



## **Alzheimer Hasta Yakınlarına Öneriler**

### ***Alzheimer hastalığı nedir?***

Alzheimer hastalığı gittikçe ilerleyen bir şekilde bilişsel yeteneklerin yıkımına neden olan bir beyin hastalığıdır. Kişi yavaş yavaş çevre ile iletişim kurma yeteneğini, karar verme yeteneğini kaybeder. Günlük yaşam aktivitelerini yerine getiremez. Belleğini kaybeder. Anormal davranışlarda bulunur. Kişilikte bir değişiklik olur, kaygı artar.

### ***Bir Alzheimer hastalığı tanısı konmuşsa bir bakıcı olarak sizin neler yapabileceğinizi bilmeniz gerekir.***

1. Tıbbi yardım arayın. Alzheimer hastalığının halihazırda tedavisi yoktur. Ancak hastalığın ilerlemesini yavaşlatacak ilaçlar mevcuttur. Hastalığın başlangıç ve orta dönemlerinde kolinesteraz dediğimiz ilaçlar kullanılır. Hastalığın orta ve ileri evrelerinde ise beyinde glumat denilen maddeyi azaltan bir ilacımız, bu kolinesteraz inhibitörleri denilen ilaçlarla birlikte verilir.
2. İleriye dönük plan yapmak gerekir. Bu plan hem kısa dönem ve hem de uzun dönem için yapılması gerekir. Hastalığa hem maddi açıdan hem de duygusal açıdan hazırlıklı olmamız gerekiyor.
3. Hastanız için evde güvenli bir ortam yaratmanız gerekir. Evde hastanıza ileri evrelerde temizlik açısından, tuvaletini yapması ve beslenmesi açısından yardım etmeniz gerekecektir. Hastanızı koruyacak şekilde evde değişiklikler hastanızın tehlikeli olanlara örneğin mutfağa, ilaçlarınızı sakladığınız alanlara, girmesini engellememiz gerekecektir. Banyoda tutunması için barlar gerekebilir. Dış kapının kilitli kalması gerekebilir.
4. Sevdiğiniz kişi sık sık kullanılan objelerin isimlerini unutabilir. Kınamak bir işe yaramaz. Hastanıza sevgi göstermeniz, duygusal destek vermeniz gerekecektir. Hastanızla tartışmamalısınız. Hastanıza ilginç aktiviteler bulmanız ve anlayışlı insanlarla sosyal iletişimi arttırmanız gerekir.

Hastanızda davranış ve kişilik değişikliklerinin olabileceğini bilmeniz gerekir. Alzheimer hastası başlangıçta kompleks işleri, daha sonraki dönemlerde basit işleri yapmada zorlanır. Uyku – uyanıklık siklusu değişir. Hastanız bazı geceler sizin normal uyku uyumanızı engelleyebilir.

### ***Şunu unutmamalısınız. Bir bakıcı olarak, siz bir kişiye yardım ediyorsunuz, bir hastalığa yardım etmiyorsunuz.***

Hastanızla ortak hatıralarınızı paylaşmaktan zevk alın. Alzheimer hastası yeni bilgileri öğrenmeyi, onları akılda tutmayı ve onları tekrar hatırlamayı başaramayabilir. Onunla önceki yıllarda mutlu oldukları hatıraları konuşmaya çalışın.

Hastanız ve bir bakıcı olarak siz zaman içinde bir takım değişiklikler yaşayacaksınız. Bu durum korkutucu olabilir ve esneklik gerektirir. Alzheimer hastasına ve kendinize karşı nazik olun. Hasta sizin kim olduğunuzu söyleyemeyebilir. En yakın akrabasını veya arkadaşlarını tanımayabilir. Ancak çoğu kez, kalmış yetenekleri ile duyguların ifade edebilirler.

Uygun sağlık bakımını sağlayın. Hastanızı kendisini yaralamasın diye izleyin. Hastalıkla açısından gözleyin (örneğin enfeksiyonlardan veya deride oluşabilecek yaralardan). İdrar yolu enfeksiyonları açısından dikkatli olun.



Kendinize bakmayı da unutmayın. Sevdiğiniz bir varlığa bakarken kendinizi de ihmal etmeyin. Alzheimer hastasına bakanlar arasında, depresyon, anksiyete ve strese bağlı fiziksel hastalık oluşabilir. Kendi doktorunuzla randevularınızı ertelemeyin.

Hastalarınızın yanlış konuşmalarını çok sık değiştirmeyin. Bellek kaybı olan hastalar çoğu kez gerçekten olmamış olayları anlatabilir (örneğin yıllarca önce ölmüş olan bir arkadaşı ile yemek yediğini söyleyebilir.) böyle durumlarda hastanızın düşüncelerini değiştirmeye çalışmayın. Böyle bir yaklaşım onları ve sizi huzursuz edebilir. Böyle düzeltmeler sıkıntı ve stres oluşturur. Yapabiliyorsanız onun dünyasında yaşayın. Ona inanmış gibi rol yapmak onları mutlu edebilir.

### **Alzheimer hastaları için güvenli bir ev ortamı sağlama**

- Alzheimer hastanızı ev ortamında bakarken çevreyi güvenli bir hale getirmelisiniz. Kazaları önlemek için tedbirler almalısınız.
- Bir bakıcı olarak kendinizi hastanızın yerine koyun ve olabilecek tehlikeli durumları değerlendirin. Evde bakım vermenin en önemli yönü, hastaya güvenli, emniyetli bir ortam sağlamaktır.
- Hastalığın çeşitli dönemlerinde sevilen bir kişi tarafından gösterilecek olan davranışlara uyum gösterme gayretinden çok, ev ortamına uyum göstermek çok daha kolay olacaktır. Ev ortamındaki gerekli değişiklikleri yapma sadece fiziksel yaralanma tehlikesini azaltmayabilir, aynı zamanda hem hasta hem de bakım verenin stresini azaltabilir.

### **Güvenli bir ev ortamını nasıl yaratılır ?**

- Alzheimer hastası için bir ev ortamı hazırlandığında düşünülmesi gereken en önemli şeylerden biri hastanın evden kaçışını önlemek, onun için kullanım alanları yaratmak ve hastaya zarar verecek alet ve edevatı ortadan kaldırmaktır. Hasta için tehlikeli alanlar ev içinde olabilir, mutfak ve banyodaki araçlar olabilir.
- Demanslı bir hasta emniyetli ve emniyetsiz araçlar arasındaki farkı kavramayabilir. Hasta için tehlikeli olabilecek olan araç, gereç içeren yerlere açılan kapıları kilitlemek gerekir.
- Elektrikle çalışan araç ve gereçleri banyodan ve mutfaktan uzaklaştırmak elektrikten kaynaklanan tehlikeleri azaltır. Bilişsel fonksiyonu azalmış bir hastayı mutfakta yalnız bırakmamak gerekir. Kazalardan korunmak için bıçakları ve yemek pişirme araçlarını güvenli bir yere koymak gerekir.
- Buzdolapları gıda bozulması açısından sık sık kontrol edilmelidir. Alzheimer hastalığının orta ve ileri evrelerinde taze ve bozuk gıda arasında ayırım yapamazlar. Tat ve koku duygusu ilaçlar, hastalık nedeniyle azalmış olabilir.
- Araba anahtarları, evin araç ve gereçlerinin bulunduğu yerlerin anahtarları iyi saklanmalıdır.

Ev dekorasyonu olarak kullandığımız halılara ve kilimlere dikkat etmeliyiz. Hastalar halı kilimlerinin kenarlarına takılıp düşebilirler. Hastalar, evin dekorasyonunun, eşyaların yer değiştirilmesinden rahatsız olabilirler. Ancak anlayabildikleri şekilde, nazik bir yaklaşımla açıklamalar yaparak, evden tehlike oluşturacak eşyaları kaldırabilirler. Bakıcılar evi güvenli hale getirebilirler.



Alzheimer hastaları görme komplikasyonları yaşayabilirler. Derinlik algılaması, aynı zamanda renkleri ayırma yeteneği hastalığının evrelerine bağlı olarak azalabilir. Merdiven inip çıkarken dikkatli davranılmalıdır.

## HASTA YAKINLARI İÇİN ÖNERİLER

- Sadece bir günü dikkate alın fakat gelecek için hazırlanın.
- Hangi sorunlar için ne yapacağınızı düşünün ve hangi sorunlar sizin kontrolünüz dışında belirleyin.
- Yetenekleriniz konusunda gerçekçi olun ve neyi ne kadar yapabileceğinizi düşünün. Kendiniz yapmaya çalışmayın.
- Olaylar yolunda gitmezse hoşgörülü olun.
- Size yardım edecek kaynakları bulun ve onlardan yararlanın. Aile fertlerinden ve arkadaşlarınızdan yardım isteyin.. size yardım teklif ettiklerinde kabul edin. Şayet aile fertleri yapabilecekleri kadar yardım etmediklerini düşünüyorsanız, onlarla samimi bir şekilde konuşun.
- Kendinize iyi daranın, sizin de kendinize vakit ayırmaya hakkınız vardır. Sinemaya gidebilirsiniz veya bir arkadaşınızı ziyaret edebilirsiniz.
- Duyularınızı ifade etme yollarınızı bulun. Bir arkadaşınızla konuşabilir veya destek grup toplantılarına katılabilirsiniz.
- Tartışmalar yararsızdır, sorunların daha da artmasına neden olurlar. Konfüzyon, bellek kaybı ve fröstrasyon kişinin mantık dışı davranmasına yol açar. Tartışarak durumu düzeltmeniz gerekir.
- Hastanın mümkün olduğu kadar bağımsız olmasına izin erin. Ancak hastanın bulunduğu ortamın güvenilir ve rahat olmasına çalışın.
- Sözel iletişimlerin olmadığı dönemlerde aksiyonlar yararlı olabilir. Ne demek istediğini siz hastaya göstererek yardım ediniz.
- Hasta şaşkınlık içinde olsa bile hastanızın ne söylediğini anlayabilir. İyi anıları veya iyi günleri kişinin yeteneği yeteri kadar kalmasa da değerlendirin.
- Uygun aktiviteler zamanın anlamlı geçmesine yardım eder. Ajitasyonu, sıkıntıyı, gündüz uyuklamalarını ve depresyonu azaltır. Ajitasyon bakıcı sakın kaldığında azalabilir. Hastanın duygularına saygı gösterin.
- Hastanın yeteneğine uygun görevler verin. Hastayı fröstre edebilecek görevler vermeyin hastadan yapmasını istediğini şeyleri basitleşirin. Olup bitenleri değerlendirin. Hangi şey güvenilir ve etkilidir. Hastayı gözleyin, tekrar tekrar değerlendirin.

## Alzheimer hastalarının bakımında dikkate alınması gereken diğer noktalar

Rutin dışına çıkmamak gerekir. Hastanın yaşam boyu sürdürdüğü ritüellerinin ve alışkanlıklarının dışına çıkmamaya çalışın. Örneğin hasta yaşamı boyunca örgü işlerinden hoşlanmıyorsa, ondan şimdi örgü örmesini beklemeyin.

Şayet hastanın davranışlarında ani bir değişiklik olursa, fiziksel sağlığını değerlendirin. Hastada bir fiziksel belirti ortaya çıktığında hasta daha şaşkın, daha ajite veya agresif olabilir. Kabız olup olmadığına veya bir idrar yolu enfeksiyonunun ortaya çıkıp çıkmadığına dikkat edin.

Hastanın dikkatini başka yöne çekmek işinize yarayacaktır. Örneğin Alzheimer hastası eve gitmek isterse 'biraz sonra gideceğiz, ancak şimdi bir bardak çayla bisküvilerimizi yiyelim sonra gideriz' demeniz onu ikna edebilir.

Baktığınız Alzheimer hastasına saygı gösterin. Onunla birlikte gülün, ancak ona gülmeyin. Başkalarının önünde, hastanız orada yokmuş gibi, onun hakkında konuşmayın. Hasta sizin beden dili ile ne hissettiğinizi ve sesinizin tonundan ne hissettiğinizi anlayabilir.



Hatanızı sevdiğinizi, ona bakmaktan rahatsız olmadığınızı, ellerinizi yumuşak bir şekilde tutmak, saçlarınızı nazik bir şekilde taramak, yanaklarını okşamak onu ne kadar sevdiğinizi gösterir.

## SIK SORULAN SORULAR

### **S: Alzheimer hastalığı bakıcı üzerinde ne gibi etkiler yapar?**

C: Alzheimer hastalığı sadece hastayı değil, bakıcılar üzerinde de büyük etkisi olur. Hastaya bakanlar birçok stresle karşı karşıya kalırlar. Bakıcılar arkadaşlarından ve aktivitelerinden uzaklaşırlar. Bakıcı hastanın davranış ve psikiyatrik sorunları ve bağımlılık ile baş edemez hala gelebilir. Hastalık bakıcı üzerinde büyük bir ekonomik yük oluşturabilir.

### **S: Hastama, çok sevdiğim varlığa bakamayacak hale gelmeye başladım, hastalanacağımdan korkuyorum.**

C: Kendinize bakmanız çok önemlidir. Bunun için yeteri kadar uyumanız, iyi beslenmeniz ve sağlık sorunlarınız üzerine eğilmeniz gerekir. Hastanıza bakarken oluşacak stresle nasıl baş edebileceğinizi öğrenin. Bunu doktorunuza sorun. Alzheimer hastası olan diğer bakıcılar ile konuşun. Diğer aile üyelerinden yardım isteyiniz. Alzheimer Derneğinden, Alzheimer Vakfından yardım isteyin.

### **S: Alzheimer hastası evde bakılabilir mi?**

C: Hastalığın başlangıç ve orta dönemlerinde, hastaların çoğu evde bakılabilir. Ülkemizde %80-90 yakın oranda hastalar evde bakılır. Hastalığın son evresinde hastalar bakımevlerinde bakılırlar. Hastanın kişiliğinde ve davranışındaki değişiklikler şaşırtıcı olabilir. Zamanla, bakıcılar hastadaki davranış bozukluklarının erken belirtilerini tanımayı öğreneceklerdir. O zaman nasıl yardım edileceğini öğreneceklerdir.

### **S: Hastamıza evde bakarken, evde ne gibi değişiklikler yapmamız gerekir?**

C: Evin içinde gereksiz şeyleri kaldırmak gerekir. Hastanın dolanacağı alanlarda , ayağının atındaki şeyleri kaldırın. Hastanın ayağının takılacağı eşyaları, halıları kaldırın. Banyoda ve mutfaktaki elektrikle çalışan gereçleri hastanın ulaşamayacağı yerlere koyun.

### **S: Hastamla konuşurken nelere dikkat etmeliyim**

C: Hastanızla çok nazik bir şekilde konuşun, lütfen kelimesini her zaman kullanın, emir verici bir tarzda konuşmayın, anlatmak istediğinizi çok kısa cümlelerle anlatın. Hastanıza seçim yapmasını istediğinizde iki farklı seçimden birini seçmesini isteyiniz.

### **S: Hasta sık sık kapıyı açıp, dışarı çıkmak istiyor. Bu durumda ne yapmalıyım?**

C: kapıyı kilitlemeniz gerekiyor. Bir aşağı bir yukarı dolaşmak bunama hastalarında çok siktir. Evin, dairenin anahtarını hastanızın ulaşamayacağı bir yere koyun.

### **S. Alzheimer hastalarında görme kusurları olabilir.**

Derinlik algılaması, aynı zamanda renk ayırma yeteneği hastalığın evresine bağlı olarak bozulabilir. Halılarda, yer döşemelerinde, yatakta ve perdelerde mümkün olduğu kadar birbirine zırt renklerin kullanılması önerilir. Örneğin siyah-beyaz renkler hastaya alan ve derinlik duygusunu algılamasına yardım edebilir.

### **S. Banyoların yeteri kadar aydınlatılması önemlidir.**

Banyoda ve tualete hastanın tutunacağı alanların, yerlerin yapılması önemlidir. Banyoda yerlere koyacağınız taş bezlerine dikkat etmelidir. Hastanın ayağının takılmaması



önemlidir. Yerler hastanın kaymayacağı şekilde olmalıdır. Hastalar, hastalıkların başlangıç dönemlerinde düşme korkusu yaşayabilirler. Banyo yapmaktan kaçınırlar.

### **S. Yatak odasının da yeteri kadar aydınlatılması önemlidir.**

Aydınlatılmış ortam da hastaların okunması ve televizyon seyretmesi kolaylaşır. Hastalar karanlıktan korkabilir. Bir gece lambasının konulması iyi olur. Hastanın gece yarısı odasını, tuvaleti bulması kolay olur. Tuvalet kapısına resimle veya yazı ile "tuvalet" yazılması hastanın yönlenmesi açısından yararlı olur.

### **Demans - Davranışsal ve Psikolojik Semptomlar (DDPS)**

Demans hastalarında görülen Davranışsal ve Psikolojik semptomlar, algı, düşünce içeriği, duyu durum belirti ve semptomlarına denir. Bu semptomlar aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir.

#### **Davranışsal Semptomlar**

- Agresyon
- Amaçsız gezinme
- Uygunsuz yeme davranışı
- Uygunsuz seksüel davranış

#### **Psikolojik Semptomlar**

Depresyon  
Anksiyete  
Hezeyanlar  
Halüsinasyonlar  
Uykusuzluk  
Hatalı tanımlama  
Hatalı yorumlama

Ya da şöyle sınıflanabilir

#### **Depresif Semptomlar**

Depresif duyu durum  
Apati +  
Amotivasyon

#### **Psikotik Semptomlar**

Hezeyan  
Halusinasyon  
Paranoid fikirler

#### **Anksiyete Semptomları**

Adımlama  
Bir kelime veya kelime grubunu tekrar tekrar söylemek  
Ajitasyon

### **Hezeyanlar – Halusinasyonlar ve Başa Çıkma Yöntemleri Hezeyanlar (mantık yolu ile düzeltilemeyen yanlış inançlar)**

İnsanların eşyalarını çalındığına da ait hezeyan  
Evinin kendi evi olmadığına ait hezeyan



Eşinin ve bakıcısının gerçek eşi ya da bakıcısı olmadığı, yerine bir kopyasının geldiği hezeyanı

Terk edilme hezeyanı

Sadakatsizlik hezeyanı

### **Eşyaların çalındığı hezeyanı ile nasıl baş edilir?**

- Hastalık yüzünden olduğu için suçlamaları kişisel olarka almayın ve alınmayın.
- Eşyaların nerede saklandığını ya da tutulduğunu bulmaya çalışın
- Dolapları ve çekmeceleri kilitli tutarak çeşitli şeyleri saklayabileceği yer sayısını azaltın
- Düzenli bir ev kayıp eşyaları bulmayı kolaylaştırır. Dolapları, çekmeceleri dağınık tutmayın.
- Eşyalar alışılmadık yerlere konabileceğinden boşaltmadan önce çöp kutularını, fırın, buzdolabı, şilte altı ve çamaşır sepetini, ayakkabıların içini kontrol edin.
- Unutkanlık yüzünden gerçekten kaybedilebilecek anahtar, cüzdan, gözlük ve önemli evrakların yedeklerini bulundurun.
- Stoklanmış yiyecekleri ve kayıp eşyaları hasta ile birlikte arayın. Eskiden eşyaları emniyet için nereye koyduğunu hatırlayın.
- Eşyasının çalınıp çalınmadığı hakkında hasta ile tartışmayın. Onun duygusal durumuna (korku, öfke, moral bozukluğu) cevap verin. Endişelerini ciddiye aldığınıza ve anladığınıza ikna edip rahatlamasını sağlayın.
- Olay gerçek olmasa da hastanın duyguları gerçektir. Olumsuz duygular üstünde fazla durmanız o duyguyu da güçlendirir. 'Cüzdan kayıp olduğu için üzülüyorsunuz. Bende üzuldüm. Haydi birlikte arayalım', deyin.
- Nesnelere biriktirip saklama bir tür endişe giderici davranış olduğundan cesaretini kırmayın. Hastanın saklaması için zararsız, güvenli ve uygun nesnelere ortada bırakın. Temizlik yaptığınızda biriktirdiği eşyaların birazını bırakın ki bu birikimi yenilerini katma ihtiyacı azalsın.
- Önemli kağıt ve belgeleri güvenli bir yerde tutun. Cüzdanda az miktarda para bırakın.
- Yiyecek saklanan yerleri düzenli temizleyin. Büyük el çantaları gibi alternatif saklama yerleri sağlayın.
- Hastalık kişiyi suiistimale açık bir hale getirdiğinden onun 'gerçek bir olayı' haber verebileceğini de göz ardı etmeyin.

### **Evinin kendi evi olmadığı hezeyanı**

- Unutkanlık veya görme kaybından çok beynin 'gördüğü ev' ile 'hatırladığı ev' bilgisini doğru birleştirememesi ve anlamlandıramaması sonucu ortaya çıkar.
- Evde anıları olan kişisel eşyaların bulunduğu bir odayı ona ayırın.
- Ona bilgi verin. 'Tanıdık görünmüyor ama burası senin evin'
- Tanıdık bir ayrıntıya yoğunlaşmasına yardımcı olun. 'İşte senin koltuğun hadi otur, tanıdın değil mi?'
- Tanıdığını ama birinin gerçek evi alıp yerine 'sahtesini koyduğunu' söylesen ve tekrarlayıcı biçimde eve gitmek istiyorsa palto, şapka, çanta gibi sokağa çıkmak ile ilgili tetikleyici nesnelere ortadan kaldırın.
- Kolye ve bilezik biçiminde bir künne yaptırıp üzerine hafıza kaybı ve telefon numaranızı yazmanız kaybolduğunda işe yarar.
- Düzenli, az eşyalı, tanıdık eşyaların (resimler, dergiler TV, radyo) hastanın kolay görebileceği yerlerde tutulduğunda yeterli aydınlatmanın olduğu bir ev ortamı hazırlayın.
- Pencere ve balkon kapısına emniyet kilidi yaptırıp, kapılardan kilit mekanizmasını çıkarın.



- Evine gitmesi engellendiğinde öfke ve saldırganlık oluyorsa onunla tartışmayın, olayı kişisel saldırı olarak yorumlamayın, korktuğunuzu belli etmeyin ve fiziksel güç kullanarak engellemeye çalışmayın.
- Sataşarak ya da gülerak onu konu ile yüzleştirmeye ya da kışkırtmaya çalışmayın. Sakin ve güven telkin edici olun.
- güven duygusunu hatırlamasa da sarılmanız ona güven verir. 'Sen benim kocam değilsin' dediğinde: bunun hasarlı benin anlaşılmaz bir karmaşası olduğunu, size karşı kişisel bir hareket olmadığını anlayın, tartışmaktan kaçının ve basitçe 'Ben senin kocanım', deyin.
- Hala onu sevdiğinizi söyleyin. Hasta
- Kendinize de güven verin. Zor ve yorucu her bir yeni problemler baş ettiğinizde enerji kazanmak için bir süre ondan uzak kalın.
- Yavaş konuşun ve onun cevap vermesini bekleyin. Hoş sakin ve destekleyici olun. Gülümseyin, elini tutun, şefkatli olun. Onunla yakın oturun.
- Direkt olarak ona bakın. Size ilgi gösterip göstermediğine dikkat edin.
- Davranışlarına karmaşık sebepler bulmak ya da ne demek istediğini düşünmek yerine onun demek istediğinin nasıl bir duygu olduğunu hissetmeye çalışın.

### **Sadakatsizlik Hezeyanı**

- Endişelerini dile getirmesi için teşvik edin. Aksini iddia etmeyin ve yalanlamaya çalışmayın.
- Hastaya basit ve güven verici bir cevap verin. 'Endişelendiğin için üzgümüm ama ben seni çok seviyorum ve daima da seveceğim'. Güven verdikten sonra dikkatini başka yöne çekecek bir faaliyete yönlendirin. Gezmeye çıkarın ya da meşgul edecek bir iş verin.

### **Halüsinasyonlar**

Halüsinasyon; olmayan bir şeyi görmek veya duymaktır. Yanlış algılama ise gerçek bir nesneyi başka şey sanmaktır.

Halüsinasyon hastanın dış dünyayı algılama becerisini ve günlük yaşam aktivitelerini bozarak hastanın bakıcı ile ilişkilerini bozar.

Hastalığın da hızlı seyredeceğini ve agresif davranış riskinin artacağını habercisidir. En sık rastlanan halüsinasyon evde gerçekte o anda orada olmayan bir görmedir.

### **Halüsinasyonlar ile başa Çıkma Yöntemleri**

- Halüsinasyonlar hasta için gerçektir. Hastayı onların aslında gerçek olmadığına inandırmaya çalışmayın.
- Hastaya yaklaşırken dikkatli, sakin, tedbirli olun. Onu irkiltmeyin ve korkutmayın.
- Hasta sizin de bir şey görüp görmediğinizi veya duyup duymadığınızı sorarsa dürüst ama yumuşak bir ses ile 'Ben hiç bir şey duymadım. Ama senin korktuğunu biliyorum. Her şeyin yolunda olduğundan emin olmak için evi kontrol edeceğim', deyin.
- Hastanıza yardım teklif edin ve duygularını onaylayın. Şöyle deyin 'Bunun seni rahatsız ettiğini biliyorum. Nasıl yardım edebilirim, bir düşünelim.'
- Onunla zıtlamayın, tartışmayın. Fiziksel temas sağlayın. İşleri yoluna koyacağınızı ve her şeyin düzeleceğini söyleyip ona güvence verin.
- Hoşlandığı bir aktiviteyle meşgul ederek dikkatini başka yöne çekin ve halüsinasyonu unutmasını sağlayın.
- Halüsinasyon nedeniyle korku ve endişe içinde ise elini turun ya da kolunuzu omzuna atıp öylece durun. Endişelenecek bir şey olmadığını açıklayıp onu rahatlatın.
- Bazı ilaçlar ve ani başlayıp şiddetli seyreden viral enfeksiyonlar halüsinasyon yapabilir. Konuyu doktorunuza sorun.



## HATALI TANIMLAMALAR

Hastalığın orta ve ileri döneminde görülür.

Dört tipi vardır.

- İnsanları tanıyamama
- Başka insanları, yabancıların ölen akrabaların evde yaşadığı inancı
- Televizyondaki olayların şimdi burada olduğunu düşünme
- Aynadaki görüntüsünü tanıyamama

## Hatalı Tanımlama ile Başa çıkma Yöntemleri

- Bu problem kişinin gördüğü veya duyduğu şeyi hatalı değerlendirmesi sonucudur.
- Hastanın gözlüklerinin ve işitme cihazının iyi çalıştığına emin olun.
- Şayet kulakları iyi duymuyorsa onu konuşmanın içine alın ve konuşurken doğrudan ona bakın. (dudak okuyabilir)
- Hastalığın derecesi ne olursa olsun asla üçüncü bir kişinin yanında 'hasta orada değilmiş gibi' onun hakkında konuşmayın. Oda loş ise aydınlatın. (özellikle geceleri)
- Yanlış algılamalar için açıklama yapın. 'Evet gerçekten de orada bir insan varmış gibi görünüyor ama o sadece bir manto gördün mü?'
- Hasta ile zıtlaşmayın. 'Yatak odasında adam yok. Kimse içeri girmeye çalışmıyor. Hadi artık uyu' demekten kaçının.
- Gece pencereden birini görüyorsa pencereyi kapatın.
- Aynada kendi görüntüsünü tanıyamadığı için aynalar hastanın kafasını karıştırıcı e odada sanki ikinci bir kişi varmış gibi hatalı algıya sebep olur. Şayet rahatsızlık veriyorsa aynaları kaldırın veya üstünü örtün. Bazı hastalar için ise aynalar rahatlatıcıdır. Hasta kendi görüntüsü ile arkadaş gibi konuşur.
- Çok yakın tanıdıkları hatta aileden birilerini yabancı olarak algılanan hastanın yalnızlık e korku duygusu artar hatta eşyaların ne olduğunu ve nasıl kullanıldığını bilemez. Bu yüzden bir şeyin ne ya da birinin kim olduğunu ona açıklayın.
- Yanlış eşyayı aldıysa doğrusunu verin.
- Hatalarını sürekli vurgulamayın ve tartışmaya girmeyin. Şayet açıklamanızı kabul etmiyorsa tanıyamadığı aletin ya da kişinin temel özelliklerine (ses s) dikkat çekin.
- Hastanın görünüşüne saygı göstermek bazen hatayı göz ardı etmek e ne demek istediğini anlamaya çalışmak uygun olur.

## SALDIRGANLIK (Agresyon-Ajitasyon) : Çeşitli şekilde görülebilir:

1. Bir şeyleri uygun olmayan şekilde kullanma

Eşyaları saklama

Uygunsuz giyinme/soyunma

Tekrarlayıcı cümleler

2. Bunlar fiziksel olarak agresif olmayan davranışlardır. Sözel olarak agresif olmayan davranışlar görülebilir. Örneğin;Negativizm,hiç bir şey beğenmemek, dikkat çekmek için sürekli istekte bulunmak, sözün kesilmesi

3.Fiziksel olarak agresif davranışlar ise;

Vurmak ,itip kakmak, tırmalamak ,bir şeyleri zorla almak





İnsanları zorla yakalamak, ısırarak

#### 4. Sözel olarak agresif davranışlar

Haykırma

Beddua okuma, küfür etme

Öfke patlamaları

Tuhaf sesler çıkartmak

Sözel saldırgan davranışlar daha sıktır

Yanlış algılanmış bir tehlike ya da tehdit sonucunda ortaya çıkan ve aslında doğal bir tepki olan korku yüzünden oluşur.

### **SALDIRGANLIKLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMİ**

- Saldırgan davranışın hastadan çok beyin hasarına bağlı olduğunu bilsek de bu davranışa neyin sebep olduğunu anlamaya çalışın.
- Yatıştırıcı sakin bir ses tonu ile konuşun, olumlu ve güven verici olun. Siz ne kadar öfkelenir yada korkarsanız hasta da o kadar saldırgan davranacaktır.
- Bakıma ihtiyacının olması, kendini kaybolmuş hissetmesi, sahip olduğu şeyleri ve özgürlüğünü kaybetmiş olmak ona zalimce geldiği için 'bana zalimce davranıyorsun demesi', 'Hayat bana zalim davranıyor' anlamına gelebilir.
- Çevresinde olup bitenleri takip edemediği için sizin farkında olduğunuz şeyleri kabul etmez, anlamaz veya hatırlamaz. Eşyaları yok oluyorsa siz de orada iseniz eşyaları sizin çaldığınızı düşünür. Bu durumda 'Kendini kaybolmuş hissettiğini biliyorum', 'hayat gerçekten zalim görünebiliyor diyebilir.'
- Bütün çabanıza rağmen 'Seni sevmiyorum, beni zehirliyorsun, istemiyorum, git başımdan, herkes nerede?' derse bunu onun nezaket anlayışını kaybetmesi olarak algılamayın, neyi kastettiğini anlamaya çalışırsanız daha az üzülürsünüz. Kastettiği şey; 'Etrafımda insanlar görüyorum ama kim olduklarını bilmiyorum. Bu yabancı yüzler benim aileme ait değil. Annem nerede? Neden beni bıraktı?'dir.
- Çevremizdeki insanlara hastanızın iyi ve nazik davranışları olumsuz etkileyen bir hastalığı olduğunu, tehlikeli ve deli olmadığını açıklayın.
- Umumi bir yerde olay yarattıysa hiç bir şey söylemeden onu uzaklaştırın şayet utanılacak bir durum yaratacağını anlarsanız ilgisini başka yöne çekin. Örneğin kişisel sorular soruyorsa konuyu değiştirin. Ona yemek vermediğinizi söylüyorsa aşırı tepki vermeyin, tartışmayın, onu şaşırtın ve ilgisini başka yöne kaydırın. Örneğin birlikte bir şeyler içmeyi, bir yerlere gitmeyi ya da yapmaktan hoşlanacağı bir şeyler yapmayı teklif edin.
- Fiziksel saldırganlık durumunda geri çekilin. 'Lütfen canımı yakma' veya 'lütfen dur' demenin yararı olabilir. Odadaki insanları dışarı çıkarın ve hasta sakinleşinceye kadar içeri almayın.
- Saldırganlık konusunda endişeniz varsa ortamdaki ağır ve keskin nesnelere kaldırın.
- Saldırganlaşırsa o anda bu davranışa neyin sebep olmuş olabileceğini, olayı neyin tetiklediğini anlamaya çalışın, ellerini veya kollarını tutmak gibi sınırlayıcı bir davranıştan kaçının.
- Olayı tetiklemiş gibi görünen şeyi ortadan kaldırmak için ilerideki olayları önleyebilir.
- Güven telkin etme ve dikkatini dağıtma çabaları sonuç vermezse kendi güvenliğinizi için ne yapmanız gerekiyorsa yapın. Hasta tarafından sınırsız tutulurken kendinizi nasıl kurtaracağınızı öğrenmek için önceden deneyimli bir eğitmenle bilgi alın. Bu size hem cesaret verir hem de olaylar karşısında sakin kalmanızı sağlar. Kibar bir şekilde yapılırsa 'sıcak bir bakım davranışı olarak da değerlendirilebilir. Odayı terk ederek sakinleşmesi için hastaya zaman tanıyın.
- Neler olup bittiğini ve neler hissettiğiniz konusunda güvenilir biri ile konuşun.



- Sorun kontrolden çıkıyorsa ya da korkuyorsanız doktora başvurun. Bazı saldırgan davranışların ortamla ilişkisi olmayabilir e ilaçla tedavi gerekebilir. Örneğin depresyon bazen saldırgan davranışlara neden olur.
- Endişe, korku, ajitasyon (gergin, karmaşık ruh hali), sinirlilik, öfke, gerginlik gibi duyguların her biri saldırgan davranışa sebep olabilir. Bu duyguları ortaya çıkararak faktörleri ve bu duygularla nasıl baş edeceğinizi öğrenin.

Özetle; saldırgan davranış sorunu ile baş etmek için şunlardan kaçınin;

- Yüzleştirici davranış ve tartışma
- Alınganlık, olayları kişisel saldırı olarak yorumlama
- Fiziksel güç kullanarak, gülerek ya da sataşarak hastayı kışkırtmayın
- Korktuğunuzu belli etmeyin
- Hastayı köşeye sıkıştırmayın ya da kendinizin köşeye sıkıştırılmasına izin vermeyin.
- Hasta ile aranızda yeterli alan bırakın
- Yakalandığınızda kurtulmak için mücadele etmek
- Ceza vermek

### **AJİTASYON (Gergin/karmaşık ruh hali)**

Denamans hastaları gergin olduklarında genel bir huzursuzluk içinde olurlar. Hareketsiz kalamama, aşağı yukarı dolaşma, gözüne çarpan her şeyle oynamak, farklı bir yere gitmeye çalışma, eşyaları uygun olmayan şekilde kullanma ya da saklama, mutfak aletlerinin yerini değiştirme, uygunsuz giyinme/soyunma, tekrarlayıcı cümleler, negativizm, hiçbir şeyi beğenmemek, sürekli talep etme ajitasyonu gösterir. Alzheimer hastası ailesi, işi ve yarım kalmış işler için, artık bunlar onun sorumluluğunda olmasa da üzülür ve yaklaşan bir olay ya da yakın gelecekte olacak bir şey için aşırı derecede korkar. Anksiyeteli hasta kendini çaresiz, yetersiz, huzursuz hisseder ve uyku bozulur.

Kronik gerginlik ve güvensizlik duygusunun sebebi sorunları çözememek veya ihtiyaçları karşılayamamaktır. Sinirlilik ılımlı bir tepkidir ancak anksiyete ve moral bozukluğu duyguları fark edilmezse bu duygular öfkeye doğru tırmanır.

Hastanın aktiviteleri korunmuş yetenekleri ile uyumlu olursa

Aşırı uğraş ve uyarı olmasa

Günlük rutin yaşamı değişmez

Her zaman aynı şeyleri aynı düzen içinde yaparsa

Takvimler, saatler, gazeteler, fotoğraflar, albümlerle zaman yer ve kişilerle ilgili uyarılar tekrar tekrar verilirse endişe ve zihin karışıklığı azalır.

### **KAYGI-ENDİŞE DURUMU**

Alzheimer hastalığının sebep olduğu zihinsel ve fiziksel kayıplara karşı doğal bir tepkidir. Sürekli değişen bir dünyada sorunları çözemeyeceği ve ihtiyaçları karşılayamayacağı düşüncesi kaygı yaratır.

### **BAŞ ETME YÖNTEMİ**

- Endişe ve korkunun gerçek nedenini bulmak her zaman mümkün olmasa da sorun yaratacak olayları önceden tahmin edip buna göre davranmaya çalışın.
- Hastaya güven verme yollarına odaklanın, size asılsız gibi görünse de hasta bu kaygılarının doğru olduğuna gerçekten inandığı için endişelerini ciddiye alın.
- Hastanın 'o andaki' dünyayı algılayış biçimine siz de katılın. Bu gerçekler çerçevesinde mantıklı bir açıklama getirmeye çalışın ve aynı zamanda güven ve teselli verin. Burada önemli olan açıklamanızın ne kadar doğru olduğu değil hastanın buna verdiği duygusal tepkidir.
- Şayet hasta ölmüş eşi için endişeleniyorsa eşinin işe gittiğini söyleyin.



- Emekli olduğu işi için endişeleniyorsa patronunun telefon edip bugün işe gelmesi gerekmediğini söylediğini söyleyin.
- Bir durumla ilgili gerçeği hastanın ikna edilebildiği durumlarda ve yumuşak bir biçimde açıklamaya çalışın. Şayet üzülmüyor veya söylediklerinize inanmıyorsa gerçeği kanıtlamaya çalışmayın.
- Açıklamanızı destekleyecek somut bir durum yaratmaya çalışın. Örneğin telefonda patronuyla konuşuyormuş gibi yapın veya hastanın bir akraba ile konuşmasını sağlayın. İkna edici bir mesaj yazılı olan bir telefon notu veya mektup verin. İçini rahatlatın ve fiziksel temas sağlayın.
- Daha sonra hoşuna gidecek bir aktivite ile dikkatini olumlu bir şeye yöneltmesini sağlayın.
- Hastanın sözünü ettiği herhangi bir anı hakkında sohbet edin. Sohbetinizin düzenini sağlamak için bir fotoğraf albümü kullanın.
- Hasta kendini ifade etmekte güçlük çekiyor sıkıntısının gerçek nedenini açıklayamıyorsa ne söylemek istediğini tahmin edin. Örneğin, 'Ne kadar aman?' sorusu, 'Bana daha ne kadar zaman bakabileceksin?', demek olabilir. İfade ettiği duygularına onun için rahatlatıcı ve ona bakacağını gösterecek yanıt verebilirsiniz. Korkusunun nedenini anlamadıysanız hastayı endişe kaynağı olabilecek yerden uzaklaştırın.
- Bir süs eşyasının, posterin ya da aynanın kaldırılması odadaki insan sayısının azalması ya da gölgeleri ortadan kaldırmak için ışığın artırılması anksiyeteyi, korkuyu ortadan kaldırabilir.
- Düzenli olarak çevrede neler olup bittiğini ve oradaki insanların kimler olduğunu açıklamak hastanın kaygısını azaltır. Söylediklerinizi anlamıyor olsa bile yüz ifadeniz ve ses tonunuz içini rahatlatır.
- Değişmez bir çere e düzenli işler oluşturmaya çalışın ve bunu sürdürün. Ayna olan yerleri ve insanları tanımasa da kendini güvende hisseder ve bunlar onu yaşama bağlar.
- Hasta iletişim kurmakta zorlanırsa, evin atmosferinden etkilenir. Gergin bir atmosferde kendini güvensiz bir ortamda hisseder ve huzursuz olur.

### **MORAL BOZUKLUĞU**

- Moral bozukluğunun sebebi ortamdaki aşırı gürültü e hareketlilik olabilir. Televizyon veya radyoyu kapatın ya da süresini sınırlayın.
- İstirahat etmesi için sessiz bir oda ayarlayın.
- Değişiklikler kafasını karıştırıp moralini bozduğu için değişmeyen düzenli bir günlük program sürdürün.
- Hastanızın olabildiğinde fazla şeyi mümkün olan en az yardımla yapmasına izin erin.
- Kendisi ve başkaları için tehlikeli olabilecek bir şey yapmıyorsa yaptığını düzeltmeyin. İşlerin aslında nasıl yapılması gerektiği konusunda kendinizi üzmeyin.
- Hastanızı acele ettirmemek için günlük bakım işlerine daha çok zaman ayırın. Bu konuda çok becerikli olmaması bu işlere teşebbüs etmekten vazgeçmesi anlamına gelmez.
- İstirahat ve faaliyet dönemleri arasında denge sağlayın. Hastanın yorgun olduğu geç saatlerde faaliyetleri en aza indirin.
- Sizin duygularınızla hastayı etkileyebileceğinden onunla sakın e yumuşak bir şekilde konuşun. Neyi nende yaptığınızı söyleyin. Ona kararlara katılma şansı verin.
- Yemek, ilaç, egzersiz, yatma vakti e diğer aktiviteler için düzenli bir program onun zamanla ne zaman ne bekleyeceğini karamasını sağladığı gibi hayatının bir anlam taşıdığını ve hala ailenin bir parçası olduğunu hissetmesine yardımcı olur. Yürüyüşe çıkma, eski bir arkadaşı ziyaret etme, şarkı söylemek, dans etmek, müzik aleti çalmak onu rahatlatır.



- Yeni şeyler öğrenemeseler de bazı hastalar bazı basit şeyleri yeterince tekrarlırsa öğrenebilir. Hastanın tüm yetenekleri aynı anda yok olmayacağından hala yapabildiği işleri basitleştirmek (yemek yapamaz ama patates soyar) yapacağı işi basit cümlelerle anlatma ve hastanın aktivitelerinin korunmuş yetenekleri ile uyumlu olmasını sağlamak gerekir.
- Hastanın zevk alacağı ev işleri ve günlük aktiviteler ve egzersizler günün programlı olmasını, sosyal ilişkiler kurmasını ve kim olduğunu tanımlamasında yardım eder. Fiziksel e zihinsel yeteneği canlandırır. Bağımsızlığı artırır. Gece uykusunu kolaylaştırır.
- Gençken eğlenceli bulduğu, şimdi zor gelen aktiviteleri basitleştirip ona yardım edin. (Kazak yerine atkı örmek, beraber kek pişirmek, oyun kağıdı karıştırmak)
- Müzik dinlerken şarkı sözleri hatırlanır.
- Müzik dinlemek, eski tanıdık filmleri televizyonda seyretmek, düşün parti gibi önemli olayları videoda izlemek belleği canlandırır ve eski mutlu günlere dönülür.
- Resim yapmak, dans etmek, toplu oynanan oyunlar kendini ifade etme ve iletişim kurma fırsatı erir.
- Evcil hayvanlar ve küçük çocuklar hastanın oynayabileceği e konuşabileceği huzur veren canlılardır.
- Bahçe işleri ile ilgilenmek, fiziksel aktiviteler, yürüyüş, uykuyu düzeltir.
- Hastanın konuşma ve iletişim problemleri anksiyete ve huzursuzluğu artırır. Kelime e isim bulamadığı için düşüncesini ifade edemez. Çok konuşsa da kelimelerle dolaşır durduğundan düşünce anlaşılır. Hasta kendini ifade edemediği için küfür eder. Sadece bir kaç tane anahtar kelimeyi hatırlayabilir. Niyeti 'hayır' demek olmasa bile bu kelimeyi kullanır. 'Evime gitmek üzereyken otobüsü kaçırdım', cümlesi yerine 'otobüs, e' der. Sonunda konuşma yeteneği tamamen kaybolur.

## **BAŞ ETME YÖNTEMİ**

- Hastaya sabırla, eleştirmen, sakın yaklaşın. Bazen dilini yorumlamaya çalışın. Bakış, gülümseme ve dokunma ile iletişim kurun. İleri evre demans hastası bile sizi anlamasa da sözsüz iletişime hassastır ve kendisini sözsüz ifade eder, gülümsemeye şefkate, dokunmaya, yumuşak ses tonuna yanıt verir. Onunla oturun, elini tutun, sarılın. Bunlar iletişimi devam ettirir.
- Hasta ile basit, kısa cümleler kurarak, yavaş yavaş söylediklerinizi tekrarlayarak sakın ve yumuşak bir ses tonu ile konuşun. Sizi işittiğinden emin olun.
- Kullandığınız kelimeler ile ses tonunuz, vurgulamanız, göz temasınız, yüz ifadeniz, beden pozisyonunuz uyumlu değilse hasta sizi yanlış anlar.
- Hasta ile ilginç bulduğu ya da korunmuş yetenekleri ile uyumlu bir konuda konuşurken saygılı olun. Ona çocuk gibi davranmayın. Küçümsemeyin. Sanki orada yokmuş gibi onun hakkına konuşmayın.
- Konuşurken olumlu cümleler kullanın. Hatalar üzerine durmayın. Hasta sakın olduğunda daha iyi iletişim kurulacağından sakın bir atmosfer yaratın. Kendini ifade etmeye çalışan hastayı telaşlandırmayın.
- Doğru kelimeyi bulmakta zorlanıyorsa ona kelime seçenekleri sunun. Ne anlatmaya çalıştığını, neler hissettiğini anlamaya ve yanıtlamaya çalışın. Yanlış kelime kullanmış fakat siz onun ne demek istediğini anlamadıysanız doğru kelimeyi söyleyin.
- Söylemek istediği şeyin yarısında takılırsa son sözlerini tekrar etmek cümleye tekrar başlaması için yardımcı olur.
- Aynı şeyi devamlı tekrarlıyorsa (anneme gideceğim) dikkatini dağıtın. Konuyu değiştirin. Bildiği bir şarkıyı söylemesini isteyi veya fikrin arkasındaki duygusal öğeden söz edin. 'Annemi bana tarif et' deyin.
- Destek sağlayın .
- Söylediğinizi hep aynı şekilde tekrarlayın.



- Her seferinde tek basit bir soru sorun. Soruyu tekrarlarlarken aynı cümleyi kullanın. Yavaş konuşun cevap bekleyin.
- Hatırlaması için ipucu verin.
- Birisi cevap beklediğine ona fısıldayın.
- Konuşurken insanların adlarını sık kullanın
- Bir kerede bir şey yapmasını isteyin
- Sorularınızı evet-hayır olarak yanıtlayabileceği şekilde basit tutun.

### TEKRARLANAN SORULAR

- Alzheimer hastası bellek bozukluğu nedeniyle aynı soruyu tekrar tekrar sorduğunun ya da aynı hareketi tekrarladığının farkında değildir. Tekrarlama anksiyete veya yanlış anlama yüzünden de olabilir.
- Sordukları soru güven telkin etmenizi gerektiren çeşitli endişeler içerebilir. Yanıt bekleyen hasta için gerginlik nedenidir ve kendisini güvensiz ya da kaygılı hissetmesine yol açabilir. Örneğin 'Saat kaç?' sorusunun sebebi bir randevuya gecikeceği endişesidir. Sürekli olarak saatin kaç olduğunu söylemek yerine 'geç kalmayacağına inandırmak' daha etkili bir davranıştır.
- Soruları basitçe cevaplayın. Yorulursanız cevabı bir kağıda yazın ve gerektiğinde ona gösterin.
- Tekrarlanan sorunun arkasındaki anlam üzerine odaklanın. Şayet anne babası veya evi için üzülyorsa anılarını anlattırın ya da bir fotoğraf albümü kullanın.
- Neden kaygılandığını anlayamadıysanız bazı genel sözlerle endişelerini giderin. 'Üzülme, her şey yoluna girecek.'
- Bu çözümlerde başarısızlıkla sonuçlanırsa soruyu duymazdan gelin. Ancak burada bazı hastalar bir yanıt alamayacağını farkına varıp soru sormayı keserlerken bazıları öfkelenebilir.
- Kendi güvenliğinizi için odayı birkaç dakika terk edin.

### TEKRARLANAN HAREKETLER

Tekrarlanan hareketler hastanın kendisini canlı tutma çabası olabilir. (Giyinme, soyunma, çekmeceleri toplama/dağıtma)

Hasarlı zihnin bir hareketi yaparken ona takılıp kalması ve başka bir harekete geçememesi de olabilir. (Yüzünün sadece bir tarafını yıkama, aynı çamaşırı tekrar tekrar katlama)

- Yıkınamayan yanağı okşayarak onu tekrarlanan hareketten kurtarıp öbür tarafı yıkamasını sağlayabilirsiniz. Belki hasta vücudunun bir tarafını daha az hissetmektedir. Dokunma kelimelerin anlatmaya yetmediği mesajları beyne gönderir. Kaşığı tutmasını isterseniz eline kaşıkla dokunun.
- Size yardım etmesi onu meşgul eder ve ona bir işe yaradığını hissettirir. Yerleri süpürme, tezgah silme, gazeteleri yırtma, tahta zımparalama gibi işler erin.
- Ellerini duyuşal uyarım sağlayan, sünger top, kumaş parçası veya diğer nesnelere meşgul edin.
- Dikkatini başka yere çekin. Hastanın dikkati bir yere takılıp kalabildiği gibi kolayca başka yere çekilebilir. Dikkat göstermek istemediğiniz şeyleri beynimiz bir süzgeçten geçirir. Böylece önemsiz gürültüleri duymayız. Hastalık bu yeteneği bozduğu için dikkat çevredeki önemi önemsiz her şeye eşit derecede dağılır. Onları azaltırsanız giyinme gibi bir aktiviteye daha iyi konsantre olur. Tekrarlı kare ket kaybolur.
- Aynı anda az sayıda ziyaretçi kabul edin.
- Sakin ve sessiz bir yere ziyarete gidin.
- Televizyon ve radyo dikkatini dağıtıyorsa kapatın.
- Yemek yemeyi ve diğer aktiviteleri insanların daha az oldu ve daha az konuştuğu yerlerde yapın.



- Ağız hareketleri, çekilme, ağız şapırdatmanın nedeninin ilaç yan etkisi olup olmadığını saptamak için doktorunuzla konuşun.

## AMAÇSIZ DOLAŞMA

Evin içinde volta atmaya ya da başıboş dolanma amaçsızca bir yerden bir yere gitme, eden gitmeyi içerebilir. Sebebi, karışık gürültülü bir ortam, fiziksel rahatsızlık, moral bozukluğu, can sıkıntısı, huzursuzluk, beyindeki fiziksel değişiklikler, kaybolma, yeni bir eve taşınma, yeni bir orama girme sonucu oluşan oryantasyon bozukluğu ve bellek problemleridir.

- Huzursuzluğun sebebini araştırın. Ortam çok mu gürültülü? Hasta kendisine çok zor gelen bir işlemlerle mi meşgul? Ağrısı mı var? Tuvalet ihtiyacı mı? Canını sıkılmış? Aç veya susmuş mu? Bir aile üyesini mi arıyor?
- Eski mesleği ile ilişkili bir işimi yapmaya çalışıyor? Huzursuzluğunun nedeni ilaç mı? Yorgunluk, tuvalete gitme ihtiyacı, yalnızlık veya korkuyu mu anlatmaya çalışıyor? Aktiviteye ihtiyacı var mı?
- Amaçsız gezinme hastasının 'kendimi kaybetmiş hissediyorum, kaybettiğim şeyleri arıyorum' demsinin yani duygu iletişimi kurmaya çalışmasının bir yolu da olabilir. Çevresindeki bir aile fotoğrafı gibi tanıdık şeyler onu durdurur.
- Gezinme davranışının nedenini bilirse kontrolünü ve idaresini de yapabiliriz.
- Hastanın korunmuş yetenekleri ile uyumlu, değişmeyen, düzenli, hep aynı saatte yapılan aktivite programınız olan gün içinde belli bir zamanla ilgili bir aktivite davranışın düzelmesini sağlar.
- Birlikte sık sık uzun yürüyüşe çıkın ve egzersiz yapın.
- Eski mesleği ile ilişkili aktivitelerle onu meşgul edin. Yemek pişirme, temizlik yapma, yeri süpürme kitap istifleme, bahçe işleri gibi bedensel aktivitelerin yardımı olur.
- Yeni bir çevreye taşınmak, tanımadığı yüzler, günlük rutin yaşamının değişmesi, aşırı çevresel uyarı, kalabalık ortam oryantasyonu bozar ve hasta evine gitmek için kaçar ve kaybolur. Taşınma işlemini hastalığın erken evrelerinde gerçekleştirirseniz yolunu bulmayı öğrenir. Hastayı taşınmadan bilgilendirmek gerekir.
- Hastanın evinde çok büyük değişiklikler yapmayın. Küçük bir değişiklik bile odasını ya da binayı tanınamasına neden olur.
- Şayet bakımı için evini değiştirme zorunda kaldı ise hatırlanan eski alışkanlıklar şu anda yaşananlarla karışabilir. Eski bir arkadaşını ya da köpeğini arıyor olabilir. Çevreyi onun ihtiyacına göre yeniden süzenlerin ve bunun sürekliliğini sağlayın. Eski tanıdık, anısı olan eşyaları fotoğrafları, görülecek yerlere büyük saat ve takvimleri koyun. Günler geçtikçe takvimi karalayın. Kahvaltıda yapılacak günlük işlerin listesini hasta ile birlikte yapın ve not alma tahtasını onun görebileceği bir yere koyun.
- Hastada iç saat bozulduğu için düzenli giden günlük faaliyetler zamanı anlamasını sağlar.
- Gezinme bellek problemi olan hastanın yeni bir ortamda yolunu bulmayı öğrenememesi yüzünden de olabilir. 'Eve' gitmeye kararlı olabilir. Çevresi ona bir anlam ifade etmez. Düzenli, az eşyalı ve eşyaların terinin değişmediği, değişmeyen, güvenli bir ortam hazırlayın.
- Kapıların üstüne resimler, tuvalet ve yatak odasını gösteren işaretler, küçük notlar koymak hastanın yolunu bulamama endişesini azaltır.
- Evdeki insanların kimler olduğunu neler olup bittiğini ve ne yapması gerektiğini tekrar tekrar hatırlatın.
- Hastanın demansı hafif bir şiddette ise, okuyabiliyor e işaretleri takip edebiliyorsa cebine üzerinde basit talimatla olan bir kart koyun ve kaybolursa okumasını söyleyin. 'Sakin ol. Uzaklaşma, evi ara, tel... '



- Üzerinde hastanın adı e soyadı e sizin telefonunuz ile 'hafıza kaybı var' yazan bir künyeyi bileğine takmak kaybolduğunda ciddiye alınmasını sağlar, kötü muamele görmez.
- Kalp veya ciddi bir sağlık problemi varsa üzerinde bu tıbbi bilgileri taşıyan künye takması, cebinde isim, adres, telefon içeren bir kart alması ya da giysilerinin içine bu bilgileri içeren bir etiket dikmek yardım almasını kolaylaştırır.
- Evde sık sık volta atma, susuz kalmaya neden olur. Susuz kalmamasına dikkat edin.
- Huzursuzluğu arttırabilen kafeinli içecekleri azaltın.
- Eden kakçasına neden olan aşırı uyarıcı ve gürültüyü azaltın
- 'Eve gitmek istiyorsa araba ile dolaştırın, birkaç sokak yürütün veya birlikte bir yere gidip bir şeyler yiyin.
- Çatışmaya girmekten, fiziksel güç kullanmaktan, yada azarlamaktan kaçının. Dikkatini başka yöne çekin ya da beraber dolaşın.
- Gitme zamanının geldiğine inanmasına neden olan palto-şapka, ayakkabı, çanta gibi tetikleyicileri ortadan kaldırın.
- Komşularınıza hastanın hastalığı hakkında ilgi erin ki alışılmadık bir aranısta yardımcı olabilsinler ve sizi uyarsınlar.
- Hastanın eden çıkıp gitmesine karşı evinizin güvenlik önlemlerini arttıracak yollar düşünün. Üstüne basıldığında alarm veren paspaslar kullanın. Dışarıya açılan kapıya gıngırak, anahtarla açılan kilitli sürgüler, çocuk kilitleri e hastanın erişemeyeceği yükseklikte normal sürgüler takın. Pencerelere de kilitler takın.
- Evde amaçsız dolaşmanın gerçekten sorun yaratıp yaratmadığını düşünün. Değiştirilmesi gerekemeyebilir. Bu konuda hastanın hevesini kırmak yerine çevreyi daha güvenli bir hale getirebilirsiniz.
- Ev içinde dolaştığı yollar ya da odalarda ayağının takılıp düşmesine neden olabilecek nesnelere ortadan kaldırın.
- Halıları ve kilimleri yerlere sabitleyin ve yerleri cilalamayın.
- Mutfak aletleri, ilaçlar ve temizleme ürünleri gibi tehlikeli olabilecek her şeyi kilit altında tutun.
- Hastanın hareketini engelleyeceğinden gereksiz eşyaları, elektrik kablolarını, keskin kenarlı mobilyaları ortadan kaldırın. Prizler duvara sabitlensin. Tıraş makinesini saç kurutma makinesini,elektrikli ısıtıcıları banyodan kalırın.
- Tehlikeli merdiven boşluklarına açılan kapıları kilitli tutun.
- E dışında güvenli bir dolaşma alanı yaratmak için bahçenizin etrafını, kapısını kitlenebilir bir çitle çevirin.

## **UYKU BOZUKLUKLARI ve GECE GEZİNTİSİ**

Uyku bozukluğu ilerleyen demans veya başka bir hastalık, ilaçlar ya da iyi hazırlanmamış bir ortamdan kaynaklanabilir.

- Belirli bir yatma zamanı oluşturmaya ve bunu sürdürmeye çalışın.
- Hastaya yatma zamanının geldiğini bildiğin. Esneyin, gerinin, 'uykum geldi', deyin, ışıkları birlikte söndürün ve bunu bir yama zamanı adeti haline getirin.
- Hastanızı yatmadan önce tuvalete gönderin
- Hastanıza günün ileri saatlerinde kafeinli içecekler ve içki ermeyin.
- Yatmadan önce yüksek sesli, uyarıcı televizyon programlarından kaçının. Yatıştırıcı bir müzik çalmayı deneyin.
- Yatmadan önce ertesi günün programından söz etmeyin. Hasta zamanı karıştırdığı için endişelenmeye başlayabilir.
- Nereyi tercih ediyorsa orada uyumasına izin verin. Yataktan düşüyorsa yer yatağı yapın. Gündüz yapılan fiziksel aktiviteler, egzersizler e uzun yürüyüşler gece uykusunu düzenleri gündüz yapılan şekerlemeler gece uykusunu bozar. Gündüz uykusunu kısıtlayın ve aktif, uyanık tutmaya çalışın.



- Huzursuzluk veya uyku problemlerine neden olabilecek bir ilaç değişikliği olup olmadığını düşünün ve doktoruyla konuşun.
- Yatak odasının rahat olmasına dikkat edin. Odanın çok sıcak ya da çok soğuk olması, yatağın rahatsız olması, çok fazla ışık, rahat olmayan giysiler, uykusuzluk yaratır.
- Hasta gece ile gündüzü ayırt edemediği için uyuyamıyorsa kalın ve koyu perdeler kullanarak gece olunca odanın karanlık olmasını sağlayabilirsiniz.
- Hasta gece kalkarsa onla yumuşak ve sessizce konuşun, ona hala gece olduğunu ve yatağa dönmesi gerektiğini söyleyin.
- Geceleri geziniyorsa evdeki tehlikeleri gözden geçirin ve gece evde dolaşmasını güvenli bir hale getirin. Yatak odasını onun emniyetli bir şekilde hareket edeceği şekle sokun. Pencere, balkon kapısı ve dış kapıya kilit sistemi kurun.
- Geceleri hastanın yatak odası ile banyo arasında ve evin zor görülen kısımlarında sürekli yanan bir ışık bırakın.
- Mobilyaların yerlerini sürekli değiştirmeyin. Kenarlarına yansıtıcı bantlar koyun, sivri köşeli mobilyaları kaldırın. Radyatörleri sabitleyin. Dağınık eşyaları; elektrik kordonlarının döküntülerini ortadan kaldırın. Ocağın fişini çekin, düğmelerini çıkarın.

### **BAĞIMLI OLMAK - TAKİP ETMEK**

Anksiyete veya terk edilme korkusu nedeniyle ortaya çıkar. Gün boyunca yaşamını yönlendiren güvenilir bir insan artık onun tek güvencesidir. Çeşitli durumlarda nasıl tepki vermesi gerektiğini anlamak için sizin ruh halinizi ve ifadelerinizi gözler.

### **BAŞ ETME YÖNTEMİ**

- Her şeyin yolunda olduğuna dair sık sık güven verin.
- Taleplerini uygun ve kabul edilebilir bir şekilde yerine getirin. Yaratıcı olun ve eğlenmeye çalışın.
- Hayır kelimesini kullanmaktan kaçının.
- Hemen döneceğiniz konusunda güven telkin edin. Zaman kavramları ve bellek bozulduğu için hemen döneceğinizi hatırlamaz ve onu terk ettiğinizi sanar. Bazen bir saati kurarak 'saat çalınca döneceğim deyin.
- Ona sakinleştirici etkisi olan nesnelere (tüylü bir oyuncak hayvan, tüylü bir battaniye veya bir fincan bitki çayı) verin veya sakinleştirici bir müzik çalın.
- Onu meşgul edecek bir aktivite bulun. Halıları katlamak, yer süpürmek, bahçe işleri veya yün dolamak gibi. Tekrarlayıcı bir iş ya da dikkatini odaklayabileceği meyve, çerez erebilirsiniz.
- Yanında olmadığınız zaman anksiyetesini yatıştırmaya nelerin yardımcı olacağını saptamaya çalışın.
- Yanında olmadığınız zaman güvendiği birinin yanında kalmasını sağlarsanız peşinizden gelmeden gitmenize izin verir.
- Kendinize zaman ayırın ve dinlenin.

### **DİSİNHİBİSYON (Utandırıcı ya da tuhaf davranışlar)**

Hasta size çok uygunsuz gelen, tuhaf ve onda görmeye alışık olmadığınız şekilde davrandığında utanır ve endişelenirsiniz. Beyinde sosyal ortama uygunluğa göre hareketleri kontrol eden bölgeler hasar görür ve toplumsal kural baskıları ortadan kalkar. Kazayla teşhir, karşı cinse aşırı çekilme e sosyal konumu ile bağdaşmayacak davranışlar e sözcükler küfürler, hava çıkarma vs. gibi durumlar bundan kaynaklanır.

### **BAŞ ETME YÖNTEMİ**

- Davranışı şaşırtıcı, tuhaf bulsanız bile sakin kalmaya ve aşırı tepki göstermemeye çalışın. Aşırı tepkinizden dolayı şaşırabilir, tedirgin olabilir ya da agresif





davranabilir. Ani duygulanım değişikliği, gerçekleşmiş bir olaya gösterilen tepki olmadığından kişisel olarak değerlendirmeniz gerekir.

- Hastayı sakin bir şekilde ortamdan uzaklaştırın ve dikkatini başka yöne çekin. Fakat davranışınızın hasa tarafından bir karşı koyma olarak algılanmaması için de dikkatli olmalısınız.
- Hasta davranışının tuhaf olduğunun farkında değilse ya da ne söylemeye çalıştığınızı anlamıyorsa uzaklaşmaya ya da davranışlarını durdurmaya çalışmanıza itiraz edebilir
- Hastanın sevdiği bir yere gitmek, bir şeyler yapmak, yemek içmek gibi şeylere dikkatini çekebilirsiniz.
- Davranış utanç verici de olsa şayet çevrenizdeki kişileri hastalıktan haberdar edebilirsiniz sorunlar doğmayabilir.
- Duygularınızı ve sıkıntılarınızı benzer deneyimleri olan kişilerle paylaşmak sıkıntınızı hafifletir e hatta işin eğlenceli yanını bile görebilirsiniz
- Bu davranışları önlemek için hastanın neden böyle davrandığını açıklayabilecek örnek teşkil eden bir neden bulmaya çalışın. Tuhaf davranışın bir sebebi olabileceği gerçeğini anlarsanız daha az utanır e sorunun ortaya çıkmasını önler ya da çıktığında durdurabilirsiniz.
- Bu davranış hangi insanların yanında ve günün hangi saatinde ortaya çıkıyor.
- Bu davranışın ona göre özel bir anlamı ar mı? Örneğin bu davranıştan sonra altına kaçırın hasta tuvalete gitme ihtiyacını bu davranış ile anlatıyor olabilir. Örneğin çantasının çalınmasından korkuyorsa bütün gün elinde tutabilir.
- Hasta da kendi duygularından yorulabilir hatta korkabilir, örneğin kahkahasını neyin başlattığını unuttur. Davranışın neye bağlı olduğunu araştırmaktan çok hastanın içini rahatlatmak, destek vermeli, bu ani ruh hali değişiklikleri sizin yaptığınız ya da yapmadığınız şeylere bağlı olmadığı için kendinizi sorumlu tutmamalısınız.

### **UYGUNSUZ CİNSEL DAVRANIŞ**

Soyunma, umumi yerlerde kendini teşhir, başkalarına cinsel davranışları hatırlatacak davranışlar yapma, başkalarının yanında mastürbasyon yapma vs.

- Uygunsuz cinsel davranış hastanın dürtü kontrol duygusunun kaybolmasına, cinsel isteklerini ifade edememesini, kişiyi bir başkası ile karıştırmasına ya da sadece dokunma, güven ve yakınlık aramasına bağlı olabilir.
- Hasta fazla kalın giyindiği için terlediğinden soyunur. Teşhircilik değildir.
- Beyindeki hasar cinsel aktiviteyi sık sık e uygunsuz biçimde istemesine yol açabilir.
- Giysilerini çözmesi ya da eteğini kaldırması tuvalete gitme ihtiyacından olabilir fakat tuvaletin yerini unutmıştır. Ya da giysileri rahatsız etmiştir.
- Giysilerin rahatsız olması, uykusunun gelmesi yüzünden soyunmak ister.
- İdrar yolu enfeksiyonları, kaşıntı, mantar genital bölgeyi elleme ihtiyacını doğurabilir.
- Mastürbasyon beyin hasarına bağlıdır. Hasta sosyal terbiyesini unuttuğu için sadece kendisini iyi hissettiği bir şeyi yapar. Bu davranışı kendisini canlandırmak için bulduğu bir yol olabilir. Dikkatini başka yöne çekin. Demansı olan baba kızına uygunsuz davranışta bulunduğu bu ensest bir ilişki olarak değil, karısı ile kızını karıştırması olarak değerlendirin. Kız annesinin gençliğine benzer. Hasta o zamanları bugünden çok daha net hatırlar. Bu davranış onun karısını evliliğini hatırladığını gösterir.
- Kendini küçük çocuklara teşhir varsa sizin tepkiniz daha çok çocuk üzerinde zarar oluşturur. Sakin olun, şoka uğradığınızı ya da canınızın sıkıldığını belli etmeyin. 'O hasta, nerede olduğunu unutuyor' deyip hastayı uzaklaştırın. Hastanın başkalarını şoka uğratmak gibi bir niyeti yoktur. Dürtü kontrolünü kaybettiğinden, hangi davranışın toplumda kabul göreceğini hangisinin görmeyeceğini bilmediğinden bunun uygunsuz bir davranış olduğunu fark edemez.



- Hastanın yakınlık e fiziksel şefkate ihtiyacı vardır. Çok fazla uyarıcı olmamak kaydıyla dokunmayı arttırın. Sirtını ovun, ellerine krem sürüp, masaj, manikür yapın, saçını tarayın.
- Dokunabileceği tüylü oyuncaklar, kumaş parçaları, sünger toplar gibi nesnelere verin.
- Size istemediğiniz yaklaşımlarda bulunursa (cinsel aktivite gibi) kendinizi koruyun. Sakin ama kararlı bir tepki erin. Tepkinizde aşırıya kaçmayın ve yüzleşmeyin. Hasta sakinleşene kadar odayı terk edin.
- Hasta başkalarına cinsel yaklaşımlarda bulunuyorsa sebebi onları 'eşi sanması' olabileceğinden bundan alınmayın ve ilişkinizi reddettiği şeklinde yorumlamayın. Şayet o kişi 'Ben Ayşe'ye (eşi) benziyorum ama Ayşe değilim. Ben Fatma'yım' derse davranış kontrolü sağlanabilir.
- Cinsel organını teşhir etmesi tuvalet ihtiyacından kaynaklanabilir. Düzenli bir biçimde tuvalete gitmesine teşvik edin. Soyunma işini yavaşlatın. Tulumlar giydirin.
- Başka insanların önünde mastürbasyon yapmasını engellemek için kucağını bir yastık eya battaniye ile kapatın veya onu başkalarının olmadığı bir yere götürün. Davranışının hoş olmadığı hata yaptığı şeklinde nazikçe uyarın.

**DÜRTÜ KAYBI** (Apati) (motivasyon eksikliği, oturup boş boş bakma, dünyadan kopma duygusu)

Cansızlık, kayıtsızlık, aldırılmazlık, sadece oturmak e hiçbir şey yapmak istememek beyindeki belli bölgelerin hasarından meydana gelir. İletişim kuramamasına bağlı olarak diğer insanlarla konuşamaz ve kendisini geri çekebilir. Mutsuz ve yaşama sevincini yitirmiştir. Ancak hastayı elden geldiğince aktif tutmak, zihnini e bedenini çalıştırmayı sağlamak gerekir.

### **BAŞ ETME YÖNTEMİ**

- Hastayı yapmayı kabul etmeyeceği şeyleri yapmaya zorlamayın. Hareket ettirmeye çalıştığınızda sinirlenir e huysuzlaşır. Sebep olabileceğiniz yıkım aktivitenin olası yararlarına ağır basabilir.
- Kalabalıktan rahatsız oluyorsa bir seferde bir kişi ile konuşma teşvik edin. Sevdiği bir kişiye göz teması kurarak konuşmasını sağlayın.
- Zihnini düzelten, bedenini çalıştıran aktiviteleri yapması için cesaretlendirin. Ancak yapması gereken şey çok karmaşık ya öfke e saldırganlık oluşur ya da tamamen geri çekilir.
- Hastadan yaparken kendini rahat hissedeceği, becerebileceği ve kendini yararlı hissedeceği, aynı zamanda hareket etmesini de sağlayan basit şeyler isteyin. Örneğin toz almanıza, çiçek sulamanıza yardım edebilir. İr kez hareket edince kendini daha canlı ve neşeli hissedebilir.
- Başardığı kadarının üzerinde durun, devam etmesi için ısrar etmeyin.
- İşin olumlu tarafına yönelin. Yaptıkları için onu kutlayın. Durduğu için eleştirmeyin. Devam etmesi için baskı yaparsanız sizi reddeder.

### **İNATÇILIK**

Hasta basit istekleri (banyo yapmak, ilaç içmek) redde bilir. Banyo yapmak aynı anda birçok şeyi bir arada düşünmeyi gerektirir ki zihinsel kapasitesi bu işler için yeterli değildir.

- Daha önce bu işi nasıl yaptığını hatırlamıyorsa
- Yetersiz ve beceriksiz görünmek istemiyorsa
- Artık yapmadığı bir şeyi yapmaya çalışıyorsa
- Artık daha yavaş düşünmesine veya hareket etmesine rağmen acele ettiriliyorsa
- Yorgun ve kendini kötü hissediyorsa
- Kendisine çocuk gibi davranılıyorsa



- Üstünde çamaşırları olmadığında kendini emniyete hissetmiyorsa sizinle işbirliğine girmez. Sebebi inat ya da sizinle tartışmak değil yapılması zor bir iş istenmesidir.

## **BAŞETME YÖNTEMİ**

- Hastanın sınırlarını bilin. Yapamayacağı şeyler istemeyin. Yapabileceği şeyler bulun.
- Hasta bir şey yapmayı reddederse geri adım atın e daha sonra farklı bir yaklaşım kullanarak tekrar deneyin. Esnek olun. Genellikle hiçbir şeyin hemen yapılması gerekmez. Sizin duruma uyum gösterme yeteneğiniz hastanızdan daha fazladır.
- Zor işleri yaparken günün ona en uygun zamanını seçin. Hastanın en uyanık olduğu zamanlarda ya da uyanık olmadığı zamanlarda yapın. Örneğin banyoyu uyandıktan sonra değil de kahvaltıdan sonra yaptırabilirsiniz.
- Veya belki tam tersi iyi sonuç erir. Zor işleri hastanın uykusu sersemi olup size karşı direnemeyeceği zamanlarda yapmak daha kolay olabilir.
- Hasta için zor sizin için basit olan işi yapmak istiyorsanız niyetinizi önceden söylemek onu endişelendirebilir. Yapılacak işler konusunda doğal davranın. Ein içinde dolaşırken banyoda duruverin ve 'Benimle gel' deyin. Bu basit cümle ona banyo yaptırmak istediğinizi açıklamaktan çok daha fazla işe yarayabilir.
- Evet veya hayır şeklinde cevaplanabilecek sorular sormak (banyo yapmak ister misin) yerine 'Banyo zamanı' deyin.
- Olumlu pekiştiriciler kullanın örneğin banyo yaptıktan sonra hastanın çok sevdiği bir şeyi beraber yiyeceğinizi söyleyin ve sözünüzü yerine getirin.
- İşleri eğlenceli bir hale getirin. Şayet yüzünüzde endişeli bir ifade varsa hasta nahos bir tecrübe beklentisi içine girip buna göre davranır.
- Yorgun olduğunda ondan bir şey istemeyin.
- Yapacağınız işleri kolaylaştırın. Her şey tek tek yapın. Zor gelen kısımları siz yapın. Telaşlandırmayın, tartışmayın. Sakin güven verici konuşun. Yavaş ve sessiz hareket edin. Basit, tek basamaklı emirler verin ve her bir adımı açıklayın.
- Aşırı sinirli ve inatçı ise ağrısı olup olmadığına bakın. Kızdığınızı ve sinirlendiğinizi belli etmeyin. Onun elini tutun, onu okşayın, sakinleştirin. Durumu anladığınızı ve onu hala sevdiğinizi söyleyin.
- İşleri hep aynı saatte ve hep aynı şekilde yapın. Yaparken onun sevdiği şarkıları söyleyin.

## **HAYKIRMA, BEDDUA ETME**

Eşyaları atma, haykırma, bakıcıya vurma, beddua etme, yemekleri etrafa saçma genellikle hastanın ne olup bittiğini anlamayışının ya da ona kısıtlayışının sonucudur.

- Olayları kişisel olarak değerlendirmeyin. Öfkeyle tepki ermeyin.
- Hastayı nazik ve sakin bir şekilde rahatlatın. Onu bulunduğu yerden uzaklaştırın.
- Tekrar tekrar böyle bir durumu yaşamamak için olayın nedenini arayın. Nerede olduğunu, ne yapması gerektiğini, tanıdığı şeylerin, tanıdığı çevrenin nerede olduğunu bilememek korku yaratır. Tanıdık ir çer isteği (eve gitmek istiyorum) veya geçmişteki tanıdık kişiler için kaygı duymak (çocukların nerede) ve endişelenmek fakat davranışlarının da bakıcı tarafından engellenmesi, tokatlanması, bağırılması, itip kakılması, bağlanması, kısaca hastaya kötü davranılması ve ağrı bu uç davranışlara neden olur
- Bağırmasının nedeni ağrı da olabilir fakat ağrının nedenini kelimelerle anlatma yeteneğini kaybetmiştir. Yüz ifadesi ve vücut diline dikkat etmek gerekir.

## **DEPRESYON**



Alzheimer hastasında depresyonun belirtileri öfke e sinirlilik, sık sık ağlama, iştahsızlık ve uyku düzeninde değişiklikler ve apatidir. Depresyon beyindeki değişikliklere bağlıdır.

## BAŞ ETME YÖNTEMİ

- Hastalığın başlangıç evrelerinde ise, eskiden yapabildiklerini artık yapmasa bile aile içinde hala önemli bir pozisyonda olduğunu hissettirin. Ona danışın. Onunla konuşun. Söyledikleri bir anlam ifade etmese bile onu dinleyin. Böylece ona hala saygı duyduğunuzu hissettirin.
- Hastanızı başkaları ile birlikte olmaya teşvik edin. İletişim kurmasını sağlayın. Kalabalık istemiyorsa bir kişi ile konuşturun. Arkadaşını çağırın. Sorunları e duyguları hakkında konuştuktan kısa bir süre sonra bunu unutsa bile geçici bir ferahlama sağlanabilir.
- Duygularını kabullenin ve anladığınızı belirtin. Zihinsel e fiziksel kayıplar veya ölmüş olan sevdikleri için üzülmüyor olabilir.
- Küçük başarısızlıklar bile kendisini kötü hissetmesine neden olacağından ondan yapabileceği kadar iş isteyin. Karmaşık gelen işlerde yardım edin. Ona korunduğunu hissettirin.
- Artık bazı şeyleri yapamayacak olsa da bunun bir felaket olmadığını görmesi bu eksikliklerle kendisini kabul etmesi ve yapamayacakta olsa yapabildiklerinin en iyisini yapmaya çalışması yönünde onu cesaretlendirin.
- Erken dönem demansta geçmiş olayları daha iyi hatırladığı için geçmişten konuşmak hastanın iyi hatırlayabildiği şeylerden söz ettirecek eski duygu ve anları yeniden canlandırmak ve birlikte keyif almak hastanın kendisini güvende hissetmesini sağlayacağından sosyal yaşama dahaiyi uyum sağlar.
- Bunu yaparken eski fotoğraflar albümlerinden, ailenin video filmlerinden, çocuklarının resimlerinden yararlanabilirsiniz.
- Sosyal beceriler uzun süre korunduğundan günü dolduran sosyal aktivite programları (aktif oyunlar, eski arkadaşları ziyaret, normal kişilerin olduğu bir grup ile görülen ilginç yerler, müzeler vs) kaybettiği sosyal kimliği yeniden canlandırır.
- Müzik dinleme, şarkı söyleme, bando müziği veya marşlar gibi belirdin temposu olan hasayı el çırpma ve ayak vurmaya teşvik eden müzik çalmak hastayı canlı tutar.
- Hastalığın gerek hasta gerekse sizin üstünüzdeki yükünü hafifletmek için basit mizah. Basit şakaların olduğu bir kitap e eski T komedileri birlikte gülmenizi sağlar. Demans hastaları duygular sebep olan olayı hatırlamasa bile duyguları hatırlayabilirler.
- Her gün aynı saatte eğlenceli bir şekilde yapılan düzenli ve yumuşak egzersiz eklem e kasları sağlıklı tuttuğu kadar gece daha iyi uyumasını ve sindirim sisteminin daha düzenli çalışmasını sağlar.
- Hastanın arkadaşları, akrabaları, torunları tarafından sık sık ziyaret edilmesi onlar için bir şeyler hazırlamak planlama yeteneğini canlı tutar.
- Güven erici bir ortamda güven verici bir kişi ile hastanın korunmuş yeteneklerini ön plana alarak yapılan günlük yaşam aktivitelerinin yavaş yavaş artırılması, sözel e sosyal etkileşim hastayı canlı tutar.
- Örgü örme ve tuğ işi gibi tekrarlayıcı özelliği olan el sanatları tekrarlama ihtiyacını giderir. Resim yapmak kendini ifade etmesini sağlar.
- Konuşma veya grup terapisi orta e geç dönem Alzheimer hastalarına önerilmez. Bu tür tedavinin etkili olabilmesi için bilgiyi işleme ve hatırlama yeteneğinin korunmuş olması gerekir. Bu dönemlerde hastayı aktivite içine ve başka kişilerle sosyalleşmeye sokacak bakım programı yapmak doğrudur.



Hastanın dikkatini başka yöne çekmek işinize yarayacaktır. Örneğin Alzheimer hastası eve gitmek isterse 'biraz sonra gideceğiz, ancak şimdi bir bardak çayla bisküvilerimizi yiyelim sonra gideriz' demeniz onu ikna edebilir.

Baktığınız Alzheimer hastasına saygı gösterin. Onunla birlikte gülün, ancak ona gülmeyin. Başkalarının önünde, hastanız orada yokmuş gibi, onun hakkında konuşmayın. Hasta sizin beden dili ile ne hissettiğinizi ve sesinizin tonundan ne hissettiğinizi anlayabilir. Hatanızı sevdiğinizi, ona bakmaktan rahatsız olmadığınızı, ellerinizi yumuşak bir şekilde tutmak, saçlarınızı nazik bir şekilde taramak, yanaklarını okşamak onu ne kadar sevdiğinizi gösterir.