

ALZHEİMER HASTASI YAKINI OLANLAR İÇİN 10 ÖNERİ



thi – 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü. Bellek bozukluğu, zihinsel işlevlerde düşünme, konuşma ve yorumlamada zorluklar, davranış bozuklukları ile kendini gösteren “demans”ların en sık rastlanan tipi Alzheimer hastalığıdır. Beynin bellek ile

ilgili bölümlerinde kesin bilemediğimiz bir nedenle zararlı proteinlerin birikmesi ve beraberinde iltihabi reaksiyonun gelişmesi sonucu geri dönüşümsüz hücre kaybı alzheimerin ortaya çıkmasına yol açıyor. Liv Hospital Nöroloji Uzmanı Dr. Aydan Tandoğan Sarp Alzheimer hastası yakınlarına bakım verenlere önerilerde bulundu.

- Alzheimer hastalarında hastanın bağımsız olarak günlük yapabildiği tüm işlevlerin korunması, günlük yapabildiği basit işlerin bulunması önemlidir. Yaşamının sadeleştirilmesi, odanın, kaldığı evin oda düzeninin değiştirilmemesi, dikkatini bozacak fazla eşyadan odanın arındırılması, yakınlarının fotoğraflarının odaya konulması yararlı olacaktır.
- Bakım aşamasında düzenli iletişim kurmak, sevgi göstermek her zaman olduğu gibi işe yarar. Kızgınlık, huzursuzluk inatçılık durumlarında ikna etmeye çalışmak bazen boşa çaba olabilir. Bu durumda ikna etmeye çalışmadan ikna olmuş gibi davranmak dikkatini başka yöne çekmek, bu amaçla sevdiği bir işi, müziği veya yemeği teklif etmek konuyu unutturmaya çalışmak yardımcı olabilir. Bazen de hastanın yazdığı senaryoya uyarak sonrasında konuyu dağıtabilirsiniz.
- Giysiler de basitleştirilmeli, dolaptaki giyecek sayısı

azaltılmalıdır. Günlük rahat giyebileceği kıyafetler sağlanmalıdır. Kendi başına giyinemiyorsa yardım gerekir.

- Gece dolaşıyorsa koridor ve odanın hafif aydınlatılması yararlı olur. Ancak uyku bozukluğu varsa düzeltilmelidir.
- Düzenli egzersiz uyku kalitesini arttırır. Yatmadan önce çay kahve verilmemesi, melisa rezene gibi rahatlatıcı bitki çaylarının verilmesi yardımcı olur. Hep aynı saatte yatırılmalı ve mutlaka pijama giydirilmelidir. Yatağın alçak olması, yataktan düşme ve zarar görme riskini azaltır.
- Alzheimer hastalarında yetersiz beslenme hastalığı kötüleştirebilir. Özellikle sabahları yeme isteği daha iyi olduğundan sabah öğünü olabildiğince doyurucu seçilmelidir. Lifli gıdalarla bol sebze ve meyve ile beslenilmesine dikkat edilmelidir.
- Sıvı eksiğinin olmaması için aldığı su miktarı kaydedilerek kontrol altında tutulmalıdır.
- Evde acil durum telefonlarını ve ilkyardım çantasının olması, ilaçların ve zehirli maddelerin ulaşılamayacak yerlere kaldırılması prizlerin güvenli hale getirilmesi, kapıların özellikle geceleri kilitli tutulması da alınması gerekli önlemlerdendir.
- Hastanın üzerinde ad-soyad telefon ve iletişim bilgileri içeren bileklik veya kartın üzerinde bulunması kaybolmalara çözüm getirebilir.
- Bakım verenlerin hastalık süreci, seyri konusunda bilgilendirilmesi önemlidir. Hastaya bakmak güç ve yıpratıcı bir süreç olabilir. Hasta yakınlarının öncelikle kendi ruh ve fizik sağlığına dikkat etmesi gerekir. Aksi durumda tükenmişlik sendromu yaşayabilirler. Bakımı başka biri ile paylaşmak, kendine ve diğer sevdiklerine vakit ayırmak hasta yakınına tükenmişlikten koruyacaktır. Hastaya bakım veren yakını tahammülsüzlük, kolay sinirlenme, moralsizlik yakınmaları fark ettiğinde mutlaka bir hekime

başvurmalıdır.