

Unutkanlık bir hastalık olduğunda



*Demans
hakkında
faydalı bilgiler*



Svenskt Demenscentrum

Unutkanlık bir hastalık olduğunda – demans hakkında faydalı bilgiler

İsveç Demans Merkezi (Svenskt Demenscentrum), 2025

Grafik tasarım: Johanna Klefbeck

Metin: Kari Molin, Svenskt Demenscentrum

Bu yayın, www.demenscentrum.se/tr

adresinden PDF olarak indirilebilir.

Unutkanlık bir hastalık olduğunda

Demans hakkında faydalı bilgiler

Yaşlanmanın doğal bir parçası değildir

"Demans" kelimesini duyduğunuzda aklınıza kim geliyor? Mesela bir bakım evinde yaşayan unutkan yaşlı bir insan. Çoğumuzun zihninde böyle bir görüntü canlanır. Ancak bir kişinin demans hastası olduğuna sadece görünüşüne bakarak karar veremezsiniz. Süpermarket kasasında, sokakta ya da kuaförde karşılaştığınız bir kişide demans ya da diğer adıyla bilişsel bozukluk olabilir.

İsveç'te şu anda yaklaşık 150.000 kişinin demansla yaşadığı ve her yıl yaklaşık 25.000 kişinin hastalandığı tahmin edilmektedir. Demans riski yaşla birlikte artar. 85 yaşındaki her beş kişiden birinin demans hastası olduğu tahmin edilmektedir. İnsanların yaşam süresi uzadıkça demanslı bireylerin sayısı da artmaktadır. Ancak daha genç bireyler de etkilenebilir. 65 yaşın altında demansı olan binlerce kişi vardır. Çoğunun okul çağında çocukları vardır. Demans yaşlanmanın doğal bir parçası değildir.

Her unutkanlık demans değildir

Demans bir çok farklı yetiyi etkileyebilir. Çoğu kişide hafıza sorunları ile başlar. Bazen isimleri unutmak, kahve makinesini kapatıp kapatmadığınızı veya anahtarlarınızı nereye koyduğunuzu hatırlamamak herkesin başına gelebilir. Ancak bir kişiyi hatırlamıyorsanız, kahve makinesini nasıl kapatacağınızı veya kayıp anahtarları nasıl arayacağınızı bilmiyorsanız bu demans belirtisi olabilir. Bununla birlikte tamamen farklı bir şeye işaret ediyor da olabilir. Örnek olarak ilaçların yan etkileri ve B12 vitamini eksikliği demans

benzeri semptomlara neden olabilir. Bu nedenle belirtilerin nedenini bulmak için gecikmeden demans değerlendirmesi diğer adıyla hafıza değerlendirmesi yapılması önemlidir.

Demansın erken belirtileri arasında şunlar vardır:

- Tarihleri ve saatleri hatırlamada zorluk
- Kendini tekrarlamak
- Tanıdık ortamlarda bile bir şeyleri bulmakta zorluk
- Kelimeleri hatırlamakta zorluk
- Uzun süre boyunca dikkatini sürdürmemek
- Bir faaliyeti düşünme, planlama ve yürütme ile ilgili sorunlar



Demansın altında yatan nedenler

Demans, beyinde meydana gelen farklı hasar türleriyle ilişkilidir. Hasar sadece hafızayı değil, aynı zamanda dil ve zaman algısı gibi düşünmemizle bağlantılı diğer birçok beyin fonksiyonunu da bozabilir.

Demansın farklı türleri vardır ve tipik semptomları farklıdır. Farklı demans türleri benzer şekilde ortaya çıkabilir çünkü belirtiler esas olarak beynin hangi bölümünün etkilendiğine bağlıdır. Hastalığın kişiyi etkilemesi de bireyseldir, herkeste tüm belirtiler görülmeyebilir.

En yaygın olanı Alzheimer hastalığıdır

Alzheimer hastalığı en yaygın demans türüdür. Yavaş yavaş başlar. Beyin hücreleri anormal hızda bozulur ve ölür. Beyindeki hasar yayıldıkça birey daha fazla yardıma ve desteğe ihtiyaç duyar.

En yaygın ikinci tür, vasküler nörobilişsel bozukluk olarak da adlandırılan vasküler demanstır. Vasküler demansta belirtiler genellikle aniden ortaya çıkar. Nedeni genellikle beyne oksijen sağlanmasını kısıtlayan kan pıhtıları veya kanamalardır.

Diğer demans türleri arasında frontotemporal demans (frontotemporal lobar dejenerasyon), Lewy cisimcikli demans ve Parkinson hastalığı demansı yer alır. Alzheimer hastalığına benzer şekilde bu hastalıklar da yavaş yavaş başlar ve zamanla ilerler.

Hafıza farklı hızlarda bozulur

Unutkanlık genellikle demansın erken belirtisidir. Genellikle önce yakın zamanda yaşanan olaylara ait anılar bozulur. Belki babanız kahvaltı yapıp yapmadığını unutmuştur ama eski bir şiirin her dizesini ezbere okuyabilir. Bunun

nedeni hayatın erken dönemlerinde öğrendiğimiz bilgilerin hastalığın ileri dönemlerinde bile çoğunlukla korunmasıdır. Genellikle zihinde en uzun süre kalan anılar, bisiklet sürmek veya yüzmek gibi çok iyi yerleşmiş olanlardır.

Yön bulma ve yerini zamanını anlama (oryantasyon) kapasitesinde bozulma genellikle demansın bir başka erken belirtisidir. Önce dışarıda yol bulmak zorlaşır, daha sonra evin içinde bile yön bulmak zor hale gelir. Uyku ve uyanıklık zamanlarını karıştırmak ve gece gündüz ayrımını yapmakta zorlanmak sık görülen durumlardır.

Yürütücü işlevler de etkilenir. Bu durum düşünmeyi, plan yapmayı ve farklı işleri gerçekleştirmeyi zorlaştırır. Alzheimer hastalığında sıklıkla görülen erken belirtilerden biridir.

Demans risk faktörleri

Ailenizde birkaç kişide demans varsa sizde de demans görölme riski biraz daha yüksektir. Orta yaşta şeker hastalığı veya yüksek tansiyonu olan kişilerde de risk biraz daha yüksektir. İleri yaş, demans için en büyük risk faktörüdür.

Demans tedavi edilemez

Araştırmacılar demans için etkili ilaçlar geliştirmek için yoğun şekilde çalışmasına rağmen şu anda bir tedavi yoktur. Ancak birçok kişinin yararlı bulduğu ve belirtileri hafifleten ilaçlar vardır. Ayrıca yardımcı araçlar ve iyi bir tedavi ile yaşamın nasıl kolaylaştırılabileceği konusunda çok bilgi vardır.

Demansa rağmen uzun süre iyi bir hayat yaşamak mümkündür. Ancak hastalık ilerledikçe durum kötüleşir ve sonunda ölüme yol açar. Bunun süresi kişiden kişiye değişir.

Bir emekliler derneğine katıldık, dansa gitmeye devam ettik. Ve seyahat ettik. Hastalandıktan sonra bile eğlenceli şeyler yapmaya devam ettik. (Maria)

Demans önlenabilir mi?

Kalp için iyi olan beyin için de iyidir. Dengeli ve çeşitli beslenmek, egzersiz yapmak ve kan basıncınızın sağlıklı olup olmadığını kontrol etmek. Fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak aktif kalmak hastalığın başlangıcını geciktirebilir.

Demanslı bireyler aktif kalırsa daha uzun süre boyunca daha iyi yaşayabilir. Dans etmek, bir koroda şarkı söylemek veya resim yapmak gibi eğlenceli aktivitelere devam etmek iyi bir fikirdir. Yaşamın sağlıklı yönlerini güçlendirmek büyük önem taşır.

Tanı konulması önemlidir

Demanslı birçok kişiye henüz tanı konulmamıştır. Bunun nedeni kişinin kendisinin veya yakınlarının yaşamın her zamanki gibi devam etmesini istemesi ve bu nedenle yardım istememesi olabilir.

Ancak demans değerlendirmesi yapmak önemlidir; ne kadar erken olursa o kadar iyidir. Kendinizde veya bir yakınınızda demans olduğunu düşünüyorsanız tıbbi tavsiye alın.

Demans değerlendirmeleri sağlık merkezlerinde ve hastanelerin hafıza kliniklerinde yapılır. Belirtilerin ve sorunların nedenini belirlemek için testler ve muayeneler yapılır. Amaç, diğer durumların yanı sıra, tedavi edilebilen B12 vitamini eksikliği gibi başka hastalıkları veya durumları dışlamaktır.

Demans olduğu ortaya çıksa bile belirtilere hangi hastalığın neden olduğunu bulmak için tanı konulması önemlidir. Doğru tedaviyi alabilmek için bu gereklidir. Birçok hastada belirtileri hafifleten ilaç tedavisine başlanabilir.

Farklı destek türlerinden yararlanabilmek için de genellikle tanı konulması gerekir. Hayatı kolaylaştırabilecek bir çok yardımcı araç vardır. Fırın alarmları ve elektronik takvimler bunlara örnek olarak gösterilebilir. Yardımcı araçları kullanmayı mümkün olduğunca erken öğrenmek en iyisidir çünkü hastalık ilerledikçe bu daha zor olabilir.

İyi bir hayat yaşamak mümkün

Demans tanısı konması hayatın bittiği anlamına gelmez. Demansla çoğu zaman uzun süre iyi bir yaşam sürmek mümkündür. Önemli olan mevcut destek ve yardımı kabul etmektir. Bu hem demanslı birey hem de yakınları için geçerlidir.

Yani, ben hâlâ Ingrid'im. Tanı konuldu diye ortadan kaybolmadım. Kederleniyorum ama bu aynı zamanda yeni bir başlangıç. Artık kendime zaman ayırabiliyorum. Artık hayatın tadını çıkarabiliyorum. (Ingrid)

"Doktora gitmek istemiyor"

Annenizin özensiz giyinmeye ve kilo kaybetmeye başladığını varsayalım. Endişeleniyorsunuz ve doktora gitmesini istiyorsunuz. Anneniz ise bunu duymak bile istemiyor. "Bende bir sorun yok" diyor.

Belki de anneniz yakında başka bir nedenle doktora gidecek. Bu durumda doktoru önceden arayıp endişelerinizden bahsedebilirsiniz, böylece doktor ziyaret sırasında bunlara

özellikle daha fazla dikkat eder.

Partneriniz varsa ikinizin de sağlık kontrolünden geçmesini önerebilirsiniz. Hassas bir konu ise "demans" olarak bahsetmeyebilirsiniz. "Hafıza" veya "hafıza sorunları" hakkında konuşmak genellikle daha kolaydır. Komşularınızdan birinin davranışları değişti mi? Kafası karışmış gibi görünen, kapınızı garip zamanlarda çalan veya agresif biri mi?

İlk adım sorunu öğrenmek için kişiyle konuşmaktır. Akrabalar sık sık ziyarete geliyorsa onlarla konuşmayı deneyebilirsiniz. Ya da kişi eğer evde bakım hizmetlerinden yardım alıyorsa bakım hizmetleri personeline danışın. Bu işe yaramazsa belediyenize veya şehir bölgenize bir endişe bildirimi yapabilirsiniz.

Tanı konulduktan sonra

Sizin veya sevdiğiniz birinin demans tanısı alması şok edici olabilir çünkü demans tedavisi olmayan ölümcül bir hastalıktır. Ancak belirtilerin uzun süredir görüldüğü biri için, bunlara neyin sebep olduğunu öğrenmek bir rahatlama hissi de yaratabilir.

Tanıyı başkalarıyla paylaşmak genellikle iyi bir fikirdir. Kendisi ya da sevdikleri hastalanan birçok kişi bu deneyimi yaşamıştır. Sosyal çevrenizdeki diğer kişiler sizinle görüşmeyi bırakırsa bunun nedeni



genellikle bilgisizlik, belirsizlik veya etkilenmekten duydukları korkudur.

Bu nedenle arkadaşlarınıza hastalığınız sizi veya sevdiğiniz kişiyi nasıl etkilediğini açıklamak iyi bir fikir olabilir. Destek ve yardımcı olmak için onlara neler yapabileceklerini anlatın.

İnsanların hasta olduğumu bilmesinin bana kendimi iyi hissettirdiğini fark ettim. Bilen herkes bana çok iyi davranıyor. Mesela dün koro gününde olduğu gibi. Korodan biri beni aradı ve gidip gitmeyeceğimi sordu. "Hayır, sanmıyorum" dedim. "Geliyorsun" dedi. Çok şükür, beni böyle zorluyorlar! (Rose-Mari)

İnsanlara nasıl davranılacağı hakkında bazı ipuçları

Herkesi toplayıp demanslı bireylere nasıl davranılması gerektiğini söyleyemezsiniz. Söz konusu kişinin nasıl biri olduğuna, hastalığın ne kadar ilerlediğine ve kişinin bunun farkında olup olmadığına bağlıdır. Göz önüne alabileceğiniz bazı örnekler aşağıda verilmiştir.

Stres yapmayın

Sabırlı olmaya çalışın ve stresinizi yansıtmaktan kaçının. Demanslı kişiler özellikle strese karşı hassastır. Kasada ödeme yapmakta zorlanan birinin arkasında sıra bekliyorsanız anlayışlı olun. Bu demanslı bir kişi olabilir. Kasada çalışıyorsanız yardım edip edemeyeceğinizi sorun.

Soru sormak yerine anlatın

Cevaplayamadığınız sorularla sık sık karşılaştığınızı düşünün. Aslında cevap verebilmeniz gerektiğini düşündüğünüz soruların karşınıza çıktığını hayal edin.

Kendinizi savunmasız, yetersiz ve hatta belki de kırgın hissedebilirsiniz.

Örneğin demans olan bir yakın arkadaşınızı aradığınızda çok fazla soru sormak yerine ona bir şeyler anlatın. Şöyle diyebilirsiniz: "Merhaba Elsa, ben Karin. Dün ormanda yürürken ne kadar da eğlenmiştik, hatırlasana."

Yanıt bekleyin

Sözcükleri hatırlayamamak hastalığın erken evresinde sorun olabilir. Bazen unutulmuş kelimelerin yerini uydurulan kelimeler alabilir. Kişi sizden istemedikçe cümleleri düzeltmemeye veya tamamlamamaya çalışın. TV haberlerindeki yabancı muhabirlere benzer bir durum söz konusudur, soruyu anlamaları ve cevap verebilmeleri zaman alır.

Bir seferde sadece bir şeyi ele alın

Demanslı biri için tek seferde çok fazla bilgiyi anlaması zor olabilir. Her seferinde bir konuyu ele alın ve bir yanıt veya tepki bekleyin. Her şeyi bir anda açıklamaya çalışmayın.

Kişiyi düzeltmekten kaçın

Demanslı bir kişinin aynı şeyi tekrar tekrar sorması alışılmadık bir durum değildir. Her seferinde sorunun ilk kez sorulduğunu düşünebilirler. Kendilerini tekrar ettiklerini belirtmekten kaçın.

**İnsanlar isimlerini hatırlayıp hatırlamadığımı,
onları tanıyıp tanımadığımı ya da geçen hafta ne
yaptığımı hatırlayıp hatırlamadığımı soruyor.
Sürekli sorgulanıyormuşum gibi hissediyorum.
(Rolf)**

Sosyalleşmeye devam edin

Demans hastası bir tanıdığınız var mı? Onların ilk adımı atmasını ve iletişim kurmasını beklemeyin. Onlarla veya yakınlarıyla konuşun. Belki birlikte vakit geçirmeye devam edebilirsiniz. Yürüyüşlere çıkın, kuş gözlemeye gidin veya bir koroda şarkı söyleyin. Arkadaşınızın bazı ekstra hatırlatmalara ihtiyaç duyabileceğini unutmayın.

Gürültüye karşı hassasiyet yaygın bir durumdur. Ortamda çok sayıda insan olduğunda konuşmaları takip etmek daha zor olabilir. Bir seferde sadece birkaç kişiyle buluşmak genellikle daha kolay olur.

Tek gereken akşam yemeğinde birkaç iyi arkadaşla buluşmak. Sonrasında tüm konuşmalar bir film şeridi gibi kafamda tekrarlanıyor ve sakinleşemiyorum. Bunları filtrelemeye ihtiyacım var. (Agneta)

Hastalığın sonraki aşamaları

Beynin daha fazla bölgesi hasar gördüğünde belirtiler yoğunlaşır ve artar. Hastalığa ilişkin içgörü de kaybolur. Bunun ne kadar süreceği ve nasıl ortaya çıkacağı kişiden kişiye değişiklik gösterir. Her kişinin en iyi şekilde nasıl tedavi edileceği de bireyseldir.

Öz güveni güçlendirmeye öncelik vermek önemlidir. Demanslı kişilerin öz güveni genellikle kırılan olur. Bu nedenle sağlıklı olan ve iyi çalışan yönleri odaklanmak iyi bir fikir olabilir. Herkesin kendini önemli ve gerekli hissetmeye ihtiyacı vardır.

Demanslı bir birey aslında bir çocuk olduğuna ve aslında uzun yıllar önce ölmüş olan ebeveynlerinin hâlâ hayatta

olduğuna inanabilir. Bu durumdaki bir kişinin söylediklerini veya yaptıklarını düzeltmenin bir anlamı yoktur. Zihinlerinde şimdiki zaman, geçmiş zaman ve farklı yaşlar arasında gidip gelirler. Tıpkı rüyada olduğu gibi bir anda gen, bir anda yaşlı olmanızın hiç garip gelmemesi gibi.

İletişim kurmak giderek zorlaşır

Demanslı bireyler kelimelerin anlamını ve nesnelerin adlarını anlama becerilerini yavaş yavaş kaybeder. Bu nedenle söylemek istediğinizi işaret etmek veya kişiye göstermek yararlı olabilir. "Hadi biraz kıpırdanalım" gibi soyut ifadelerden kaçının. Bunlar gerçek kelime anlamı ile anlaşılabilir.

Giyinmek, atal bıçak kullanmak ve hatta yürümek bile zorlaşır. Gördüklerinizi ve duyduklarınızı yorumlama ve anlama becerisi de bozulur. Sonunda çoğu şey için yardıma ihtiyaç duyulur.

Anlaşılması ve yanıt verilmesi zor olan bazı belirtiler olabilir. Bunlara endişe, kaygı ve saldırganlık örnek verilebilir. Bu gibi durumlarda nedenini bulmaya çalışmak önemlidir. Agresif olan biri korkuyor ya da acı çekiyor olabilir.

Geç evre demansta dil yeteneği neredeyse tamamen kaybolabilir. Ancak duygular kaybolmaz. İçinde birden fazla kiük bebek barındıran bir Rus matruşka bebeğini düşünün. Hastalık her seferinde bir katmanın kaybolmasına neden olur. Ancak derinlerde bir yerde bölünmez çekirdek varlığını sürdürür.



Akrabalara yönelik bilgiler

Yakınlarından birine demans teşhisi konduktan sonra yaşamaya devam etme konusunda insanların deneyimleri birbirinden oldukça farklıdır. Hastalık erken bir aşamadaysa yaşam birkaç yıl boyunca neredeyse her zamanki gibi devam edebilir. İlişkiler genellikle yavaş yavaş değişir. Bir koca, eş, kız, oğul veya yakın arkadaş olmaktan çıkıp bir bakıcıya dönüştüğünüzü düşünebilirsiniz.

Birlikte yaşadığınız kişinin koşulsuz olarak yanında olmak size bariz bir seçim gibi gelebilir. Ancak ne kadar yapabileceğinizi, istediğinizi ve gücünüzün yetip yetmediğini belirleyerek kendi sınırlarınızı koymaya çalışmayı unutmayın. Tükenmiş ve bitkin düşmüş akrabalarından kimseye fayda gelmez. Erkenden destek ve yardım aramak iyi bir fikir olabilir.

Birçok kişi aile bakıcısı destek gruplarına katılmayı veya bir aile bakıcısı kursuna katılmayı yararlı bulmaktadır. Bunun nedeni kısmen gruptaki herkesin başkalarının yaşadıklarını anlaması, kısmen iyi bir yaşam sürmeye nasıl devam edileceğine dair bilgi, tavsiye ve ipuçları almaktır.

Belediyeler aile bakıcılarına ve yakınlarına destek sağlar. Birçok belediyenin aile bakıcıları için danışmanları vardır. Ayrıca çeşitli destekler sağlayabilecek belediye sosyal bakım yöneticileriyle erkenden iletişime geçmek uygun olabilir.

Elbette onu en iyi şekilde nasıl idare edebileceğimi biliyorum. Fakat ben akrabasıyım, profesyonel bir bakıcı değilim. Her zaman yapılması gerekeni yapmıyorum. Bazen bu konuda kendimi suçlu hissediyorum. Ama sonra kendime "Canım, sen de insansın" demeye çalışıyorum. (Annika)

Demans hakkında daha fazla bilgi:

www.demenscentrum.se

www.demensforbundet.se

www.lewybodysverige.se

www.frontallobsdemens.se

www.alzheimerlife.se

**İnsanlar isimlerini hatırlayıp hatırlamadığımı,
onları tanıyıp tanımadığımı ya da geçen hafta
ne yaptığımızı hatırlayıp hatırlamadığımı
soruyor. Sürekli sorgulanıyormuşum gibi
hissediyorum. (Rolf)**