



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

DEMANS LI B İREYLERDE KORUYUCU YAKLAŞIMLAR





Demans ; Halk arasında bunama olarak bilinen demans beyni etkileyen ilerleyici bir hastalıktır. Beyin hücreleri düzgün çalışmadığı zaman ortaya çıkan bu hastalık çok sayıda sinir hücresinin ölmesine neden olur.

Demans Risk Faktörleri;

- Yaş
- Cinsiyet
- Genetik
- Kronik Hastalıklar
- Depresyon
- Sigara İçme
- Fiziksel Aktivite Yetersizliği
- Yetersiz Beslenme
- Aşırı Alkol Tüketimi
- Kafa Travması



DEMANSLI BİREYİN BAKIM VERENİNE ÖNERİLER

- ✓ İletişim
- ✓ Hafıza
- ✓ Eşyaları Saklama ve Kaybetme
- ✓ Tekrarlama
- ✓ Zaman Kavramında Karışıklık
- ✓ Kaybolma
- ✓ Davranış Değişiklikleri
- ✓ Suçlama
- ✓ İzleme ve kontrol Etme
- ✓ Huzursuzlanma
- ✓ Amaçsız Dolaşma
- ✓ Halüsinasyon(Sanrı)
- ✓ Günlük Temel İhtiyaçlar
- ✓ Uyku Problemleri



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

DEMANS LI BİREYDE FONKSİYONEL VE DAVRANIŞ PROBLEMLERİ



Hafıza

Günlük yaşam aktivitelerini yapmada güçlük çekmesi, yakın aile bireylerinin yüzünü hatırlayamaması gibi problemler yaşamaktadır.

Bu durumlarda; gün içinde yapacağı aktiviteleri her gün aynı saatte yapmasını sağlamalısınız, çevresindeki aile bireyleri ile daha fazla vakit geçirmesi sağlanmalı, ilaç saatine alarm kurup hatırlatma yapılmalıdır.

Demansı olan bireyler, genellikle gençlik yıllarında yaşadıklarını son zamanlarda meydana gelen olaylardan daha kolay hatırlarlar. Yakın hafızaları için faydalı olabilecek birkaç yöntem ilgilerini çekebilir. Örneğin; gençlik fotoğrafları, eski mektuplar, evlilik fotoğrafları veya eski davetiyelere bakmak faydalı olabilir. Eski kıyafetler, çanta veya ayakkabılar ya da tanıdığı eski eşyalarının konulduğu bir kutu bireyin anılarını yeniden canlandırmak için yararlı olabilir.



İletişim

Demans ilerledikçe sözel iletişim kurmak daha zor olacağı için duyuları içeren aktiviteler daha önemli hale gelecektir. Bireyin yakınına oturarak göz teması kurulmalı, konuşmayı bakım veren başlatmalı, sakin ve yavaş anlaşılır konuşulmalıdır.

Demansı olan bireyin kitap ve gazete okumak ya da yakını tarafından hastaya okunması önemlidir. Hastanın daha önceden bildiği hikayeler bile okunabilir.

Düğün ve parti gibi önemli olayların kaydedildiği videolar izlenebilir.



Eşyaları Saklama ve Kaybetme;

Demanslı bireylerin eşyalarının kolay bulunması açısından odalarının düzenli olması, sık kullandığı eşyalarını alışkın olduğu yerlere koymalısınız.

Tekrarlama;

Demanslı bireyler bir davranışı tekrar ettiğinde sabırlı olmalısınız, kısa basit cevaplar verilmeli ayrıca; yürüyüş yapma ve hafif tempolu müzikler dinleme gibi aktiviteler ile sıkıntılı durumlarını dağıtmalısınız.

Zaman Kavramında Karışıklık;

Gün içindeki aktiviteleri aynı saatte yapmaya özen göstermeli, zaman hatırlatıcı alarmlar kullanılabilir.



Kaybolma; demanslı birey dışarı çıkarken eşlik etmelisiniz, kaybolması durumunda iletişim kurabilmek için demanslı bireyin adı soyadı bakım verenin telefon numarası ev adresi bilgilerinin üzerinde taşınması sağlanmalı.

Davranış Değişiklikleri; demanslı birey sıkıntılı ve sinirli olması durumunda nasıl hissettiklerini öğrenmeye çalışıp onu anladığınızı göstermelisiniz. Demanslı birey kaldırmak etek kaldırmak veya fermuar ile uğraşmak gibi hareket yaptığı zaman tuvalet ihtiyacı olduğunun göstergesi olabilir.

Suçlama; suçlamanın altında yatan nedeni bulmaya çalışmalısınız.Örneğin eşyalarını birisinin çaldığını düşünüyorsa, eşyalarının yerini unutmuş olabileceğini göz önünde bulundurmalısınız.



İzleme Ve Kontrol Etme; yaptığı ,söylediği ve sorduğu şeyin gerçek sebebini bulmaya çalışmalısınız.

Huzursuzlanma; durumunda dikkatlerini farklı aktivitelere çekmeye çalışmalı ve eğersiz yapmak için teşvik edilmeli.

Amaçsız Dolaşma; rahatsızlık veya ağrı olabilir. Demanslı birey sıkıntılarına çözüm bulmak ya da rahatlamak amacıyla yürümek isteyebilir.

Halüsinasyon(Sanrı); gördükleri şeyin gerçek olup olmadığı hakkında tartışmaya girmeyin, dikkatlerini başka yöne çekmeye çalışın.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

GÜNLÜK TEMEL İHTİYAÇLAR





BESLENME

- Günün aynı saatlerinde yemek yemesine dikkat etmelisiniz.
- Yemek yerken kişinin rahat ve dik bir konumda olmasına dikkat etmelisiniz.
- Demanslı bireylerde yeme, yutma ve çiğneme bozukluklarına bağlı olarak kilo kaybı sıklıkla görülmektedir.Düzenli aralıklarla kilo takibini yapmalısınız.
- Her gün yeterince sıvı aldıklarından emin olmalısınız. Susuz kalmaları bireylerin kafa karışıklıklarını artırabilir. Günde 8 bardak su içmeye teşvik edilmelidir.
- Kişinin sevdiği yemekleri yapmaya özen göstermeli , ancak dengeli beslenmesine dikkat ederek ayrıca tabağına çok fazla yemek koymamalısınız.



GİYİNME

- Mümkün olduğunca bireye ne giyinmek istediğini sormalısınız, ne giyecekleri konusunda seçenek sunmanız bireyin kendisine saygısının korunması açısından büyük önem taşır.
- Kullandıkları giyinme sırasını takip etmelisiniz.
- Bireye giyinme esnasında basit ve anlayabileceği emirler vermelisiniz.
- Bireyler yalnız yaşıyorsa kıyafetlerin kolay giyilip çıkarılabilir olduğundan emin olmalısınız. Boğaz kısmı geniş, önden açılıp kapanabilir kıyafetler vb. tercih edilebilir.



TUVALET

- Düzenli aralıklarla bireylere tuvalete gideceğini hatırlatmalısınız.
- Tuvaletin kullanımının kolay olduğundan emin olmalısınız. Gerekiyorsa tutunma barları ve yükseltilmiş klozet , bireylerin oturup kalkmasını kolaylaştıracağı için tavsiye edilir.
- Birey geceleri idrar kaçıрма problemi ile karşılaşıyorsa yatmadan önceki birkaç saat bir şey içmekten kaçınmalıdır. Ancak gün boyunca bol sıvı tüketmelidir.
- Tuvalete gitmek zor ise tuvalet sandalyesi işe yarayabilir.



BANYO

- Demanslı bireylerin banyo yapma aktivitesi sırasında kafa karışıklığını önlemek için; aktiviteyi küçük bölümlere ayırmak faydalı olur. Örneğin “Şimdi suyu açıyorum”, “Elbiselerini çıkarmama yardım edebilir misin?” gibi cümleler onların daha kolay anlamasını sağlar.
- Birey demans ortaya çıkmadan önceki sıklıkta banyo yapmalıdır. Haftanın aynı günlerinde ve günün aynı saatlerinde banyo yapmalıdır.
- Soyunmadan önce banyonun sıcak olduğundan emin olmalısınız. Yaşlı bireyler sıcaklık değişimine daha hassas olabilir.
- Soyunduklarında vücutlarında kızarıklık, şişlik ve morluk olup olmadığını kontrol etmelisiniz.
- Banyoda tutunma barlarının olması, kaymayan banyo paspasları, küvet içinde oturmak için tabureler ya da banyo koltuğu demansı olan bireye yardımcı olabilir.



UYKU PROBLEMLERİ

Demansta uyku ve uyanma problemleri sıklıkla meydana gelen sorunlar arasındadır. Demansın ilerleyen evrelerinde gece ve gündüzü ayırt edemezler. Ayrıca fiziksel aktivite seviyeleri azaldığı için daha az uykuya ihtiyaç duyarlar. Uyku probleminin nedenini bilmek onunla başa çıkılmasını kolaylaştırması açısından büyük önem taşır.

-Yatmadan önce çay veya kahve içilmemelidir. Bunlar uyarıcı etkide bulunabilir. Bir bardak sıcak süt içmesi önerilir. Aynı zamanda yastık üzerinde birkaç damla lavanta yağı uyumasına yardımcı olabilir.

-Düzenli uyku saatleri, özellikle hafıza şikayetleri ve bilinç bulanıklığı olan bireyler için önerilmektedir.

-Bireyin yakınında uyandığı zaman gündüz veya gece olup olmadığını gösteren bir saat bulunması iyi olabilir.

-Demanslı bireyin kaldığı odaya gün ışığının yeterince girdiğinden emin olmalısınız.

FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

Demansın tüm evrelerinde, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılmasında egzersiz ve düzenli fiziksel aktivitenin büyük önemi vardır.

Fiziksel aktivite, kalp hızını artırarak daha derin nefes almayı sağlar. Yürüme, bahçe işleri ve dans etmek gibi günlük aktiviteler de fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Demanslı bireylerin fiziksel olarak aktif olmaları ve uygun bir egzersiz programına katılımın sağlanması çok önemlidir.

Demansı olan bireylere yönelik egzersiz yaklaşımları;

- Germe egzersizleri
- Kuvvetlendirme egzersizleri
- Denge egzersizleri
- Aerobik egzersizleri



Germe Egzersizleri

Demansı olan yaşlı bireylerin büyük eklemlerindeki esnekliğin azalması nedeniyle fonksiyonel aktiviteler kısıtlanabilir. Bu nedenle omuz, kalça ve gövde esnekliğinin artırılması gerekir. Özellikle demansı olan yaşlı bireylerde esnekliğin kazanılması için uygulanan germe egzersizleri basit ve kolay anlaşılır olmalıdır.

- **Demansı olan bireylerde germe egzersizlerini yaparken aşağıdaki maddeler göz önünde bulundurulmalıdır:**
- Birey rahat bir pozisyonda harekete başlamalı.
- Uygulama yapılan bölge yavaşça hareket ettirilmeli.
- Germe hareketinin sonunda gerilmiş pozisyonu 10-20 sn korumalı.
- Eklem ağrısı olmadan hafif gerginlik hissetmeli.
- Daha sonra, başlangıç pozisyonuna yavaşça dönmeli.
- Germe egzersizlerinin 3-5 kere tekrarlanması istenir.



Kuvvetlendirme Egzersizleri

Demansı olan yaşlı bireylerde kuvveti ve dengeyi artırmak, düşmeyi önlemek veya azaltmak için kuvvetlendirme egzersizleri büyük önem taşır. Bireye uygun olarak verilen kuvvetlendirme egzersizleri kol, bacak ve gövdenin büyük kas gruplarını hedef alır. Bireylere günde 30 dakika ve üzeri süren, haftada 3-5 gün ve her bir egzersiz 3 tekrar olacak şekilde egzersiz programına başlanır. Takip eden her hafta sonrasında egzersizler 2 tekrar artırılarak en fazla 9 tekrarda sınırlandırılır.

Kolay yapılan egzersizlerden daha zor yapılan egzersizlere doğru ilerlemesi önerilir. Hareketi yaparken egzersizlerin yavaşça yapılması ve doğru nefes alma tekniklerinin de kullanılması önemlidir. Böylece, yorgunluk ve kas ağrısının en aza indirilmesi, kuvvet ve dengenin geliştirilmesi ve yaşlıların günlük aktivitelerinde daha yeterli hale gelmesi sağlanır.



Denge ve Koordinasyon Egzersizleri

Demansı olan bireylerde, günlük yaşam aktiviteleri sırasında dengenin sürdürülmesi ve dengeyi bozan beklenmedik kuvvetlere karşı koyabilme yeteneğinin bulunması bağımsız yaşamın sağlanması açısından önemlidir. Görme, kas kuvveti ve duyu sistem denge kontrolüyle yakın ilişkilidir. Demansı olan yaşlı bireylerde dengenin değerlendirilmesi önemlidir.

Aerobik Egzersizleri

Aerobik egzersizler, özellikle kalp ve akciğerlerin sağlığının iyileştirilmesinde yararlıdır. Demansı olan yaşlı bireyler için uygulaması en kolay aerobik egzersiz yöntemi yürüyüştür. Ekleme binen yükü azaltması ve destek sağlaması açısından uyumu iyi olan ayakkabı giyilmeli, rahat ve mevsime uygun elbise ile yürüyüş yapılmalıdır. Yürüyüşe yavaş başlamalı ve istenilen seviyeye ulaşınca kadar süre ve mesafe dereceli olarak artırılmalıdır. Demanslı birey için başlangıçta 10-15 dk'lık yürüme amaçlanır, daha sonra bireyin durumuna göre bu sürenin üzerine 10'ar dk ilave edilebilir.

ÖRNEK EGZERSİZ PROGRAMI

1.Solunum Egzersizi

- Otururken burnunuzdan derin nefes alın ve her iki omzunuzu da nefes alırken kaldırın.
- Nefes verirken ağzınızdan yavaşça üfleyerek verin ve başlama pozisyonuna dönün.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.





2.Omuzun Dairesel Hareketi

- Omzunuzu saat yönünde, dairesel hareketlerle çevirin.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.



3.Kol Çevirme

- Kollarınızı küçük dairelerle önce saat yönünde, sonra ters yönde yavaşça çevirin.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.





4.Kolları Yukarı Doğru Kaldırma

- Ağırlıkları elinize alın. Dirsekleriniz düz olarak kollarınızı omuz hizasında öne ve yukarı doğru kaldırın.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.

5.Kolları Yana Doğru Kaldırma

- Ağırlıkları elinize alın.
- Dirsekleriniz düzken kollarınızı omuz hizasında yana doğru kaldırın.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.



6. Dirsekleri Bükme

- Ağırlıkları elinize alın.
- Dirseklerinizi omzunuza doğru bükün.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.

7. Dirsekleri Düzleştirme

- Ağırlıkları elinize alın.
- Ellerinizi göğsünüzde birleştirin.
- Dirseklerinizi düzelterek kollarınızı açın.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.





8.Ön Diz Kuvvetlendirme Egzersizi

- Ağırılığı ayak bileğinize bağlayın.
- Bacağınızı düzleştirin.
- 3 kez tekrar edin.
- Ağırılığı diğer ayak bileğinizin üzerine asın.
- Aynı egzersizi 3 kez tekrar edin.

9.Arka Diz Kuvvetlendirme Egzersizi

- Ağırılığı ayak bileğinize bağlayın.
- Sandalyeden veya masadan destek alarak ayakta dik durun.
- Ayağınızı kalçanıza doğru getirerek dizinizi bükün.
- Başlangıç pozisyonunuza geri dönün.
- 3 kez tekrar edin.
- Ağırılığı diğer ayak bileğinizin üzerine asın.
- Aynı egzersizi 3 kez tekrar edin.



10. Dizi Bükerek Yukarı Kaldırma

- Ağırlığı ayak bileğinize bağlayın.
- Ayaktayken bir dizinizi yukarı doğru bükerek çekin, daha sonra diğer dizinizle tekrarlayın.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.

11. Bacağı Geriye Doğru Kaldırma

- Ağırlığı ayak bileğinize bağlayın.
- Gövdenizi sandalyeye doğru eğin.
- Bir bacağınızı arkaya doğru kaldırın, daha sonra diğer bacağınızda tekrarlayın.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.



12.Bacağı Yana Doğru Açma

- Ağırılığı ayak bileğinize bağlayın.
- Sandalyenin veya masanın yanında tutunarak ayakta dik durun.
- Egzersiz yaptırdığınız bacağınızı ve ayağınızı düz tutun.
- Bacağınızı yana doğru açın, sonra indirin.
- .kez tekrar edin.
- Ağırılığı diğer ayak bileğinizin üzerine asın.
- Diğer bacağınıza aynı hareketi yaptırmak için dönün.
- Aynı egzersiz 3 kez tekrar edin.





13. Topuk Üzerinde Durma (Destekli)

- Ayakta dik durun, sandalyeye veya masaya tutunarak karşıya bakın.
- Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Ayaklarınızın ön tarafını yerden kaldırarak, topuklarınızın üzerinde durun.
- Daha sonra ayaklarınızı yere indirin.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.



14. Parmak Ucunda Yükselme (Destekli)

- Sandalyeden tutunun ve karşıya bakın.
- Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Parmak uçlarınızın üzerinde yükselin.
- Daha sonra topuklarınızı yere indirin.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.





15. Oturma-Kalkma (iki el destekli)

- Çok alçak olmayan bir sandalyeye oturun.
- Ayaklarınızı dizlerinizin arkasında kalacak şekilde yerleştirin.
- Dizlerinize doğru öne eğilin.
- Ayağa kalkmak için iki elinizi kol koyma yerinden iterek kalkın.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.



16. Tek Ayak Üzerinde Durma(Destekli)

- Sandalyeden veya masadan tutunun ve karşıya bakın. Tek ayak üzerinde durun.
- Bu pozisyonu 10'a kadar sayarak koruyun.
- Diğer ayak üzerinde durun.
- Bu pozisyonu 10'a kadar sayarak koruyun.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

17.Yana Adım Alma

- Yüzünüz mutfak tezgahına dönük ayakta durun.
- Her iki elinizle mutfak tezgahını tutun.
- Ellerinizi masa boyunca hareket ettirerek sağa 5 adım atın.
- Sonra sola 5 adım atın.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.



18. Topuk-Parmak Yürüyüşü

- Ayakta dik durun ve karşıya bakın.
- Ayaklarınızla düz bir çizgi oluşturacak şekilde, bir ayağınızı diğer ayağınızın önüne yerleştirin.
- Arkadaki ayağınızı doğrudan öne yerleştirin.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.





19.Solunum Egzersizi:

- Otururken veya ayakta burnunuzdan derin nefes alın ve her iki omzunuzu da nefes alırken kaldırın.
- Nefes verirken ağzınızdan yavaşça üfleyerek verin ve başlama pozisyonuna dönün.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.



20.Baş Çevirme

- Başınızı yavaşça sağa çevirin,
- Daha sonra normal duruş pozisyonuna getirin.
- Sonra sola doğru çevirin.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

21.Omuz Kaldırma

- Sağ omzunuzu sağ kulağınıza doğru kaldırın.
- Daha sonra sağ omzunuzu aşağı doğru indirerek gerin.
- Sol tarafla hareketi tekrarlayın.
- Son olarak, her iki omzunuzu kaldırın ve aşağı indirin.
- Bu egzersizi 3 kez tekrar edin.





AKTİVİTELER

Müzik

Müzik dinlemek bireyler için rahatlatıcı olabilir. Demanslı bireyin yanında olmadığınız zamanlarda, bireylere sevdikleri birkaç şarkıyı kaydedip bırakmanız faydalı olabilir. Gençliklerinde dinledikleri şarkılar rahatlatıcı olmaları açısından önemlidir. Birlikte şarkıya eşlik edilmesi bireyi motive edebilir.

Evcil hayvanlar

Özellikle tanı konmadan önce evcil hayvan besleyen yaşlı bireyler için faydalı olabilir.

Televizyon

Demans ilerledikçe televizyon bilinç bulanıklığına sebep olur. Televizyon izleyeceklerse takip ettikleri ve şiddet içermeyen programları seçmeye çalışmalısınız.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

DEMANSLI BİREYLERİN YAŞADIKLARI ÇEVRE VE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



EV GÜVENLİĞİ

- Acil telefon numaraları listesini telefonun yakınında bulundurmalı, önemli isim ve numaralar telefona kaydedilmelidir.
- Evde mutlaka bir ilk yardım çantası bulundurmalıdır.
- Haftalık planların ve yapılması gereken işlerin yazılması sağlanmalı ve defter unutmayacağı sabit bir yere koyulmalıdır.
- Ev aletleri düzenli olarak kontrol edilmeli ve güvenli yerlerde saklanmalıdır.
- Baca temizliği aksatılmamalıdır.
- Mümkünse fişler, ışıklar ve ısıtma sistemleri için zamanlayıcılar kullanılarak otomatik olarak açıp kapatılması sağlanmalıdır.
- Düşmenin önlenmesi açısından evin iyi aydınlanıyor olduğundan emin olmak gerekir. Bireylerin halı kenarlarına takılıp düşmemesi açısından halılar sabitlenmeli ya da kaldırılmalıdır. Merdivenler ve banyoda tutunma barları olmasına dikkat edilmelidir.
- Düşme halinde haberdar olmak için kişisel bir alarm sisteminin kurulması faydalı olabilir.
- Evden habersizce çıkıp gitmemesi için kapıya içerden zincir takılması veya pencerelere kilit taktırılması önemlidir.



TEKNOLOJİ

- Yardımcı teknolojik cihazlar, bireyin bağımsızlığının korunmasını, güvenliğinin sağlanmasını ve sağlık durumunun takip edilmesini kolaylaştırır.
- Evinizdeki güvenliği artırabilecek pek çok cihaz bulunmaktadır. Bunlar;
- Gaz veya ocak açık unutulmuşsa, otomatik olarak kapanabilen cihazlar.
- Su basmalarını önleyebilecek açık bırakılan suyun otomatik olarak kapatılmasını sağlayan sistemler.
- Özellikle gece kalkıldığında, düşme riskini önlemek için hareket edildiğinde otomatik olarak yanan görmesini olumsuz etkilemeyen hafif parlak ışıklar.



ELEKTRİK

- Aşınmış veya zarar görmüş aletleri kullanmamalı ve bir prize birden fazla elektrikli cihaz bağlanmamalıdır.
- Çok sayıda cihaz ve yalnızca bir priz varsa, birden fazla adaptör yerine bir uzatma kablosu ile birlikte elektrikli cihazlar kullanılmalıdır.
- Yatmadan önce elektrikli cihazları prizden çıkarmak güvenlik açısından önemlidir. Zaman ayarlayıcı kullanmak demansı olan bireyin unutmasını engeller.
- Otomatik kapanan elektrikli aletlerin kullanılması, bireylerin aleti kapatmayı unutup unutmadığından endişe edildiği durumlarda daha güvenli olabilir.



ISINMA

- Gazlı veya elektrikli ısınmadan yararlanıyorsa düzenli olarak bakımının yaptırıldığından emin olunmalıdır. Taşınabilir gaz veya elektrikli ısıtıcılar için, ekstra güvenlik önlemi alınmalı, bunlar mobilya ve perdelerden güvenli uzaklıkta yerleştirilmelidir.
- **Gaz kokusu alınırsa;**
- Vanadan gazı kapatmalı.
- Kapı ve pencereler açılmalı.
- Doğalgaz acil yardım numaraları aranmalı.
- Elektrik düğmeleri açıksa kapatılmalı.
- Çakmak veya kibrit yakılmamalı.
- Sigara içilmemeli.
- Yılda en az bir kere baca temizliği yapılmalı.
- Elektrikli battaniyeler doğru bir şekilde kullanılmalı ve düzenli olarak kontrol ettirilmeli.



SU

Demanslı birey muslukları kapatmayı unuttuğu zaman musluklar otomatik olarak suyu kesecek şekilde ayarlanmalıdır. Örneğin, bazı musluklar yalnızca eller altına geldiğinde çalışır, diğerleri ise belirli miktarda su aktıktan sonra veya belirli bir süre geçtikten sonra otomatik olarak kapanır. Süpürgelik, mutfak veya banyoların zeminlerine monte edilebilen sensörler, musluklardan su akmaya devam eder ve su taşmasına sebep olursa, sistem suyu durdurur ve alarm aracılığı ile çevreye haber verir.

BANYO

- Portatif ısıtıcılar banyoya koyulmamalıdır.
- Banyoda bulunan kaymayan paspaslar kazaları önlemeye yardımcı olabilir.
- Musluk açıldığında ilk önce soğuk suyun gelmesi yanma riskini azaltabilir.
- Banyo kapısının kilitlememesi için anahtar saklanmalıdır.



YANGINDAN KORUNMA

Duman alarmları ve karbon monoksit detektörlerinin eve monte edilmesi evdeki yangın riskini azaltabilir. Duman alarmları, dumanı tespit edip uyararak bir yangın çıkma ihtimaline karşı erkenden tedbir alınmasını sağlayabilir. Her odaya duman alarmı yerleştirilmesine ihtiyaç yoktur, merdivenlerde veya koridorda olması yeterlidir.

Elektrikli ya da gazlı fırın yerine mikrodalga fırının kullanılması düşünülebilir. Hem pişirmeyi kolaylaştırabilir hem de yiyecekleri tekrar ısıtmak için kullanılabilir.

MUTFAK

- Sık kullanılan eşyalara kolay ulaşmak amacıyla mutfak yeniden düzenlenmelidir.
- Kontrolü daha kolay olan özel şekillendirilmiş saplı bıçaklar satın alınabilir.
- Dolaplar ve nesneler resim ve kelimelerle etiketlenerek tanımlanabilir.
- Buzdolabı gibi kolayca görülebilecek yerlere açık notlar yerleştirebilir.



MERDİVENLER

- Zemin veya halılar eskimiş veya zarar görmüşse değiştirilmelidir.
- Merdiven korkuluklarının sağlam olduğundan emin olunmalıdır.
- Merdivenin her iki tarafına kolay kavranabilir tutunma barlarının yerleştirilmesi faydalı olabilir.
- Merdiven çıkarken ellerde çok fazla eşya taşımamaya özen göstermelidir. Taşınacak birkaç şey varsa, her iki eli de serbest bırakacak şekilde geniş bir omuz çantası kullanılmalıdır.

Düşme Riskini Azaltma;

- Evin iç düzeni yıpranmış halı, mobilya ve çevrede duran nesneler açısından kontrol edilmelidir.
- Evin özellikle salonda, inişlerde ve merdivenlerde iyi aydınlatılmış olduğundan emin olunmalı ve uzun ömürlü ampuller kullanılmalıdır.
- Prize takılı eşyaların açma/kapama düğmelerinin kapalı olduğundan emin olunmalıdır.
- Düşmeye neden olabilecek çok uzun kıyafetler giyinmekten kaçınılmalıdır.

Demansın Son Evresindeki Bireylere Özgü Öneriler

- Demansı olan bireylerde uzun süreli hareketsizliğe bağlı olarak ortaya yatak yaralarını önlemek için bireyin pozisyonu 2 saatte bir değiştirilmelidir.
- Dolaşım problemlerini önlemek ve yatak yaralarıyla başa çıkabilmek için bireylere egzersiz yaptırılmalıdır.
- Uzun süreli yatmaya bağlı olarak kas kuvvetsizliği, eklem hareket kısıtlılığı, ağrı, kemik erimesi ve kırıklar oluşabilir. Bunların engellenmesi için, fizyoterapistlerin kişiye uygun olarak önerdiği egzersiz programı uygulanmalıdır.
- Hareketsizliğe bağlı olarak meydana gelen dolaşım problemlerini önlemek amacıyla elastik çorap veya bandaj kullanılmalıdır.
- Kendilerini güvende hissetmeleri için demanslı birey ile aynı odada kalınmalıdır.