



DEMAN'S?

BU BIZIM KAFAMIZDA NASIL ÇALIŞIYOR?

Bu broşür, Gekleurde Wijsheid çalışma grubu tarafından, Demans Uzmanlık Merkezi brOes ile işbirliği içinde geliştirilmiştir. Gekleurde Wijsheid, Sankaa, Kenniscentrum WWZ, Brussels Ouderenplatform, De Overmolen, LDC Forum, Vief, Cultuurvuur, VUB, Internationaal Comité, brOes, Elder, Unie van Actieve Verenigingen'in işbirliğidir.

Yayıncı: SANKAA vzw, Griet Bonne, Vooruitgangstraat 323, 1030 Schaarbeek, 0451.440.968

Yaşlandıkça, vücudunuz yavaş yavaş gerilemeye başlar. Kas gücünüz azalır, kemikleriniz kırılganlaşır ve daha fazla rahatsızlık yaşamaya başlarsınız. Beyniniz de bu süreçten etkilenir. Zaman zaman bir şeyi unutabilir, bir konuyu anlamak için daha fazla zamana ihtiyaç duyabilir veya bir ismi hatırlamakta zorlanabilirsiniz. Bu can sıkıcı olabilir ama yaşlanmanın bir parçasıdır ve büyük bir sorun teşkil etmek zorunda değildir. Bazen beyin biraz daha geriler. Unutkanlık gerçek bir sorun haline gelebilir, konuşmak zorlaşır, belki de kişiliğinizde bir değişiklik fark edersiniz veya yemek pişirmek artık eskisi kadar kolay olmaz. Bu durumda, daha ciddi bir durum söz konusu olabilir ve demansın başlangıcına işaret edebilir.

Demans, beynin bir hastalığıdır ve genellikle 60 yaş üzeri kişilerde görülür (nadiren genç insanlar da demans olabilir). Yaşlandıkça demans riski artar. Bu hastalık beyninizi etkiler ve bu nedenle birçok normal işlev geriler. Hangi belirtilerin ortaya çıktığı, hastalığın türüne, beynin hangi bölgelerinin etkilendiğine ve hastalığın ne kadar ciddi olduğuna bağlıdır.

Demansın farklı türleri vardır, bunlardan en yaygın olanı Alzheimer hastalığıdır. Alzheimer hastalığında, ilk belirtiler genellikle hafıza sorunları ve yeni bilgileri hatırlama zorluğudur. Alzheimer hastalığı olan kişiler genellikle çocukluk anılarını iyi hatırlayabilirler, ancak örneğin dün misafir geldiğini tamamen unutmuş olabilirler.

Demansın şiddeti zamanla artacak ve sonunda demans hastası tamamen başkalarına bağımlı hale gelecektir. Ne yazık ki bugün için demansın bir tedavisi yoktur.

Bir şeylerin ters gittiğini düşünüyorum, hangi belirtilere dikkat etmeliyim?

- Hafıza sorunları: Aynı soruları tekrar tekrar sormak veya aynı hikayeleri anlatmak, yakın geçmişteki olayları unutmak.
- Zaman konusunda kafa karışıklığı: Hangi gün, ay, yıl veya mevsimde olduğunu hatırlayamamak. Örneğin, soğuk bir kış gününde hafif kıyafetler giymek veya emekli olmuşken işe gitmek istemek.
- Bilinen bir ortamda kaybolmak: Alışveriş yaptıktan sonra eve giden yolu bulamamak, oysa rota çok tanıdıktır.
- Dil sorunları: Kelimeleri bulmakta zorlanmak, dili anlamakta güçlük çekmek. Kişi giderek ana diline geri dönecek ve sonradan öğrenilen dili konuşmakta zorlanacaktır.
- Planlama ve organizasyon zorlukları: Randevulara gitmek, yemek pişirmek, gezileri planlamak, temizlik yapmak, giyinmek gibi görevleri yerine getirememek.
- Ruh hali, davranış ve kişilik değişiklikleri: Bir şeylerin ters gittiğini hissetmek veya her zaman yapabildiğiniz görevleri yapamamak, kaygı, belirsizlik veya depresif hislere neden olabilir. Ayrıca, beynin belirli bir bölümündeki demans nedeniyle kişilik de değişebilir.

“Özellikle Müslüman kökenli olduğum için, demans hala bir tabu. Bir elçi olarak, göçmen kökenli insanlar arasında demansla ilgili tabuyu yıkmaya yardımcı olmak istiyorum. Hala çok fazla bilgisizlik var. Nerede veya kime başvuracaklarını bilmiyorlar. Ayrıca, yardım kabul etmenin kötü bir şey olmadığını öğrenmek gerekiyor.”



Kampanya “İnsan Ol, Demansı Unutma” elçisi ve bakıcı Fatima’dan alıntı.
(www.onthoumens.be)

Bir şeylerin ters gittiğini düşünüyorum, hangi belirtilere dikkat etmeliyim?

Beyninizin eskisi gibi çalışmadığını fark etmek çok korkutucu olabilir. Endişelerinizi içinizde tutmayın. İşte birkaç öneri:

- 1.Güvendiğiniz biriyle konuşun. Bu bir aile üyesi, arkadaş, komşu veya dini bir lider gibi başka bir güvenilir kişi olabilir. Bu kolay bir adım olmayabilir, ancak konuşmak çok önemlidir. İçinizi dökmek ve endişelerinizi paylaşmak iyi gelebilir.
- 2.Doktorunuza gidin. Mümkünse, bu görüşmede size destek olabilecek güvendiğiniz bir kişi ile birlikte gidin. Bu görüşmeye iyi hazırlanın. Anlatmak istediklerinizi, fark ettiğiniz sorunları ve mutlaka tüm sorularınızı not alın. Doktorunuz sizi gerekirse doğru yardıma yönlendirebilir. Sabit bir doktorunuz yoksa, eczacınız veya başka bir profesyonel sağlık çalışanı da ilk başvuru noktanız olabilir.

Burada belirtilen semptomlar, demans dışında başka bir şeyden de kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenler genellikle çözülebilir, örneğin bir vitamin eksikliği veya enfeksiyon. Bu yüzden, bir sorun fark ettiğinizde muayene olmanız önemlidir.

Belçika'da şu anda 200.000'den fazla demanslı kişi bulunmaktadır. Bu insanlara ve ailelerine yardımcı olmak için çeşitli kuruluşlar hazır beklemektedir. Örneğin, demans ve başvurabileceğiniz yardım ve destek hakkında sorularınızı yanıtlamak için karşılıklı yardım kurumlarına başvurabilirsiniz. Hemşireler evde tıbbi bakım konusunda yardımcı olabilir ve Familiehulp gibi bir kuruluş, ev işlerinde size destek olabilir.

Demans hakkında her türlü sorunuz için, doğru organizasyonu bulma konusunda destek veya endişelerinizi paylaşmak için, bölgesel Demans Uzmanlık Merkezi brOes ile iletişime geçebilirsiniz.

www.dementie.be/broes

Haachtsesteenweg 76, 1210 Sint-Joost-ten-Node

Tel. 02 778 01 70 | e-mail: broes@dementie.be