Bu güne kadar genelde gebeler , anneler ve bebekler üzerine yazdım ama biraz da yaşlılık ve bu süreçlerle ilgili yazmak gerektiğini düşünüyorum. Çünkü dünya nüfusu giderek yaşlanıyor, yani yaşlanan nüfusla birlikte yaş ilerlediğinde görülen hastalıkların sayısı da giderek artmakta.

Bu hastalıklardan bir tanesi Alzheimer.

Bu gün size, bu günlerde belki de sıklıkla etrafınızda ya da ailenizde gördüğünüz bu hastalıkta, neler olduğundan ve aile bireylerinin/bakıcıların  bu hastalığı yaşayan kişilere karşı nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili güzel bir yazı hazırladım.

Keyifli okumalar.

Alzheimer hastalığı, hafızayı ve düşünme becerilerini ve nihayetinde en basit görevleri yerine getirme yeteneğini yavaşça yok eden, geri dönüşü olmayan, ilerleyen bir beyin hastalığıdır. Yaşlı yetişkinlerde demansın en sık nedeni budur. Demans insanlar yaşlandıkça daha yaygın olsa da, yaşlanmanın normal bir parçası değildir.

Hafif Alzheimer

Alzheimer hastalığı ilerledikçe, insanlar daha fazla hafıza kaybı ve diğer bilişsel zorluklarla karşılaşırlar. Sorunlar arasında [dolaşmak](https://www.nia.nih.gov/health/wandering-and-alzheimers-disease) ve kaybolmak, [parayla ilgilenmek ve fatura ödemek](https://www.nia.nih.gov/health/managing-money-problems-alzheimers-disease) , soruları tekrarlamak, normal günlük işleri tamamlamak için daha uzun zaman harcamak ve [kişilik ve davranış değişiklikleri](https://www.nia.nih.gov/health/managing-personality-and-behavior-changes-alzheimers) sayılabilir .

Orta Dereceli Alzheimer

Bu aşamada, beyin hasarı dilini, muhakemesini, duyusal işlemeyi ve bilinçli düşünceyi kontrol eden alanlarda meydana gelir.

Hafıza kaybı ve karmaşa daha da artar ve insanlar aileleri ve arkadaşlarını tanımakta zorlanmaya başlar.

Yeni şeyler öğrenemezler, giyinmek ya da yeni durumlarla başa çıkmak gibi çok adımlı görevleri yerine getiremezler.

Ek olarak, bu aşamadaki insanlar [halüsinasyonlara, sanrılara ve paranoyaya sahip](https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-and-hallucinations-delusions-and-paranoia) olabilir [ve dürtüsüz](https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-and-hallucinations-delusions-and-paranoia) davranabilir.

Şiddetli Alzheimer Hastalığı

Sonuçta, plaklar dolaşımla beynin her tarafına yayılır ve beyin dokusu önemli ölçüde küçülür. Şiddetli Alzheimer'lı insanlar iletişim kuramaz ve bakımı için tamamen başkalarına bağımlıdır.

[Çoğunlukla sonuna doğru](https://www.nia.nih.gov/health/end-life-care-people-dementia) , hasta yatağa bağımlı hale gelebilir

Risk Faktörleri

Yaş

Cinsiyet(kadınlarda oran 2 kat fazla)

Aile öyküsü (tartışmalı)

Düşük eğitim düzeyi(tartışmalı)

Kafa Travması(tartışmalı)

Sigara

Down Sendromu

Alzheimer Hastalığının Tedavisi

Alzheimer hastalığı karmaşıktır ve herhangi bir ilacın veya başka bir müdahalenin başarılı bir şekilde [tedavi](https://www.nia.nih.gov/health/how-alzheimers-disease-treated) edebilmesi muhtemel değildir.

Mevcut yaklaşımlar, insanların zihinsel işlevlerini sürdürmelerine, davranışsal belirtileri yönetmelerine ve hafıza kaybı gibi belirli sorunları yavaşlatmaya yardımcı olmaya odaklanmaktadır.

Araştırmacılar spesifik genetik, moleküler ve hücresel mekanizmaları hedef alan terapiler geliştirmek için çalışıyor, böylece hastalığın asıl nedenini durdurabilir veya önlenebilir

**Alzheimerdan korunmak için neler yapabiliriz**

**Bilişsel Sağlığını Koru**

1.Sağlığına Dikkat Et ([önerilen sağlık taramaları](https://www.cdc.gov/prevention/index.html))

•[Diyabet](https://www.nia.nih.gov/health/diabetes-older-people) , [yüksek tansiyon](https://www.nia.nih.gov/health/high-blood-pressure) , [depresyon](https://www.nia.nih.gov/health/depression-and-older-adults) ve yüksek [kolesterol](https://www.nia.nih.gov/health/heart-health-and-aging) gibi kronik sağlık sorunlarını yönetin .

•Aldığınız [ilaçlar](https://www.nia.nih.gov/health/safe-use-medicines-older-adults) ve [hafıza](https://www.nia.nih.gov/health/do-memory-problems-always-mean-alzheimers-disease) , [uyku](https://www.nia.nih.gov/health/good-nights-sleep) ve beyin işlevi üzerindeki olası yan etkileri hakkında [sağlık uzmanınıza danışın](https://www.nia.nih.gov/health/what-do-i-need-tell-doctor) .

•[Düşme](https://www.nia.nih.gov/health/prevent-falls-and-fractures) ve diğer kazalardan kaynaklanan beyin hasarı riskini azaltın .

•[Alkol kullanımını](https://www.nia.nih.gov/health/facts-about-aging-and-alcohol) sınırlayın (bazı ilaçlar [alkolle karıştırıldığında](https://www.nia.nih.gov/health/alcohol-and-medicines) tehlikeli olabilir ).

•[Sigara](https://www.nia.nih.gov/health/smoking) içiyorsanız, [sigarayı](https://www.nia.nih.gov/health/smoking) bırakın.

•Yeterince [uyuyun](https://www.nia.nih.gov/health/good-nights-sleep) , genellikle her gece 7-8 saat

**Sağlıklı Yiyecekler Ye**

S[ağlıklı beslenme](https://www.nia.nih.gov/health/choosing-healthy-meals-you-get-older),[kalp hastalığı](https://www.nia.nih.gov/health/heart-health-and-aging) veya diyabet  gibi birçok kronik hastalık riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Ayrıca beyninizin sağlıklı kalmasına yardımcı olabilir.  
•[sağlıklı bir diyet](https://www.nia.nih.gov/health/know-your-food-groups) meyve ve sebzelerden oluşur; kepekli tahıllar; yağsız et, balık ve kümes hayvanları; ve az yağlı veya yağsız süt ürünleri.  
• Ayrıca katı yağları, şekeri ve tuzu da sınırlandırmalısınız. [Porsiyon boyutlarını kontrol](https://www.nia.nih.gov/health/serving-and-portion-sizes-how-much-should-i-eat) ettiğinizden ve [yeterince su](https://www.nia.nih.gov/health/getting-enough-fluids) ve diğer sıvıları içerdiğinizden emin olun .  
•Araştırmacılar sağlıklı bir diyetin bilişsel işlevlerin korunmasına ya da [Alzheimer riskini](https://www.nia.nih.gov/health/assessing-risk-alzheimers-disease) azaltmaya yardımcı olabileceğini söylüyorlar . Örneğin,  "Akdeniz diyeti" yiyen kişilerin [hafif bilişsel bozulma](https://www.nia.nih.gov/health/what-mild-cognitive-impairment) gelişme riski daha düşük olduğuna dair bazı kanıtlar olduğu bilinmekte .

**Fiziksel olarak Aktif Ol**

* [Fiziksel olarak aktif](https://go4life.nia.nih.gov/) olmanın - düzenli egzersiz yapmanın, ev işleri veya diğer aktiviteleri yapmanın - birçok faydası vardır.
* Tüm yetişkinlerin her hafta en az 150 dakika fiziksel aktivite yapması önerilmekte. Haftada en az 4-5 gün yaklaşık 30 dakika hareket etmeyi hedefleyin.
* Yürümek iyi bir başlangıç olabilir. Ayrıca, güvenli bir şekilde hareket etmeyi ve düşmeyi önlemeyi öğreten programlara katılabilirsiniz.

**Zihnini Aktif Tut**

* Entelektüel olarak meşgul olmak beyine faydalı olabilir. Gönüllülük ya da hobiler gibi [anlamlı faaliyetlerde](https://www.nia.nih.gov/health/participating-activities-you-enjoy) bulunan insanlar kendilerini daha mutlu ve daha sağlıklı hissettiklerini söylüyorlar.
* Yeni beceriler öğrenmek de düşünme yeteneğinizi geliştirebilir.
* Birçok aktivite zihninizi aktif tutabilir. Örneğin, kitap ve dergileri okuyun. Oyun oynamak. Bir ders almak veya öğretmek.
* Yeni bir beceri veya hobi öğrenin.
* Bu zihinsel uyarıcı faaliyetlerin ciddi bilişsel bozulmaları veya [Alzheimer hastalığını](https://www.nia.nih.gov/health/what-alzheimers-disease) önlediği kanıtlanmamıştır , ancak eğlenceli olabilir!

**Bağlı kalın**

* Sosyal aktiviteler ve topluluk programları aracılığıyla diğer insanlarla bağlantı kurmak beyninizi aktif tutabilir ve etrafınızdaki dünyayla daha az yalıtılmış ve daha meşgul hissetmenize yardımcı olabilir.
* Sosyal aktivitelere katılmak bazı sağlık sorunları riskini azaltabilir ve refahı artırabilir.
* Yani, aileniz ve arkadaşlarınızla ziyaret edin. Yaşlanma ile ilgili programlara katılın,
* Bu eylemlerden herhangi birinin Alzheimer hastalığını ve yaşa bağlı bilişsel gerilemeyi engelleyip engelleyemediğini henüz bilmiyoruz. Ancak bazıları, bilişsel bozulma ve [demans](https://www.nia.nih.gov/health/what-dementia) riskinin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir.

**Alzheimerli Bireye Yaklaşım**

Bilişsel engelli hastalarla etkili bir şekilde çalışmak ve onlarla iletişim kurmak için bazı ipuçları;

* Bilişsel kapasitesi azalmış olsa bile hastaya doğrudan hitap etmeye çalışın.
* Kişinin dikkatini çek. Önünde ve onunla aynı seviyede oturun ve göz temasını koruyun.
* Net ve doğal bir hızda konuşun. Yüksek sesle konuşma yapmamaya özen gösterin
* Hastayı yönlendirmeye yardım edin. Kim olduğunuzu ve ne yapacağınızı açıklayın (unuttuğunda yeniden açıklayın).
* Hastayı destekleyin ve güvende olduğunu hissettirin. Yanıtların doğru olduğunu onaylayın.
* Hasta bir sözcüğü çıkarırsa, yavaşça yardım sağlayın.
* Basit, doğrudan ifadeler kullanın. Bir seferde bir soru, talimat veya ifade sunun.
* Hasta sizi duyarsa ancak sizi anlamazsa, ifadenizi tekrarlayın
* Açık uçlu sorular görüşme durumlarının çoğunda önerilebilse de, bilişsel bozukluğu olan hastalar genellikle onlarla başa çıkmakta zorluk çekmektedir. Evet veya hayır veya çoktan seçmeli bir biçim kullanmayı düşünün.
* Birçok yaşlı insanın kafa karışıklığına neden olabilecek [işitme](https://www.nia.nih.gov/health/hearing-loss-common-problem-older-adults) veya [görme](https://www.nia.nih.gov/health/aging-and-your-eyes) problemleri olduğunu unutmayın .

**Ajitasyon ve Agresyon Sebepleri**

* Çoğu zaman ajitasyon ve saldırganlık bir nedenden ötürü gerçekleşir. Onlar olduğunda, sebebini bulmaya çalışın. Sebepleri ele alırsanız, davranış durabilir. Örneğin, kişi şunlara sahip olabilir:
* [Ağrı](https://www.nia.nih.gov/health/pain) , [depresyon](https://www.nia.nih.gov/health/depression-and-older-adults) veya stres
* [Çok az dinlenmek veya uyumak](https://www.nia.nih.gov/health/6-tips-managing-sleep-problems-alzheimers)
* [Kabızlık](https://www.nia.nih.gov/health/concerned-about-constipation)
* Kirli iç çamaşırı veya hasta bezi
* Tanınmış bir yerde, rutinde veya kişide ani değişiklik
* Kayıp hissi - örneğin, kişi [araba kullanabilme](https://www.nia.nih.gov/health/driving-safety-and-alzheimers-disease) özgürlüğünü kaybedebilir,
* Odada çok fazla gürültü veya karışıklık veya çok fazla insan oması
* Alzheimer etkinliği çok zorlaştırırken veya imkansız hale getirdiğinde başkaları tarafından bir şeyler yapmaya (örneğin [banyo yapmak](https://www.nia.nih.gov/health/bathing-dressing-and-grooming-alzheimers-caregiving-tips) veya olayları veya insanları hatırlamak) zorlamak
* Yalnız hissetmek ve diğer insanlarla yeterince temasa geçememek
* [İlaçların etkileşimi](https://www.nia.nih.gov/health/safe-use-medicines-older-adults)

**Ajitasyon veya saldırganlıkla başa çıkmanın bazı yolları:**

* Kişiyi rahatlatın. [Sakince konuş](https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-caregiving-changes-communication-skills). Endişelerini ve sıkıntılarını dinleyin. Kişinin kızgın mı yoksa korkuyor olduğunu anladığınızı göstermeye çalışın.
* Kişinin yaşamında mümkün olduğu kadar kontrolün kendinde olmasına izin verin.
* Her gün aynı saatte banyo yapma, giyinme ve yemek yeme gibi rutin tutmaya çalışın.
* [Faaliyetlerle](https://www.nia.nih.gov/health/adapting-activities-people-alzheimers-disease) birlikte güne sessiz/sakin zamanlar kazandırın .
* Kendini daha güvende hissetmek için sevilen nesneler ve fotoğrafları evin etrafında tutun. Eski albümlere bakıp güzel anıları hatırlamasını sağlayın
* Nazik dokunma, dinlendirici müzik, okuma veya yürüyüşler yapmayı deneyin.
* Gürültüyü, karmaşayı veya odadaki insan sayısını azaltın.
* Kişiyi sevdiği bir aperatif, nesne veya aktivite ile dikkatini dağıtmaya çalışın.
* Kafein, şeker ve [“abur cubur”](https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-and-alzheimers-disease) miktarını sınırlayın, kişinin içtiği ve yediği.
* İşte yapabileceğiniz bazı şeyler:
* Yavaşlayın ve kendi endişelerinizin Alzheimer'lı kişiyi etkileyebileceğini düşünüyorsanız, rahatlayın.
* Bakım verirken bir mola vermenin bir yolunu bulmaya çalışın.

Bakım verenler Alzheimer'ın kişilik ve davranıştaki değişikliklerini durduramazlar, ancak onlarla başa çıkmayı öğrenebilirler.

İşte bazı ipuçları:

* İşleri basit tutun. Her seferinde bir şey isteyin veya söyleyin.
* Günlük bir rutinin olmasını sağlayın, böylece kişi ne zaman gerçekleşeceğini bilir.
* Kişinin güvende olduğundan ve yardım etmek için orada olduğunuzdan emin olun.
* Kelimelerden ziyade duygularına odaklanın. Örneğin, “Endişeli görünüyorsunuz” deyin.
* Tartışmayın ya da kişiyle düşünmeye çalışmayın.
* Hayal kırıklığınızı veya öfkenizi göstermemeye çalışın. Eğer sinirlenirseniz, derin nefes alın ve 10'a kadar sayın. Güvenli ise, odadan çıkıp birkaç dakika bekleyin.
* Mümkün olduğunda mizah kullanın.
* Rahat ve sağlam ayakkabılar sağlayın. Yürürlerken yemeleri için hafif atıştırmalıklar verin, böylece fazla kilo vermezler ve yeterince içeceklerinden emin olun.
* Rahatlamaları için müzik çalmayı, şarkı söylemeyi veya dans etmeyi deneyin.
* Yardım isteyin. Örneğin, “Masayı hazırlayalım” veya “Kıyafetleri katlamak için yardıma ihtiyacım var” deyin.