

Demans (Bunama) Hastalarının Bakımı ve Desteklenmesi

Demanslı Yakınları Olanlar için Hastaların Bakımına Karar Vermede Yardımcı Bilgi *

Demans hastası olan kişinin bakımının nasıl yapılacağına karar vermek birçok aile ve hasta yakını için zordur. Bu zor karar şu seçeneklerin değerlendirilmesini gerektirmektedir; hastayı bir bakım tesisine yerleştirmek ya da gezici bakım hizmetleriyle desteklenen birlikte yaşam alanlarını (alm. wohn-gemeinschaft) dikkate almak ya da evde bakım ve desteğe devam edilmesinin mümkün ve yararlı olup olmadığına karar vermek. Bu durumda her ailenin dikkat edilmesi gereken kendine özgü tercihleri, ihtiyaçları ve sınırları vardır. Aşağıdaki bilgiler size karar vermenizde yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

1. Demans hastalarının yakınları tarafından bakımı üzerine neler bilmelisiniz?

Demans yaşlılıkta en sık görülen hastalıklardan biridir ve hafıza, zihinsel, duygusal ve sosyal becerilerin gerilemesi anlamına gelmektedir. Demans hastalığı olan kişinin ihtiyaç duyduğu bakım ve yardımın derecesi hastalığın ilerlemesine göre artmaktadır: Yemek yemek, giyinmek, banyo yapmak, yürümek veya tuvalet kullanımı gibi faaliyetler hastalar için giderek zorlaşır veya tek başına yapılamayacak hale gelir.

Aynı zamanda hastalıktan etkilenen kişi istek, dilek ve şikayetlerini ifade etmede her geçen gün daha da zorlanır. Ayrıca, hastalığa bağlı olarak, sürekli bakım ve gözetimi gerektiren davranış değişiklikleri ve yer, yön bulma bozuklukları ortaya çıkabilir. Özellikle saldırganlık gelişmesi durumunda, bakımı üstlenen hasta yakınları kendilerini fiziksel ve ruhsal olarak zorlayacak bir süreç ile karşı karşıya kalabilirler.

* Burada sunulan içerik Freiburg ve Hamburg-Eppendorf Üniversite hastaneleri tıp ve psikoloji bölümleri çalışanlarının ortaklaşa yürüttükleri bir projeden derlenmiştir. Proje; Almanya Federal Sağlık Bakanlığı tarafından finanse edilmektedir. Taraflar içerik konusunda uzlaşma içindedir.

Hastalık çerçevesinde genellikle önemli hafıza sorunları ortaya çıkar. Ayrıca hastalıktan etkilenen kişi sizin kim olduğunuzun, kendisinin kim olduğunun ve nerede bulunduğu giderek daha az farkında olabilir. Bu durum ve koşullar evdeki bakım ve desteğin yerine getirilmesini ayrıca zorlaştırabilir.

2. Bakım ve destek seçenekleri nelerdir?

Evde bakım, zaman ve sabır gerektirir ve genellikle önemli miktarda kişisel olarak kısıtlanmayı da beraberinde getirir. Üzerinizdeki yük taşıyamayacağınız noktaya geldiği zaman, ayakta ve yatılı bakım hizmetlerini seçebilirsiniz:

1. Demanslı yakınınızın bakımını evde kendiniz üstlenebilirsiniz ve zaman zaman ya da düzenli olarak bakım hizmetleri veya diğer yardımcılarından (örn. Gezici sosyal hizmet görevlileri, komşulardan yardım alma) destek alabilirsiniz. Ayrıca hasta kişiyi gündüz ya da geceleri yarı yerleşik bir bakım tesisine bırakabilirsiniz.
2. Hastalığa yakalanmış yakınınızı bir bakım tesisine ya da gezici bakım hizmetleriyle desteklenen birlikte yaşam alanlarına (alm. wohngemeinschaft) yerleştirebilirsiniz.

Hastanız ve sizin için hangi bakım yönteminin en iyisi olduğuna karar verirken, tıbbi gerçekler ve gereklilikler kadar sizin duygularınız ve ihtiyaçlarınıza da dikkat edilmelidir.

Temel bakım, tedavi bakımı ve destek olma konularında size farklı öneriler getiren ayrı ayrı bakım tesisleri vardır. Bu tesisler farklı farklı kamu, özel, dini veya diğer hayır kurumları tarafından yönetilmektedir.

Demanslı bir kişinin bakımı ve destek olunması için , bazı kısıtlamalarla birlikte, farklı yaşam biçimleri vardır; örnek olarak **destekli yaşama (Alm. Betreutes Wohnen ve Wohnstifte)**, **huzurevleri (Alm. Altenheim)**, **bakım evleri (Alm. Pflegeheim)** veya **demanslı kişiler için birlikte yaşama grupları (Alm. Wohngemeinschaft)** sayılabilir. Ayrıca evde yapılan bakımı, **gezici bakım hizmetleriyle** destekleyebilir ya da bu hizmetlerden **gündüz veya geceleri bakım** şeklinde yararlanabilirsiniz.

Yukarıda belirtilen bakım tesislerinin **ayırt edici** özellikleri sunulan bakım ve desteğin **yoğunluğu, biçimi ve maliyetidir**. Bu nedenle uygun bakım tesisinin seçiminde ilk ve önemli bir adım; bakım, sosyal destek ve gözetimde hasta için ne gibi ihtiyaçlar bulunduğu netleştirilmesidir. Burada her zaman kişilerin bireysel durumları, kişisel duygu ve ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır.

Aşağıda bakım yeri seçenekleri daha yakından tanıtılmaktadır:

Destekli yaşama ve huzurevleri

Bu yaşam biçimleri çeşitli seviyelerde bağımsız yaşamı devam ettirme imkanı verirken aynı zamanda da sosyal danışmanlık ve ev işlerinde yardım gibi bazı hizmetlerin alınmasını sağlamaktadır.

- **Destekli konut kompleksinde yaşam (Alm. Betreutes Wohnen)**, bağımsız yaşamı ve kendi sorumluluklarını üstlenmeyi sürdürmek isteyen yaşlı insanlar için tasarlanmıştır. Genel olarak daireler apartman tarzı ve engelli kişiler düşünülerek yapılmıştır. Acil durum gereçleri, danışmanlık, toplanma ve sosyal imkanlar gibi temel hizmetlerin yanı sıra öğle yemeği, ev işlerinde yardım ve kapıcı hizmetleri gibi ek hizmetlerle de bireylere destek olunmaktadır. Bakım hizmetleri kira ücretine dahil değildir ve ayrıca satın alınmalıdır. Ancak bazen konut alanının kendi hizmet görevlilerine başvurulabilmektedir.
- **Destekli konut kompleksinde yaşam (Alm. Wohnstifte)** kendi hizmet görevlileri tarafından sağlanan daha yüksek hizmet performansları ile destekli konut komplekslerinden ayrılırlar. Burada ödenen fiyatlara kira, ısınma, elektrik, su, öğle yemeği ve dairenin temizliği dahildir.
- Geleneksel anlamda **huzurevlerinde** (Alm. **Altenheim**, günümüzde çok nadiren bulunan bir bakım şeklidir) mobilyalı odalar, her öğün yemek, ev işlerinde yardım, hafif veya geçici bakım ve huzurevi içinde istediğiniz zaman çağırabileceğiniz bakım görevlileri bulunmaktadır. Diğer günlük konularla huzurevi sakinleri kendileri ilgilenmektedirler.

Yukarıda belirtilen konaklama imkanlarından birine taşınmayı düşünürken avantajları (örn. engelsiz yaşam ve asansör) ve olası dezavantajları (örn. güvenilen alışılmış ortamın kaybedilmesi ve yeni ortamda yer yön bulmanın zorlaşması) titizlikle değerlendirilmelidir. Ayrıca kesinlikle dikkat edilmelidir ki; hastalığın ilerlemesi ile büyük bir olasılıkla yeniden taşınmak gerekli olacaktır.

Demanslı bir kişiyi bu şekildeki konaklama tesislerinden birine (yukarıda görüldüğü gibi sakinlerinin **belirli bir ölçüde bağımsız yaşayabilmelerini** gerektiren tesisler) yerleştirmek yukarıda belirtilen nedenlerden dolayı çoğu zaman **uzun vade için mantıklı bir karar değildir**. Bu durum **demans ileri düzeye ulaşmış ise** özellikle geçerlidir. Demanslı olmayan hasta yakınlarının hastalarla birlikte destekli konut kompleksine taşınmaları olumlu olacaktır. Hastalar ve yakınları çeşitli imkanların kapılarına kadar gelmesiyle bakım yükünü azaltma şansı bulurlar ve yaşlı çiftler böylelikle olabildiğince uzun süre birlikte ve bağımsız yaşayabilirler.

Bakımevi (Alm. Pflegeheim)

Bakımevleri yerleşik tesislerdir ve bu nedenle konaklama ve yemek servisinin yanında yaşlı, hasta, engelli ve bakıma muhtaç kimselere kapsamlı bir temel bakım ve tedavi hizmetleri sunmaktadır. Bununla birlikte çoğu zaman bakımevlerinde aerobik ve yürüyüşlere çıkılması gibi farklı bireysel ve grup aktiviteleri de yapılmaktadır. Kişisel yaşam alanı genellikle kendinize ait, tanıdığınız mobilya ve gündelik eşyalarla donatılabilmektedir. Bazı bakımevlerinde **demanslı kişiler için** sekiz ila oniki kişi arasında değişen **özel birlikte yaşama grupları** da vardır.

Gezici bakım hizmeti verilen birlikte yaşam alanları (Alm. Wohngemeinschaft)

Bu yaşam biçimi ev yaşantınıza en yakın olanıdır. Genellikle uygun apartman daireleri veya evlerden oluşur ve özelliği yirmidört saat refakatçilerinizin olmasıdır. Güvenilen tanıdık bir toplulukta birlikte yaşamak; ev sakinlerine "normallik" duygusu vermek, onları başkalarıyla sosyal temas kurmaları için teşvik etmek ve kalan ilgi ve alışkanlıklarını devam ettirmelerini sağlamak amacını taşımaktadır. Bu tür projelerde temel bakım hizmetleri genellikle gezici bakım servislerinden oluşmaktadır.

Yarı yerleşik gündüz ya da gece bakım hizmetleri

Demans hastaları için ayrıca **yarı yerleşik** olanağını sunan **gündüz bakım** hizmetleri mevcuttur. Buralarda hastalar saat bazında ya da gün boyu gerekli refakat ve desteği alırlarken, günün geri kalan kısmını da evde tanıdıkları bir ortamda geçirebilirler. Genellikle gündüz bakımı, yemek servisi ve sosyal aktivitelerle yapılandırılırken aynı zamanda kişisel ihtiyaçlar da göz önünde bulundurulur. Gündüz bakımın yanı sıra **gece bakımı** da sunulmaktadır. Burada hastalar geceyi bakım konusunda kalifiye gece nöbeti servisinin sunulduğu tesislerde geçirirler. Gündüz ya da gece bakımından yararlanmak demanslı hastaların mümkün olduğunca uzun süre kendi evlerinde yaşamalarını sağlar. Böylelikle bakımı üstlenen hasta yakınlarının yükünü hafifleterek onların kendi işleri, aileleri ve diğer aktivitelerine zaman ayırmalarını kolaylaştırır.

Gezici Hizmetler

Hasta kişinin ihtiyaçlarını mümkün olan en uzun süre tanıdık bir ortamda karşılamak amacıyla evde bakıma karar verenlerin, gezici hizmetlerden („evlere gelen yardım ekipleri“) yararlanma şansları vardır. Bu durumda günlük bakım, destek ve gözetimin en büyük bölümü bakımı üstlenen hasta yakınları tarafından devam ettirilmektedir. **Gezici bakım hizmetlerinden** ara sıra ya da düzenli olarak ev işlerinde yardım, yemek hazırlanması ya da kişisel hijyen ve temizlik gibi konularda yardım alabilirsiniz. Gezici bakım hizmeti veren bakım ekipleri ilaçların verilmesi, pansuman ve iğne yapmak gibi tedavi ve hemşirelik görevlerini de üstlenebilirler. Ayrıca **gezici sosyal hizmet görevlileri** ya da **komşulardan** da ev işlerinde yardım, yemek hazırlanması, gece nöbeti veya araba kullanarak hastaların taşınması gibi konularda yardım alınabilmektedir. **Yirmidört saat evde profesyonel bakım** hizmeti almak daha ileri ama çok daha pahalı bir seçenektir.

Hastalık, kaza, bakıcıların tatile çıkması gibi önlem alınması gereken durumlarda gezici hizmet ekiplerinin **yerine bakacak** başka bakım görevlileri organize edilir. Alternatif olarak bakıma muhtaç kişinin geçici olarak **kısa süreli yerleşik bakıma** alınması imkanı da vardır.

Yakınlarınızı Bir Bakımevine Yerleştirmek için Olası Nedenler	Yakınlarınızın Bakımını Evde Yapmanız için Olası Nedenler
<p>Sınırlarınızın Zorlanması</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bakımın üzerinize getirdiği yük ek yardım almadan başa çıkamayacağınız kadar büyüktür ve gezici yardım imkanları yetersiz kalmaktadır. ▪ Hastanın davranışları tepkisel, saldırgan ya da sizi zorlayıcı olmaya başlamıştır. ▪ Siz bedensel veya ruhsal olarak hastanın bakımını, destek olunmasını ve ona dikkat edilmesini üstlenemeyecek durumdasınızdır. ▪ Artan bakım gereklilikleri nedeniyle kendi işiniz, kariyeriniz ve hayat planlarınız önemli ölçüde kısıtlanmaktadır. <p>Altyapı ve Evinizin Mekansal İmkanları</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Evde hastanın tek başına sizin dikkat etmeniz gerekmeden hareket edebileceği güvenli bir alan yoktur. ▪ Hasta kendi evinde tehlikeli durumlarla karşılaşabilmekte (örn. geceleri) ve tek başına yaşayamamaktadır. ▪ Evde profesyonel bakıcılar tarafından çok yönlü bir bakımın uygulanması gerektiğinde kullanılabilir ek alanlar bulunmamaktadır. ▪ Yaşadığı yerin izole konumu nedeniyle hasta severek yaptığı halde sosyal yaşama (örn. kafe ziyaretleri) katılamamaktadır. <p>Güvenlik ve Yapısal nedenler</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bakımevlerinin hastalara daha güvenli, daha iyi yapılandırılmış bir bakım ve kontrollü bir ortam sunduğunu düşünöyorsunuzdur. ▪ Hastanızın sürekli profesyonel bakım gerektiren diğer sağlık sorunları vardır. <p>Etkinleřtirme ve Yaklaşım</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Profesyonel ve çok yönlü bir bakımevinin, hastanın sosyal yaşama katılması ve etkinleştirilmesinde evde bakıma göre daha uygun olduğunu düşünöyorsunuzdur. ▪ Hasta halen yalnız başına yaşayabilmektedir ama sosyal yaşama katılımı çok az düzeydedir. 	<p>Hastanın İstikrarını Korumak</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hastanın durumunun bakımevinde tanıdık ortamına göre daha hızlı bir şekilde kötüleşeceğinden korkuyorsunuzdur. ▪ Hastanızı bakımevine yerleştireceğinizde, kendisini „terkedilmiş“ hissedeceğini düşünerek, suçluluk veya tedirginlik hissetmektedir. <p>Bakımevinin Durumu, Maliyeti ve Eriřilebilirliđi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hastanızı yerleştirmek istediğiniz tesislerin uzun bir bekleme listesi bulunmaktadır. ▪ Yaşadığınız yere yakın ve ihtiyaçlarınıza cevap veren bir bakım evi bulunmamaktadır ve bu nedenle hastanızı yeterince ziyaret edemeyeceğinizi düşünöyorsunuzdur. ▪ Aylık bakım maliyeti hastanın bütçesini aşmaktadır. <p>Kişisel Yaklaşım</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hastanızın, bakımevinde evde olduğundan daha az özel ilgi göreceğinden endişeleniyor olabilirsiniz. ▪ Hastanızın ilgi alanlarına, alışkanlıklarına, sevdiği ve sevmediği durumlara çok fazla dikkat edilmeyeceğini düşünöbilirsiniz.
<p>Yakınlarınızı bir bakımevine yerleştirmeyi düşöndüren daha başka nedenleriniz olabilir, bunlar nelerdir?</p>	<p>Yakınlarınızın bakımını evde yapma tercihinizin daha başka nedenleri olabilir, bunlar nelerdir?</p>

Bakımevleri, diğer konaklama biçimleri ya da „evlere gelen yardım ekipleri“ hakkında ayrıca sorularınız olursa lütfen doktorunuza ya da yakınınızdaki bir yaşlılar için danışma merkezine (Alm. Seniorenberatungsstelle) başvurunuz. Böylelikle bölgenizdeki bakım hizmetleri hakkında bilgiye, yakınınızdaki bakımevlerinin listesine ve bakımın finansmanı konusundaki bilgilere ulaşabilirsiniz.