

AD-ART

TERAPİSTLER İÇİN KILAVUZ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans nedir:

Demans, beyni etkileyen bir hastalığa bağlı hafıza, muhakeme yeteneği, dil ve nesnelere ve insanları tanıma yeteneği gibi zihinsel; depresyon, anksiyete ve ıstırap gibi duygusallık ve hassasiyet; ajitasyon, saldırganlık, paranoyak tepkiler ve ilgisizlik gibi davranış ve kişilik yetilerin dejenerasyonunu içeren kronik ve ilerleyici klinik bir sendromdur.

Bu semptomlar, yaşam kalitesinde bozulma ve özerklik kaybı ile hastanın normal sosyal ve çalışma faaliyetlerini etkiler.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans nedir :

Demansın çeşitli türleri vardır, en sık görüleni vakaların %50'sini etkileyen Alzheimer hastalığıdır. Adını, 1906'da hastalığı ilk kez tanımlayan Alman nöropsikiyatrist Alois Alzheimer'dan alan ilerleyici bir hastalıktır.

Sıklık sırasına göre ikincisi, beyne kan sağlayan damarların sertleşmesinin ve özellikle de kan akışının kesintiye uğramasının neden olduğu çoklu beyin lezyonlarına (iskemik lezyonlar) bağlı vasküler demanstır.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Teşhis :

Bilişsel bir bozulmanın ilk belirtileri ortaya çıktığında bir doktora danışmak çok önemlidir; Amerikan Alzheimer Derneği, hastalığın ilk belirtilerini tespit etmek için 2005 yılında Alzheimer hastalığı için 10 uyarı maddesi yayınladı:

- ❖ Kişinin sık sık kafası karışır ve hafıza kaybı yaşar;
- ❖ Kişi günlük şeyleri artık yapamaz;
- ❖ Doğru kelimeleri bulmakta zorlanır;
- ❖ Yön bulma becerisini kaybetmiş izlenimi verir;
- ❖ Nasıl giyineceğini bilmiyormuş gibi bir elbiseyi diğerinin üzerine giyer;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Teşhis (Devamı):

Bilişsel bir bozulmanın ilk belirtileri:

- ❖ nesnelere en garip yerlere koyar;
- ❖ ani ve sebepsiz ruh hali değişimleri olur;
- ❖ artık geçmişteki karakterine sahip değildir;
- ❖ gittikçe daha az ilgi alanına ve girişken ruha sahiptir



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastalığında bazı yaygın semptomların tanımı :

Hastada, çevresindekilere çok fazla endişe ve tükenmişlik yaratan bir dizi davranışsal belirti bulunması çok yaygındır.

En sık görülen davranış bozuklukları, kişisel özerklik, günlük yaşamın yönetimi ve ilişkilerle ilgilidir.

Hasta kişi tarafından benimsenen davranışın, şu anda çevresindeki dünyanın talepleriyle başa çıkmasına izin veren tek davranış olduğunu hatırlamak önemlidir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastalığında bazı yaygın semptomların tanımı :

Demans hastası bir kişinin gerçekleştirebileceği belirtilerden bazıları aşağıda listelenmiştir:

- **Kısıtlayıcı aktivite:** Demans hastası kişi, harekete geçtikten birkaç dakika sonra ne söylediğini veya ne yaptığını unutabilir ve tekrar tekrar soru sorar. Çoğu durumda onu sakin ve sevecen bir tavır sürdürmeye çalışan basit eylemler yapmaya davet ederek güvenini tazelemek uygundur.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastalığında bazı yaygın semptomların tanımı(Devamı):

- **Bağlılık:** Alzheimer hastaları, kendilerini önemseyen kişiye aşırı derecede bağlı olabilir ve bu nedenle kısa bir süre için bile onları bırakmalarını istemezler. Bu tür davranışlar, hastanın söz konusu kişinin onu terk edebileceği korkusundan kaynaklanabilir ve bu yüzden daha genel bir güvensizlik duygusuna neden olabilir.



Demans hastalığında bazı yaygın semptomların tanımı(Devamı):

- **Eşya kaybı ve hırsızlıksuçlamaları** : Alzheimer hastaları genellikle eşyaları nerede sakladıklarını unuturlar ve bu yüzden diğer bireyleri onları çalmakla suçlayabilir. Bu tür durumlarda, kişinin suçlamalarına nazikçe yanıt vermek, çatışmalardan kaçınmaya çalışmak ve davranışının iradesine değil hastalığa bağlı olduğunu akılda tutarak kayıp nesneyi bulmasına yardımcı olmak tavsiye edilir.



Demans hastalığında bazı yaygın semptomların tanımı(Devamı):

- **Yön Kaybı:** Yön bozukluğu yönetilmesi en zor sorunlardan biri olabilir. Demans hastası birey evinin yakınında bile dolaşıp kaybolabilir. Onun güvenliğini sağlamak birincil derecede önemlidir. Bununla birlikte, hastaya sık yürüyüşlerinde eşlik etmenin sözünü vermek, evden bağımsız olarak ayrılma isteğine bağlı endişeyi azaltabilir.



Demans hastalığında bazı yaygın semptomların tanımı(Devamı):

- **Sanrılar ve Halüsinasyonlar:** Sayıklamalar veya halüsinasyonlar gerçek bir düşünce şekillerini alır ve demans hastası birey tarafından kesinlikle gerçek olarak kabul edilebilir ve kendini savunma davranışıyla sonuçlanabilecek bir korku durumunu oluşturur. Kaygı durumunu azaltmak için, kişi onu hoş görmeli ve onu aniden gerçeğe döndürmeye çalışmamalı, ona ne olduğuna inandığı hakkında konuşurma fırsatı vermelidir.
- **Bilinçsiz davranışlar:** Nadiren olsa da, hastanın toplum içindeki davranışları özellikle uygunsuz ve dizginlenmemiş olabilir; sürekli yüksek sesle konuşur, herkesi selamlar, tanımadıkları insanlara bile sevgi ifade eder vb...



Demans hastalığında bazı yaygın semptomların tanımı(Devamı):

- **Şiddet ve saldırganlık:** Belirli durumlarda, demans hastası çabuk sinirlenir, saldırganlaşır ve hatta hemen şiddete başvurabilir; bu, toplumda irade kaybı, kritik becerilerin bozulması, hoş olmayan hisleri ve duyguları güvenle ifade edememe ve diğer bireylerle ilişki kurmanın zorluğu gibi çeşitli nedenlerle olabilir.



Demans hastalığında bazı yaygın semptomların tanımı(Devamı):

- **Depresyon ve anksiyete:** Hasta kişi depresyonda ve üzgün hissedebilir, tek başına kalma eğiliminde olabilir , belirli bir yavaşlık ve güçlükle konuşabilir, hareket edebilir ve düşünebilir. Bu, günlük yaşam ritminde ve alışkanlıklarında, iştahta azalma gibi, daha fazla değişikliğe neden olabilir. Demans hastasını sevildiğini hissetmesi için ikna etmeye, ona asla verebileceğinden fazlasını istememeye, onu memnun etmeye, ailenin sevgisini hissettirmeye ve başarısızlık karşısında onu sert bir şekilde kınamaktan kaçınmaya çalışmalıyız.



Demans Hastası Bireyler için Terapiler:

Alzheimer hastalığı hala çaresiz bir hastalıktır, Ancak yaşam kalitesini olabildiğince korumak amacıyla bu yolda, Demans hastası bireylerin yanında olup onlara refakat ederek bakmak mümkün olduğu için hastalık tedavi edilebilir olmaya devam etmektedir. Bu hem farmakolojik hem de farmakolojik olmayan müdahaleler yoluyla yapılabilir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireyler için Terapiler:

Farmakolojik olmayan tedavi ile, hasta bireyle yakınlarının ilişkisi ve hastanın etrafındaki çevrenin organizasyonu ile ilgili önlemleri kastediyoruz. Bu tedavi ile hastanın yeni ihtiyaçlarının ve gereksinimlerinin daha iyi karşılanması sağlanır. Davranış bozukluklarının (ajitasyon, huzursuzluk, özellikle akşam saatlerinde artan gerginlik, ıstırap, ağlama, evden kaçma eğilimi ve değişime karşı direnç) yönetilmesi zordur. Hasta ve hastanın genel iyiliği için birçok zorluk yaratır. Sonuç olarak ona yardım eden ve ona bakan kişiye de birçok zorluk yaratmaktadır.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireyler için Terapiler:

Bazı tutumlar kaygı, yorgunluk veya bakım veren kişilerin yaşadığı zorluklardan etkilenir, hasta ne kadar "zorsa", bakımverenlerin de o kadar "sabrını yitirdiği" bir devre yaratır. Bir Alzheimer hastasıyla hastalığının çeşitli aşamalarındaki ilişki, her şeyden önce "sabr" ve ihtiyaç anında nasıl kalacağını bilmeyi gerektirir. Dil, hafıza, kişisel özerklik ve günlük yaşam gibi hastalığın en çok tehlikeye attığı beceriler, hastayı tedavi edenlerin özel bir tutumunu gerektirmektedir. Hastalığın çeşitli ifadelerini daha karmaşık bir tablonun içine yerleştirmemiz gerekiyor: Demanstan etkilenen kişi yeteneklerini yitiriyor ama kimliğini kaybetmiyor, hayat hikayesiyle hastalanmadan önceki kişi olarak kalıyor.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireyler için Terapiler:

Şimdiki zaman yeni unsurlar içerir: semptomlar, daha önce ele alınmamış zorluklar, hasta akrabasının yeni durumunu sürekli bir arada tutması gereken ailede yeniden yaratılacak bir yaşam projesidir. Bazı ilişkisel teknikler (örneğin dialoglar ve olası konuşma) kişiye ve hastalığa saygılı yeni iletişim kanalları bulmaya yardımcı olur ve tedavi eden kişiye yeni yöntemler sunar. Hasta kişinin mekansal yönelimini destekleyebilecek ve kendilerini olası risklerden korumaya yardımcı olabilecek ortamların (ev, oda, mobilya) oluşturulması ve bakımı son derece önemlidir. Hasta için tehlikeli olabilecek güvenli ortamların oluşturulması önemlidir (örn. Mutfak...).

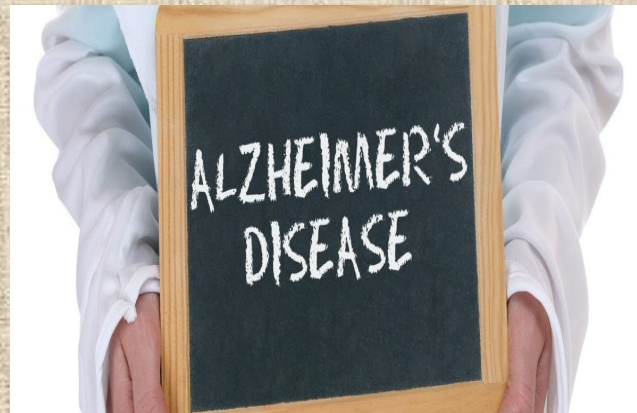


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireyler için iyi bakımın on ilkesi:

Şimdi demansı olan kişiye iyi bakabilmek için akılda tutulması gereken 10 ilkenin ne olduğunu görelim:

- 1) Beynin işlevlerini tanıyın:** Hayatta yaşadığımız her şey, aldığımız her karar veya eylem beynimizde iz bırakır.
- 2) Alzheimer bir beyin bozukluğudur:** Giderek daha fazla insanın bu konunun farkında olmasına rağmen, çoğu kişi hala bunun bir akıl hastalığı, psikolojik bir zayıflık veya sadece bir yaşlanma durumu olduğuna inanıyor.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireyler için iyi bakımın on ilkesi:

3) Alzheimer, beynin kontrol ettiği her şeyi etkiler: Bir bilişsel bozulma sürecinin izlenebildiği çeşitli semptomlar küçümsenmemelidir.

4) Öngörülemezlik köşe başında: Alzheimer, beynin farklı bölümlerini farklı zamanlarda ve ritimlerde etkiler. Hiç aniden sadece ara sıra çalışan bir ampul aldınız mı? Bu kesin ve önceden belirlenmiş olan aşamalardan geçen hatta açık bir şekilde belirti göstermeyen demans hastalarının beyinde meydana gelen durumdur.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireyler için iyi bakımın on ilkesi:

5) Her hedef daha küçük, daha basit hedeflere bölünmelidir: Bize basit görünen görevler, ilgilendiğimiz insanlara zor görünebilir. Örneğin, dişlerinizi fırçalamak tek bir hareket gibi görünebilir, ama gerçekte birkaç aşamaya bölünebilir: diş macunu tüpünü alın, kapağını çıkarın, içindekileri diş fırçasının kıllarına yerleştirin, musluğu açın vb. Demans beyne tüm bu adımları veya gerçekleştirilmesi gereken sırayı hatırlamayacak şekilde vurursa, görev birçok küçük eyleme bölünmedikçe sıralamayı tamamlamak imkansız olacaktır.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireyler için iyi bakımın on ilkesi:

6) Sorunlu davranışların nedenini hatırlayın: Davranış bozuklukları beyindeki hasardan kaynaklanır ve kontrol edilebilecek veya önlenebilecek bir şey değildir. Zararları stres açısından en aza indirerek yönetin.

7) Fiziksel bir hastalıktan muzdarip olmak için hasta görünmek zorunda değilsiniz: Alzheimer'ın organik bir hastalık olması çoğu kez bir kişinin dış görünüşünü en azından en şiddetli aşamalara gelene kadar değiştirmez. 'Dış' görünümüne rağmen bu kafa karıştırıcı olabilir. Hasta, bir şeylerin yanlış olduğuna dair net işaretlere sahiptir. Kelimenin tam anlamıyla hasta gibi görünmeden Demans hastası olabilirsiniz.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireyler için iyi bakımın on ilkesi:

8) **Tartışma işe yaramaz:** Herhangi bir Alzheimer hastasının öğrenmesi, anlaması, akıl yürütmesi veya hatırlaması imkansız değilse de son derece zordur. Geçmişten bir nesne veya fotoğrafla rahatlık sağlamak, yürüyüş yapmak, film izlemek ya da eski günleri hatırlamak gibi keyifli aktiviteler yapmaya çalışmak daha verimli aktiviteler olacaktır.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireyler için iyi bakımın on ilkesi:

9) **Stres belirtilerini anlamak** : Demans hastalarının stres eşiği giderek daha düşer ve bu, rahatsızlıklarının nedenlerini açıklamak için azalmış bir dil becerisi ile ilişkili olan bir durumdur.

10) **Beyin-davranış ilişkisini kabul etmek**: İyi bakım sağlamanın anahtarı sadece beyin-davranış ilişkisini anlamak değil, aynı zamanda onu kabul etmektir. Bu, hastaya şefkatle ve herhangi bir davranışının uygunluğu konusunda ona yargılamadan bakılmasına izin verir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireyler için Yaratıcı Sanat Terapilerinin Kullanımı:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireyler için Yaratıcı Sanat Terapilerinin Kullanımı:

Yaratıcı Sanat Terapilerinin kullanımı ile yararlanılan zihinsel beceriler:

- ❖ hafıza,
- ❖ muhakeme becerileri,
- ❖ dil, nesne ve insanları tanıma yeteneği,
- ❖ duygusallığı artırmak,
- ❖ depresyon, anksiyete ve üzüntülerin azaltılması,
- ❖ ajitasyon, saldırganlık, paranoid tepkiler ve ilgisizlik gibi davranışların azalması.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Profesyonellerin Yetkinlikleri :

Sanatın sağlık profesyonelleri arasında klinik becerileri, kişisel becerileri ve iletişimi nasıl geliştirebileceğini gösteren araştırmalar giderek artmaktadır.

İletişim becerileriyle ilgili olarak, sanatla ilgilenme ve okuma, empatik hayal gücünü geliştirebilir, böylece bu tıp personeli arasında etkili iletişimi ve işbirliğini destekler ve bireyleri kendi duygularıyla daha uyumlu hale getirebilmektedir.

Sanat değerlendirme sınıflarının klinik ekiplerde sözlü ve sözsüz iletişim becerilerini geliştirdiği bulunmuştur.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Profesyonellerin Yetkinlikleri :

Etkileşimli tiyatro ve rol yapma gibi tiyatro formatlarının kullanımı da iletişim becerilerini geliştirebilir.

Sanat derslerinin, klinisyenlerde duygusal tanımayı, empati geliştirmeyi ve çoklu bakış açılarının farkındalığını geliştirdiği bulunmuştur. Müzik ve dramatik sanatlar, farklı geçmişlere sahip insanlarla ilişkileri de geliştirebilmektedir.

Sanat, sağlık personelinin ruh sağlığını ve refahını destekleyebilir. Empatinin müzik ve hareket yoluyla gelişmesi, daha düşük stres, tükenmişlik ve daha yüksek direnç ile ilişkilendirilmiştir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Profesyonellerin Yetkinlikleri :

Yaratıcı sanat dersleri, hem profesyoneller hem de öğrencilerde güveni, iyilik halini, kişilik duygusunu ve kişisel bakımı artırabilir.

Müziğin çalışırken ruh halini iyileştirdiği ve stresi azalttığı, ayrıca konsantrasyon, verimlilik, coşku ve düzenli çalışma seviyelerini geliştirdiği bulunmuştur. Katılımcı sanat derslerinin sağlık hizmeti ortamlarındaki personel için destek duygularını geliştirdiği ve görsel sanatların personel için çalışma ortamını iyileştirdiği bulunmuştur.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiklerinde İşbirliği Yapmasını Sağlama:

"Grup dinamikleri", bir sosyal grup içinde (grup içi dinamikler) veya sosyal gruplar arasında (gruplar arası dinamikler) meydana gelen bir davranış ve psikolojik süreçler sistemidir.

Grup dinamiği uygulamaları psikoloji, sosyoloji, antropoloji, siyaset bilimi, epidemiyoloji, eğitim, sosyal hizmet, işletme ve iletişim çalışmalarında incelenir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiklerinde İşbirliği Yapmasını Sağlama:



Grup dinamiklerinin incelenmesi, şunları anlamada yararlı olabilir:

- karar verme davranışı;
- toplumda hastalıkların yayılmasını izlemek;
- **etkili terapi teknikleri oluşturmak**;
- yeni fikirlerin ve teknolojilerin ortaya çıkışını ve popülerliğini takip etmek.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup

Dinamiklerinde işbirliği yapmasını sağlama:

Öz yönetim programları, kronik rahatsızlıkları olan kişilerin yeni beceriler öğrenmelerine, yaşamlarını düzenlemelerine ve hastalığa geçişler ve yanıtlarla uğraşırken bir düzen duygusu yaratmalarına yardımcı olmada etkili olabilir. Ancak demans teşhisine eşlik eden **hastalık belirtisi**, kendi kendini yönetme fikirlerini uygulama konusunda isteksizliğe neden olur.

Dahası, demans teşhisi kişinin kimliğinin diğer tüm yönlerinin yerini alabilir ve demans hastaları genellikle kendilerine daha az saygı gösterildiğini ve kendilik ve yeteneklerinin kaybı ile etiketlendiklerini ve **'daha az'** hissetme eğiliminde olduklarını düşünürler ve sıklıkla kendi hayatlarını denetleme kapasitesinden yoksun oldukları varsayılır.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Kişi merkezli bakım, damgalamayı işaret etmenin bir yolu olarak tanımlanmıştır çünkü demansın arkasındaki kişiyi aktif sosyal bir temsilci, bir kişi olarak gören bir merceği teşvik eder.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Bu sosyal temsilci çerçevesi, ihtiyaç temelli merceğin aksine, sosyal bir vatandaş olarak iyi yaşamının altı temel bileşenine dikkat çeken hak temelli bir mercek ortaya koymaktadır:

1. büyüme, değişim ve gelişim için fırsatlar;
2. bir kişinin sosyalleştiği konumların, dünyayı deneyimlemesini şekillendirmeye nasıl yardımcı olduğunu tanıyan bir güç analizi;
3. kişisel anlamını oluşturma ve amaç bulmaya saygı;
4. **aktif katılımı teşvik etmek (sadece dahil edilmenin aksine);**
5. hem sosyal hem de politik bir amaç olarak topluluk oluşturma ve dayanışmanın önemi;
6. damgalama ve ayrımcılığa meydan okuyan bir bağlam yaratmak



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:



Ek olarak, aile üyelerinin demans hastası bireylerin ihtiyaçlarını gözetmek için artan sorumluluklarıyla, özellikle evlilik ya da yakın partnerliklerde, aile ilişkilerinde değişiklikler yaşanabilir. Araştırmalar da partnerlerin ilişkilerinde kendilerini **karı/koca** rolünde görmek yerine, “**bakıcı**” olarak görmeye başladıkça ilişkide önemli bir değişiklik olduğunu gösteriyor.

Demans hastası birey ve onun bakıcı-partnerinin arasındaki ilişkiye dair baskın anlayış, demans hastası bireyi “bağımlı” ve potansiyel olarak “yük” konumuna sokuyor.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Diğer Demans hastası bireylerle gruplar içinde yer almak büyüme, değişim ve gelişme için fırsatlar sağlayarak; özgürleştirici, güçlendirici ve güven inşa edici olabilir.

Demans hastası bireyler için gruplar tasarlarken önemli düşünce süreçlerinden geçilmeli.

Grubun amacı önemli ölçüde önemlidir ve bakım ortaklarının gruba dahil olup olmayacağı belirlenmelidir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Demans hastası bireylere gruplar planlanmadan önce danışmak, demans hastası bireylerin ihtiyaçlarına dair önemli iç görüşler sağlayabilir ve grupların onlar için güçlendirici olacağından emin olunabilir. Ancak bunun aile üyelerine minnettarlık eksikliği olarak görülmemesi için dikkatli yapılması gerekir.

Grubun kolaylaştırılması hesaba katılmalıdır, kolaylaştırıcı Demans hastası bireylerin istemeden tehdit altında ve/veya susturulmuş hissedebileceklerini ve/veya etraflarında bakıcılar varken ötekileştirilebileceklerini veya gölgede kalabileceklerini anlamalıdır. Bu nedenle, becerikli bir kolaylaştırıcı demans hastası bireylerin seslerini çıkartmaya devam edebildiğinden emin olmak için grup dinamiklerine dikkat etmek zorunda kalacaktır.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Herhangi bir zaman diliminde; Demans hastası bireyler grubun yapısı ile olan ilişkileri üzerine dilek ve istekleri hakkında, potansiyel güç dengesizliklerine duyarlı bir şekilde ve **aile bakım ortaklarının yokluğunda**, düzenli aralıklarla danışılmalıdır.

Her yöntem herkese uymaz, bu yüzden grup kolaylaştırıcı Demans hastası bireyler için bakım ortaklarının gruplara dahil olmasına ihtiyacı veya bakım ortaklarının dahil olmamasının önemi hakkında varsayımlarda bulunmaktan kaçınmalıdır.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Bir ekibin uyumunu (birlikte iyi çalışmayı) etkileyen üç ana faktör:

- Çevresel;
- Kişisel;
- Liderlik.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Grup Kompozisyonu:

Ses çıkarma, güçlendirme, savunuculuk, ilgi ve destek kavramları baskın konular olarak ortaya çıkıyor. Tartışma, grup kompozisyonunun etrafında birbiriyle ilişkili dört tema etrafında birleşti:

1. Güvenli Alanlar Oluşturma: Bu güvenli alanlar, katılımcıların, özellikle Demans hastası bireylerin fikirlerini ve duygularını ifade ederken kendilerini rahat ve güvende hissetmelerini sağlar. Güvenli alanlar yaratmak, insanların demansla yaşarken başkalarının deneyimlerine ve kişisel anlam oluşturmalarına duydukları saygıyı yansıtır;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Grup kompozisyonu (devamı):

2. Ses Çıkartmayı Sürdürmek ve Duyulmak: Güvende hissetmenin temelinde, ses çıkartmayı sürdürmek ve duyulmak için alan yaratmak vardır. Bu tema 2 şeye atıfta bulunur: Birincisi, duyulmak, insanların sadece kendi grupları içinde düşünce ve duyguları paylaşmanın güvenli olduğunu hissetmekle kalmayıp başkaları tarafından dinlendikleri anlamına gelir; ve ikincisi, ses çıkartmayı sürdürmek, ister tavsiye vermek ister toplu problem çözme yoluyla olsun, insanların grup içinde katkıda bulunacakları belirli bir şeye sahip oldukları anlamına gelir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Grup kompozisyonu (devamı):

3. Dengeleyici Bir Hareket: Kişinin kendi adına konuşma arzusuyla, bakım ortağının hayatındaki önemini kabulü arasında bir gerilim ortaya çıkar. Demanslı hastalar, istemeden bakım partnerleri tarafından susturulmuş hissedebilirken, Demans hastalarının bir kısmı da grup içinde bakım partnerleriyle kendi kendini susturmaları hakkında konuşabilir. Özellikle Demans hastası bireyler, bakım ortaklarının kendilerini desteklemedeki önemini açıkça kabul ederler ve istemeden yabancılaşma veya incitme korkusuyla her zaman duygularını ifade etmek istemezler.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Grup kompozisyonu (devamı):

4. Dayanışma: “Yalnız Değilsin”: Dayanışma, insanların benzer deneyimler yaşadığı için bağlı hissettikleri yerlerde ortaya çıkan; biricik ve benzer şekilde sıralanmış bir toplum olma duygusudur.
5. Her yöntem herkese uymaz: Yapının esnekliğine olan ihtiyaç çok güçlüdür. Hayattaki çoğu şeyde olduğu gibi, hiçbir şey aynı kalmaz. Bir şeyin bu sefer işe yaramış olması, mutlaka tekrar işe yarayacağı anlamına gelmez. Esneklik, uyum sağlama ihtiyacının eşlik ettiği anahtar kelimedir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Grupların iyi çalışması için ortak özellikler:

- Demans hastası bireylerin her seviyede eşit olarak yer aldığından emin olmak, tercihen yönetme ve karar almada;
- İnsanları grubun amacı ve bu grup içerisindeki rolleri konusunda netleştirmek için başvuru şartları ya da yapı ve temel kurallar üzerine anlaşmak;
- Üzerinde çalışılacak ilginç şeyler olması. Sağlık ve sosyal bakım üzerine yoğunlaşarak başlayabilir ama genellikle diğer alanlara doğru dallananıp budaklanır örneğin erişilebilir ulaşım, demans dostu topluluklar ve ürün geliştirme;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Grupların iyi çalışması için ortak özellikler:

- Diğer insanların ve kurumların grup ile nasıl bir bağlantı kuracağı konusunda açık olmak; erişilebilir bir şekilde yazılmış belgeleri, doğrudan katılım süreçleri ve insanlar dahil olduktan sonra geri bildirimlerini istemek;
- Ücretli grup koordinatörleri ve/veya gönüllü desteği şeklinde güçlü bir destek sağlamak. Bu kişilerin rolleri, katılımın pratik yönlerinin yanı sıra (örneğin; günlük koordinasyon, rezervasyon yerleri ve ulaşım) pozitif grup dinamiklerini sürdürmek olmalıdır;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Grupların iyi çalışması için ortak özellikler (devamı):

- Tüm grup üyelerinin, grup tartışmaları ve işlerine katkıda bulunabilmesini sağlayabilecek; sıra alma, bir kişinin konuşmak istediğini belirten kırmızı kart gibi malzemeler kullanma ya da Demans hastası bir bireyin yönetmesi gibi bir yaklaşımlar kullanılabilir;
- Daha büyük gruplar içinde görüşleriyle katkıda bulunmak üzere konuşmaktan çekinen insanlar için farklı yollar kullanmak ör. küçük grup tartışmaları, fikirleri yazmak için yapışkan notlar, bir gönüllüden bireysel destek almak;
- Grubun tüm üyelerinin uygun şekilde desteklendiğinden ve grubun hala onlarla ilgili olduğunu hissettiğinden emin olmak için süreçleri gözden geçirmek;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Grupların iyi çalışması için ortak özellikler (devamı):

- Kilit noktada yerel komisyon üyeleri ve karar vericilerle ilişkiler geliştirmek - değişimin sağlanması açısından, grubun hedeflerini ilerletmeye yardımcı olabilecek yerel uzmanlara doğrudan erişim gerçekten yardımcı olur;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Grupların, Demans hastası bireylerin katılımını desteklemesi için bazı pratik ipuçları:

- Pratikliklere çok dikkat edin örn; ulaşım (rezervasyon, taksiler vb.), mekan seçimi, günün saati, ikramlar, destek, hatırlatıcılar;
- Demans hastası bireylerin konuyu veya katılım faaliyetini anlamalarına yardımcı olmak için bir dizi yöntem kullanın, mesela tartışmayı pekiştirmek için görsel yönlendirmeler (örn; yemek odası veya mutfakta menüleri tartışmak), fotoğraflar ve resimler kullanmak, insanların fikirlere yeniden bağlanabilmeleri için düzenli aralıklarla fikirleri kaydetmek ve tartışmaları özetlemek için yazı tahtası ve posterler kullanmak;
- İnsanların bakış açısını kontrol edin ve tekrar kontrol edin. İnsanların söylediklerini veya aktardığını duyduğunuzu düşündüğünüz şeyleri kendi beklentileriniz veya duygularınız renklendiriyor olabilir;
- Katılanacak herhangi spesifik bir faaliyete yeterli zamanı verin;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Grupların, Demans hastası bireylerin katılımını desteklemesi için bazı pratik ipuçları (devam):

- İnsanlara fikirlerini aktarmaları için alan verin ve katkıda bulunabilmek için desteğe ihtiyaç duyanların destek aldıklarından emin olun;
- Dahil olmanın zor olabileceğinin farkında olun - insanları zor konular hakkında düşünmeye davet etmek duyguları artırabilir ve insanların kızgın veya endişeli olmasına neden olabilir. Bu karmaşık sorunlardan kaçınmayın, ancak nasıl yanıtlayacağınızı düşündüğünüzden emin olun.
- Herhangi bir katılım deneyimini ve herhangi bir yazılı materyali, patronluk taslamadan, olabildiğince erişilebilir kılın;
- Kısaltmalar olmadan açık bir dil kullanın;
- Demans hastası bir dizi bireyin tam olarak katılmasına izin vermek için etkinlikler ve toplantıların kısıtlı gündemler ve iyi yaklaşımlarla iyice yapılandırılığında emin olun



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans Hastası Bireylerin Grup Dinamiği içerisinde işbirliği yapmasını sağlama:

Grupların, Demans hastası bireylerin katılımını desteklemesi için bazı pratik ipuçları (devamı):

- Demans hastası bireyleri dahil etmenin zor olabileceğini kabul edin. Zamana, yaratıcılığa, esnekliğe, güçlü dinleme becerilerine ve gergin kurumsal ortamlarda öncelikli tutmak için genellikle gerçek bir güce ihtiyacı vardır;
- Demans hastası bireylerin dahil ve bağlantıda olmaya rıza gösterdiğinden emin olun; katılım sağlamak insanlara yaptırılması gereken bir şey değildir. Demans hastası bireyler için erişilebilir olan uygun bir onay prosedürü izleyin;
- İnsanların dahil olma kapasitesinden yoksun olduğunu varsaymaktan kaçının, bu genellikle daha ileri demansı olan kişilerin otomatik olarak dışlanmasına neden olur;
- Unutmayın, bu sadece işle alakalı değil. Eğlenceli ve sosyal bir zamanda oluşturun- çoğu zaman en iyi fikirler bu anlarda ortaya çıkar;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireylerle nasıl iletişim kurulur:

Demans, bilişsel bozulma ve hafıza kaybına yol açan, devamlı ve kademeli olarak intellektüel fonksiyonların yitirildiği klinik bir sendromdur. Hastalar günlük yaşamlarında öz bakım ve **iletişimde güçlük** çekerler. Bakımverenlerin bu hastalıkla ilgili net bir bilgileri yoksa, bu iletişim engeli nedeniyle sınırlı ve hayal kırıklığına uğramış hissedebilirler.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireylerle nasıl iletişim kurulur:

İletişim sorunlarına yol açan faktörler:

- 1. Hasta kaynaklı faktörler:** hafıza kaybı ve bilgileri akılda tutmada zorluklar, bilişsel bozulma nedeniyle karmaşık görevleri yerine getirmede zorluklar, düşük konsantrasyon süresi, duygusal galgalanmalar ve öfkelenme seviyesinde artış;
- 2. Bakımveren kaynaklı faktörler:** çok hızlı ya da tiz bir sesle konuşmak, hastayı strese sokmak, çok fazla bilgi vermek ya da yanıltıcı olabilecek ya da hastanın dikkatini dağıtabilecek gereksiz jestler kullanmak, sinirli veya sabırsız hissetmek, uygun olmayan ses tonu kullanmak, mesela bağırarak hastanın kendisini tehdit altında ya da gücümüş hissetmesine neden olabilir.
- 3. Çevresel faktörler:** sesli ortam, kötü ışıklandırma.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireylerle nasıl iletişim kurulur:



İyi bir iletişim için 10 kilit nokta:

1. Sessiz bir ortam sağlayın. Gerekirse radyoları veya televizyonları kapatın;
2. Hastayla karşılıklı oturun, ve her zaman göz teması kurmaya çalışın;
3. Yavaşça ve net bir şekilde konuşun. İşitme sorunları olan hastalarda işitme cihazı kullanımını teşvik edin. Hastaya bağırmayın. Sesinizi yükseltmemeye çalışın.
4. Cümlelerinizi olabildiğince basit bir şekilde kurun. Bir seferde bir mesaj iletin. O/Bu/Şu gibi terimlerden kaçının, yerine isimleri kullanın. Soyut fikirler içeren kelimelerden kaçının, örneğin, 'acıkmak' ve 'susamak' kelimeleri yerine 'yemek' ve 'içmek' kelimelerini kullanın;
5. Bir seferde bir soru sorun ve sorularınızı basit tutun. 'Ne tür meyveler istersin?' diye sormak yerine, 'Elma veya portakal ister misin?' gibi sınırlı seçeneği olan kapalı uçlu sorular sorun;
6. Hastanın nasıl hissettiğini anlamak için yüz ifadelerine ve vücut diline dikkat edin, örneğin hasta gülümsüyor mu yoksa acı çektiği için yüzünü mü buruşturuyor? Hastanın duygularına göre davranın, örneğin kafa sallamak ve gülümsemek hasta için cesaret vermenin bir işareti olabilir;
7. Kendinizi tekrarlayın veya gerekirse hastayı yönlendirin;
8. İletişimde yardımcı olması için eşyaları kullanın. Mesela, banyo zamanının geldiğini göstermek için hastaya bir havlu ve sabun gösterin;
9. Hastalar uzun süre konsantre olmakta sıkıntı yaşadığı için konuşma süreleri kısa tutulmalıdır;
10. Hasta yorulduysa, rahatlaması için ona bir içecek ikram ederek omzuna ya da eline dokunun. Tekrar başlamadan önce bir ara verin.



Demans hastası bireylerle nasıl iletişim kurulur:

Demans hastası bir bireyle nasıl iletişim kuracağımızı tabii ki doğuştan bilmiyoruz—ama bunu öğrenebiliriz. İletişim becerilerini geliştirmek bakım vermeyi daha az stresli hale getirecek ve büyük ihtimalle sevilen insanlarla olan iletişim kalitesini artıracaktır. İyi iletişim becerilerine sahip olmak ayrıca Demans kaynaklı bir hastalığa sahip olan bireylerle ilgilenirken karşılaşılabilecek zorlayıcı davranışların üstesinden gelme becerisini de geliştirecektir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireylerle nasıl iletişim kurulur:



Etkili bir iletişim için:

- **Etkileşim için pozitif bir ruh hali takının.** Tavırlarınız ve vücut diliniz, duygularınız ve düşüncelerinizi sözlerinizden daha güçlü bir şekilde iletir.
- **Bireyin dikkatini çekin.** Dikkat dağıtıcı öğeleri ve sesleri sınırlandırın, karşınızdakine ismiyle hitap edin, kendinizi isminizi ve ilişkinizi söyleyerek tanıttın ve sözlü olmayan ipuçları ve dokunuşlarla odaklanmasına yardımcı olun. Oturuyorsa, onun seviyesine gelin ve göz teması kurun.
- **Mesajınızı net bir şekilde belirtin.** Basit kelimeler ve cümleler kullanın. Yavaşça, tane tane ve güven verici bir ses tonuyla konuşun. Sesinizi yükseltmekten kaçınınız; mesajınızı ve sorunuzu tekrar etmek için aynı cümleleri kullanın. O/Bu/Şu zamirlerini veya kısaltmaları kullanmak yerine kişilerin ve yerlerin adlarını kullanın.
- **Basit, cevap verilebilecek sorular sorun.** Bir seferde bir soru sorun; evet-hayır soruları en işe yarayan sorulardır.
- **Kulaklarınız, gözleriniz ve kalbinizle dinleyin.** Bireyin cevabını beklemede sabırlı olun. Eğer cevap vermede zorluk çekiyorsa, ona kelimeler önerebilirsiniz. Sözlü olmayan ipuçlarına, vücut diline ve kelimelerin altında yatan anlamlara ve duygulara dikkat edin.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireylerle nasıl iletişim kurulur:



Etkili bir iletişim için:

- **Aktiviteleri birkaç adıma bölün.** Bireyi yapabildikleri konusunda cesaretlendirin, unuttuğu adımları ona nazikçe hatırlatın ve artık kendi başına yapamadığı adımlarda ona yardımcı olun.
- **İşler zorlaştığında dikkatini dağıtın ve yeniden yönlendirin.** Birey üzgün ya da tedirgin hissederse, konu ya da ortam değişikliği yapmaya çalışın.
- **Şefkatli ve güven verici olun.** Demans hastası bireyler çoğu zaman kafası karışık, endişeli hissedip kendilerinden emin olamayabilirler. Hatalı olduklarına ikna etmeye çalışmaktan kaçının. Gösterdikleri duygulara (el tutma, dokunma, sarılma) odaklanın ve diğer her şey başarısız olduğunda, övgü bireyin cevap vermesini sağlayacaktır.
- **Eski, güzel günlerinizi hatırlayın.** Geçmişi hatırlamak genellikle yatıştırıcı ve destek verici bir aktivitedir, bireye öğle yemeğinde ne yediğini sormak gibi kısa süreli belleğe dayanan sorular sormaktan kaçının. Bunun yerine, bireyin uzak geçmişiyle ilgili genel sorular sormayı deneyin; bu bilgilerin akılda kalma olasılığı daha yüksektir.
- **Mizah anlayışınızı koruyun.** *Bireye karşı olmasa da mizah anlayışınızı mümkün olan zamanlarda kullanın.* Demans hastası bireyler sosyal becerilerini unutmamaya yatkınlardır ve sizinle gülmekten hoşnut olacaklardır.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireylerle nasıl iletişim kurulur:

Demansın ilk evresinde iletişim:

Hastalığın ilk evresinde , birey hala anlamlı konuşmalara ve sosyal aktivitelere katılabilir. Ancak, hikayeleri tekrar tekrar anlatabilir, aşırı uyarılmalar sonucunda bunalabilir ya da doğru kelimeyi seçerken zorlanabilir.

Başarılı bir iletişim için ipuçları:

- Demans tanısı nedeniyle bir bireyin iletişim becerileri hakkında çıkarımlar yapmayın. Bu hastalık her bireyi farklı şekillerde etkiler;
- Hastalığı olan bireyi konuşmalardan dışlamayın;
- Bakımverenle ya da yanındaki kişiyle konuşmaktansa doğrudan bireyle konuşun;
- Bireyin düşüncelerini, duygularını ve ihtiyaçlarını dinlemek için zaman ayırın;
- Bireye cevap vermesi için zaman tanıyın. Yardım istemedikçe sözünü kesmeyin;
- Bireyin ne yaparken hala rahat hissettiğini ve ne ile ilgili yardıma ihtiyacı olabileceğini sorun;
- Hangi iletişim metodunun en rahat hissettirdiğini konuşun. Bu yüz yüze konuşma, e-mail veya telefonla konuşma olabilir.
- **Gülmek bir sorun değildir. Bazen mizah, ortamı yumuşatır ve iletişimi daha basit hale getirir.**
- Kendinizi bireyden uzaklaştırmayın, dürüstlüğünüz, arkadaşılığınız ve desteğiniz birey için önemlidir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireylerle nasıl iletişim kurulur:

Demansın ilk evresinde iletişim:

Başarılı bir iletişim için ipuçları:

- Bireyin ne yaparken hala rahat hissettiğini ve ne ile ilgili yardıma ihtiyacı olabileceğini sorun;
- Hangi iletişim metodunun en rahat hissettirdiğini konuşun. Bu yüz yüze konuşma, e-mail veya telefonla konuşma olabilir.
- **Gülmek bir sorun değildir. Bazen mizah, ortamı yumuşatır ve iletişimi daha basit hale getirir.**
- Kendinizi bireyden uzaklaştırmayın, dürüstlüğünüz, arkadaşlığınız ve desteğiniz birey için önemlidir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireylerle nasıl iletişim kurulur:

Demansın orta evresinde iletişim:

Demansın orta evresi genellikle en uzun süreli olandır ve uzun yıllarca sürebilir. Hastalık ilerledikçe, birey iletişimde daha da zorlanacaktır ve daha fazla doğrudan bakıma ihtiyaç duyacaklardır.



Başarılı bir iletişim için ipuçları:

- Bireyle sessiz olan ve minimum dikkat dağıtıcı öğelerin bulunduğu bir ortamda sohbet edin;
- Yavaşça ve tane tane konuşun;
- Göz teması kurun. Bu bireyin ne dediğiyle ilgilendiğinizi gösterir;
- Ne diyeceğini düşünebilmesi ve cevap verebilmesi için bireye zaman verin;
- Sabırlı olun ve güven sağlayın. Bu bireye düşüncelerini açıklaması için cesaret verebilir;
- Bir seferde bir soru ve evet-hayır soruları sorun. Örneğin, 'Ne içmek istersin?' sorusu yerine 'Kahve ister misin?' diye sorun;
- Eleştirmekten ve düzeltme yapmaktan kaçının. Bunun yerine, dinleyin ve bireyin ne dediğini anlamaya çalışın. Doğrulamak için dediği şeyi tekrarlayın;
- Tartışmaktan kaçının. Birey katılmadığınız bir şey söylerse, bırakın öyle kalsın.
- Yapılacak işler için net ve adım adım talimatlar verin. Uzun cümleli istekler fazla gelebilir.
- Görsel ipuçları verin. Katılım için cesaretlendirmek için işi önce kendiniz yapıp gösterin. Konuşulan kelimeler kafa karıştırıcı olduğunda yazılı notlar yardımcı olabilir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Demans hastası bireylerle nasıl iletişim kurulur:

Demansın son evresinde iletişim:

Hastalığın son evresi birkaç haftadan birkaç yıla kadar sürebilir. Hastalık ilerledikçe, bireyin iletişimi yüz ifadeleri ve sesler gibi sözsüz iletişime dayalı olabilir. Bu evrede genellikle 24 saatlik bakım gereklidir.



Başarılı bir iletişim için ipuçları:

- Bireye karşısından yaklaşın ve kendinizi tanıtır;
- Sözsüz iletişimi teşvik edin. Bireyin ne demek istediğini anlamıyorsanız, ondan işaret etmesini ya da göstermesini isteyin;
- Bireyle iletişim yolu olarak dokunmayı, görüntüleri, sesleri, kokuları ve tatları kullanın;
- Kelime ve seslerin altında yatan duyguları düşünün. Bazen gösterilen duygular, söylenen sözlerden daha önemlidir;
- Bireye ağırbaşlı ve saygılı davranın. Sanki orada yokmuş gibi bireyi aşağılayarak konuşmaktan kaçının;
- Ne diyeceğinizi bilmemek bir sorun değil, varlığınız ve arkadaşlığınız en önemli olan şeydir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Alzheimer ya da Demans hastası bireyler için nasıl doküman hazırlanır:

Genel kurallar:

- Demans hastası bireylerin kendi dillerinde iletişim kurma olanaklarının olması önemlidir. Sonradan öğrenilen diller ilk önce etkilenirken, bireyin ana dilinin genellikle akılda kalma süresi daha uzundur.
- Kullanılan dil her bireyin kültürünü, geleneklerini ve dinini yansıtmalıdır. Bir etnik gruptaki insanların başka bir etnik grupla ortak olan ve olmayan yanları hakkında çıkarımlar yapmaktan kaçının. Şüphede kalırsanız, kontrol edin.
- Anlaşılması ve hatırlanması kolay olan yaygın kullanılan kelimeler içeren kısa ifadeler kullanın.
- Karmaşık bilgileri daha küçük parçalara ayırın.



Alzheimer ya da Demans hastası bireyler için nasıl doküman hazırlanır:

Biçimlendirme için pratik ipuçları:

- Herkesin ihtiyacına uyan bir tek biçim yoktur. Mümkün olduğunca biçim, bireylerin ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilmelidir.
- Yazılan bilgiyi kısa, basit tutun ve jargon ve kısaltmalar kullanmayın.
- Daha büyük baskı bireye yardımcı olur..
- Bilgi sıraları için karşıt renkler kullanın. Bilgiyi üstesinden gelinebilecek parçalar halinde sunun.
- Yazıya ek olarak diyagram ve resim kullanımı bireye yardımcı olur. Ancak, resimlerin fazla kullanımı kafa karıştırıcı olabilir. Resimler dekorasyon için kullanılmış olmamalı, konuyla alakalı olmalıdır.
- Fotoğraflar, genellikle anlaşılması zor olabilecek örnekler yerine tercih edilir.
- Öne çıkmasını istediğiniz bilgiler için kutucuklar kullanın.



Alzheimer ya da Demans hastası bireyler için nasıl doküman hazırlanır:

İçerik için pratik ipuçları:

- Bilgileri mantıklı bir şekilde, bir seferde bir bilgi olacak şekilde düzenleyin.
- Dili basit tutun ve karşınızdakini küçük görmeden yazın. Yetişkin insanlar için bir yazı yazdığınızı unutmayın.
- Paragraflar kendi başlarına anlamlı olmalıdır. Bireyler okudukları paragrafı anlamak için bir önceki paragrafı hatırlamak zorunda kalmamalıdır.
- Bireyleri bir grup olarak suçlayan ya da onların farklı olduğunu söyleyen kelimeleri kullanmaktan kaçının.



Planlama kavramını anlamak:

Demanslı bir hasta ile bir atölye nasıl planlanır:

- Atölyedeki faaliyetler bir yetişkin için uygun olmalı ve kişiye özel hazırlanmış olmalıdır.
- Talimatlar basitleştirilmeli ve farklı bilişsel gerilemeye sahip olabilecek her bir katılımcının ihtiyaçlarına uygun seviyeye ayarlanmalıdır. Bireylerin yeteneklerinin ve anlayış düzeyinin farkında olmak önemlidir.



Source: https://www.jskd.si/gledalisce-in-lutke/delavnice_gledalisce/2019_20/kamisibaj_20.htm



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Planlama kavramını anlamak:

- Atölyedeki katılımcı sayısını belirleyin ve materyalleri buna göre hazırlayın.
- Atölye için gerekli tüm malzemeler elle hazırlanmalı ve hazır olmalıdır. Tüm katılımcılar için yeterli olmalıdır.
- Yazılı materyaller demanslı insanlar için uyarlanmalı ve anlaşılır olmalıdır.
- Hazırlanan aktiviteye katılmak istemeyen demanslı bireyler için ekstra alan yaratmak önemlidir böylece çekilebilirler.



Source: <https://www.mklj.si/prireditve/item/10447-kamisibaj-delavnica>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Planlama kavramını anlamak:

- Davetiyeleri yazılı ve resimsel biçimde, yeterince büyük harflerle tasarlıyoruz ki kısa ve basit bir şekilde anlaşılabilir olsun.
- Atölyenin amacını ve hedeflerini potansiyel katılımcılara sunuyoruz ve ayrıca akrabaları, talimatların katılımcının özel ihtiyaçlarına ek olarak açıklanması ve uyarlanması konusunda yardımcı olmaya teşvik ediyoruz.
- Atölye hakkındaki hatırlatmaları önceden gönderiniz.



Profesyoneller/akrabalar için genel kurallar:

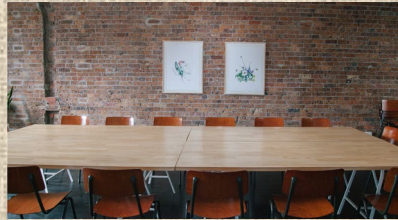
- İnsanlara kendilerini ifade etmek için yeterli zaman ve alan verin.
- Birisi bir şey söylemeye veya yapmaya çalışırken zorluk çektiğinde anlayış ve empati gösterin. Çünkü bu onlar için sinir bozucu ve utanç verici olabilir.
- Stres veya mutluluğu gösterebilecek çeşitli sözel olmayan iletişim biçimlerine (jestler, yüz ifadeleri, fiziksel dokunma, sesler) dikkat edin.
- Kendi sözel olmayan iletişiminizin farkında olmaya çalışın ve olumlu bir şekilde kullanın. Olumlu yüz ifadeleri yapın ve biraz fiziksel temas kurmaya çalışın.
- Sakin olun, abartmadan yavaş ve net bir şekilde konuşun (insanların bir çocuk gibi davranıldığını hissetmelerini önlemek için).
- Kültürel açıdan uygun yaklaşımların kabul edildiğini göstermek için yapılabilecek düzenlemeler hakkında düşünmeye çalışın.
- Kişinin fiziksel ve zihinsel yeteneklerine göre süreyi ve içeriği ayarlayın.



Eğitmenler için genel kurallar: Ortam nasıl hazırlanır:

Mekan Őöyle olmalı:

1. sessiz, dikkat dağıtıcı olmadan (gürültü, çok fazla insan, yüksek sesle konuşmalar),
2. düzgün aydınlatılmış, ısıtılmış / havalandırılmış
3. tüm katılımcıların kendileri için yeterli alana sahip olmaları için yeterince büyük, sıkış tıkış olmayan.
4. Tehlikeli maddeleri çıkarın.
5. Başlangıçta, eğitmen katılımcılara atölyelerde konuştuğumuz her Şeyin aramızda kaldığını söyler.
6. Eğitmen katılımcıları bir sanat Yarışması olmadığını teşvik eder, böylece kişilerin işi berbat etmek konusunda endişelenmelerine gerek yoktur.



Source: <https://www.twinspacehire.com/godiesblog/2020/4/6/free-zoom-backgrounds>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Eğitmenler için genel kurallar: Ortam nasıl hazırlanır:

Katılımcıların kendilerini güvende hissedebilecekleri bir ortam yaratmalıyız.

Katılımcıların istedikleri her Şeyi syleyebileceklerini hissetmeleri çok önemlidir.

Hazırlanan aktiviteye katılmak istemeyen demanslı hastalar için herhangi bir zamanda geri ekilebilmeleri için ekstra oda ve olanaklar sağlamak iyidir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Yorum ve Sorular



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union