



„Demenz – wenn das Denken langsam schwer fällt“ > türkisch

## Beinde fonksiyon bozuklukları

# Demans (bunama) – düşünmek zamanla zorlaştığında

Bir çok insan, yaşları ilerledikçe, hafızalarının zayıfladığını, unutkanlıklarını ve konsantre olmakta zorlandıklarını fark eder. Bu değişimler, her zaman, bir hastalık ya da, halk arasında “bunama” olarak bilinen demansın işaretleri anlamına gelmemektedir. İlerleyen yaşlarda akli fonksiyonların, tıpkı bedensel fonksiyonlar gibi azalması, normaldir, yani düşünme de yürüme gibi yavaşlar.

### Akli fonksiyonların azalması? Beyin jimnastiği!

Tıpkı, zinde kalmak için beden jimnastiği yapıldığı gibi, beynimizle de jimnastik yapabiliriz. Böylece akli fonksiyonların azalmasının önüne geçmiş oluruz. Bir kaç öneri:

- Gazete ve kitap okuyun, televizyonda, radyoda haberleri takip edin.
- Düzenli bir gün ve hafta akışına, düzenli uyku zamanlarına ve aktivitelere dikkat edin. Böylece hayatınızda rutinler yaratmış olursunuz.
- Torunlarınız ya da arkadaşlarınızla, Memory (Bellek) gibi hafıza oyunları oynayın ya da bulmaca çözün.
- Tiyatro, sinema, konser gibi kültürel aktiviteleri takip edin.
- Sağlıklı beslenin.
- Yeterince sıvı tüketin (en sağlıklı su ve şekersiz çaylardır).
- Strese izin vermeyin.
- Belki bir bardak olabilir, ama aşırı alkol ve nikotin tüketiminden kaçın.
- Açık havada yürüyüşler yaparak kendinizi zinde tutun.

### Demans durumunda ne yapmalı?

Demans kendini sadece, bir kişinin unutkan olmasıyla ve kısa süre önce gerçekleşen olayları hatırlamamasıyla belli etmez. Tanıdık insanların isimlerini hatırlamama, kimi sözcüklerin akla gelmesi, o günün ve yılın hangileri olduğunu bilmeme, yabancı bir çevrede yön bulma zorlukları da tipik belirtilerdir.

Bir doktorun, beyin fonksiyonlarında sorun başlangıcı tespit etmesi durumunda dahi, hastalığı pozitif olarak etkilemek mümkündür:

- Doktorun yazdığı ilaçları düzenli olarak kullanın. Bunlar hastalığı iyileştirmezler ama yavaşlatırlar.
- Korkularınız varsa ya da kendinizi depresif hissederseniz doktorunuzla konuşun.
- Alsa çekinmeyin, akraba ve dostlarınıza, hafızanızın hastalık nedeniyle eskisi gibi iyi işlemediğini anlatın.
- Bir yakınınızın adres ve telefon numarasını daima yanınızda bulundurun.
- Hatırlamaya yardımcı olması için, mesela küçük bir not defteri kullanın.
- Mümkün mertebe bedenen ve aklen aktif kalın, hobilerinizle ilgilenmeye devam edin.
- Ev işleri için bir yardımcı bulmaya çalışın.
- Bir yakınınızdan Size, resmi dairelerdeki ya da bankalardaki işlemlerinizi yardım etmesini ve Size önemli randevularınızı hatırlatmasını rica edin.
- Yakınlarınızda, Size yardım edebilecek “Komşuluk derneği” gibi bir kuruluşun olup olmadığını öğrenin.
- Kişisel durumunuzu düzenleyin. Bir Hasta Karar Belgesi (Patientenverfügung) yapmak ve/ya da gerektiğinde Sizin için karar alabilecek birisini belirlemek isteyip istemediğinizi düşünün?
- Sorularınızla, demanslı insanlar için yerel danışma bürolarına başvurun. Bu yerlerin adreslerini belediyeden, sağlık sigortasından ya da internetten bulabilirsiniz.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam