



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia

**Kriz zamanlarında
bakıcılar, insani
yardım kuruluşları,
topluluklar ve
bunama ile
yaşayan insanlar
için tavsiyeler**



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Demanslı hastaların belirlenmesine yardımcı olun

Hasta bakımını üstlenenler, insani yardım kuruluşları, yerel kuruluşlar ve demanslı hastalar için tavsiyeler



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Kimin yardıma ihtiyacı olduğunu bilmek faydalı olabilir

Sağlık görevlilerinin ve insani yardım hizmetleri de dahil olmak üzere sahada bulunanların, bir kişiye en iyi şekilde destek ve bakım verebilmek için, özellikle evini terk etmiş kişilerin demanslı olup olmadığını bilmesi önemlidir.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Mobil bilgileri güncelleme

Halihazırda insani yardım veya sağlık görevlileri tarafından yardım ediliyorsa, onları kişinin durumu hakkında uyarın.

Kişinin bir akıllı telefona erişimi varsa, tıbbi bilgileri ve güncellenmiş acil durum iletişim bilgilerini saklayın.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Bilgileri yazın

Kişinin cep telefonuna erişimi yoksa, adı, acil durum iletişim bilgileri ve demans olduğunu gösteren bilgiler dahil olmak üzere bir kağıda bilgi yazın.

Bu kağıdı bir cüzdana, cebine veya kaybolmayacağı ya da zarar görmeyeceği bir yere koyun.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Açık iletişim hayati önem taşır

Bakıcılar, insani yardım kuruluşları, yerel kuruluşlar ve demanslı hastalar için tavsiyeler



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Açık iletişim kullanın

Neler olduğunu açıklamak için veya talimat verirken net, sakin ve daha kısa, basit cümlelerle konuşun.

Göz teması kurun.

Kişiye ismini söyleyerek iletişim kurun.

Kişiye söylenenleri anlaması için zaman tanırken sabırlı olun.



Açık iletişim örnekleri

Şöyle demek yerine: "Şu anda pencerenin yanında duramazsın çünkü yaralanabilirsin."

Şöyle demeyi deneyin, **kişinin ismini telafuz ederek**: "Kısa bir süre daha güvenli bir yere gideceğiz (örneğin dışarı, çadır, kontayner ev vs) taşınacağız. **Daha sonra geri gelebiliriz.**"



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Açık iletişim örnekleri

Şöyle demek yerine: "Henüz eve
dönemediğimiz için bir süre bu
barınakta kalacağız."

Şöyle demeyi deneyin, **kişinin adını
telafuz ederek**: "Şimdi' ya geldik.
Burası güvenli bir yer. Sen
güvendesin. **Yakında eve döneceğiz.**"



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Açık iletişim örnekleri

Şöyle demek yerine: "Gitmemiz gerekiyor çünkü burada kalırsak tehlikedeyiz."

Şöyle demeyi deneyin, **kişinin adını telafuz ederek**: "Şimdi bulunduğumuz yeri (örneğin, yatak odası, ev, sığınak) terk edeceğiz.'e gideceğiz. Ben buradayım. Sen de güvendesin."



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Beden dili

Bilgi aktarmaya çalışırken beden dilinizi kullanın ve jestlerinizi açık bir şekilde gösterin.

Sözsüz iletişim, demanslı hastaların iletişim kurması ve duygularını ifade etmesi için önemli bir yoldur.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Beden dili örnekleri

Sıcak, fiziksel temas güven verici olabileceğinden, kişinin elini tutmak veya omzuna dokunmak yardımcı olabilir.

Gülümsemek de güven verici olabilir.

Mümkünse yüz yüze konuşun ki yüz ifadenize odaklanabilsinler.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Rehberlik ve destek

Bakıcılar, insani yardım kuruluşları, yerel kuruluşlar ve demanslı hastalar için tavsiyeler



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Ekstra rehberlik ve destek

Demanslı hastalar kriz durumlarında beklenmedik tepkiler verebilir ve acil durumlara hazırlanmak, korunmak ve bu durumlardan kurtulmak için ekstra desteğe ve rehberliğe ihtiyaç duyabilirler.

Bazı demanslı hastalar, karşı karşıya oldukları tehdidi kavrayamadıkları için tehlikeli ortamları terk etmeye direnebilirler.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Ekstra rehberlik ve destek

Bir kişi güvenli olmayan bir ortamdan ayrılmak istemiyorsa, **neden ayrılmaları** gerektiği konusunda mantık yürütmeye çalışmayın, çünkü bu kişiyi daha fazla korkutabilir ve kafasını karıştırabilir.

Onlara tanıdık gelen başka bir yere gitmek için eşlik etmelerine ihtiyacınız olduğunu ve yakında geri döneceğinizi belirtin.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Konuşma örneği

Şöyle demek yerine: "Bu yerden ayrılmamız gerekiyor çünkü daha fazla kalırsak zarar görebiliriz."

Şöyle demeyi deneyin, **kişinin adını telafuz ederek**: "Benimle şuraya (nereye gidilecekse orası söylenmeli) gelir misin? Yakında döneceğiz."



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Sıkıntılı davranışlara yanıt verme

Demanslı bir hasta, dış çevresindeki değişiklikler nedeniyle endişe veya stres belirtileri gösterebilir.

Mümkünse yüksek veya rahatsız edici seslerden uzaklaşın.

Kulak tıkacı veya kulaklık kullanın. Geçmişten bir hikayeyi anlatmaları gibi dikkat dağıtıcı bir faaliyette bulunmak, sıkıntılı duyguları veya davranışları hafifletmeye yardımcı olabilir.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Durumu dış yardıma açıklayın

Demanslı kişiyle konuşurken veya ona bakarken sabırlı olmak, sakin kalmak ve net bir şekilde açıklamak önemlidir.

Demanslı bir kişinin bakımında başkaları size yardımcı oluyorsa, kişinin bilgileri veya durumu değerlendirmek için neden daha fazla zamana ihtiyaç duyabileceğini vurgulayın.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Hareketliliğe göre plan yapın

Bakıcılar, insani yardım kuruluşları, yerel kuruluşlar ve demanslı hastalar için tavsiyeler



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Yardımcı mobilite cihazlarına ve desteğe öncelik verin

Demanslı hasta hareket güçlüğü çekiyorsa, yürümeye yardımcı cihazları (baston, yürüteç, tekerlekli sandalye gibi) ihmal etmeden bir plan yapın.

Başkalarıyla birlikteyseniz veya daha büyük bir grubun içindeyseniz, ani bir tahliye durumunda hastanın hareket zorluğu çektiğini söyleyerek yardıma ihtiyacınız olabileceği konusunda diğerlerini uyarın.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Yiyecek, içecek ve hijyen

*Bakıcılar, insani yardım kuruluşları, yerel kuruluşlar ve demanslı hastalar için
tavsiyeler*



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Yemek ve içmek için hatırlatmalar

Rutin ve günlük işlerin aksaması demanslı hastalar için zorluk çıkarabilir. Bu görevler ve eylemler acil durumlar sırasında daha da zorlaşabilir.

Demanslı kişiye mümkünse düzenli olarak yeme ve içmeye devam etmesini hatırlatın ve yardımcı olun.



Mümkün olduğunca besin değeri açısından zengin yiyecekler yedirin

Mikro besin eksiklikleri yaşlı insanların zihinsel ve fiziksel sağlığı, bağışıklık sistemi ve genel işlevsel yetenekleri üzerinde ciddi sonuçlar doğurabileceğinden, mevcut olan yerlerde besin açısından zengin gıdaları ekleyin veya arayın.

Bu durum, özellikle demanslı hastalar için hayatta kalma ve krizden kurtulma sürecini olumsuz etkileyebilir.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Hijyen

Mümkün olduğunda diş fırçalama ve el yıkama gibi hijyenle ilgili faaliyetlere yardımcı olun.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Bakıcı güvenliği ve refahı

Demanslı hastaların bakıcıları için tavsiyeler



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Bakıcı refahına öncelik verin

Bakıcının güvenliği ve refahı demanslı kişinin kadar önemlidir.

Mümkün olduğunca yemek, içmek ve dinlenmek önemlidir.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Kişisel bakım uygulayın

Burnunuzdan nefes almak ve
ağzınızdan nefes vermek gibi nefes
alma tekniklerini deneyin.

Mümkünse, bakım sorumluluklarını
başka biriyle paylaşın. Uzaklaşın ve
mümkün olduğunda ara verin.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Kişisel bakım uygulayın

Başka biriyle konuşmak ve ne olduğunuzu veya deneyimlediğinizi paylaşmak yardımcı olabilir.

Duygularınızı bir kağıda veya cep telefonunuzda bir yere yazmak da yardımcı olabilir.