışabilir ve bu durumla başa çıkamayabilirler. Başkalarının beklentilerine karşılık veremediğini
- hissetmenin sıkıntısı, davranış değişikliklerine yol açmaya yeterli olabilir
- Bir davranış güç hale gelirse en iyisi onu tutmak, başka yere götürmek ya da arkadan yaklaşmak gibi fiziksel temaslardan kaçınmaktır. Kendisine gelinceye kadar onu yalnız bırakmak ya da destek için bir arkadaşı ya da komşuyu çağırarak daha
- doğru olabilir
- Kişisel almamaya çalışın
- Sesinizi yükseltmemeye çalışın
- Cezadan kaçının. Kişi olayı hatırlamayabilir, dolayısıyla ders alamaz
- Tane tane, soğuk kanlı ve rahatlatıcı bir sesle konuşun
- Tahrik olup tartışmanın içine çekilmemeye çalışın

Saldırganlık

Saldırganlık, vurmak gibi fiziksel ya da küfretmek gibi sözel olabilir. Saldırgan davranışlar genellikle bir öfke, korku ya da çabalarının boşa çıktığı duygusunun belirtisi olabilir.

olabilir. Bu mümkün olursa, yukarıda anlattığımız bazı yöntemleri uygulayarak bu davranışla nasıl başa çıkacağınızı keşfetmeniz de mümkün olabilir.

Biriktirme

Bunaması olanlar sıklıkla kaybettiklerini sandıkları bir şeyleri aramaktan kendilerini alamaz gözükebilir ve saklamak amacıyla bunları biriktirebilirler.

Biriktirme davranışının nedenleri şunlar olabilir:

- Yalnız kalma. Bunaması olan bir kişi yalnız kaldığında ya da ihmal edildiğini hissettiğinde bütün dikkatini kendileri üzerinde toplayabilir. Biriktirme gereksinmesi bu duruma sık rastlanılan bir tepkidir
- Geçmişin anıları. Şu anda yaşananlar, onlara ait şeyleri alan kardeşler ya da kıtlık ve savaş yıllarında yaşayıp besleyecek genç bir ailesi bakmak zorunda olmuş olmak gibi, geçmişte kalmış anıları tazeleyebilir
- Kayıplar. Bunaması olanlar sürekli yaşamlarından parçalar yitirirler. Arkadaşların, ailelerin, yaşamdaki rollerinin, gelirlerinin ve güvenilir bir belleğe sahip olmanın kaybı gibi durumlar, kişinin biriktirme gereksinmesini arttırabilir
- Korku. Hırsızlık korkusu sık görülen bir durumdur. Kişi değerli bir şeyi saklayabilir, sonra bunu nereye koyduğunu unutup başkalarını onu çalmakla suçlayabilir

Neler denenebilir

- Kişinin normal saklama yerlerini öğrenip, kaybolan şeyleri bulmak için önce buralara bakın
- Kişinin sınıflandırmakla uğraşacağı ıvır zıvırla dolu bir çekmece oyalanma gereksinmesini karşılayabilir
- Kişinin yolunu bulmasına yardımcı olun. Çevresini tanımamak biriktirme gereksinmesini arttırıyor olabilir

Yineleyici davranışlar

Bunaması olanlar aynı şeyi tekrar tekrar söyleyebilir ya da sorabilir. Size yapışıp gölge gibi peşinizde dolaşabilir, tuvalette bile sizi yalnız bırakmayabilirler. Bu davranış son derece sinir bozucu olabilir.

Neler denenebilir

- Eğer açıklama yeterli olmazsa, kişinin dikkatini başka yöne çekmek bazen işe yarar. Bir yürüyüş, yiyecek ya da sevilen bir uğraş yararlı olabilir
- Dışa vurduğu duyguyu anladığınızı göstermek işe yarayabilir. “Bu gün ne yapacağım?” sorusu kişinin kendisini kaybolmuş ve tedirgin hissettiği anlamına gelebilir. Bu duyguya yönelik bir tavır sergilemeniz işe yarayabilir
- Bu soruyu zaten sorduğunuzu ona hatırlatmayın
- Kişinin sürekli tekrarladığı hareketler, sıkması için eline yumuşak bir top vermek ya da katlaması için kumaş vermek gibi elini meşgul edecek bir şey vermekle azaltılabilir

İskoç Alzheimer kuruluşu (*Alzheimer Scotland –Action on Dementia*) tarafından yayınlanan *Zor Davranışları Anlamak ve Baş Etmek (Understanding and dealing with challenging behaviour)* adlı yayından alınmıştır.

Kimler yardımcı olabilir?

Davranış değişiklikleri ile ilgili kaygınızı ve üzerinizdeki etkilerini doktorunuzla konuşun.

İletişim

İletişim kurma yetisinin yitirilmesi, bunaması olan kimseler, aileleri ve bakıcıları için en can sıkıcı ve zor problemlerden biri olabilir. Hastalık ilerlemeye devam ettikçe, bunaması olan kişi iletişim kurma yetisini gitgide yitirir. Kendisini açıkça ifade etmek ve başkalarının ne dediğini anlamakta gitgide daha fazla güçlük çeker.

İletişimdeki bazı değişiklikler

Her bunaması olan farklıdır ve duyguları ve düşünceleri anlatmak son derece bireysel bir olaydır. Bunamanın birçok nedeni vardır ve bunlardan her biri beyni farklı şekilde etkiler.

Gözünüze çarpabilecek bazı değişiklikler arasında şunlar sayılabilir:

- Sözcük bulma güçlüğü. Hatırlayamadığı bir sözcüğün yerine ilgili başka bir sözcük
- kullanabilir
- Akıcı konuşsa bile söyledikleri bir anlam ifade etmeyebilir
- Ne söylediğinizi anlayamayabilir ya da sadece bir kısmını kavrayabilir
- Yazma ve okuma becerileri de bozulabilir
- Karşılıklı konuşmanın normal sosyal kurallarını unutabilir, karşısındakinin sözünü kesebilir ya da ona aldırılmayabilir ve kendisiyle konuşulduğunda bir tepki göstermeyebilir
- Duygularını uygun biçimde ifade etmekte güçlük çekebilir

Nereden başlamalı

İşitmenin ve gözlerin bozuk olmadığına dikkat edin. Gözlük ya da işitme cihazı bazılarında yardımcı olabilir. İşitme cihazının çalıştığından ya da gözlüklerin düzenli olarak temizlendiğinden emin olun.

Unutmayın

İletişim üç bölümden oluşur:

- yüzde 55'i yüz ifademizle, bedenimizin duruşuyla ve mimiklerimizle verdiğimiz mesajlardan oluşan vücut dili
- yüze 38'i sesimizin tonu ve perdesi
- yüzde 7'si ağızımızdan çıkan sözler

Bu istatistikler, aileler ve bakıcıların bunaması olan kişiye karşı takındıkları tutumun önemini gösterir. İç çekme, kaşları kaldırma gibi olumsuz vücut dili hemen fark edilir.

Ne yapılabilir

Sevecen bir yaklaşım

Kişiler söylenenleri anlamasa da duygularını hissetmeye devam ederler, bu nedenle onların haysiyetlerini ve benlik saygılarını her zaman korumak çok önemlidir. Esnek olun ve size yanıt verebilmesi için her zaman ona bol miktarda süre tanıyın. Uygunsa, kişinin dikkatini çekmek, sıcaklık ve sevecenliği hissettirmek için dokununuz.

Konuşma biçimi

- Soğukkanlılığınızı koruyun ve nazik, gerçekleri yorum katmadan olduğu gibi söyleyin
- Kısa ve basit cümlelerle konuşun; bir keresinde bir konudan söz edin
- Söylediğinizin anlaşılması için her zaman bol miktarda süre tanıyın
- Mümkün olan durumlarda isimleri belirteçlerle söylemek, örneğin

“oğlun Jack” demek yararlı olabilir

Vücut dili

Anlaşılabilme için el hareketleri ve yüz ifadelerine başvurmanız gerekebilir. İşaret etmek ya da göstermek işe yarayabilir. Dokunmak ve elini tutmak dikkatini size vermesine yardımcı olabilir ve sizin şefkatinizi gösterir. Sıcak bir gülümseme ve birlikte atılan bir kahkaha çoğu zaman sözcüklerin anlatabileceğinden çok daha fazlasını anlatır.

Doğru ortam

- Radyo ve TV gibi, sizinle yarışan gürültülerden kaçın
- Konuşurken hareketsiz durursanız, özellikle de o kişinin görüş alanı içindeyseniz, söylediklerinizi izlemesi daha kolay olacaktır,
- Kafa karışıklığını en aza indirmek ve iletişime yardımcı olmak için alışıldık rutinelere bağlı kalın
- Herkesin tutarlı bir yaklaşım göstermesi çok daha az kafa karıştırıcıdır. Tüm aile bireyleri ve bakıcıların aynı mesajı tamamen aynı şekilde tekrarlaması çok önemlidir

Ne YAPMAMALI

- Tartışmayın. Tartışma sadece durumu daha kötü yapar
- Emretmeyin
- Onlara neyi yapamayacaklarını değil, neyi yapabileceklerini söyleyin
- Küçümseyici olmayın. Sözler anlaşılmasa bile sesteki küçümseyici ton hemen yakalanabilir
- Sık sık belleğini zorlayacak soruları sormayın
- Önünde, kendisinden orada yokmuş gibi söz etmeyin

Yararlanılan kaynak: *Zor davranışları anlamak (Understanding difficult behaviours)*, yazarlar Anne Robinson, Beth Spencer and Laurie White.

Bunaması olan bir insandan ipuçları

Christine Bryden (Boden) 46 yaşındayken kendisine bunama tanısı konmuş ve aile ve arkadaşların bunaması olan kişiye nasıl yardımcı olabileceklerine dair bazı içgörülerini paylaşmıştı. Christine, aynı zamanda bunaması olan bir Avustralyalı tarafından yazılan ilk kitap olan *Öldüğümde kim olacağım?*

(*Who will I be when I die?*) ve başka birçok kitabın da yazarıdır.

Christine bunaması olan bir kimseyle iletişim kurmak konusunda şu ipuçlarını vermektedir:

- Konuşmamız için bize süre tanıyın, beynimizin zeminindeki dağınık yığın içinde kullanmak istediğimiz sözcüğü aramamızı bekleyin. Tümcelerimizi bizim yerimize bitirmeye uğraşmayın. Yalnızca dinleyin ve söylediklerimizin ucunu kaybedersek kendimizi mahcup duruma düşmüş hissettirmeyin bize
- Kabul edip etmediğimizi belirtecek kadar hızlı düşünüp konuşamıyoruz diye bizi bir şey yapmaya itelemeyin. Bunu gerçekten yapmayı isteyip istemediğimizi size bildirebilmemiz için bize süre vermeye çalışın
- Bizimle konuşmak istediğinizde, telaşlanmamıza ya da kendimizi rahatsız hissetmemize yol açacak sorular sormadan nasıl konuşabileceğinizi düşünün. Son zamanlarda olmuş özel bir olayı unutmuşsak, demek ki bizim için bir önemi yokmuş diye varsaymayın. Onun yerine bize nazik bir hatırlatma yapın – zihnimiz bir an için duraklamış olabilir

- Ancak, yeni olmuş bir olayı hatırlamamız için aşırı çaba da göstermeyin. Eğer zihnimize hiç kaydedilmemişse onu asla hatırlayamayacağız demektir
- Mümkünse arka plan gürültüsüne engel olun. TV açıksa sessize alın
- Çocuklar ayakaltındaysa, unutmayın biz çok kolay yoruluyoruz ve aynı anda hem konuşup hem de dinlemeye konsantre olmakta güçlük çekiyoruz. Belki bir defada bir çocuk olması ve arkada gürültü olmaması daha iyi olur
- Alışveriş merkezleri ve diğer gürültülü yerlere giderken kulak tıkaçları iyi olabilir

Ayrıntılı Bilgi:

Pflegestützpunkt Ravensburg

Tel.: 0751 85-3318

Außenstelle Pflegestützpunkt Wangen:

07522 996-3667

Zuhause Leben-Stellen

Weingarten: 0751 5576547

Altshausen: 07584 923248

Bad Waldsee: 07524 40116813

Leutkirch/ Isny: 07561 87-280

Alzheimer-Telefon: 030 - 25937950

Alzheimer-Telefon: 01803-171017

Notizen:

Das **Netzwerk Demenz** ist ein Projekt des **Landratsamts Ravensburg**.

Das Netzwerk Demenz bietet für organisierte Nachbarschaftshelferinnen, Ehrenamtliche und pflegenden Angehörige qualifizierte und praxisnahe Fortbildung, sowie einen erfahrungsbezogenen Austausch an.

Die **akademie südwest** des ZfP Südwürttemberg führt jährlich die rund 45 Veranstaltungen durch. Sie finden in verschiedenen Städten und Orten im ganzen Landkreis Ravensburg statt.

Der Eintritt ist **kostenfrei**.

Projektleitung

Landratsamt Ravensburg, Pflegestützpunkt
Gartenstr. 107, 88212 Ravensburg
Tel.: 0751 /85-3318
andrea.mueller@landkreis-ravensburg.de

Projektmanagement

akademie südwest
Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg, Weissenau
Weingartshoferstr.2, 88214 Ravensburg
Brigitte Restle
Tel. 0751 7601 2040, Fax 0751 7601 4 2040
Email: brigitte.restle@zfp-zentrum.de

Finanzierung

Kreis Ravensburg