Polisan
HOME COSMETICS

ALZHEIMER HASTALIĞI

Hasta ve Hasta Yakınları İçin
Bilgilendirme Rehberi

Alzheimer hastalığı hakkında doğru bilgi edinmek, erken belirtileri tanımak ve hastalık sürecini daha sağlıklı yönetebilmek için hazırlanmış bir rehberdir.

HASTALIK HAKKINDA

BUNAMA (DEMANS) NEDİR?

Bunama, kişinin günlük yaşamını etkileyen bellek, düşünme, konuşma, anlama, yön bulma, karar verme ve problem çözme gibi zihinsel yeteneklerinde ilerleyici bir azalma olması durumudur. İleri yaşla birlikte görülebilse de bunama normal yaşlanmanın bir parçası değildir.
Bunamaya yol açan 100'den fazla farklı hastalık vardır.

ALZHEIMER HASTALIĞI NEDİR?

Alzheimer hastalığı, tüm demans vakalarının yarısından fazlasını oluşturmaktadır.

Alzheimer hastalığı, zamanla bellek, düşünme, dil, yön bulma, davranış ve kişlik gibi alanları etkileyerek kişinin bağımsız yaşamını zorlaştırır.
Genellikle 65 yaş sonrası görülse de daha erken yaşlarda da ortaya çıkabilir.

Bu hastalık şu an için tamamen iyileştirilemez; ancak erken tanı, doğru yaklaşım ve destekleyici bakım ile yaşam kalitesi artırılabilir ve sürecin ilerlemesi yavaşlatılabilir.

ALZHEIMER HABERCİSİ OLABİLECEK 10 BELİRTİ

1. Günlük Hayatı Bozan Unutkanlık
2. Hesap Yapma ve Hayatı Planlamada Zorluk
3. Zaman ve Yerleri Karıştırma
4. Günlük Hayatı Yürütememe, Basit İşleri Dahi Yapamama
5. Huy, Davranış Değişiklikleri
6. Olayları Değerlendirme ve Anlamakta Zorluk, Pratik Düşünememe
7. Kelime Bulma, Konuşma ve Yazmada Zorluk
8. Sosyal Hayattan Geri Çekilme, İçe Kapanma
9. Yön Bulmada Zorlanma ve Kaybolma
10. Muhakeme Gücünü Kaybetme

Bu belirtiler varsa mutlaka bir uzmana başvurun.

ERKEN TEŞHİSİN ÖNEMİ

Tedavinin Etkinliğinin Artırılması

Erken teşhis, mevcut ilaç tedavilerinden ve yeni nesil tedavi yöntemlerinden özellikle hastalığın erken evrelerinde daha fazla fayda sağlanmasına ve hastalığın ilerleyişinin yavaşlatılmasına olanak tanır.

Yaşam Kalitesinin Korunması

Beslenme, fiziksel egzersiz ve zihinsel aktivitelerin erken dönemde düzenlenmesi, bilişsel işlevlerin korunmasına ve bireyin bağımsız yaşamını daha uzun süre sürdürebilmesine katkı sağlar.

Geleceği Planlama İmkânı

Erken teşhis, bireyin karar verme yetilerini koruduğu dönemde finansal, hukuki ve bakım süreçlerine ilişkin tercihlerini belirlemesine ve geleceğini planlamasına fırsat sunar.

Hasta Yakınlarının Sürece Hazırlanması

Aile üyelerine hastalığı ve ilerleyişini daha iyi anlama, psikolojik destek alma ve doğru bakım yöntemlerini geliştirme konusunda zaman kazandırır.

ALZHEIMER HASTALARINDA DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI





İletişim Güçlüğü

Kısa, net ve sakin cümleler kurun. Göz teması sağlayın, yanıt vermesi için zaman tanıyın.



Yardımcı Hatırlatmalar

Notlar, takvimler, fotoğraflar ve etiketler gibi görsel ipuçları hatırlamaya yardımcı olur.



Duygu - Durum Değişiklikleri

Ani duygu değişimlerinde sakin kalın. Duygularını ifade etmesine fırsat verin.



Şüphe ve Kuşkuculuk

Tartışmak yerine anlamaya çalışın. Güven veren, sakin ve destekleyici bir yaklaşım benimseyin.



Saldırganlık

Sakinliğinizi koruyun, çatışmadan kaçının. Davranışı tetikleyen çevresel etkenleri azaltın.



Amaçsız Dolaşma

Güvenli bir hareket alanı oluşturun. Dikkatini başka bir aktiviteye yönlendirin ve rutini koruyun.



Uyku Düzeni Sorunları

Yatak odasına toprak tonları, açık mavi ve lavanta tonları tercih etmek uykuya daha hızlı geçilmesini destekler.



İştahsızlık Ve Beslenme Sorunları

Öğünleri düzenli ve sakin bir ortamda sunun.
Küçük porsiyonlar ve sevdiği yiyeceklerden yararlanın.



Kişisel Bakım ve Hijyen

Günlük bakım rutinlerini koruyun. Seçenekler sunarak sürece katılımını destekleyin, mahremiyetine özen gösterin.



Tuvalet İle İlgili Sorunlar

Düzenli aralıklarla hatırlatın. Tuvaletin kolay bulunmasını sağlayın ve gece kullanımında yolu aydınlatın.

RENKLERİN GÜCÜNDEN YARARLANIN

Doğru renk seçimleri ortamı sakinleştirir, davranışları olumlu yönde etkileyebilir, yaşam kalitesini artırabilir ve hatıraları canlandırmaya yardımcı olabilir.

1



Kişileri Unutma

Ziyaretlerinde aynı renk kıyafetler ve aksesuarlar tercih ederek hatırlatıcı bir etki yaratabilirsiniz.

2



İştahsızlık

Sarı, turuncu ve kırmızı gibi sıcak tonlar iştah artırır.
Sıcak renklerde tabak kullanın, iştahı artıracaktır.

3



Huzursuzluk / Sinirlilik

Mavi ve yeşil tonlar sakinleştirici etki sağlar.
Dinlenme odalarını bu renge boyayabilirsiniz.

4



Kaygı ve Korku

Pastel renkler, açık yeşil ve bej tonları güven hissi verir.

5



Kaçma İsteği / Amaçsız Dolaşma

Kontrast kaçma isteğini tetikleyebilir.
Kapı ve duvarlarda birbirine yakın tonlar kullanın.

6



Uyku Sorunları

Yatak odasına toprak tonları, açık mavi ve lavanta tonları tercih etmek uykuya daha hızlı geçilmesini destekler.

7



Sosyal İçe Kapanma

Sıcak ve yumuşak renkler sosyal etkileşimi destekleyebilir.

KENDİNİZLE İLGİLİ ÖNERİLERİNİZ

1 Kendinize İyi Bakın

Bakım sürecinde kendi ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin. Dinlenmeye, sağlıklı beslenmeye ve kendinize zaman ayırmaya özen gösterin. Duygularınızı paylaşın, sosyal hayatınızdan kopmamaya çalışın ve ihtiyaç duyduğunuzda destek istemekten çekinmeyin.

---

2 Size En Yakın Alzheimer Gündüz Bakım Evinden Destek Alın

Size en yakın Alzheimer gündüz bakım evlerinden sosyal etkinlikler, danışmanlık ve bakım desteği hakkında bilgi alabilirsiniz. Bu merkezler, Alzheimer hastalarının sosyal yaşama katılımını desteklerken bakım verenlerin de kendilerine zaman ayırmasına yardımcı olabilir.

https://www.alzheimerdernegi.org.tr/ adresini ziyaret ederek Alzheimer hastalığı hakkında daha fazla bilgi alabilirsiniz.