**Hastanıza İyi bakabilmek için önce kendinize bakmalısınız**

*“Karıma bakmak için işimi bıraktım. Sonra, zaman bulamadığımdan uğraşlarımı da bıraktım. Arkadaşlarımızı ziyaret edememeye başladık, onlar da bize gelmemeye başladılar.”*

*“Annemle çok vakit geçirmem gerekiyor onun ilaçlarını aksatmıyorum ama bazen benim yemek yemeğe vaktim olmuyor”*

*“Her Salı öğleden sonra dernekten iki hanım geliyor ve annemle oturuyor. Ben de şehrin öbür ucunda oturan bir arkadaşımı görmeye ve alışveriş yapmaya gidiyorum. Hava güzel olduğunda parkta yürüyüş yaparak geri döndüğüm de oluyor. Eve döndüğümde kendimi yenilenmiş hissediyorum ve annemi gördüğüm için mutlu oluyorum. Biraz ara bana da iyi geliyor”.*

*Özellikle burada Alzheimer Hastasına bakımın bir o kadar zor ve tek bir kişinin sorumluluğunda olmaması gerektiğini bir kez daha hatırlatmakta yarar görüyoruz. Alzheimer* Hastasına birebir bakan kişilerin %40-75 arası psikolojik sorunlar, %15-32 sinde ise klinik majör depresyon teşhis edilmiştir. Ayrıca bağışıklık sistemi zayıflayarak çeşitli ölümcül hastalıklara yakalanma riski taşımakta oldukları saptanmıştır.

Yukarıdaki istatistik verilerden yola çıktığımızda bakım elemanlarının ne kadar risk altında olduğunu görebiliyoruz. Alzheimer Hastasına bakmak fiziksel ve ruhsal olarak tüketicidir.

Demansı olan birinin bakımını üstlenmek gerek fiziksel, gerekse zihinsel açıdan yorulmanıza tükenmenize neden olabilir. Gün boyunca sürekli sağladığınız yardımlardan başka, bazen yakınlarımız gece de uyumaz ve gece yarısı gezmelerine çıkar. O zaman siz de uyumak ve dinlenmek için yeterli zamanı bulamayabilirsiniz. Bu durum vücudunuz ve sağlığınız için bir tehlike olabilir. Aşırı yorulmak, hayatınızda Alzheimer’li yakınınıza bakmak dışında her şeyden vazgeçmeniz sizin de hastalanmanıza, depresyona girmenize ve sonuçta da sevgili hastanızın da olumsuz etkilenmesine yol açar

Hastayla bu kadar yoğun ilgilenmeniz sonucunda, giderek arkadaşlarınızdan uzaklaştığınızı, hobilerinizi terk ettiğinizi ve hiçbir sosyal hayatınız kalmadığını fark edebilirsiniz. Hatta gün içinde kendinize çok az bir zaman ayırmanız bile lüks olabilir. Bakımı ile ilgilendiğiniz kişi hakkında da karmaşık duygular yaşayabilir, ancak bunları paylaşacak kimseyi bulamayabilirsiniz. Böylesi bir durumla uzun süre savaşmak vücut direncinizi düşürür, hastalıklara zemin hazırlar, strese ve belki de depresyona yol açar.

Tüm bu sebeplerle, kendinize iyi bakmanız gerekmektedir. Bunu yapmak bencilce bir davranış değil, tam tersine, sağladığınız bakımın mükemmel olması ve kendi sağlığınızın bozulmaması için esastır.

İlk adım; hastalığı fark etmek, bilgi sahibi olmak ve en önemlisi KABULLENMEKTİR. ‘’Bir uzman görüşünü almak; tedaviye başlayarak zaman kazandırırken hasta yakınının yükünü azaltacaktır.’’

|  |
| --- |
| **Kendinize bakımı nasıl olmalı?*** Hastanıza bakarken sınırları zorlamaya çalışmayın
* Vücudunuzdan gelen uyarı sinyallerini dikkate alın.
* Başka akrabalardan bakım için yardım isteyin bu zayıflık değildir
* Sıkıntıları çekmeyin, bir uzmana danışın
* İhtiyacınız olan tıbbi bakımı ve önerileri alın.
* Kendinize zaman ayırın.
* Hastanıza bakımla ilgili eleştirileri hemen ciddiye almayın.
* Önce düşünün
* Beyin için egzersiz, yazı yazın.
* Yalnızlıktan kurtulmak için insanlarla ilişki kurun.
* Stres ile nasıl başa çıkacağınızı öğrenin, danışın.
* Doğru beslenme ve yeterli uyumaya özen gösterin
* Kendi doktor kontrollerinizi yaptırın, kendi ilaçlarınızı ihmal etmeyin
* Akdeniz tipi beslenme hem hastanıza hem size gereklidir
* Kesintisiz 6-8 saat uyumalısınız
* Siz de hastanızla birlikte yürüyüş yapın
* Dostlarınızla görüşüp vakit geçirmeye gayret edin
* Korku, öfke, kızgınlık, sevinç gibi olumlu olumsuz duygularını içinize atmayın bunları uygun bir dille ifade edin.
* Hobi kurslarına katılın
* Mizah duygunuzu geliştirin
 |

**Kendi sınırlarınızı bilin ve gerçekçi amaçlar belirleyin**

Demansı olan kişi için en iyi bakımı sağlamak amacıyla, yapabileceklerinizi ve yapamayacaklarınızı belirlemeniz, öncelikleri saptamanız ve sonra buna uygun olarak davranmanız önemlidir. Elde edilmesi mümkün olmayan, ya da uzun bir süre içinde ulaşılması güç gibi görünen, gerçekçi olmayan amaçlar belirlemekten kaçınmalısınız. Örneğin hastanız artık okumaktan sıkılıyorsa okumaya zorlamayın. Hastanızın yapamayacağı şeyler için onu zorlamak, sizi yorar. Sizler biyonik insanlar değilsiniz kendinizi de tükenme sınırına kadar zorlamayın

**Vücudunuzdan gelen** **uyarı sinyallerini dikkate alın**

Kendinizi, zaman zaman demansı olan kişiye bağırırken buluyorsanız, endişelenmeniz ve kendinizi cezalandırmanız gereksizdir. Neticede siz de bir insansınız ve herkes gibi sizin de sınırlarınız var. Bununla birlikte, patlamalarınızın sıklığı giderek artıyorsa, bu, hasta ile başa çıkma konusunda zorlandığınızı gösteren bir belirti olabilir. Durum daha da kötüleşmeden yardım istemenizde fayda vardır. Demansı olan kişiye fiziksel güç uygulamış, ona vurmuş ya da itmiş olabilirsiniz. Bu gerçekleştiyse, davranışınızdan dolayı son derece üzülmüş ve belki de utanmış olabilirsiniz. Ancak, sorunun üzerinde uzun uzadıya düşünmek yardımcı olmaz. Hareketiniz muhtemelen hastaya değil, onun davranışına yöneliktir. Bütün profesyonellerin bildiği gibi, demansı olan kişiler davranışlarını kontrol edemezler. Bazen insanı çileden çıkarsalar bile, bunu bilerek yapmazlar. Aşırı yük altında olduğunuzu gösteren belirtiler ortaya çıktığında yardım almanız son derece önemlidir. Üyesi olduğunuz Alzheimer Derneği sizi yardımcı olabilecek birisi ile buluşturabilir. Bir psikolog yada psikiyatriste başvurabilirsiniz Size yardım sağlayabilecek ve çeşitli önerilerde bulunabilecek konumda bulunan insanlardan çekinmenize gerek yoktur. Ne istediğinizi açık bir şekilde söyleyin ve bir açıklamayı anlamazsanız, tekrar edilmesini ve hatta bir yere yazılmasını isteyin. O anda özel bir hizmete ihtiyacınız olmasa bile, en azından size ne gibi yardımlar sağlanacağını görmek yararlı olur.

Eğer siz hasta olursanız kendi doktor randevularınız tahlillerinizi ve ilaçlarınızı ihmal etmeyiniz

**Kendinize zaman ayırın**

Kendinize, haftada en azından bir gün ve bir gece olacak şekilde boş zaman ayırmanız zorunludur. Ailenizden birilerinden ya da arkadaşlarınızdan, sizin yokluğunuzda hasta ile ilgilenmelerini isteyebilirsiniz. Altında olduğunuz yükün ağırlığını ya da size yardım edebileceklerini bilmemelerinden dolayı bunu istemeniz en doğal hakkınızdır. Gündüz bakım merkezleri, demansı olan hastaya kısa süreli veya uzun süreli bakımın sağlandığı bakımevleri gibi kuruluşlardan da yardım almanız mümkündür. Gönüllüler size yardımcı olma konusunda istekli olabilirler. Ayrıca üyesi olduğunuz Alzheimer Derneği, bu tip durumlarda size yardımcı olabilecek en yakın adresleri bildirebilir ve onlarla temas kurmanızı sağlayabilir. Ayrıca, bakıcı destek grupları toplantıları hakkında da ayrıntılı bilgi sunabilir. Hastalığın erken dönemlerinde hasta ile değişik kişilerin ilgilenmesini sağlamak iyi bir fikirdir. Hasta buna itiraz edebilir ya da bakıma yardımcı olan kişiler sizin istediğiniz özelliklere sahip olmayabilir, ancak böylece bakım işine çok kişi katkıda bulunmuş olur.

**Eleştirileri ciddiye almayın**

Ailenizden bazı kişilerin ve bazı arkadaşlarınızın, demansı olan kişiye bakım tarzınıza çok eleştirel yaklaştıklarınızı düşünebilirsiniz. Evin temiz olmadığını ya da demansı olan kişinin uygun bir şekilde giydirilmediğini ileri sürebilirler. Hastayı sadece özel durumlarda ve kısa süreli gördüklerinden bu şekilde konuşabilirler, ancak olayı bütünüyle göremezler ve hastadaki olumlu değişiklikleri fark edemezler. Sert eleştirileri, kendilerinin bir şey yapmamasının verdiği suçluluk duygusuna da bağlı olabilir. Bu nedenle, eleştirileri ciddiye almamaya çalışın. Siz ve demansı olan kişi rahat ve huzurlu iseniz, bildiğiniz yolda devam edin. Ayrıca, ailenizin diğer üyeleri ile arkadaşlarınıza daha fazla yardımcı olmaları gerektiğini açıklayabilirsiniz.

**Yalnızlıktan kurtulmak için insanlarla ilişki kurun**

Kendinize ayıracak bir zaman kırıntısı bulduğunuzda, endişelerinizi geçici olarak unutur ve kendinizi istediğiniz her şeyi yapmakta özgür hissedersiniz. Balıklama atlayabileceğiniz ilk şey iyi bir gece uykusu çekmek ve gündüz boyunca da ayaklarınızı uzatıp oturmak olabilir. Ancak bu boş zamanları, yaptığınız yoğun iş nedeni ile giderek derinleşen yalnızlığınızı yenmekte kullanmanız daha iyi bir fikirdir. Evden çıkın, temiz hava alın, değişik yerlere gidin, uzun süredir göremediğiniz arkadaşlarınızla buluşun, hastalık dışında şeylerden konuşun ve düşünün, egzersiz yapın. Eski eğlencelerinize dönün. Sosyal yaşamı hep iki kişi olarak yaşadıysanız ve tek başına yaşamakta zorlanıyorsanız, diğer insanlarla tanışmanıza olanak sağlayacak kağıt/satranç /tavla gibi oyunlar, dernekler, akşam eğlenceleri gibi faaliyetler bulabilirsiniz. Spor, gerek formunuzu korumak gerekse sağlıklı kalmak için iyi bir yöntemdir. Yürüyüş gibi tek başına yapılan sporlar bile başka insanlarla tanışmanıza olanak sağlayabilir.

 Kendinizi sosyal yaşamdan gereksiz yere soyutlamayın. Sizi her zaman bir çift olarak gören insanlar biraz üzülebilirler, ancak zamanla her şey yoluna girer. İnsanların ziyaretinize gelmelerine engel olmayın. Demans utanılacak bir hastalık değildir. İnsanlara hastalık hakkında bilgi verir ve olası sorunlar hakkında uyarırsanız herhangi bir problem yaşamazsınız. İnsanların evinize gelmesi size konuşma olanağı sağlayacağı gibi, demansı olan kişi içinde hoş bir değişiklik olabilir. Konukları evinizde ağırlamanın dışında, yemek için dışarı da çıkabilirsiniz. Pek çok restoranda, önceden rezerve ettiğiniz takdirde, sakin ve hoş yerler bulmanız mümkündür. Demansı olan kişi yemek yemede zorlanıyor bile olsa, durumu açıkladığınız takdirde garsonlar memnuniyetle yardımcı olabilirler.

**Stres ile nasıl başa çıkacağınızı ve nasıl rahatlayacağınızı öğrenin**

Bakım ile ilgilenen kişilerin en fazla stres yaşadıkları saptanmıştır. Stres, zihinsel ve fiziksel olarak enerjimizi azaltır. Stres ile başa çıkmak ve rahatlamak için çeşitli yollar bulmanın gerekli olduğunu düşünebilirsiniz. Yaklaşık 3 ila 5 dakika süren derin ve gözlerinizi kapatıp rahat nefes alıp vermeler, yoga, olumlu düşünce ve nefesle gevşeme bu yöntemlerden bazılarıdır. Bazı yöntemleri uygulamayı tek başınıza da öğrenebilirsiniz. Ancak bir kısmı sosyal ilişkiler kurmanızı gerektirebilir. Spor yapmak gerginliğinizi azaltan ve sağlığınıza olumlu katkıları olan bir yöntemdir. Gülmek de stres atmanın iyi bir yoludur. Bir parça mizah ile gergin durumların nasıl aşılabildiğini tecrübelerinizle öğrenmiş olabilirsiniz. Paylaşmak dertleşmekte sizi rahatlatabilir başka hasta akınları ile telefonda sohbet etmek, dostlarınızla görüşmek, ılık bir duş bazen stresinizi azaltabilir.