



T.C.  
Aile ve  
Sosyal Politikalar  
Bakanlığı

Engelli ve Yaşlı  
Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



# Alzheimer Hastaları için Bakım Önerileri

# ALZHEİMER HASTALARININ BAKIM SÜRECİ

## Alzheimer'li hasta ile birlikte yaşamın 10 temel kuralı

### ***Hastalık hakkında bilgilenilmelidir.***

1. Hastalık hakkında yeterli bilgiye sahip olmak, hastadan aşırı beklenti ve isteklerin olmasını engelleyecektir.

2. Hastayı değiştirmeğe çalışmayınız.

Hastayı eğitmeye çalışmak, hastanın beceriksizliğini vurgulamak işe yaramaz. Yaşam ortamını gerer.

O alışılmış dūřünce kalıpları içinde değildir. Yavař, sakın ve basit kelimelerle konuşulmalıdır.

3. Hastanın otonomisi korunmalı ve yapılan aktivitelere katılması sağlanmalıdır.

### ***Tehlikelerden koruma ihmal edilmemelidir.***

4. Hastanın alışkanlıklarının muhafaza edilmesi gerekir. Bu alışkanlıklar hastanın geçmişi ve kimliğine bağlantı sağlar. Birlikte yaşananlar üzerine konuşulabilir.

5. Basit bir gūnlük plan olması Alzheimer hastasına gūven ve uyumunu saęlar.

Evde, gece dahil, yeterli ışık ve yōnlendirmeler uyumunu kolaylaştırır.

Hasta hala okuyabiliyorsa basit yōnlendirme notları önemli şeyleri hatırlamasına yardımcı olur.

6. Būtūn yetenek ve kiřilik ōzellikleri aynı řekilde kaybedilmez. Var olan fonksiyonların kullanılması ve ōdūllendirilmesi önemlidir.

7. Alzheimer hastası ile çatışmaya girmek yersizdir. Çatışma durumunda dikkatini başka yōne çekmek ya da sevgiyi gōstermek gereklidir.

8. Hasta ile konuşarak anlaşamadığı zaman bir çok hastaya duygu ve duyu yolları ile ulaşılabilir.

Birlikte şarkı söylemek, dokunmak, bakışmak ve davranışlar iletişim için yararlıdır.

9. Hastanın davranışları duygularınca yönetilir. Korku, agresivite ya da obsesif görünen davranışlar derin bir güvensizliğin sonucudur.

Bu davranışlar bakım verene yönelik olmayıp kötü niyetli de değildir.

10. Bakım veren kendisini de düşünmek zorundadır. Herkesin gücü sınırlıdır. Bakım verenin huzurlu ve mutlu olması hastasının da yararınadır.

### **Alzheimer Hastası ve Bakım Verenler için Yaşam Artık Eskisi Gibi Olmayacaktır**

Alzheimer hastalarının çoğu evinde yaşar. Bu da hastaya aileden biri ya da birkaçının bakması anlamına gelir.

#### **Temel zorluklar:**

Alzheimer Hastası ile birlikte yaşamının zorlukları yalnızca hastanın zihinsel gerilemesi, otonomi kaybı, yardım alma ihtiyacı değildir. Aynı zamanda, eşlik eden depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları, huzursuzluk, agresivite, delir, duyu yanılgıları gibi sorunlar da vardır.

Yanlış anlamalar, çatışmalar, güçlü duygu patlamaları tehlikesi vardır.

Bakım veren öfkelenebilir, isyan edebilir, suçluluk duyguları taşıyabilir, kendini toplumdan çekip izole olabilir.

## **Bakım veren kendisi için ne yapmalı?**

Alzheimer hastasının bakımı sorumluluk isteyen ve zorlayıcı bir süreçtir. Belli bazı davranışlar birlikte yaşamı kolaylaştırabilir, çatışmaları ve stresi azaltabilir

Bununla beraber, kimsenin gücü sınırsız değildir.

Yeterli uyku, doğru beslenme şarttır.

Bakım verenin kendine ait zamanı olmalıdır.

Müzik dinlemek yararlıdır.

Bedensel aktivite, olmalıdır.

Her gün, aydınlık ve yeşil bir alanda, hasta ile birlikte dolaşmalıdır.

Kendisi için rahatlatma yöntemleri bulmalıdır.

Yardım almaktan kaçınılmamalı, hatta alınmalıdır.

Düzenli olarak kısa tatiller yapmak önemlidir.

## **Acil Duruma Hazırlık**

Alzheimer hastalarında, kişinin yaşlı oluşu ve sağlık sorunları yanı sıra bedensel beceriksizliği, davranışlarının sonucunu tahmin edemeyişi nedeni ile acil durumlar ortaya çıkabilir.

### **Acil durumlar:**

Düşme ile yaralanma,

Göğüs ağrısı ve solunum güçlüğü (Pnömoni ve enfarktüs),

Genel durumun ya da zihinsel yeteneklerin aniden kötüleşmesi,

Felçler ve bunun gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

### **Acil Durumlar için Hazırlıklı Olmak Gerekir:**

Doktorun telefon numarası

Acil yardım telefonu

Hasta dosyası fotokopisi

Aldığı ilaçların listesi

Hastanın suni solunum gerektiğinde müdahaleyi isteyip istemeyeceğinin zamanlıca konuşulması

## Bakım Önerileri

Hastalık ilerleyince hastanın kişisel bakım ve hijyen desteğine ihtiyacı olur. Hasta, bir yandan mahremiyetinin örselenmesi, bir yandan da otonomi kaybından rahatsız olur.

### Giyim:

Hastanın seçmesi için iki elbise gösterilmesi seçimin kolaylaştırır. Giysiler rahat ve giyilmesi kolay olmalıdır.

### Banyo:

Bir çok demans hastası banyoyu sevmez. Çıplaklık rahatsız eder. Oda ve su sıcaklığı önceden ayarlanmalıdır. Oturacak tabure ve tutunacak bir yer güven verir. Sabun gözüne kaçmamalıdır.

### Diş ve ağız bakımı:

Diş ve ağız problemleri ağrı verir ve gıda reddine neden olur. Ağız bakımı bu nedenle önemlidir. Hastalar başkasının diş yıkamasını istemez. Basit yönlendirme ya da ayna kullanımı yararlı olabilir.

### Tuvalete gitme

Birçok Alzheimer hastası hastalık sırasında idrar ve gaitasını tutamayabilir. Bunun, Alzheimer dışında idrar yolu enfeksiyonu gibi tıbbi nedeni de olabilir.

Tuvalete giden yolun oklarla işaretlenmiş ve aydınlık olması gerekir.

Banyoda tuvalete benzer (kova, sepet gibi) şeylerin olmaması gerekir. Hastanın çamaşırını çıkarması da kolay olmalıdır.

Zor vakalar için yetişkin bezleri vardır.

### Ev güvenliği

Mutfak: ocakların otomatik kapatma fonksiyonu olmalıdır.

Banyo ve tuvalette anahtarlar kaldırılmalı, temizlik maddeleri kilitlenmelidir.

Yeterli ışık olmalı.

Merdivenler sürekli tehlike kaynağıdır. Koruma göğüs hizasında olmalıdır.

Zemin; halılar ve eşikler kaldırılmalıdır.

Pencereler dar açılımlı olmalı. Ev ve balkon kapıları kilitlenmelidir (yalnız bırakılmamalıdır).

Bahçe; Güvenli çit. havuz, bahçe aletleri, kimyasal maddeler ortadan kaldırılmalıdır.

### Hasta, evinde mi kalsın, bakımevine mi verilsin?

Alzheimer hastalarının üçte biri hastalıklarının seyrinde bakım evine alınırlar. En sık görülen nedenler: yüksek derecede oriyantasyon bozukluğu, sürekli kaçma riski, artan agresivite, bedensel bakım ihtiyacı ve özellikle enkontinans.

## EVDE BAKIM

Evde bakım, yaşlının evinde bir profesyonel bakıcı tarafından, evin rahatlığı içinde bakımının sağlanmasıdır. İki şekilde olmaktadır. Birincisi tıbbi medikal bakımdır. Diğeri non-medikaldir.

Evde bakım, 24 saat/7gün olur veya aralıklı olarak yapılır. Bakım geçici bir süreden uzun süreye kadar değişir. Bu süre, hastanın durumuna veya kişinin gereksinime bağlıdır.

Hastanın en rahat ettiği kendi ev ortamında uzman bakıcılar tarafından bakılması ve tedavi edilmesi hastanın daha çabuk iyileşmesine yardım edebilir. Özellikle yaşlılar ve özellikle unutkanlığı ilerlemiş demans hastaları, bu tip hastalara bakmak için özel eğitim almış bakıcılar tarafından evde bakılması önemlidir. Bu hastaların evlerinden alınıp bir kuruma yatırılmaları hastalık belirtilerinin hızla ilerlemesine neden olur

### Evde Bakımın Yararları

Rahatlık, Bağımsızlık, Hürriyet, Maliyet, Güvenirlik, Kişisel bakım, Konumun korunması, Aile desteği, Huzur.

Evde bakım çoğu kez büyük ölçüde kişiselleştirilip ve yaşlının isteğine uyarlanmalıdır. Ev, bireyin en fazla hür olduğu, güven ve rahat hissettiği yerdir. Çoğu kez bakım evleri belli kural ve düzen içinde işletilir, evde bakım daha fazla esneklik sağlar.

Evde bakım yaşlıların en fazla gereksinimleri olan kendilerine olan saygıyı ve bağımsızlık duygularını sağlar. Yaşlılar evlerinde biraz yardımla bağımsız şekilde fonksiyonlarını sürdürebilirler

Evde bakım daha ekonomiktir. Teknolojide bir çok ilerlemeler sayesinde hastane ortamında sağlanan servisler evde de sağlanabilir

## Sağlıklı Bir Ömür Dileği ile

Kaynaklar:

TANELİ, B.; Alzheimer Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi, Alzheimer Derneği Bursa Şubesi Başkanı. **Alzheimer Hastalarının Bakım Süreci**, EYHGM Yaşlılara Yönelik Evde Bakım Hizmetleri Çalıştay sunumu (2014).

EKER, E.; Alzheimer Vakfı Başkanı **Evde Bakım**, EYHGM Yaşlılara Yönelik Evde Bakım Hizmetleri Çalıştay sunumu (2014).