



Baden-Württemberg

LANDESGESUNDHEITSAMT BADEN-WÜRTTEMBERG
IM REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTT GART

Annem/babam son derece unutkanlaştı
*Bu yaş ilerledikçe normal bir durum
mu yoksa bir demans (bunama)
göstergesi mi?*

**Meine Mutter/mein Vater
wird extrem vergesslich**
*Ist das normal im Alter oder
Hinweis auf eine Demenz?*



Landesgesundheitsamt
Baden-Württemberg

in Zusammenarbeit mit dem Ministerium
für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren
Baden-Württemberg

Meine Mutter/mein Vater
wird extrem vergesslich.

*Ist das normal im Alter oder
Hinweis auf eine Demenz?*

Deniz A. erzählt:

„Auch ich verlege mal einen Schlüssel oder kann mich an einen Namen nicht mehr erinnern. Das ist ganz normal. Meine Mutter verlegt aber ständig etwas, vor allem Dinge, die sie dringend braucht wie z.B. ihre Brille. Außerdem wird das Gespräch mit ihr immer schwieriger, weil ihr die Worte nicht mehr einfallen. Meine Mutter hat immer gerne und gut gekocht, jetzt stellt sie den Kochtopf ohne Inhalt auf die heiße Herdplatte und will mitten in der Nacht Essen zubereiten. Ich kann sie schon lange nicht mehr alleine zum Supermarkt gehen lassen, weil sie den Weg nach Hause nicht mehr findet. Am meisten leide ich jedoch unter ihren Stimmungsschwankungen. Meine Mutter war immer eine fröhliche und ausgeglichene Frau. Jetzt wird sie manchmal aus unerklärlichen Gründen ganz böse, schimpft und schreit. Nach kurzer Zeit ist der Gefühlsausbruch vorbei und meine Mutter scheint sich an nichts mehr zu erinnern. Ist meine Mutter vielleicht dement?“

Annem/babam son derece
unutkanlaştı.

*Bu yaş ilerledikçe normal bir durum
mu yoksa bir demans (bunama)
göstergesi mi?*

Deniz A. anlatıyor:

„Ben de bazen anahtarımı nereye koyduğumu unutuyorum ya da bir ismi hatırlayamıyorum. Bu çok normal. Ama annem sürekli olarak bir şeyleri nereye koyduğunu unutuyor, özellikle de acil olarak ihtiyacı olan şeyleri, mesela gözlüğünü. Ayrıca, artık kelimeler aklına gelmediğinden, kendisiyle konuşmak gittikçe daha zor hale geliyor. Annem her zaman yemek yapmaktan zevk almış ve iyi yemek pişirmiştir, ama şimdi boş tencereyi yanan ocağa üzerine koyuyor ve gecenin bir yarısı yemek hazırlamak istiyor. Uzun zamandan beri tek başına markete gitmesine izin veremiyorum, çünkü dönüşte evin yolunu bulamıyor. Ama bana en fazla ruh halindeki dalgalanmalar sıkıntı veriyor. Annem her zaman neşeli ve dengeli bir kadın olmuştur. Şimdi ise bazen açıklanamayan sebeplerden çok kızıp, söylenip, bağırıyor. Kısa bir süre sonra duygu patlaması geçiyor ve annem hiç bir şey hatırlamıyor. Acaba annem bunadı mı?“

Was versteht man unter einer Demenz?

Demenz ist ein medizinischer Fachbegriff. Demenz bedeutet, dass das Gehirn immer weniger leisten kann. Das Gedächtnis lässt zunehmend nach, das Denken fällt immer schwerer und der betroffene Mensch wird immer unselbständiger. Meist verändert sich auch seine Persönlichkeit. Demenz wird durch verschiedene Erkrankungen des Gehirns verursacht.

- Bei den fortschreitenden Demenzen älterer Menschen geht man davon aus, dass ca. zwei Drittel an der **Alzheimer-Krankheit** leiden. Bei der Alzheimer-Krankheit kommt es zu einem langsam und stetig fortschreitenden Abbau von Nervenzellen und Nervenzellverbindungen im Gehirn.
- Weitere 15 % bis 20 % der betroffenen Menschen sind an einer **vaskulären Demenz** erkrankt. Ursache der vaskulären Demenz ist eine gestörte Durchblutung des Gehirns.
- Der Rest sind **Mischformen, seltene Formen und sekundäre Demenzen**. Die sekundären Demenzen sind Folge anderer behandelbarer körperlicher Erkrankungen. Wird die Grunderkrankung behandelt, kann die geistige Leistungsfähigkeit wieder zurückkommen.

Demans (bunama) denince ne anlıyoruz?

Demans tıbbi bir terimdir. Demans, yani bunama, beynin işlevlerini giderek daha az yerine getirmesi anlamına gelir. Hafıza giderek zayıflar, düşünmek her geçen gün daha da zorlaşır ve demansa yakalanan kişi giderek kendi kendine yetemez hale gelir. Hastanın genellikle kişiliği de değişir. Demansa çeşitli beyin rahatsızlıkları sebep olur.

- Yaşlıların ilerleyen bunamalarında, bunların yaklaşık üçte ikisinin **Alzheimer hastalığına** yakalandıkları varsayılır. Alzheimer hastalığı beyindeki sinir hücrelerinin ve sinir hücresi bağlantılarının yavaş ve sürekli olarak artan kaybıdır.
- Bunama belirtisi gösteren kişilerin %15 ila %20'si vasküler (damarsal) bir demans hastalığına yakalanmışlardır. **Vasküler demansın** sebebi beyindeki kan dolaşımı bozukluklarıdır.
- Geriye kalanlar **karma demans formları, ender rastlanan demans formları ve ikincil demanslardır**. İkincil demanslar başka tedavi edilebilir fiziksel rahatsızlıkların sonucudurlar. Temelinde yatan rahatsızlık tedavi edildiğinde, zihinsel kapasite tekrar geri gelebilir.

Wie häufig sind Demenzen?

Demenzen gehören zu den häufigsten und folgenreichsten Erkrankungen im höheren Alter. In Deutschland leben derzeit etwa 1,4 Millionen Menschen mit Demenz. Jährlich kommen 300.000 Neuerkrankungen hinzu. Über zwei Drittel aller Demenzkranken sind Frauen, da ihr Anteil in der älteren Bevölkerung überwiegt. Menschen auf der ganzen Welt sind von Demenz betroffen.

Wer stellt die Diagnose?

Erste Anlaufstelle sind Hausärzte und Hausärztinnen. Zur weiteren Abklärung kann eine Überweisung in eine Praxis für Neurologie oder Psychiatrie oder in eine Gedächtnissprechstunde (Memory-Klinik) erfolgen.

Warum ist eine frühe Abklärung wichtig?

Je früher eine Demenz diagnostiziert wird, desto eher kann eine Behandlung erfolgen. Die Demenz ist zwar nicht heilbar, das Fortschreiten der Krankheit kann aber unter Umständen hinausgezögert werden. Wichtig ist auch herauszufinden, ob vielleicht eine Depression zu geistigen Leistungseinbußen führt. Im Frühstadium der Demenz reagieren die betroffenen Menschen oft depressiv, weil sie merken, dass mit ihrem Gedächtnis etwas nicht stimmt. Aber auch Menschen mit schwerer Depression sind häufig sehr vergesslich. Demenz und Depression werden jedoch völlig unterschiedlich behandelt.

Demansa hangi sıklıkta rastlanır?

Demans ilerleyen yaşlarda en sık rastlanan en ciddi rahatsızlıklardandır. Almanya'da şu anda yaklaşık 1,4 milyon kişi demans ile yaşamaktadır. Buna her yıl 300.000 yeni hasta eklenmektedir. Kadınların yaşlı nüfustaki payları daha fazla olduğundan tüm demans hastalarının üçte ikisinden fazlasını kadınlar oluşturur. İnsanlar tüm dünya çapında demans hastalığına yakalanmaktadır.

Teşhis kimin tarafından konulur?

Başvurulacak ilk yer aile doktorlarıdır. Daha ayrıntılı tetkik için bir nöroloji ya da psikiyatri kliniğine ya da bir hafıza ölçüm seansına (Hafıza Kliniğine) sevk söz konusu olabilir.

Erken teşhis neden önemlidir?

Demansın teşhisi ne kadar erken konulursa, tedavi de o kadar önce başlayabilir. Demans tamamıyla giderilemese de, hastalığın ilerleyişi muhtemelen geciktirilebilir. Zihinsel yeti kaybına bir depresyonun sebep olup olmadığının tespit edilmesi de önem arz eder. Demansın ilk evresinde, hastalığa yakalanan kişiler, hafızaları ile bir sorunları olduğunun farkına vardıklarından genellikle depresif tepkiler verirler. Ancak demans ve depresyon tamamıyla farklı bir şekilde tedavi edilir.

Wie verlaufen Demenzen?

Das Krankheitsbild und der Verlauf können individuell sehr unterschiedlich sein. Die Krankheitsdauer schwankt zwischen 5 und 20 Jahren. Zu Beginn der Erkrankung steht in der Regel die Vergesslichkeit im Vordergrund, die betroffenen Menschen können aber ihren Alltag noch einigermaßen bewältigen. Im weiteren Verlauf der Krankheit brauchen unter Demenz leidende Menschen zunehmend Unterstützung. Das Leben im eigenen Haushalt ist nur noch mit Hilfe möglich. Im späteren Verlauf müssen die Erkrankten bei fast allen Verrichtungen des täglichen Lebens unterstützt werden. Sie brauchen dann Tag und Nacht Pflege. In diesem Stadium verlieren Menschen mit Demenz auch ihre Sprache, sie können sich häufig nicht mehr selbständig fortbewegen, werden oft inkontinent, Schluckstörungen können auftreten.

Demans nasıl seyredir?

Hastalığın görünümü ve seyri bireyler arasında çok farklılık gösterebilir. Hastalığın süresi 5 ila 20 yıl arasında değişir. Hastalığın başlangıcında esas olarak unutkanlık ön plandadır, ancak hastalar günlük yaşamlarını daha halen belli bir dereceye kadar idame ettirebilmektedirler. Hastalık ilerledikçe, demanslı kişilerin giderek artan derecede yardıma ihtiyaçları olur. Kendi ev ortamlarında yaşamaları sadece yardım ile mümkündür. Daha ileri evrede hastaların günlük işlerinin hemen hepsinde yardım almaları gerekir. Hastaların bu evrede gece gündüz bakıma ihtiyaçları olur. Bu aşamada demanslı kişiler konuşma yetilerini kaybederler, genellikle tek başlarına hareket edemezler, sık sık idrarlarını kaçırmaları ve yutma zorlukları kendini gösterebilir.



Wie betreut man Menschen mit Demenz?

An Demenz erkrankte Menschen verändern sich im Wesen ihrer Persönlichkeit. Sie wirken zunehmend fremd auf ihre Angehörigen. Lange bestehen bleiben jedoch die Gefühle und das Bedürfnis nach Zuwendung und Wertschätzung. Demenzkranke leben zunehmend in ihrer Vergangenheit.

Hier einige Ratschläge:

- Finden Sie heraus, was früher für den kranken Menschen wichtig war (Familie, Beruf, Herkunftsland, religiöse Bräuche usw.).
- Einfache Arbeiten im Haushalt, Garten oder handwerklicher Art geben das Gefühl, etwas Sinnvolles leisten zu können.
- Eine liebevolle Ansprache bleibt wichtig, auch wenn die Erkrankten emotional häufig nicht mehr reagieren können.
- Eine feste Tagesstruktur, also immer die gleichen Tätigkeiten zur gleichen Zeit, vermittelt Sicherheit.
- Musik und Fotos aus der Jugendzeit helfen, über Erinnerungen das Selbstbild zu stärken.
- Nehmen Sie wenig Veränderungen der Wohnungseinrichtung vor, denn die vertraute Umgebung schafft Sicherheit.

Eine Broschüre über „Hilfen zur Kommunikation bei Demenz“ von Jennie Powell in türkischer Sprache **Demanslılarla İletişim İçin Yardım** steht zum Download oder zum Bestellen zur Verfügung unter <http://www.demenz-service-nrw.de/veroeffentlichungen.html>

Demanslılara nasıl bakılır?

Demans hastalığına yakalanmış kişilerin kişilikleri değişir. Yakınlarına giderek yabancılaşırlar. Ama duygular ve ilgi ve takdir ihtiyacı varlığını uzun süre sürdürür. Demans hastaları gün geçtikçe geçmişlerinde yaşamaya başlarlar.

Bir kaç tavsiye:

- Hastalar için geçmişte nelerin önem taşımış olduğunu araştırın (aile, iş, memleket, dini ihtiyaçlar vs.)
- Evde, bahçede yapılan küçük işler ya da el işleri anlamlı bir şeyler üretebilme hissi verir.
- Hastalar genellikle duygusal tepki veremeseler de, sevgi dolu bir hitap şekli önemini korumaya devam eder.
- Sabit bir günlük program, yani aynı saatte daima aynı etkinliklerin yapılması, güven verir.
- Gençlik zamanlarından fotoğraf ve müzik, hatıralar vasıtasıyla özsaygıyı güçlendirmeye yardımcı olur.
- Tanıdık bir çevre güven verdiğinden evin iç dekorasyonunda (düzeninde) fazla değişiklik yapmayın.

Jennie Powell'ın „Demanslılarla İletişim için Yardım“ konusundaki Türkçe Demanslılarla İletişim İçin Yardım broşürünü <http://www.demenz-service-nrw.de/veroeffentlichungen.html> adresinden indirebilir ya da sipariş edebilirsiniz.

Was bedeutet die Diagnose Demenz für die Angehörigen?

Deniz A. erzählt:

„Die Diagnose Demenz war für uns alle ein schwerer Schlag. Wir müssen meine Mutter zunehmend unterstützen und unser Familienleben anpassen. Ich muss meine Interessen und die Kontakte zu anderen Menschen zurückstellen, weil ich mich ständig um meine Mutter kümmern muss. Ich fühle mich dadurch oft isoliert und allein. Es ist eine große seelische Belastung mitzuerleben, wie sich meine Mutter immer stärker verändert und viele Fähigkeiten verliert. Früher hat sich meine Mutter für jede Kleinigkeit bedankt. Durch die fortgeschrittene Demenz ist sie dazu nicht mehr in der Lage. Das macht mich sehr traurig.“

Pflegende Angehörige sollten sich auch um ihre Gesundheit und ihre Bedürfnisse kümmern und sich möglichst frühzeitig nach Entlastung umsehen. Denn auch sie brauchen Erholung. Es ist kein Zeichen von Egoismus, wenn pflegende Angehörige sich Zeit für sich nehmen. Im Gegenteil: Wenn die Pflege nicht auf mehrere Menschen verteilt wird, kann es schnell zu Überlastung kommen. Das kann sich auf verschiedene Weise äußern, z. B.: Der pflegende Angehörige bricht rasch in Tränen aus oder ist schnell unzufrieden oder reizbar. Überforderung hilft niemandem, weder dem pflegenden Angehörigen noch seiner Familie und schon gar nicht dem an Demenz erkrankten Menschen. Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe: von anderen Familienmitgliedern, von Nachbarn, von Freunden, aber auch von professionellen Diensten.

Demans teşhisi hasta yakınları için ne anlama gelir?

Deniz A. anlatıyor:

„Demans teşhisi hepimiz için ağır bir darbeydi. Annemize her geçen gün daha fazla yardım etmemiz ve aile yaşamımızı adapte etmemiz gerekiyor. Kendi ilgi alanlarımı ve başka insanlarla görüşmeyi, sürekli olarak annem ile ilgilenmek zorunda olduğumdan ertelemek zorundayım. Bu yüzden kendimi sıkça yalıtılmış ve yalnız hissediyorum. Annemin sürekli olarak daha da fazla değişmesine ve birçok yetisini kaybetmesine tanık olmak büyük bir ruhsal yük. Eskiden annem en ufaklık şey için teşekkür ederdi. İlerleyen demans dolayısı ile bunu artık yapamıyor. Bu da beni çok üzüyor.“

Bakımı üstlenen yakınların kendi sağlıklarını ve ihtiyaçlarını da dikkate almaları ve mümkün olduğunca erken bir aşamada yüklerini hafifletmenin bir yolunu bulmaları gerekir. Zira onların da dinlenmeye ihtiyacı olacaktır. Bakımı üstlenen yakınların kendilerine vakit ayırması bencillik göstergesi değildir. Aksine: bakım birden fazla kişi arasında paylaşılmazsa, çok kısa zamanda aşırı bir yük haline gelebilir. Bu örneğin, bakımı üstlenen yakının çok çabuk gözyaşlarına boğulması ya da çok çabuk memnuniyetsiz olması veya asabileşmesi gibi farklı şekillerde kendini gösterebilir. Aşırı talebin kimseye, ne bakımı üstlenen yakına ne de ailesine ve kesinlikle de demanslı kişilere bir yararı yoktur. Gecikmeksizin başka aile fertlerinden, komşulardan, arkadaşlardan ve aynı zamanda profesyonel hizmetlerden destek alın.

Wo gibt es Informationen über praktische, finanzielle und rechtliche Hilfen?

Die **Pflegestützpunkte** sind die ersten Anlaufstellen. Sie beraten neutral und kostenlos. Pflegestützpunkte sind unter anderem für folgende Fragen zuständig:

- Wohin können sich pflegende Angehörige wenden, wenn sie bei der Pflege und Betreuung des demenziell Erkrankten praktische Unterstützung brauchen?
- Wann besteht Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung? Welche finanziellen Unterstützungen gibt es?
- Gibt es die Möglichkeit, dass der pflegende Angehörige stundenweise entlastet wird (z. B. um Einkäufe oder eigene Arztbesuche zu erledigen)?
- Welche Möglichkeiten gibt es, wenn pflegende Angehörige tageweise oder länger ausfallen (z. B. wegen Krankheit oder Urlaub)?
- Wer ist für rechtliche Fragen zuständig, z. B. Vorsorgeverfügungen, Vollmachten?
- Gibt es besondere Angebote und spezielle finanzielle Leistungen für Menschen, die an Demenz erkrankt sind?

Das Angebot an Unterstützungsleistungen ist sehr vielfältig. Lassen Sie sich beraten. Die Telefonnummer des für Sie zuständigen Pflegestützpunktes können Sie erfragen bei der

**Geschäftsstelle der Landesarbeitsgemeinschaft
Pflegestützpunkte e.V. | Telefon: 0711 123 3640**

E-Mail: Geschaeftsstelle-Pflegestuetzpunkte@sm.bwl.de
Internet: www.bw-pflegestuetzpunkt.de

**Weitere Informationen in türkischer Sprache
finden Sie unter**

http://www.demenz-leitlinie.de/angehoerige_tr.html

Pratik, mali ve hukuki yardım konularında nereden bilgi alabilirim?

Hasta Bakımı Destek Merkezleri (Pflegestützpunkte), başvurulacak ilk yerlerdir. Bu merkezler tarafsız ve ücretsiz danışmanlık hizmetleri sunmaktadırlar. Hasta Bakımı Destek Merkezleri diğerlerinin yanı sıra şu sorulara yanıt sunabilirler:

- Bakımı üstlenen hasta yakınları, demans hastalarının bakımı ve desteğinde yardıma ihtiyaçları olması halinde nereye başvurabilirler?
- Ne zaman bakım sigortası yardımına hak kazanılır? Ne tür mali yardımlar sunulmaktadır?
- Bakımı üstlenen yakınların bir kaç saatliğine (örn. alışveriş yapmak için ya da kişisel doktor ziyaretleri için) serbest kalabilmeleri olanağı bulunmakta mıdır?
- Bakımı üstlenen yakınların bir kaç gün ya da daha uzun bir süre için (örn. hastalık ya da tatil durumunda) bakımı gerçekleştirememesi durumunda ne gibi olanaklar bulunmaktadır?
- Ön direktifler, vekaletnameler gibi hukuki hususlarla kim ilgileniyor?
- Demans hastalığına yakalanmış kişiler için özel olanaklar ya da mali yardımlar mevcut mu?

Birçok yardım paketi bulunmaktadır. Yetkili Hasta Bakımı Destek Merkezlerinin telefon numaralarını aşağıdaki adreslerden edinebilirsiniz.

**Geschäftsstelle der Landesarbeitsgemeinschaft
Pflegestützpunkte e.V. | Telefon: 0711 123 3640**

E-Posta: Geschaeftsstelle-Pflegestuetzpunkte@sm.bwl.de
Internet: www.bw-pflegestuetzpunkt.de

Türkçe ek bilgiye aşağıdaki adresten ulaşabilirsiniz:

http://www.demenz-leitlinie.de/angehoerige_tr.html

Impressum

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart

Nordbahnhofstraße 135
70191 Stuttgart

Telefon +49 (0)711 904-3 50 00

Telefax +49 (0)711 904-3 50 10

abteilung9@rps.bwl.de

www.rp-stuttgart.de

www.gesundheitsamt-bw.de

Ansprechpartnerin:

Johanna Körber

Telefon +49 (0)711 904-3 94 08

johanna.koerber@rps.bwl.de

Weitere Informationen:

<http://www.gesundheitsamt-bw.de/oegd/>

Gesundheitsthemen/Praevention/Seiten/

Migrationssensible-Praevention.aspx

Überreicht durch