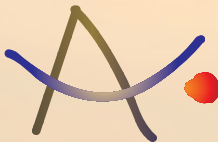




Demansı Olan Kişiler İçin
BİLGİLER

Ben Ne Yapabilirim?

Demans Başlangıcı
Olan Kişiler İçin
Bilgi ve Öneriler



Deutsche Alzheimer
Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz





Demansı Olan Kişiler İçin

BİLGİLER

Ben Ne Yapabilirim?

Demans Başlangıcı
Olan Kişiler İçin
Bilgi ve Öneriler



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz



Mali katkılarıyla

Künye

© 1. Baskı 2015

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V., Berlin

[Almanya Alzheimer Derneği, Berlin]

Tasarım: Ulrike Künnecke

Çeviri: Elif Amberg

Baskı: Meta Druck, Berlin

% 100 geri dönüşümlü malzemeye basılmıştır;

Mavi Melek çevre sertifikasına sahiptir.

Tüm hakları saklıdır.

ISSN 2363-4693

İçindekiler

| | |
|--|----|
| Önsöz | 5 |
| 1 Hafızayla ilgili sorunlar – Endişelenmem gerekiyor mu? | 7 |
| 2 Doktor hangi muayeneleri yapar? | 9 |
| 3 Demans nedir? | 11 |
| 4 Teşhis neden önemlidir? | 13 |
| 5 Demans tedavi edilebilir mi? | 14 |
| 6 Teşhise yaklaşım | 17 |
| 7 Demansla yaşamak | 21 |
| Hafıza destekleri kullanmak..... | 23 |
| Günlük yaşamı düzenlemek | 25 |
| Önemli şeyler için sabit yerler bulmak | 26 |
| Günlük yaşamı kolaylaştırmak | 28 |
| Güvenlik önlemleri almak..... | 30 |
| Boş zamanları aktif olarak değerlendirmek..... | 32 |
| Hastalık hakkında bilgilendirmek | 34 |
| Arabasız da hareketli olmak | 36 |
| Tatil yapmak..... | 38 |

| | |
|---|-----------|
| 8 Tedbir almak..... | 39 |
| Tedbir Vekaletnamesi | 39 |
| Vasi Tayini Vasiyeti..... | 41 |
| Kanuni Müşavir | 41 |
| Tıbbi Müdahale Vasiyeti | 41 |
| Vasiyetname | 42 |
| 9 Ekonomik durumum ne olacak? | 43 |
| Meslek yaşamı | 43 |
| Emeklilik hakları | 44 |
| Ağır engelli kimlik kartı | 44 |
| Yasal bakım sigortasının sunduğu hizmetler | 45 |
| Sosyal yardım | 46 |
| 10 İşler zorlaştığında yardım alınacak yerler..... | 47 |
| Danışma hizmetlerinden yararlanmak..... | 47 |
| Günlük yaşam için yardım bulmak..... | 48 |
| Teknik yardımlardan yararlanmak | 49 |
| Ekler | 53 |
| I. Yayın Önerileri | 53 |
| II. Deutsche Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe e.V..... | 55 |

Önsöz

Hafıza zayıfladığında, isimler unutulmaya başlandığında çoğu kişi kendisine şu soruyu sorar: Bu normal mi yoksa demans hastalığı söz konusu olabilir mi? “Ben Ne Yapabilirim” broşürü, sade bir dille demansın ne olduğunu anlatır. Teşhis konusunda bilgilendirir, netlik kazanmak ve bu hastalıkla birlikte bir yaşam sürdürmeye hazırlanmak için doktora başvurulmasına teşvik eder.

Günümüzde doktorlar demansı çok erken teşhis edebiliyorlar. Teşhisi öğrenmek kolay olmasa da hastalığın başlangıcında önlem almak çoğunlukla mümkün oluyor. Kişiyi ilgilendiren kimi hususlar düzenlenip sunulan yardımlardan yararlanılabiliyor.

Bu broşürün hazırlanmasında demans başlangıcı olan kişiler için çalışan gruplar ve kimi demans hastalarının büyük yardımı oldu. Demans hastalığına rağmen kişinin kendi yaşamını uzun süre bağımsız bir şekilde yürütebildiği konusunda hepsi hemfikir. Onlar için hayata katılmak ve toplumsal yaşamdan geri çekilmemek çok önemli bir konu. Demans başlangıcı olan bir kadın bunu çok isabetli

olarak şöyle ifade ediyor: “Üstesinden geldiğinizde yaşanacak çok güzel şeyler ortaya çıkıyor.”

Demansı olan kişiler, teşhise yaklaşımın ve demansın varlığında bir yaşamın nasıl şekillendirilebileceğine dair sizlerle paylaşmak istedikleri bir dizi öneri ve tavsiyeyi bir araya getirdiler. Demans teşhisi konulan kişileri ilgilendiren hukuki ve ekonomik konulara da bu broşürde yer verildi.

Bu broşürün hazırlanmasına katkı sunan herkese en içten teşekkürlerimizi sunuyoruz!

Broşürün okuyuculara yardımcı olmasını ve onları cesaretlendirmesini diliyorum.



Heike von Lützu-Hohlbein
Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.
Birinci Başkanı

1 Hafızayla ilgili sorunlar – Endişelenmem gerekiyor mu?

Aşağıda anlatılan durumları elbette herkes kendi yaşamından bilir: Bir şeyler almak için bodruma iniyorsunuz. Aşağıya vardığınızda arayan bakışlarla etrafınıza bakıyorsunuz. Ancak bodruma neyi almak için indiğinizi hatırlamıyorsunuz. Geri dönüyorsunuz ve ne almak istediğiniz aklınıza geliyor.

Bu kadarı, endişelenmek için henüz yeterli olmayabilir.

Ancak belki de sizi korkutan ve tedirgin eden değişimler fark ediyorsunuz:

- **Kısa süre önce yaşanmış olayları** hatırlamıyorsunuz.
- Konuşma esnasında **sıklıkla doğru** kelime aklınıza gelmiyor.
- **Konsantrasyon sorunlarınız** var.
- Ara sıra tarihi veya günün vaktini bilemediğiniz oluyor.
- **Yabancı bir ortamda** yolunuzu bulmakta zorlanıyorsunuz.



Kendi kendinize bu yaşta bunun normal olup olmadığını soruyor ya da bende acaba "Alzheimer" ya da "demans" mı var diye düşünüyorsunuz. Başkalarıyla bu konu hakkında konuşmaya çekiniyorsunuz. Doktorunuzla da bu konuyu henüz görüşmediniz.

Normal olan, yaşlandıkça bedensel performansın azalmasıdır. Artık eskiden olduğu gibi hızlı yürünemez. Gözler daha kötü görmeye başlar. İşitme gücü azalır. Ve beyin de yaşlanır: Düşünme süreçleri genç yaşlara oranla yavaşlar ve yeni şeyler öğrenmek zorlaşır. Hatırlamak daha uzun sürer.

Ancak hafıza sorunları gündelik yaşamınızı olumsuz etkilemeye başladığında bunu ciddiye almalısınız. Örneğin her hafta bulduğunuz bowling grubuna yıllardır katıldığınız halde gitmeyi sık sık unutmaya başladığınız veya hangi malzemeleri kullanmanız gerektiğini artık bilemediğiniz için yemek pişirmekte zorlanıyorsanız.

Ev doktorunuzla veya nöroloğunuzla hafıza sorunlarınız ve bununla ilgili endişeleriniz üzerine konuşun.

2 Doktor hangi muayeneleri yapar?

Hafızanızla ilgili sorunlar varsa **önce ev doktorunuza** gitmelisiniz. Ev doktorunuz çeşitli muayeneler yapar ve gerektiğinde diğer muayenelerin yapılabilmesi için sizi bir **nöroloji** muayenehanesine veya bir **hafıza muayenesine** gönderir. Hafıza muayeneleri genelde daha büyük kliniklerde gerçekleşir.

Demansın teşhisi kapsamında yürütülen muayeneler:

- Hastaya ve en yakın aile ferdine **sorular sorulması**. Bu sorular özellikle gözlemlenen hafıza sorunlarına veya yaşanan diğer zorluklara dair oluyor.
- Hafıza, düşünme kabiliyeti, dil ve algılama yeteneğini kontrol etmek için yapılan **psikolojik testler**.
- Tedavi edilebilir hastalıklar olmadığını tespit etmek için **kan ve idrar tahlili** ve ayrıca **EEG (Elektroensafalogram)** yapılır.

Hafıza muayenesinin yapıldığı adresleri şu telefon numarasından 0 30 / 2 59 37 95 14 veya E-Posta ile info@deutsche-alzheimer.de adresinden öğrenebilirsiniz.



2 Doktor hangi muayeneleri yapar?

- Beyinde meydana gelen değişimleri teşhis edebilmek için **bilgisayarlı tomo-
grafi** (kafanın röntgen filmi) çekilir.

Hafıza ve yön bulma bozuklukları muayene edilmelidir, çünkü bunlar başka bir hastalığın sonucu olarak meydana gelmiş olabilirler. Esas hastalık tedavi edildiğinde zihinsel performans da düzelir.

Hafıza bozukluklarına neden olan bu tür tedavi edilebilir hastalıklar, tiroid bezinin az çalışması gibi bedensel hastalıklar olabilir.

Depresyon gibi psikolojik bir rahatsızlık ya da ilaçların yan etkileri de zihinsel performansı etkileyebilir.

Ancak hafıza ve yön bulma bozuklukları varsa ve doktor buna neden olan tedavi edilebilir bir hastalık bulamıyorsa genellikle demans teşhisi konulur.

3 Demans nedir?

Demans ileri yaşlarda en sık karşılaşılan sağlık sorunları arasında yer alır. Almanya’da toplam olarak 1,5 milyon kişide demans vardır.

Tıpta “demans”, gittikçe daha fazla sinir hücrelerinin ve sinir hücreleri arası bağlantıların yok olduğu bir durum olarak tanımlanır.

Bundan dolayı **hafıza, düşünme, yön bulma ve dil yetenekleri giderek daha olumsuz şekilde etkilenir.**

Çoğunlukla davranış ve motivasyonda değişiklikler meydana gelir.

Demans hastalığının birçok nedeni olabilir. Demans hastalığında en sık görülen neden Alzheimer hastalığıdır. Demansların yaklaşık %60’ının nedeni Alzheimer hastalığıdır.

Demans hastalığının diğer türleri şöyledir:

- Vasküler demans
- Frontotemporal demans
- Lewy cisimcikli demans

Demans hastalıklarında karma türler de görülebilir.

Demans hastalığının türlerine dair daha fazla bilgiyi internet sayfamızda bulabilirsiniz:
www.deutsche-alzheimer.de >> Die Krankheit.

“Alzheimer hastalığı ve diğer demans türleri hakkında en önemli bilgiler” başlıklı **rehber** kapsamlı bilgiler sunar.

Rehberi ücretsiz olarak sipariş edebilirsiniz:
Tel: 030/2593795-0 veya
E-Postayla: info@deutsche-alzheimer.de



4 Teşhis neden önemlidir?

Birçok kişi demans hastalığına yakalanmaktan korkar. İlk belirtileri fark etseler bile doktora gitmezler. “Bende demans var mı yok mu?”: Bu belirsizlik kişiye sıkıntı verir. Yalnızca titizlikle yapılmış bir muayene duruma kesinlik kazandırır.

Erken teşhis önemlidir, çünkü:

- **Kesin bilgi** edinirsiniz.
- **Hastalıkla** ve bu hastalığın sonuçlarıyla yüzleşebilirsiniz.
- **Danışmanlık** alabilirsiniz.
- **Yakınlarınızı** ve sizin için diğer önemli kişileri zamanında **bilgilendirebilirsiniz.**
- Yaşamınızın geri kalan bölümü için **önlem alabilirsiniz.**
- Var olan **ilaçlar erken alınmaya başlandığında en iyi etkiyi gösterirler.**





5 Demans tedavi edilebilir mi?

Demans hastalığına karşı bir ilaç var mıdır?

Demans hastalığını tedavi eden bir ilaç maalesef yoktur. Ancak hastalığın seyrini geciktiren ve **zihinsel performansı** sınırlı bir süre için **istikrarlı hale getiren** ilaçlar vardır. Bu ilaçlara **anti demans** ilaçları denir. Bu ilaçlar Alzheimer demansı olan hastalara verilebilir.

Depresyon ya da motivasyon zayıflamasına karşı **anti depresan** diye tabir edilen ilaçlar kullanılır.

Huzursuzluk, korku veya algı yanılgıları **nöroleptik** ilaçlarla tedavi edilir. Nöroleptiklerin genellikle güçlü yan etkileri olur ve kişinin zihinsel performansını kötüleştirirler. Bu nedenle bu ilaçlar yalnızca sınırlı bir süre boyunca kullanılmalıdır.

Doktorunuzla ilaç kullanmanız gerekip gerekmediğini konuşun.



Başka tedavi yöntemleri var mıdır?

Doktorunuz size **fizik tedavi, ergoterapi** veya **logopedi** (dil kısıtlılığında) tedavilerinin uygulanmasını isteyebilir. Bu tür tedbirlerle **gündelik yaşamınızdaki becerilerinizin korunması** ve **bağımsız yaşayabilmeniz** hedeflenir.

Müzik terapisinin, sanat terapisinin, hatırlama egzersizlerinin veya sporun da çoğunlukla olumlu etkileri olur:

- Moralin düzelmesi
- Huzursuzluğun azalması
- Hafıza yeteneğinin iyileştirilmesi
- Yön bulma yeteneğinin iyileştirilmesi
- Var olan becerilerin geliştirilmesi
- Yaşam kalitesinin yükseltilmesi

Bunların dışında önemli olan zihinsel, bedensel ve sosyal olarak **aktif kalmaktır.**

Bol meyve ve sebze yiyerek **dengeli beslenmeye** dikkat edin.

Yüksek tansiyon, kalp ritim bozuklukları ve diyabet hastalığını tedavi ettirin.



Bu tedaviler de hastalığın seyrini olumlu şekilde etkileyebilir.

Rehabilitasyon (kur) yapabilir miyim?



Erken aşamada demansı olan kişilere ve onların yakınlarına yönelik **rehabilitasyon** olanakları mevcuttur. Bu rehabilitasyonların amacı günlük yaşamla daha iyi başa çıkabilmektir. Böylelikle tekrardan aktif bir şekilde hayata katılabiliyorsunuz. Kendinize olan güveniniz, üstesinden başarıyla gelinen işler sayesinde artar.

Aile yakınları verilen danışmanlığın yanı sıra kişisel ve grup görüşmeleri aracılığıyla **yardım alırlar**. Bu olanaklardan yararlanan aile yakınları evde yaşananlar ve kendi sıkıntılarıyla daha iyi baş etmeyi öğrenirler.

Arzu ettiğiniz takdirde size **Alzheimer terapi merkezleri** ve bu türden **rehabilitasyon olanakları sunan** diğer kuruluşların listesini gönderebiliriz. Bize aşağıdaki numara ve internet adresinden ulaşabilirsiniz:

Tel: 030/2593795-14 veya

E-Posta: info@deutsche-alzheimer.de

6 Teşhise yaklaşım

Size **demans teşhisi** konuldu.

Muhtemelen çok karmaşık duygular içerisindesiniz.

Belki de üzgün veya öfkelisiniz.

Belki de kendinizi sadece şaşkın ve çaresiz hissediyorsunuz.

Belki de bu teşhisi birilerine anlatıp anlatmamayı ve anlatırsanız kimlere anlatacağınızı düşünüyorsunuz.

„Alzheimer teşhisi yüzüme atılmış bir tokat gibiydi.“

(Bay Tischler, Fulda)*

* Tüm isimler değiştirildi.

Yaşanmış deneyimler:

„Şu an sahip olduğum huzura kavuşmak çok uzun zaman aldı. Bunu dürüstçe itiraf ediyorum. Birileri bana bunu nasıl başardın diye sorduğunda cevabım buna alışmanın ve üstesinden gelmenin bir hayli zaman aldığı oluyor. [...] Adımımı atıp arkadaşlarıma neyim olduğunu ve diğer şeyleri anlatmamım bana çok yararı oldu.“

(Bay Georg, Gabriele Baumert-Pietrzinski'nin master tezinden alıntı, sf. 123)





Birçok kişi ailesi, arkadaşları veya meslektaşlarıyla teşhis ve onun gelecek açısından ne anlama geldiği hakkında konuşmaktan çekiniyor.

Ancak:

Demans hastalığı beraberinde **birçok değişimi** de getiriyor. Sizin, güvenebileceğiniz insanlara ihtiyacınız var.

Hastalığın bir sonucu olarak isimleri ya da doğum günlerini unutuyor olabilirsiniz. Belki randevularınızı da unutuyorsunuz.

Aileniz ve arkadaşlarınız bunun bir hastalık sonucu meydana geldiğini bilmelidirler. Böylelikle yanlış anlamaların önüne geçebilirsiniz. Aileniz ve arkadaşlarınız durumu bildikleri takdirde daha çok anlayış gösterebilirler.

„Bu hastalık insanı çok incitiyor.“

(Bayan Gerzer, Köln)





Bundan dolayı:

Mümkün olduğunca size yakın ve sizin için önemli olan kişilerle konuşun. Bu aileniz olabilir. Ancak bu kişiler, arkadaşlarınız ve meslektaşlarınız da olabilir.

Bu adımı atmak kolay değil. Bu türden bir konuşmayı yapabilmek için kişinin birçok şeyi aşması gerekiyor. Bu konuşma mümkün olduğunca sakın bir ortamda yapılmalıdır.

Bu teşhisi duymak, aileniz ve arkadaşlarınızda da endişelere yol açacaktır. Belki bu teşhise inanamayacaklar veya inanmak istemeyecekler. Bunun üstesinden gelmek için onların da zamana ihtiyacı olacaktır.

„Teşhis konuldu ve biz uzun süre hüngür hüngür ağladık.“

(Bayan Singer, Fulda)

Öneri

Alzheimer Gesellschaft'a veya başka bir demans danışma merkezine başvurun.

Bu danışma merkezinde, cevaplanması gereken birçok soruya cevap bulmakta size ve ailenize yardımcı olunacaktır.



**Alzheimer-Telefon
Danışma Hattı:**
0 30/2 59 37 95 14
veya
01803/17 10 17*

*Almanya sabit hattan
dakikası 0,09 Euro

Öneri

Hastalıkla yüzleşmek ve üstesinden gelmek için bir diğer seçenekte diğer hastalarla görüşmektir.

Almanya’da son on yılda demans başlangıcı olan kişilere dair gruplar oluştu. Grup üyeleri ne yapmak istediklerine kendileri karar veriyorlar. Bazı gruplarda **konuşma** daha çok ön planda oluyor. Diğerleri ortak **geziler** düzenliyor veya **kültürel etkinlikleri** ziyaret ediyorlar.

Grupların adreslerini aşağıdaki internet adresinde bulabilirsiniz:

www.deutschealzheimer.de

>> Menschen mit Demenz

Bilgileri aşağıdaki kuruluşlardan da edinebilirsiniz: Bölgenizde bulunan Alzheimer-Gesellschaft veya Deutsche Alzheimer Gesellschaft’ın Alzheimer-Telefon Danışma Hattı (Tel: 0 30 / 259 37 95 14).

„Burada grup içerisinde düşüncelerinizi anlatmak çok daha kolay.“

(Bay Zeitz, Hamburg)



7 Demansla yaşamak

Demans teşhisinin üstesinden gelmeye çalışıyorsunuz.

Aynı zamanda aklınıza birçok soru geliyor:

Hayatım nasıl devam edecek?

Günlük yaşamı nasıl şekillendireceğim?

Zorluklarla nasıl baş edeceğim?

Demansla yaşam konusuna dair kimi önerileri demansı olan kişilerle birlikte sizin için bir araya getirdik.

Esas olarak: Bildiğiniz ve sevdiğiniz faaliyetleri ve görevleri yerine getirmeye olabildiğince devam edin.

„Üstesinden geldiğinizde yaşanacak çok güzel şeyler ortaya çıkıyor.“

(Bayan Singer, Osnabrück)





„Günlük yaşamın getirdiği
çok çeşitli işlere hakim
olmak zor.“

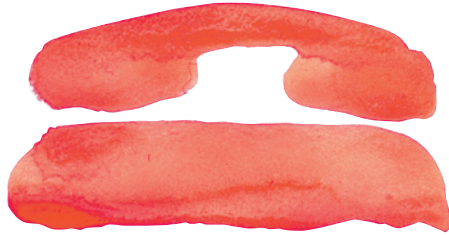
(Bay Cornelsen, Karlsruhe)

Bazı işleri yaparken belki de zorlanıyorsunuz.

O zaman bunları aile yakınlarınız veya güven-
diğiniz diğer kişilerle birlikte yapın.

Bu konuya dair **sorularınız** varsa veya **destek**
arıyorsanız bizi arayın.

Bize **telefon danışma hattımızdan** ulaşabilirs-
niz: 0 30 / 259 37 95 14.



Öneri

1 Hafıza destekleri kullanmak

Doktor randevuları, doğum günleri veya diğer önemli tarihleri bir **ajandaya** not edebilirsiniz.

İyi görünür bir yere yerleştirilmiş **notlar** hatırlamayı kolaylaştırır.

Cep telefonunuzun hatırlatma fonksiyonu da iyi bir destek olabilir.

Veya **güvendiğiniz bir kişinin** size randevularınızı hatırlatmasını isteyin.

„Önemli olan her şeyi hemen not ediyorum.“
(Bayan Blume, Karlsruhe)



HAFTALIK PLAN

| Gün | Öğleden önce | Nerede? | Yanıma ne alacağım? | Öğleden sonra | Nerede? | Yanıma ne alacağım? |
|------------------|--------------------------|-------------------|---|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| PAZARTESİ | Alışveriş | Süpermarket | Para cüzdanı Alışveriş listesi Alışveriş torbaları Anahtar | Ergoterapi | Evde | |
| SALI | Buluşma Merkezi | Bahnhofstr. 1 | Cüzdan Anahtar | Elde yıkacak çamaşırlar | Evde | |
| ÇARŞAMBA | Alışveriş | Haftalık pazar | Para cüzdanı Alışveriş listesi Alışveriş torbaları Anahtar | Yaşlılar için spor | Spor derneği | Spor çantası Bilet Anahtar |
| PERŞEMBE | Saat 10:00 Kuaför | Nordstr. 4 | Para cüzdanı Anahtar | Saat 14:00 Arkadaşlarla randevu | Südstr. 19 | Anahtar Bilet |
| CUMA | Saat 11.30 Dr. Müller | Rathausstr. 32 | Çip kartı Anahtar | Saat 15:00 Konuşma grubu | Alzheimer- Gesellschaft | Anahtar Bilet |
| CUMARTESİ | Alışveriş | Süpermarket | Para cüzdanı Alışveriş listesi Alışveriş torbaları Anahtar | Saat 16.00 Kızımın evinde kahve | | Anahtar |
| PAZAR | Yürüyüş | | Anahtar | Saat 15:00 Arkadaşlarla randevu | Oststr. 56 | Anahtar Bilet |

2 Günlük yaşamı düzenlemek

Bir gününüzü ve haftanızı planlayın.

Örneğin planladığınız işleri bir kağıda yazabilir veya büyük bir **ajandaya** not edebilirsiniz.

Bu türden sabit ve her hafta tekrarlanan bir **düzenle** kendinizi daha güvenli ve bağımsız hissedeceksiniz.

Sol sayfadaki **haftalık plan** örnek olarak doldurulmuştur. Bu planın **bir kopyasını** aşağıdaki **internet adresinden** edinebilirsiniz:

www.deutsche-alzheimer.de >> Menschen mit Demenz >> Tipps für den Alltag

Öneri 3 **Önemli şeyler için sabit yerler bulmak**

Gözlüğünüzü, para cüzdanınızı veya anahtarınızı farklı yerlere koyma alışkanlığınız mı var?

O zaman önemli olan şeyleri bilinçli bir şekilde hep **aynı yerde saklayın.**

Her gün tekrar etme sayesinde belli süreçleri içselleştiriyorsunuz.

İçindekileri belirtmek için, dolapların içine veya dışına **not kağıtları** asabilirsiniz.

Böylelikle aradığınız şeyi daha çabuk bulacaksınız.

„Anahtarım her zaman pantolonumun cebinde olur.“ (Bay Nadler, Berlin)



Örnek:

Bay Zoller alışveriş yaptıktan sonra eve geliyor.

- Kapıyı açıyor.
- Anahtarı hemen kapının yanında duran komodinin üzerine koyuyor.
- Ceket ve şapkasını gardıroba asıyor.
- Ayakkabıları bunun altına yerleştiriyor. Aldıklarını mutfağa bırakıyor.
- Para cüzdanını mutfak dolabının en üst çekmecesine koyuyor.



Günlük yaşamı kolaylaştırmak

Yemek pişirmekte zorlanıyorsanız bildiğiniz ya da kolay olan yemek tariflerini kullanın.

Belki yakınlarınızla **birlikte** yemek yapma olanağınız da mevcuttur.

Her gün yemek pişirmek istemiyorsanız **hazır yemekleri** mikrodalgada ısıtabilirsiniz.

Kendinize **“Essen auf Rädern”**den de yemek sipariş edebilirsiniz.

Veya bir restorana, çok kuşaklı bir eve ya da yaşlılar için bir hobi merkezine gidebilirsiniz. Buralarda da genellikle **uygun fiyata öğlen yemeği** sunulur.



Telefonlaşmak da kolaylaştırılabilir.

Tuşları büyük olan telefonlar var. Önemli telefon numaralarını **kısa yol** tuşlarına kaydedebilirsiniz.

Bu durumda bir tuşa bastığınızda o tuşa kaydettiğiniz telefon numarası aranır.

Bazı telefon modellerinde tuşların üzerine ayrıca resim yapıştırılabilir. Resimler, telefon numaraları kaydedilmiş kişileri gösterir.

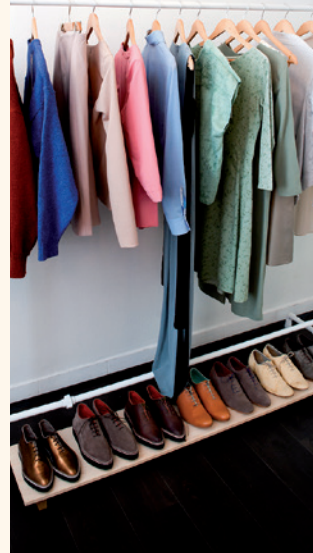


Ev eşyalarınız azaltın.

Kullanmadığınız **elbiselerinizi ayıklayın.**

Aynı şey gereksiz **mutfak aletleri** için de geçerlidir.

Bu durumda aradığınız şeyi daha kolay bulabilirsiniz. Ayrıca ne giymek istediğinizi de daha iyi seçebilirsiniz. Bir aile ferdiniz veya arkadaşınızdan size bunların ayıklanmasında yardımcı olmasını rica edin.



Öneri

5 Güvenlik önlemleri almak



Güvendiğiniz bir kişiye evinizin yedek anahtarını verin. Bu kişi bir akraba olabileceği gibi bir arkadaşınız ya da komşunuz da olabilir.



Düşmekten korunmak için evin aydınlatması iyi olmalıdır.

Kaymayan bir zemin döşemesi de önemlidir, özellikle de banyoda.

Takılıp düşülebilecek engelleri ortadan kaldırın.

Eğer yalnız yaşıyorsanız **önemli olan tüm telefon numaralarını bir yerde hazır bulundurun.** Böylelikle hızlı bir şekilde birinden tavsiye alabilir ya da yardım isteyebilirsiniz.

Telefonun yanında duran büyük bir not kağıdı veya bir duvar panosu çok işe yarar. Bu şekilde önemli telefon numaralarını hemen bulabilirsiniz.

Lisa 280043

Dr. Krug 440068

*„Arkadaşımla her gün
telefonlaşıyoruz ve o günün
işlerini konuşuyoruz.“*
(Bayan Carstens, Berlin)

Tanıdığınız bir kişiyle yaptığınız **düzenli telefon görüşmeleri** veya komşularla **birlikte kararlaştırdığınız işaretler** de güvenliğinizi artırır.

Ayrıca **ev acil çağrı sistemini** de kullanabilirsiniz.

Bu sistemde bedeninizde bir verici taşıyorsunuz. Vericinin üzerindeki düğmeye basarak her an yardım isteyebilirsiniz.

Örneğin bir yere düşüp yalnız başınıza kalmadığınızda.

Acil telefon santralıyla bir bağlantı kurulur ve siz bu santralden yardım isteyebilirsiniz.

Ev acil çağrı sistemi konusunda tecrübeli olan kuruluşlar arasında **Deutsches Rotes Kreuz**, **Malteser Hilfsdienst** ve **Johanniter-Unfall-Hilfe** bulunur.



Öneri

6

Boş zamanları aktif olarak değerlendirmek

Hoşunuza giden şeyler yapın.

Hobilerinizi yapmaya devam edebilirsiniz.

Olabildiğinizce aktif kalın.

Aktif olmak sizin dengeyi kurmanıza ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.

*„Şimdi çok vaktim var ve ben de bunun tadını çıkarıyorum: Gitar çalıyorum ve bir halk eğitim programı paketim var. Canım hiç sıkılmıyor.“
(Bayan Seiler, München).“*

„Size neler iyi geliyor?“

Karlsruhe ve Hamburg’da demans başlangıcı olan kişilerin oluşturduğu gruplardan öneriler



Tanıdıklarını
ziyaret
etmek,
alışveriş,
sohbet

Sanat sergile-
rine gitmeyi
seviyorum,
çömlekçilik
kursuna gi-
diyorum.

Eşlik eden
biriyle birlikte
yürüyüşler
yapmak ve
konserlere
gitmek

Qi Gong su
jimnastiği

Arkadaşlarla
gezmek,
köpeği dışarı
çıkarmak

Ağız armoni-
kası çalmak,
yüzmeye
gitmek

Dans
etmek,
hareket
etmek

Org dinlemek
için kliseye
gidiyorum.
Sakin müzik-
leri seviyorum,
konserlere gi-
diyorum

Bir kadeh-
kırmızı
şarap veya
viski içmek

Bisiklet sürmek,
otojen gevşeme
egzersizi

En
sevdiğim
yemek

Benim
bahçem
var

Ufuk çizgisini
görebileceğim
zamanlarda
dışarıda
olmak.

Eşim

Tatıl

Öneri Hastalık hakkında 7 bilgilendirmek

Gündelik işleri yapmak demans hastalığı do-
layısıyla kişiye bazen zor gelir:

Belki süpermarketeyken kasada parayı
ödemek daha uzun sürüyor, çünkü o anda
ne kadar bozuk paraya ihtiyacınız olduğunu
düşünmeniz gerekiyor.

Veya metroda biletçiye biletinizi göstermek
istiyorsunuz ama biletinizi hemen bulamıyor-
sunuz.

Bu durumlar rahatsız edicidir. Buna bazen
çalışanların sıkılmış bakışları da eklenir. Bu
bakışlar insanı ayrıca huzursuz ve tedirgin
eder.

Kasiyer veya biletçi bunun nedeninin bir
hastalık olduğunu bilemez.

*„Çok isterim ki..., Alzheimer
KAVRAMI halk arasında
biraz daha yaygınlaşsın.“*

(Bay Adler, Berlin)

Aynı zamanda stresli ortamlarda
doğru kelimeleri bulmak özellikle
zorlaşır.

Demansı olan kişiler böylesi ve benzer durumlar için üzerinde “Benim demans hastalığım var. Lütfen biraz sabırlı olun. Teşekkürler.” yazılı kartlar hazırladılar. Kartınızı göstererek hızlıca ve göze çarpmadan neden biraz daha fazla zamana ihtiyacınız olduğunu anlatmış olursunuz.

Bu kartın bir örneği broşürün içinde bulunur.

Daha fazla karta ihtiyacınız olursa, internet sayfamızdan çıktılarını alabilirsiniz:
www.deutsche-alzheimer.de >> Menschen mit Demenz >> Verständniskärtchen
Veya bizden sipariş edebilirsiniz.



Arabasız da hareketli olmak

Araba olmadan da **hareketli** olmayı hayal etmek neredeyse mümkün değil. Özellikle de daha kırsal bir bölgede yaşıyorsanız.

Ancak demans hastalığı söz konusu olduğunda bunu düşünmek durumunda kalıyorsunuz. Hastalık, araba sürerken tepki verme süresini uzatıyor. Zor durumları iyi bir şekilde kontrol etmek zorlaşıyor.

Araba sürmekten vazgeçin.

Bu hem sizin hem de çevrenizdeki insanların güvenliği için önemli.



Aktif ve hareketli kalmak için alternatifler var:

Hangi yolculukları düzenli olarak yapmanız gerektiğini düşünün.

Yakınlarınızla kimin hangi araba yolculuğunda şoförlüğü üstlenebileceğini konuşun.

Başkalarıyla birlikte yolculuk edin. Onlara yol arkadaşı olun.

Toplu taşıma araçlarını ya da arada bir **taksi** kullanın.

Birçok süpermarket, paketlerinizi **evinize getirme** hizmeti sunuyor. .

Siz her zaman yaptığınız gibi alışverişe gidiyor ve daha sonra evinize dönüyorsunuz. Süpermarketin bir çalışanı **alışverişinizi evinizin kapısına kadar getiriyor**.



Öneri

9 Tatil yapmak

Deutsche Alzheimer Gesellschaft'tan refakatli **seyahat olanaklarının listesini** edinebilirsiniz. Bize aşağıdaki telefon numarasından 0 30 / 259 37 95 14 veya E-Posta ile info@deutsche-alzheimer.de adresinden ulaşabilirsiniz.

Bugüne kadar hep severek seyahat ettiniz. Bundan böyle de **seyahat etmek** istiyor musunuz?

O zaman istekleriniz hayata geçirmeye çalışın: **Yürüyüş yaparak rahatlayın.**

Temiz havada **hareket etmek** kişiye iyi gelir.

Tatilden döndükten sonra yapılması gereken işlerin üstesinden **depoladığınız enerjiyle** gelebilirsiniz.

Ancak yön bulma ve hafıza bozukluğunuz varsa **yardıma** ihtiyacınız olabilir.

Daha fazla yardıma ihtiyaç duyuyorsanız **birileriyle birlikte seyahat** etmek uygun olabilir. Yalnız yaşıyorsanız yakın bir arkadaşınızdan sizinle birlikte seyahat etmesini rica edebilirsiniz.

Ayrıca **demansı olan kişiler** ve aile yakınları için **refakatli seyahat olanakları var.**

Bunlar **grup olarak yapılan seyahatlerdir.**

Gruba tecrübeli bir kişi refakat eder.



8 Tedbir almak

Herkes **isteklerini** dile getirmek ve **kararlarını kendisi vermek** ister. Bu kararlar mal varlığının yönetimiyle, gelecekte yapılacak bakımla, mirasla ve istenen veya istenmeyen doktor tedavisiyle ilgili olabilir.

Demans hastalığı ilerlediğinde kişinin kendisi bu tür kararları ancak kısmen alabilecek durumda olur. **Ancak isteklerinizin bu duruma rağmen dikkate alınmasını istiyorsanız bunun için önceden tedbir alabilirsiniz.**

Tedbir Vekaletnamesi

Ailenizin veya bir arkadaşınızın önemli kararları sizin istekleriniz doğrultusunda almasını mı istiyorsunuz?

Tedbir Vekaletnamesi ile güvendiğiniz birini ki bu kızınız veya bir arkadaşınız da olabilir, sizin istekleriniz doğrultusunda karar vermesi için vekil tayin ediyorsunuz. Bu vekaleti, kendinizin ancak kısıtlı bir şekilde karar alabilecek durumda olduğunuz dönem için veriyorsunuz.



Vekil tayin ettiğiniz kişiye verilebilecek konular arasında şunlar vardır:

- **Tıbbi tedaviler** kapsamındaki kararları almak
- **Mali işleri** düzenlemek
- **Sözleşmeleri** imzalamak
- Nerede iyi yaşayabileceğinize karar vermek

Mali işler için verilen tedbir vekaleti için bankaya giderken vekil tayin ettiğiniz kişiyi yanınıza almanız tavsiye ediliyor, çünkü bankalar vekalet için genellikle kendi formlarını kullanıyorlar.

Vekil tayin ettiğiniz kişiyle istek ve düşünceleriniz üzerine konuşun veya bunları yazılı hale getirin.

Bu kişiye örneğin günlük yaşamda sizin için neyin önemli olduğunu, alışkanlıklarınızı ve sevdiğiniz şeyleri anlatın (bornozla kahvaltı etmek, cumartesi günleri pazara gitmek ya da her çarşamba akşamı belli bir televizyon programını izlemek).

Artık evde yaşayamayacak durumda olduğunuzda nerede yaşamak istediğinize dair sorular da vekaletin konusu olabilir.



Vasi Tayini Vasiyeti

Vasi tayini vasiyeti ile kanuni temsilciniz olmasını istediğiniz kişinin adını bildiriyorsunuz.

Kanuni Müşavir

Tedbir Vekaletnamesi olmadığı takdirde, bir kanuni müşavirin tayini gerekebilir. Bu, vesayet mahkemesi görevini yapan Betreuungsgericht tarafından önerilir. Vesayet mahkemesi yerel mahkeme olan Amtsgericht'e bağlıdır. Kanuni müşavir bir aile yakınınız veya bir arkadaşınız da olabilir. Avukatlar veya kanuni müşavirlik dernekleri de kanuni müşavirlik görevini üstlenebilirler.

Tıbbi Müdahale Vasiyeti

Doktorlar aldıkları bütün tıbbi tedbir kararları için hastanın onayını almak zorundadırlar. Ancak böyle bir onayı verebilmek için hastaların tıbbi tedbirlerin türü ve amacını anlamaları gerekir. Artık bu durumda olmayan kişi, onay da veremez. Bundan dolayı Tıbbi Müdahale Vasiyeti önemlidir. Tıbbi Müdahale Vasiyeti ile örneğin olası suni beslenme ve suni solunum konularında siz karar verebilirsiniz.

Bu konuyu doktorunuz ve ailenizle konuşmanızı tavsiye ederiz.

Vasiyetname

Bir vasiyetnameyle ölümünüzden sonra mal varlığınızın ne olacağına karar veriyorsunuz.

Vasiyetname el yazısı ile yazılmak zorundadır. Ayrıca üzerine tarih atılmış ve bizzat imzalanmış olması gerekir.

Bunların hepsi size çok karmaşık geliyorsa yardım alın. Güvendiğiniz bir kişi, danışma merkezi veya bir noterden size yardım etmesini rica edin.

9 Ekonomik durumum ne olacak?

Hala meslek sahibiyseniz

Demans hastalığına yakalanmak otomatik olarak hemen işten ayrılmak zorunda olmak anlamına gelmez.

Ancak işvereninizle konuşmanızda fayda vardır.

Belki artık tüm görevlerin üstesinden gelecek durumda değilsiniz, ancak hala birçok alanda yetkin ve verimli olmanız mümkün olabilir.

Görev alanlarınızın değiştirilmesinin mümkün olup olmadığını görüşün. Haftalık çalışma süreniz de düşürülebilir.

Patronunuzla size konulan teşhis hakkında konuşmak sizi rahatsız edebilir. Bu konuşmayı örneğin size destek olacak bir aile ferdi, meslektaş veya sendika temsilcisiyle birlikte yapabilirsiniz.

Belki işvereniniz sizdeki bazı değişimleri fark etmiştir. Bunun nedenini öğrenirse sizi destekleme ihtimali yükselir.





İşiniz size ağır geliyorsa veya başkalarını tehlikeye atma ihtimaliniz varsa hastalık raporu alabilirsiniz. Yaklaşık 78 hafta boyunca hastalık parası alma hakkınız var (SGB V/Alman Sosyal Kanunu V). Hastalık parası genellikle emeklilik maaşından daha yüksektir.

Emeklilik hakları

Hastalık parası alma hakkınızın süresi bittiğinde, emekli olmak için bir **emeklilik dilekçesi** vermek zorundasınız.

Yasal emeklilik yaşının altındaysanız işgücü kaybından dolayı **malulen emeklilik** başvurusu yapmanız gerekir.

Bu konuyu ilgili olarak emeklilik sigortanızın yetkili temsilcisine danışın.

Ağır engelli kimlik kartı

Ağır engelli kimlik kartı günlük yaşamları, örneğin kronik bir hastalık nedeniyle büyük oranda kısıtlanmış kişilere verilir. **Demans hastaları da kronik hastadır.** Hastalığın ilerlemesi hastalığa yakalananların günlük yaşam becerilerini kısıtlar. Kimlik kartının üzerinde engelliliğin derecesi belirtilir (20-100).



Ayrıca kimliğin üzerinde sağlık durumundan bağımsız olarak harf işaretleri yer alır, rneğin “G” harfi yürüme engelli kişiler için kimlikte yer alan işarettir. Engellik derecesine ve harf işaretine bağlı olarak kimlik kartıyla aşağıdaki şu haklara sahip olunur:

- **Toplu taşıma araçlarının ücretsiz olarak kullanılması** (ihtiyaç olduğunda refakatiyle birlikte)
- **Radyo-Televizyon aidatında indirim**
- **Vergi kolaylıklarının sağlanması**

Ağır engelli kimlik kartı için Versorgungsamt’a (Bakım Hizmetleri Dairesi) başvurulur. Burada aynı zamanda daha fazla bilgi edinebilir ve danışmanlık hizmeti alabilirsiniz.

Yasal bakım sigortasının sunduğu hizmetler

Bakım sigortasının hizmetlerinden vücut bakımının yanı sıra beslenme ve hareketlilik ile ilgili bakım ve desteğe ihtiyacınız olduğunda yararlanabilirsiniz.

Bunun için **bakım sigortasına** başvurmanız gerekir. Onun merkezi yasal sağlık sigortanızın bulunduğu merkezdedir.

Dilekçenizi verdikten sonra yasal sağlık sigortasının tıbbi hizmetler bölümünden bir uzman sizi ziyaret edecektir. Uzman, bakıma muhtaçlık derecesini belirleyecektir. Sigorta hizmetleri belirlenen bu dereceye bağlı olarak verilecektir.

Sosyal yardım

Kendi geliriniz geçiminizi sağlamak için yetersiz kaldığında “Yaşlılık Ve İşgücü Kaybı Halinde Temel Güvenlik Hizmeti”nden yararlanma hakkınız vardır.

Bakım sigortasının verdiği yardımlar gerçekte var olan yardım ihtiyacını karşılamakta yetersiz kaldığında “Bakım için yardım” hakkından yararlanabilirsiniz.

Sosyal yardım için ilgili Sozialamt’a (Sosyal Yardım Dairesi) başvurmanız gerekir. Burada daha fazla bilgi edinebilir ve danışmanlık hizmeti alabilirsiniz.

10 İşler zorlaştığında yardım alınacak yerler

Danışmanlık hizmetlerinden yararlanmak
Demans hastalıkları ve sunulan destek hizmetleri hakkında bilgi edinin. Bölgenizde bulunan Alzheimer-Gesellschaft'a veya Alzheimer-Gesellschaft'ın **Alzheimer Telefon** danışma hattına başvurun. Alzheimer Telefon'unu şu numaradan ulaşabilirsiniz: 0 30 – 259 37 95 14.

Pflegestützpunkt adlı kuruluş bakımla ilgili tüm konularda danışmanlık hizmeti veriyor:
Bakıma muhtaçlık derecesi için nasıl başvuruda bulunabilirim? Hangi hizmetlerden yararlanma hakkım var? Yakınımda bir bakım hizmeti kuruluşunu nasıl bulabilirim?

Konut danışma merkezleri (Wohnraum-Beratungsstelle) evde yapılması gereken olası değişikliklerle ilgili danışmanlık hizmeti veriyorlar. Bu değişiklikler örneğin yerle aynı hizada olan bir duşun kurulması, eşiklerin kaldırılması, tuvalet oturağının yükseltilmesi ve benzeri değişiklikler olabilir. Başvuru yapıldığı takdirde bakım sigortası masraflarının bir kısmını karşılayabilir.



Öneri

Günlük yaşam için yardım bulmak

Ev işleri sizi zorluyorsa **ev işlerine yardımcı** birini arayın. Belki bu işleri üstelenebilecek bir tanıdığınız vardır?

Ayrıca bir kişiden size randevularınızı hatırlatması ve devlet dairelerine giderken eşlik etmesi için yardım isteyebilirsiniz. Bazı eyaletlerde, örneğin Baden-Württemberg eyaletinde **“Nachbarschafts-Hilfe”** (komşuluk yardımı) gibi kuruluşlar bu konularda yardımcı oluyor. Başka yerlerde bu tür yardımları **“Alltagsassistenten”** (günelik işlere yardım) kavramı altında bulabilirsiniz.



Birçok yerde bu tür işleri yapan “**Helferinnenkreise**”, yani yardım grupları var. Burada çalışan gönüllüler “demans”ın hastalık tablosu ve buna bağlı meydana gelen değişimler konusunda eğitilmişler.

Bu kişiler birkaç saatliğine evinize geliyorlar. Size arkadaşlık ediyor ve yürüyüşlerde eşlik ediyorlar veya doktor randevularınıza sizinle birlikte gidiyorlar. Onlar bakım ve ev işlerinden sorumlu değiller. Alzheimer Gesellschaft’ları ve danışma merkezleri, “Helferinnenkreise” adı verilen yardım gruplarıyla iletişim kurmanız için aracılık ediyorlar. Bu işler için de bakım sigortasının hizmetlerinden yararlanabilirsiniz.

Teknik yardımlardan yararlanmak

Teknik aletler günlük yaşamımızın doğal bir parçası haline gelmiş durumdadır. Bu ütüden başlayıp bilgisayara kadar uzanıyor.

Demans hastalığının bir sonucu olarak, aşına olunan aletlerin dahi doğru bir şekilde kullanılmadığı durumlar meydana gelebilir. Günümüzde artık çok sayıda **teknik yardımcı alet** de var

Günlük yaşam için yardım bulma konusunda size destek oluyoruz. Bize aşağıdaki telefon numarasından 0 30 / 259 37 95 14 veya E-Posta ile info@deutsche-alzheimer.de adresinden ulaşabilirsiniz.



Kimi teknik çözümler ve yardımcı aletler, seçilmiş birkaç örnek üzerinden aşağıda kısaca tarif edilecektir:

1. Örnek:

Ara sıra bir ev aletini kapatmayı unutuyorum

Otomatik kapanma özelliğine sahip birçok modern ev aleti mevcuttur. Örneğin, bir ütü uzun süre yerinden oynatılmadığında otomatik olarak kapanır.

Yeni bir alet aldığınızda otomatik kapanma özelliğine sahip olmasına dikkat edin.



Elektrikli ocaklara takılan ocak sigortası, ya daha önce ayarlanmış bir saatte ya da ocak aşırı ısındığında ocağı otomatik olarak kapatır. Modern ocaklarda genellikle ocağa monte edilmiş ocak sigorta sistemleri bulunur. Ancak ocak sigortası eski ocaklara da sonradan monte edilebilir. Gazlı ocaklar için henüz böyle bir sigorta sistemi mevcut değildir.

Evde kurulu olan **duman alarmı**, duman oluşumu veya yangın çıkması durumunda alarm verir.

2. Örnek:

Cep veya sabit telefonunun kullanımı fazla karmaşık

Birçok sabit ve cep telefonunun kullanımı zordur, çünkü tuşlar küçük ve menü rehberi karmaşıktır.

Büyük tuşları olan telefonlar çok fayda sağlıyor. Bu telefonlarda, önemli telefon numaraları kısayol numaraları olarak kaydedilir. Bir tuşa bastığınızda kısayol üzerinden kaydettiğiniz numara çevrilir.

Bazı telefon modellerinde tuşların üzerine ayrıca resim yapıştırılabilir. Resim, telefon numarası kaydedilmiş kişiyi gösterir.

Yaşlılar için cep telefonu denilen telefonlar sadece telefonlaşmak için gerekli olan fonksiyonlara sahiptirler.



3. Örnek:

Evin yolunu bulamıyorum

Oryantasyon yani yön bulma ile ilgili sorunlarınız varsa kişinin bulunduğu yeri tespit eden sistemleri kullanmak daha güvenlidir. Bunlar navigasyon aletleri gibi çalışırlar: Siz bu aletin kullanıcısı olarak yanınızda bir verici taşıyorsunuz. Bu vericiler

- cep telefonu
- kol saati ve saat olarak
- veya kemere takılı ya da çantanın içinde küçük bir alet olarak taşınabilirler.

Bazı aletlerin acil çağrı düğmesi vardır. Bu düğme üzerinden yardım çağırabilirsiniz. Yeriniz bir acil çağrı merkezi tarafından tespit edilebilir. Ancak vericinin yerinin bir aile yakınınız tarafından bilgisayarınız aracılığıyla tespit edildiği alet çeşitleri de mevcuttur.

Teknik yardımcı aletlere dair sorularınız varsa Alzheimer-Telefon hattını şu numaradan arayabilirsiniz: 0 30 / 259 37 95 14



11 Ekler

I. Yayın Önerileri

Aşağıda yer alan yayın önerileri sadece Almanca olarak mevcuttur.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.'nin Yayınları

- ➔ Das Wichtigste über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzformen. Ein kompakter Ratgeber, 48 sayfa, ücretsiz.
- ➔ Ratgeber in rechtlichen und finanziellen Fragen für Angehörige von Demenzkranken, ehrenamtliche und professionelle Helfer, 160 sayfa, 6 €.
- ➔ Leitfaden zur Pflegeversicherung. Antragstellung, Begutachtung, Widerspruchsverfahren, Leistungen, 204 sayfa, 6 €.

Demans hastalığı olan kişilerin yaşadıkları tecrübelere dair

- ➔ Rohra, Helga: Aus dem Schatten treten. Warum ich mich für unsere Rechte als Demenzbetroffene einsetze, Mabuse Verlag 2011, 16,90€; Als Hörbuch-Ausgabe: Mabuse Verlag 2012, 22,90€

- ➔ Taylor, Richard: Alzheimer und ich. Leben mit Dr. Alzheimer im Kopf, Verlag Hans Huber 2011, 22,95 €
- ➔ Zimmermann, Christian & Wissmann, Peter: Auf dem Weg mit Alzheimer. Wie sich mit einer Demenz leben lässt, Mabuse Verlag 2011, 16,90 €;
Als Hörbuch-Ausgabe: Mabuse Verlag, 16,90 €

Aile yakınlarının yaşadıkları tecrübelerle dair

- ➔ Geiger, Arno: Der alte König in seinem Exil, Deutscher Taschenbuch Verlag 2012, 9,90 €
Als Hörbuch-Ausgabe: Hörbuch Hamburg 2011, 19,95 €
- ➔ Hummel, Karin: Gute Nacht, Liebster. Demenz. Ein berührender Bericht über Liebe und Vergessen, Bastei Lübbe, 7. Auflage 2012, 9,99 €
(Frontotemporal demans konusunda)
- ➔ Sieveking, David: Vergiss mein nicht: Wie meine Mutter ihr Gedächtnis verlor und ich meine Eltern neu entdeckte, Verlag Herder 2013, 17,99 €; Als DVD 12,99 €

Rehber

- Bundesministerium für Gesundheit: Wenn das Gedächtnis nachlässt. Ratgeber: von der Diagnose bis zur Betreuung demenziell erkrankter Menschen, 2013, bakınız: www.bmg.bund.de >> Pflege >> Publikationen
- Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz: Betreuungsrecht, 2014, siehe: www.bmjv.de >> Publikationen

II. Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V., kamu yararına çalışan bir dernektir. Kendisi, eyalet çapında ve yerel çapta çalışan 135'ten fazla Alzheimer-Gesellschaft'ın çatı örgütüdür.

Deutsche Alzheimer-Gesellschaft 02.12.1989 tarihinde kuruldu. Kuruluş, demansı olan kişileri ve onların ailelerini bilgi ve danışmanlık vererek ve onların çıkarlarını savunarak destekliyor.

Arzu ettiğiniz takdirde çalışmalarımıza dair bilgileri size memnuniyetle gönderebiliriz.

**Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.
Demans ve kendi kendine yardım**

Friedrichstr. 236, 10969 Berlin

Tel.: 030 /259 37 95-0

E-Posta: info@deutsche-alzheimer.de

Faks: 030 /2 59 37 95-29

www.deutsche-alzheimer.de

Bağış Hesap Numarası:

Bank für Sozialwirtschaft Berlin

BIC: BFSWDE33BER

IBAN: DE32 1002 0500 0003 3778 00

Bölgünüzde bulunan Alzheimer Gesellschaft'lara dair bilgileri aşağıdaki internet adresinde bulabilirsiniz: www.deutsche-alzheimer.de >> Unser Service>> Alzheimer-Gesellschaften und Anlaufstellen

Resim Kaynakları

© Alexey Klementiev/iStock (Umschlag vorne); Image Point Fr/Shutterstock (S. 7); Wavebreakmedia Ltd/iStock (S. 9); S.Hofschlaeger/pixelio (S. 15); Paul Vasarhelyi/iStock (S. 17); absolut_100/iStock (S. 18); Alzheimer Gesellschaft Marburg-Biedenkopf e.V. (S. 20); Piotr Marcinski/Fotolia (S. 21); Glenda Powers/iStock (S. 22); Lisa S./Shutterstock (S. 23); Peshkova/Shutterstock (S. 26); jwblinn/iStock (S. 27); olgna/iStock (S. 27); Photography-ByMK/Fotolia (S. 29, Telefon); NemanjaZs/iStock (S. 29, 51); vladru/iStock (S. 30, Schlüssel); LeshkaSmok/iStock (S. 30, Schild); RusN/iStock (S.30, Pinnwand); Scott Griessel/Fotolia (S. 31); Natalya Chumak/iStock (S. 32, Schleife); Marcel Mooij/fotolia (S. 36); jackfrog/Fotolia (S. 37); Lisa F. Young/iStock (S. 38); Fuse/iStock (S. 40); BakiBG/iStock (S. 43); Michael Gottschalk/dapd (S. 44); Peter Maszlen/Fotolia (S. 48); Lonely__iStock (S. 50); fotonehru/iStock (S. 52)

Bu broşürde yer alan tüm resimler ve fotoğraflar yalnızca yayınlanmaları amacıyla kullanılmıştır.
Fotoğraflarda yer alan kişilerin hepsi fotomodeldir.



Demansı Olan Kişiler İçin

BİLGİLER

Ben Ne Yapabilirim?

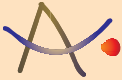
Demans Başlangıcı Olan Kişiler İçin Bilgi ve Öneriler

Hafıza zayıfladığında, isimler unutulmaya başladığında çoğu kişi kendisine şu soruyu sorar: Bu normal mi yoksa demans hastalığı söz konusu olabilir mi? “Ben Ne Yapabilirim” broşürü, sade bir dille demansın ne olduğunu anlatır. Teşhis konusunda bilgilendirir, netlik kazanmak için doktora başvurulmasına teşvik eder.

Teşhisi öğrenmek kolay olmasa da hastalığın başlangıcında önlem almak çoğunlukla mümkün oluyor. Kişiyi ilgilendiren kimi hususlar düzenlenip sunulan yardımlardan yararlanılabiliyor.

Elinizdeki broşürde bu konulara dair bir dizi fikir ve öneri sunuluyor, önemli hukuki ve mali konulara dair bilgiler veriliyor.

Bu broşürü size teslim eden kişi:



Yayımlayan

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz
Friedrichstr. 236 · 10969 Berlin
Tel.: 030 / 259 37 95-0
Faks: 030 / 259 37 95-29

E-Posta: info@deutsche-alzheimer.de
www.deutsche-alzheimer.de
Bağış Hesap Numarası
Bank für Sozialwirtschaft Berlin
IBAN DE37 1002 0500 0003 3778 07
BIC BFSWDE33BER