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

Unsere Selbsthilfeorganisation wird gefördert durch die DAK-Gesundheit.
Für die Inhalte dieser Broschüre ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen sind hieraus nicht ableitbar.

Künye

© 7. Baskı 2025
Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V., Berlin
[Almanya Alzheimer Derneği, Berlin]
Tasarım: Ulrike Künnecke
Çeviri: Elif Amberg
Baskı: Druckerei Engelhardt GmbH, Neunkirchen
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 Demenz 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 ve bu hastalıkla birlikte bir yaşam sürdürmeye hazırlanmak için doktora başvurulmasına teşvik eder.

Günümüzde doktorlar demansı çok erken teşhis edebiliyorlar ve hastalığın başlangıcında önlem almak çoğunlukla mümkün oluyor. Bazı düzenlemeler yaparak ve sunulan hizmetlerden yararlanarak hastanın ve ailesinin hayatı kolaylaştırılabiliyor.

Bu broşürün hazırlanmasında demans başlangıcı olan kişiler için çalışan gruplar ve kimi demans hastalarının büyük yardımı oldu. Hepsi demans hastalığına rağmen, kişinin kendi yaşamını uzun süre bağımsız bir şekilde yürütebildiği konusunda hemfikir. Onlar için hayata katılmak ve toplumsal yaşamdan geri çekilmemek çok önemli bir konu. Demans başlangıcı olan biri bunu çok isabetli olarak şöyle ifade ediyor: “Üstesinden geldiğinizde yaşanacak çok güzel şeyler ortaya çıkıyor.”

Demansı olan kişiler, teşhise yaklaşımın ve demans hastalığıyla yaşamın nasıl şekillendirilebileceğine dair sizlerle paylaşmak istedikleri bir dizi öneri ve tavsiyeyi sizler için 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.

Swen Staack
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** hatırlayamıyorsunuz.
- 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 yürümek mümkün olmaz. Gözler iyi görmemeye 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 buluştuğunuz arkadaş grubuna yıllardır katıldığınız halde gitmeyi sık sık unutmaya başladıysanız veya hangi malzemeleri kullanmanız gerektiğini artık bilemediğiniz için yemek pişirmekte zorlanıyorsanız.

Ev doktorunuzla veya nöroloğunuzla hafıza sorunlarınız ve bununla ilgili endişeleriniz hakkında 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 **nöroloğa hafıza muayenesine** yönlendirir. Hafıza muayeneleri genelde kliniklerde gerçekleşir.

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

Demansın teşhisi kapsamında yürütülen muayeneler:

- Hastaya ve en yakın aile ferdine **sorulan,** hafıza sorunları veya yaşanan diğer zorluklara dair sorular.
- Hafıza, düşünme kabiliyeti, dil ve algılama yeteneğini kontrol etmek için yapılan **psikolojik testler.**
- Soruların tedavi edilebilir bir hastalıktan kaynaklanıp kaynaklanmadığını tespit etmek için **kan ve idrar tahlili** ve **EEG** (Elektroensafalogram).

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

Hafıza ve yön bulma bozuklukları muayene edilmelidir, çünkü bunlar demans kaynaklı olabileceği gibi, başka bir hastalığın sonucu olarak da meydana gelmiş olabilirler. Eğer öyleyse, esas hastalık tedavi edildiğinde zihinsel performans da düzelir.

Hafıza bozukluklarına neden olan bu tür tedavi edilebilir hastalıklar arasında, 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 tedavi edilebilir başka bir hastalık tespit edememişse, demans üzerinde durulması gerekir.

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 hücresinin 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 sıkça görülen diğer nedenleri şunlardır:

- 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: 0 30 - 259 37 95 0 veya
E-Postayla: info@deutsche-alzheimer.de

Demans ve göç konusundaki tüm bilgileri ana sayfamızda Türkçe dilinde de bulabilirsiniz.
www.demenz-und-migration.de

4 Teşhis neden önemlidir?

Birçok kişi demans hastalığına yakalanmaktan korktukları için ilk belirtileri fark etseler bile doktora gitmezler. Ama bu belirsizlik kişiye sıkıntı verir. Yalnızca titizlikle yapılmış bir muayene duruma kesinlik kazandırır.

Erken teşhis önemlidir, çünkü:

- **Kesin bilgi** edinirsiniz.
- **İlaçlar erken evrede alınmaya başlandığında en iyi etkiyi** gösterirler.
- **Hastalıkla** ve bu hastalığın getirdiği önlem ve tedaviler hakkında daha fazla bilgi sahibi olursunuz.
- **Danışmanlık** alabilirsiniz.
- **Yakınlarınızı** ve sizin için diğer önemli kişileri zamanında **bilgilendirebilirsiniz.**
- Yaşamınızın geri kalan bölümü için **gerekli düzenlemeleri yapabilirsiniz.**

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 yanılmaları **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** (konuşma terapisi) 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. Bu sayede gözlenen etkiler:

- 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 etmelidir.
Yüksek tansiyon, kalp ritim bozuklukları ve diyabet hastalığını tedavi ettirmek ise süphesiz en önemli tedbirdir.

Bu tedaviler de hastalığın seyrini olumlu şekilde etkileyebilir.

Rehabilitasyon yapabilir miyim?

Erken aşamada demansı olan kişilere ve onların yakınlarına yönelik **rehabilitasyon** olanakları mevcuttur. Bu rehabilitasyonların amacı günlük yaşamla daha iyi başa çıkabilmektir. Böylelikle tekrar aktif bir şekilde hayata katılabilir ve kendinize olan güveninizi, üstesinden başarıyla geldiğiniz işler sayesinde artırabilirsiniz.

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

Aşağıdaki numara ve internet adresinden bize ulaşırsanız, size **Alzheimer terapi merkezleri** ve **rehabilitasyon olanakları sunan** diğer kuruluşların listesini gönderebiliriz.
Tel: 0 30 - 259 37 95 14 veya
E-Posta: info@deutsche-alzheimer.de

6 Teşhise yaklaşım

Demans teşhisi konulan kişi, çok karmaşık duygular içerisine girer.

Üzgün ya da öfkeli olabilir.

Kendisini şaşkın ve çaresiz hissedebilir.

Bu teşhisi birilerine anlatıp anlatmamayı ve anlatırsa kimlere anlatacağını bilemez.

Birçok kişi ailesi, arkadaşları veya meslektaşlarıyla teşhis ve onun kendi

„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 anlatmamım bana çok yararı oldu.“
(Bay Georg, Gabriele Baumert-Pietrzinski‘nin master tezinden alıntı, sf. 123)

geleceği 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 olabileceği gibi, arkadaşlarınız ve meslektaşlarınız da olabilir.

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

Bu teşhisi duymak, aileniz ve arkadaşlarınızda da endişelere yol açacaktır. Belki 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 merkezi, cevaplanması gereken birçok soruya cevap bulmakta size ve ailenize yardımcı olacaktır.

Öneri

Alzheimer-Telefon Danışma Hattı:
0 30 - 259 37 95 14 veya

Öneri

Hastalıkla yüzleşmek ve üstesinden gelmek için bir diğer seçenekse 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 etkinliklere** katılıyorlar.

Grupların adreslerini aşağıdaki internet adresinde bulabilirsiniz:
www.deutsche-alzheimer.de/adressen

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 çalışırken aklınıza birçok soru gelir:

Hayatım nasıl devam edecek?
Günlük yaşamı nasıl şekillendireceğim?
Zorluklarla nasıl baş edeceğim?

Demansı olan kişilerle bir araya gelerek sizin için bir dizi öneri hazırladık.

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 işler çok çeşitli, hepsine hakim olmak zor.“
(Bay Cornelsen, Karlsruhe)

Bazı işleri yaparken belki de zorlanıyorsunuz.

O zaman bunları aile yakınlarınız veya güvendiğiniz diğer kişilerle birlikte yapın.

Bu konuya dair sorularınız varsa veya destek arıyorsanız bizi arayın.
Bize telefon danışma hattımızdan ulaşabilirsiniz:
0 30 - 259 37 95 14.

Öneri

1 Hafıza destekleri kullanmak

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

Göz önünde bir yere yerleştirilmiş **notlar** hatırlamayı kolaylaştırır.

Cep telefonunuzun hatırlatma fonksiyonu da iyi bir destek olabilir.

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

„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 yıkanacak 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

Öneri

2 Günlük yaşamı düzenlemek

Gününüzü ve **haftanızı planlayın.**

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/mit-demenz-leben/tipps-fuer-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 belli süreçleri içselleştirmenizi kolaylaştırır.

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

Böylelikle aradığınız şeyi daha çabuk bulabilirsiniz.

„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.
- Ayakkabılarını bunun altına yerleştiriyor. Aldıklarını mutfağa bırakıyor.
- Para cüzdanını mutfak dolabının en üst çekmecesine koyuyor.

Öneri 4 Günlük yaşamı kolaylaştırmak

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

Yakınlarınızla **birlikte** yemek yapmak da yardımcı olabilir.

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

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

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

Telefon kullanmak da kolaylaştırılabilir.

Tuşları büyük olan telefonlar kullanıp, 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 yapıştırılabilmektedir. Resimlere bakarak, telefon numaraları kaydedilmiş kişileri görebilirsiniz.

Ev eşyalarınızı azaltın.

Kullanmadığınız **elbiselerinizi,** gereksiz **mutfak aletlerini** ayıklayın.

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 isteyebilirsiniz.

Öneri

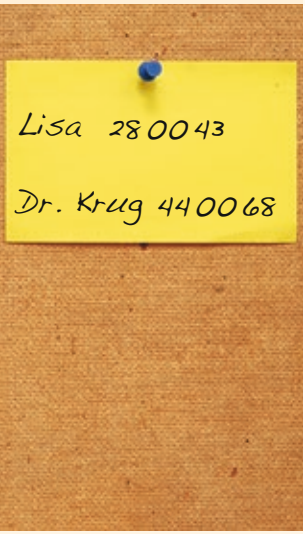
5 Güvenlik önlemleri almak

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 düşmenize yol açabilecek 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.

„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 taşırsanız. Vericinin üzerindeki düğmeye basarak her an yardım isteyebilirsiniz.
Örneğin bir yere düşüp yalnız başınıza kalkamadığınızda, 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.

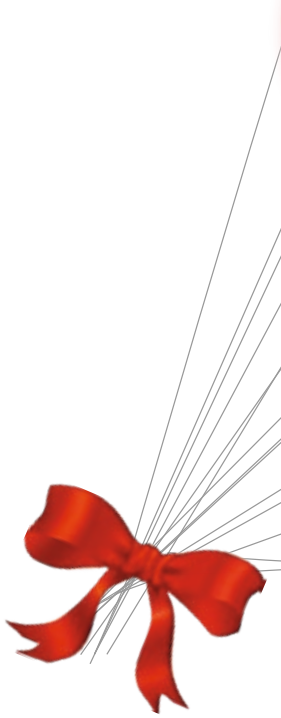
Olabildiğince aktif kalın.

Aktif olmak sizin dengenizi 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



Tanıdıkları ziyaret etmek, alışveriş, sohbet

Sanat sergilerine gitmek çömlekçilik kursuna gitmek

Eşlik eden biriyle birlikte yürüyüşler yapmak ve konserlere gitmek

Qi Gong su jimnastiği

Ağız armonikası çalmak, yüzmeye gitmek

Arkadaşlarla gezmek, köpeği dışarı çıkarmak

Dans etmek, hareket etmek

Sakin müzikler dinlemek, konserlere gitmek

Bir kadeh kırmızı şarap veya viski içmek

Bisiklet sürmek, esneme egzersizleri yapmak

En sevdiği yemeği yemek

Bahçe ile uğraşmak

Ufuk çizgisi görülebilir zamanlarda dışarıda olmak.

Eşiyle vekit geçirmek

Tatil

Öneri 7 Hastalık hakkında bilgilendirmek

Gündelik işleri yapmak demans hastalığı dolayısıyla kişiye bazen zor gelir:

Belki süpermarketteyken kasada parayı ödemek daha uzun sürer, çünkü o anda ne kadar bozuk paraya ihtiyacınız olduğunu düşünmeniz gerekir.

Veya metroda biletçiye biletinizi göstermeniz gerektiğinde biletinizi hemen bulamayabilirsiniz.

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

Aynı zamanda stresli ortamlarda doğru kelimeleri bulmak özellikle zorlaşır.

Kasiyer veya biletçi bunun nedeninin bir hastalık olduğunu bilemez.

„Çok isterim ki…, Alzheimer KAVRAMI halk arasında biraz daha yaygınlaşsın.“
(Bay Adler, Berlin)

Demansı olan kişiler böylesi ve benzer durumlar için üzerinde “Benim demans hastalığım var. Lütfen biraz sabırlı olun. Teşekkürler.” yazılı kart-

lar taşıyabilir, kartını göstererek hızlıca ve göze çarpmadan neden biraz daha fazla zamana ihtiyacı olduğunu anlatabilirler.

Bu kartın bir örneği broşürün içinde mevcuttur.

Daha fazla karta ihtiyacınız olursa, internet sayfamızdan çıktılarını alabilirsiniz:
www.deutsche-alzheimer.de/mit-demenz-leben/tipps-fuer-den-alltag
Veya bize asagidaki siparis numaramizdan ulasabilirsiniz: 030 - 259 37 95 0

Demans ve göç konusundaki tüm bilgileri ana sayfamızda Türkçe dilinde de bulabilirsiniz.
www.demenz-und-migration.de

Ich habe Demenz.

Bitte haben Sie etwas Geduld. Danke.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Ben **demans** hastasiyim. Lütfen biraz **sabirli** olun. Tesekür ederim

Öneri 8 Arabasız da hareketli olmak

Arabasız hareketli olmayı hayal etmek neredeyse mümkün değil. Özellikle de kırsal bir bölgede yaşıyorsanız.

Ancak demans hastalığı söz konusu olduğunda bunu düşünmek gerekir, çünkü hastalık, araba sürerken tepki verme süresini uzatır. Zor durumları iyi bir şekilde kontrol etmek zorlaşır.

Bu yüzden araba kullanmaktan kesinlikle vazgeçin. Bu hem sizin hem de çevrenizdeki insanların güvenliği için önemlidir.

Aktif ve hareketli kalmak için başka 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 030-259 37 95 14 veya E-Posta ile info@deutsche-alzheimer.de adresinden ulaşabilirsiniz.

Bugüne kadar hep severek seyahat eden biri demans tehşisi konduktan sonra da **seyahat etmek** isteyebilir.

O zaman yürüyüş yaparak **rahatlamayı önerebiliriz.** Temiz havada **hareket etmek** iyi gelir.

Tatilde depolanan enerjiyle, döndükten sonra yapılması gereken işlerin üstesinden daha kolay gelebilirsiniz.

Ancak yön bulma ve hafıza bozukluğu olanlar **yardıma** ihtiyaç duyabilir.

Daha fazla yardıma ihtiyaç duyanlar için eşlik edebilecel **birileriyle birlikte seyahat** etmek uygun olabilir. Yalnız yaşayanlar yakın bir arkadaşından kendisiyle birlikte seyahat etmesini rica edebilir.

Ayrıca **demansı olan kişiler** ve aile yakınları için **refakatli seyahat olanakları vardır.**
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 tedavi yöntemleriyle ilgili olabilir.

Demans hastalığı ilerlediğinde, kişi bu tür kararları kendisi alabilecek durumda olamaz. **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 bir aile yakını ya da arkadaşınız, güvendiğiniz birini sizin istekleriniz doğrultusunda karar vermesi için vekil tayin edebilirsiniz. Bu vekalet, kendinizin ancak kısıtlı bir şekilde karar alabilecek durumda olduğunuz dönem için geçerlidir.

Demans ve göç konusundaki tüm bilgileri ana sayfamızdaki Türkçe dilinde de bulabilirsiniz.
www.demenz-und-migration.de

Vekil tayin ettiğiniz kişiye yetki verilecek 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 edilir, çünkü bankalar vekalet için genellikle kendi formlarını kullanırlar.

Vekil tayin ettiğiniz kişiyle istek ve düşünceleriniz üzerine konuşun veya bunları yazılı hale getirin.
Bu kişiye günlük yaşamda sizin için neyin önemli olduğunu, alışkanlıklarınızı ve sevdiğiniz şeyleri anlatın (kahvaltıda zeytin yemek, 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 bildirirsiniz.

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 suni beslenme ve suni solunum gibi konularda siz karar verebilirsiniz.

Bu konuyu doktorunuz ve ailenizle konuşmanızı tavsiye ederiz.

Vasiyetname
Bir vasiyetnameyle ölümünüzden sonra mal varlığınızın ne olacağına karar verirsiniz. **Vasiyetname el yazısı ile yazılmak zorundadır. Ayrıca üzerine tarih atılmış ve bizzat imzalanmış olması gerekir.**

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

Demans ve göç konusundaki tüm bilgileri ana sayfamızda Türkçe dilinde de bulabilirsiniz.
www.demenz-und-migration.de

9 Ekonomik durumum ne olacak?

Hasta hala meslek sahibiyse:
Demans hastalığına yakalanmak otomatik olarak hemen işten ayrılmak zorunda olmak anlamına gelmez.
Ancak işverenle konuşmakta fayda vardır.

Hastalar artık tüm görevlerin üstesinden gelecek durumda değilse bile, hala birçok alanda yetkin ve verimli olması mümkün olabilir.

Görev alanlarını değiştirilmesi mümkün olup olmadığını araştırılabilir. Haftalık çalışma süresi de düşürülebilir.

Patronla konulan teşhis hakkında konuşmak kişiyi rahatsız edebilir. Bu konuşmayı destek olacak bir aile ferdi, meslektaş veya sendika temsilcisiyle birlikte yapmak uygun olabilir.

Belki işveren bazı değişimleri fark etmiştir. Bunun nedenini öğrenirse kişiye destek verme ihtimali yükselir.

Hastaya işi ağır geliyorsa veya başkalarını tehlikeye atma ihtimali varsa hastalık raporu alınabilir.

Yaklaşık 78 hafta boyunca hastalık parası alma hakkı vardır (SGB V/Alman Sosyal Kanunu V). Hastalık parası genellikle emeklilik maaşından daha yüksektir.

Emeklilik hakları
Hastalık parası alma hakkının süresi bittiğinde, emekli olmak için bir **emeklilik dilekçesi** vermek zorunluluğu vardır.
Yasal emeklilik yaşının altındaki kişilerin işgücü kaybından dolayı **malulen emeklilik** başvurusu yapması gerekir.

Bu konuyu emeklilik sigortası yetkili temsilcisine danışmak yararlı olur.

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, örneğin

kimlikte “G” harfi yürüme engelli kişiler için yer alan işarettir. Engelilik derecesine ve harf işaretine bağlı olarak kimlik kartıyla aşağıdaki şu haklara sahip olunur:

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

Ağır engelli kimlik kartı için Versorgungsamt’a (Bakım Hizmetleri Dairesi) başvurmak gerekir. Bu dairede daha fazla bilgi edinmek ve danışmanlık hizmeti almak mümkündür.

Yasal bakım sigortasının sunduğu hizmetler
Bakım sigortasının hizmetlerinden vücut bakımının yanı sıra beslenme ve hareketlilik ile ilgili bakım ve desteğe ihtiyaç olduğunda yararlanılabilir.
Bunun için yasal sağlık sigortanızın bulunduğu merkezde, **bakım sigortasına** başvurmanız gerekir.

Dilekçe verdikten sonra yasal sağlık sigortasının tıbbi hizmetler bölümünden bir uzman talep sahibini ziyaret edecektir. Uzman, bakıma muhtaçlık dere-

cesini belirleyecektir. Sigorta hizmetlerinin kapsamı belirlenen bu dereceye bağlı olarak belirlenecektir. Bakım ve yardıma düzenli olarak bağlı iseniz, uzun süreli bakım sigortasından yararlanabilirsiniz.

Sosyal yardım

Kendi geliri geçimini sağlamak için yetersiz olanlar "Yaşlılık Ve İşgücü Kaybı Halinde Temel Güvenlik Hizmeti"nden yararlanma hakkına sahiptir.

Bakım sigortasının verdiği yardımlar gerçekte var olan yardım ihtiyacını karşılamakta yetersiz kaldığında "Bakım için yardım" hakkından yararlanmak mümkündür.

Sosyal yardım için ilgili Sozialamt'a (Sosyal Yardım Dairesi) başvurmak gerekir. Burada daha fazla bilgi edinmek ve danışmanlık hizmeti almak mümkün.

10 İşler zorlaştığında yardım alınacak yerler

Danışmanlık hizmetlerinden yararlanmak
Demans hastalıkları ve sunulan destek hizmetleri hakkında bilgi edinmek için bölgenizde bulunan Alzheimer-Gesellschaft'a başvurabilir veya Alzheimer-Gesellschaft'ın 0 30 – 259 37 95 14 numaralı **Alzheimer Telefon** danışma hattını arayabilirsiniz.

Pflegestützpunkt adlı kuruluş bakımla ilgili tüm konularda danışmanlık hizmeti verir:
Bakıma muhtaçlık derecesi için nasıl başvuruda bulunulur? Hangi hizmetlerden yararlanma imkanım vardır? Yakınlarda bir bakım hizmeti kuruluşu var ise, yerini nasıl bulabilirim?

Konut danışma merkezleri (Wohnraum-Beratungsstelle) evde yapılması gereken olası değişikliklerle ilgili danışmanlık hizmeti verirler.
Yerle aynı hizada olan bir duşun kurulması, eşiklerin kaldırılması, tuvalet oturağının yükseltilmesi ve benzeri değişikliklere ihtiyaç duyabilirsiniz. Başvuru yapıldığı takdirde bakım sigortası masrafların bir kısmını karşılayabilir.

Öneri

Günlük yaşam için yardım bulmak
Ev işleri zorlamaya başladığında **ev işlerine yardımcı** birini işe almak yararlı olur. Belki bu işleri bir tanıdık üstelenebilr.

Ayrıca bir kişiden randevuları hatırlatması ve devlet dairelerine giderken eşlik etmesi için yardım istenebilir. Bazı eyaletlerde, örneğin Baden-Württemberg eyaletinde **“Nachbarschafts-Hilfe”** (komşuluk yardımı) gibi kuruluşlar bu konularda yardımcı olmaktadır. Başka yerlerde bu tür yardımları **“Alltagsassistenz”** (gündelik işlere yardım) kavramı altında bulmak mümkündür.

Birçok yerde bu tür işleri yapan **“Helferinnenkreise”**, yani yardım grupları var. “Demans”ın hastalık tablosu ve buna bağlı meydana gelen değişimler konusunda eğitimli gönüllüler, birkaç saatliğine evinize gelip size arkadaşlık eder ve yürüyüşlerde eşlik ederler veya doktor randevularınıza sizinle birlikte giderler. Onlar bakım ve ev işlerinden sorumlu değillerdir. Alzheimer Gesellschaft’ları ve danışma merkezleri, “Helferinnenkreise” adı verilen yardım gruplarıyla hastanın iletişim kurması için aracılık etmektedirler. Bu işler için de bakım sigortasının hizmetleri mevcuttur.

Teknik yardımlardan yararlanmak

Ütüden başlayıp bilgisayara kadar uzanan teknik aletler günlük yaşamımızın doğal bir parçası haline gelmiş durumdalar.

Demans hastalığının bir sonucu olarak, hastanın aşina olduğu aletlerin bile doğru bir şekilde kullanılamadığı durumlar meydana gelebilir.

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

Demans ve göç konusundaki tüm bilgileri ana sayfamızda Türkçe dilinde de bulabilirsiniz.
www.demenz-und-migration.de

Öneri

Günümüzdeki teknik yardımcı araçlar seçilmiş birkaç örnek üzerinden aşağıda kısaca tarif edilmektedir:

1. Örnek:

Ara sıra bir ev aletini kapatmayı unutanlar için:

Otomatik kapanma özelliğine sahip birçok modern ev aleti mevcuttur. Örneğin, yeni ütüler uzun süre yerinden oynatılmadığında otomatik olarak kapanmaktadır.
Yeni bir alet alırken otomatik kapanma özelliğine sahip olmasına dikkat etmek sorunu halleder.

Elektrikli ocaklara takılan ocak sigortası, veya daha önce ayarlanmış bir saatte ya da ocak aşırı ısındığında ocağı otomatik olarak kapatabilir. Modern ocaklarda genellikle ocağa monte edilmiş ocak sigorta sistemleri bulunur. Ancak ocak sigortası eski ocaklara da sonradan monte edilebilmektedir. 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 diyenler için:

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

Büyük tuşları olan telefonlar çok fayda sağlar. Bu telefonlarda, önemli telefon numaraları kısayol numaraları olarak kaydedilir. Bir tuşa basıldığında kısayol üzerinden kaydedilen 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 bulamayanlar için:

Oryantasyon yani yön bulma ile ilgili sorunları olanlar için, kişinin bulunduğu yeri tespit eden sistemleri kullanmak daha güvenlidir. Bunlar navigasyon aletleri gibi çalışırlar: Bu aletin kullanıcısı yanında bir verici taşır. 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 çağırmak mümkündür. Kişinin yeri bir acil çağrı merkezi tarafından tespit edilebilir. Ayrıca vericinin yerinin bir aile yakını tarafından bilgisayar aracılığıyla tespit edildiği alet çeşitleri de mevcuttur.

Teknik yardımcı aletlere dair sorular için Alzheimer-Telefon hattını şu numaradan arayabilirsiniz: 0 30 - 259 37 95 14

Ekler

I. Yayın Önerileri

Aşağıda yer alan yayın önerileri sadece Almanca olarak mevcuttur.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.'nin Yayınları

- Demenz. Das Wichtigste. Ein kompakter Ratgeber, 64 Seiten, kostenlos.
- Ratgeber in rechtlichen und finanziellen Fragen für Angehörige von Demenzkranken, ehrenamtliche und professionelle Helfer, 240 Seiten, 7,50 €.
- Leitfaden zur Pflegeversicherung. Antragstellung, Begutachtung, Widerspruchsverfahren, Leistungen, 200 Seiten, 7,50 €.
- Demans ve göç konusundaki tüm bilgileri ana sayfamızda Türkçe dilinde de bulabilirsiniz. www.demenz-und-migration.de

Demans hastalığı olan kişilerin yaşadıkları tecrübelere dair

- Mitchell, Wendy: Der Mensch, der ich einst war. Rowohlt Taschenbuch Verlag 2019, 12 €
- Wißmann, Peter, Steinauer, Leo Beni, Könemann, Rolf: Herausforderung angenommen! Unser neues Leben mit Demenz. Hogrefe 2021, 23 €

Aile yakınlarının yaşadıkları tecrübelere dair

- Kalp unutmaz – Das Herz vergisst nicht. Türk ailelerde demans yaşantısı üzerine bir belgesel (DVD). Medienprojekt Wuppertal e.V. 2011. Bestellung: www.medienprojekt-wuppertal.de, 30,00 €
- Huth, Lisa: Co-Demenz – Der Frosch im heißen Wasser. Buchschmiede von Dataform Media GmbH 2023, 14,90 €
- Schmieder, Michael: Dement, aber nicht vergessen – Was Menschen mit Demenz gut tut – acht Empfehlungen. Ullstein Verlag 2022, 22,99 €

- Pellini, Petra: Der Bademeister ohne Himmel. Rowohlt Verlag 2024, 23,00 €

Rehber

- Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz: Betreuungsrecht, 2023, siehe: www.bmj.de >> Service

Vekaletname ve temsil yetkisi veya denetim kararnamesi formlari federal adalet bakanliginda internet sayfasinda yer almaktadir.

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 kurulmuştur. Kuruluş, demansı olan kişileri ve onların ailelerini bilgi ve danışmanlık vererek ve onların haklarını savunarak destekliyor.
Arzu ettiğiniz takdirde çalışmalarımıza dair bilgileri size memnuniyetle gönderebiliriz.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.
Demans ve kendi kendine yardım
Keithstraße 41, 10787 Berlin
Tel: 0 30 - 259 37 95 0
E-Posta: info@deutsche-alzheimer.de
Faks: 0 30 - 2 59 37 95 29
www.deutsche-alzheimer.de

Bağış Hesap Numarası:
Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33
IBAN: DE95 3702 0500 0003 3778 05

Bölgenizde bulunan Alzheimer Gesellschaft'lara dair bilgileri aşağıdaki internet adresinde bulabilirsiniz: www.deutsche-alzheimer.de/adressen

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); PhotographyByMK/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); xiaosan/AdobeStock (S. 36); jackfrog/Fotolia (S. 37); Anji77702/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.

P0015

Demansı Olan Kişiler İçin
BİLGİLER

Ben Ne Yapabilirim?

Demans Başlangıcı Olan Kişiler İçin Bilgi ve Öneriler

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 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
Keithstraße 41, 10787 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
IBAN DE95 3702 0500 0003 3778 05
BIC BFSWDE33