



InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

Modül 3

Erken-Aşamalı Demans | Zihin Uyarıcı Aktiviteler



**Co-funded by
the European Union**

Proje Numarası: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Bu proje Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Bu yayın [iletişim/bağlantı] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır, ve içerdiği hiç bir bilgiden Komisyon sorumlu tutulamaz.



Bu çalışma Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 Uluslararası Lisansı altında lisanslanmıştır.



Modül içeriđi



› HADİ BAŞLAYALIM

- › Modül Tanıtımı
- › Modül sonunda öğrenecekleriniz

› HADİ İÇERİKLERİ AYRINTILI İNCELEYELİM

- › Erken-aşamalı Demans
- › Bakıcılar ve aileler için ipuçları
- › Erken-aşamalı Demans için zihin uyarıcı aktiviteler

› NE ÖĞRENDİĞİNİZİ KONTROL EDİN

- › Öğrenilen Dersler
- › Test Zamanı!

› BİLGİNİZİ GENİŞLETİN

- › Sözlük
- › Tamamlayıcı Materyaller ve Kaynaklar
- › Kaynakça

Hadi başlayalım...





Modül Tanıtımı

Demans hastalarında bilişsel işlevlerin kaybı, iyi bir yaşam kalitesine duyulan ihtiyacın kaybı anlamına gelmemektedir. Demansın evresine bağlı olarak yetenekler azalsa dahi, **hastaların keyif aldıkları aktivitelere ve olaylara dahil olmaları kişinin yaşam kalitesi için büyük önem taşımaktadır.**

Demanslı bir kişinin bakıcısı olarak, sevdiklerinizi mümkün olduğunca destekleyebilmek için bu ilgi alanlarını korumaya ve ilişkileri güçlendirmeye çalışmanız önem arz etmektedir.

Bu modül öğrenenlere, özellikle demanslı kişilerin gayri resmi bakıcılarına, **baktıkları demansın erken aşamasında olan kişiyle anlamlı zaman geçirmek için kullanabilecekleri ve bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve anımsama etkinlikleri örnekleri sağlayacaktır.**



Hadi içerikleri ayrıntılı inceleyelim...





Öğrenim Hedefleri

Bu modül sonunda, öğreneceğiniz:

1

Erken evre demans ile ne kast edilmektedir, özellikleri ve yaygın semptomları

2

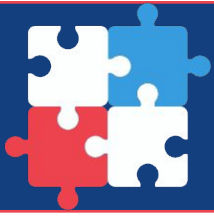
Demanslı kişilerin bakım kalitesini ve yaşam kalitesini nasıl artırabiliriz

3

Erken evre demans ile yaşayan kişilerde bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve anımsama aktiviteleri nasıl uygulanır

4

Farklı türde zihin uyarıcı aktiviteler gerçekleştirirken, ilgilendiğiniz kişi ile nasıl anlamlı zaman geçirebilirsiniz



Erken-Aşamalı Demans



Demansın ilerlemesi

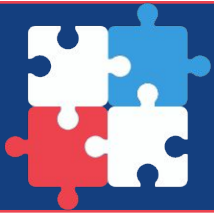
Demans genel olarak evreler ile tanımlanmaktadır:

- >> **Erken:** ilerleme yavaştır ve semptomları genellikle göz ardı edilmektedir.
- >> **Orta:** semptomlar daha belirgin ve daha kısıtlayıcı hale gelir.
- >> **İleri:** semptomlar şiddetlidir, bilişsel bozukluk ciddi ve geri döndürülemez hale gelmiştir.

Erken evre demans nedir?

Erken demans, Alzheimer veya başka bir demans türü teşhisi konmuş ve hastalığın başlangıcında olan kişileri ifade eder. Yaştan bağımsız olarak herkesi etkileyebilir ve bu başlangıç aşaması yıllarca sürebilir. Tanı sadece tanı konulan kişiyi değil; ailesini, yakın çevresini ve ona değer veren herkesi etkiler. Aslında ilk belirtileri, unutkanlığı ve zorlukları fark eden genellikle kişinin en yakın çevresidir.

Bu aşamada kişi az ya da çok bağımsız yaşayabilir, ancak bu tamamen her vakaya ve koşullara bağlı olacaktır. Bununla birlikte, tanı konulduktan sonra ve ilk 2 yıl boyunca sürekli takip ve araştırmanın gerekli olacağını göz önünde bulundurmak gerekir. Erken demanslı kişinin ilerlemeyi denetleyebilecek profesyonel bir hizmete (klinik, nöropsikoloji merkezi veya gündüz merkezi vb.) gitmesi önerilir.



Erken-Aşamalı Demans



Genel Özellikler

Kısa süreli hafıza bozulmaya başlar ve kişi bazı zorluklar yaşamaya başlar:

- ›› Doğru kelimeyi veya ismi bulmakta (dakik olarak).
- ›› Yeni bilgileri akılda tutma.
- ›› Yeni insanlarla tanıştırıldığında isimleri hatırlamak.
- ›› Sosyal veya iş ortamlarında görevleri yerine getirme.
- ›› Yeni okunan materyali hatırlamak.
- ›› Günlük rutinleri gerçekleştirmek.

Diğer yaygın işaretler şunlardır:

- ›› Değerli bir nesneyi kaybetmek veya yanlış yere koymak.
- ›› Ruh hali ve kişilik değişiklikleri yaşamak.
- ›› Planlama veya organize etme konusunda artan sorunlar yaşamak.

Buna rağmen, **bu aşamada kişi hala birçok şey yapabilir ve semptomları uyarmak ve yavaşlatmak için birçok çalışma yapılabilir.**





Bakıcılar ve aileler için ipuçları



Erken aşamada, demansı olan kişilerin sağlıklarını ve sıhhatlerini kontrol altına alarak ve yaşam enerjilerini kendileri için en anlamlı olan yönlerine odaklayarak, iyi bir hayat yaşamalarını sağlamak mümkündür.

Bir bakıcı olarak, onları desteklemek için yapabileceğiniz bir çok şey bulunmaktadır:

» **Esnek ve sabırlı olunuz.**

» **Demansı olan kişinin sakin ve odaklı kalmasına yardımcı olunuz.** Empatik olunuz ve stres yapmayınız. Onları şimdiki zamana odaklamak ve zaman karışıklığını önlemek için güncel olaylar hakkında konuşunuz. Kişiye tanıdık gelen bir ortamı korumak ve rutinleri basitleştirmek de önemli ölçüde yardımcı olabilmektedir.

» **Demansı olan kişi için giyinmeyi ve etrafı toparlamayı kolaylaştırınız.** Günlük olarak, önceden tam bir kıyafet seti hazırlayınız, böylece kişi ne giyeceğini seçmek için fazla çaba sarf etmek zorunda kalmaktadır.

» **Hafıza kaybına yardımcı olunuz.** Stimüle etmek için sık sık konuşmalar yapınız. Hatırlatıcılar, notlar, günlük görevlerin ve rutinlerin listesi v.b. gibi şeyler de kullanabilirsiniz.

» Demanslı kişi için **teşvik edici ve keyifli aktiviteler düzenleyiniz.**

» Ek olarak, bu dönem, **yasal, finansal ve yaşam sonu planlarını uygulamaya koymak için ideal bir zamandır**, çünkü demans hastası karar verme sürecine katılabilecektir.



Erken-Aşamalı Demans Aktiviteleri



Demansı olan kişi eninde sonunda günlük aktiviteleri planlama, aktif bir yaşam tarzının teşvik edilmesi ve bilişsel düzeyde uyarılması için yardıma ihtiyacı duyacaktır. Demanslı kişilerin uyarılması söz konusu olduğunda gerçekleştirilebilecek çeşitli faaliyet türleri vardır:

- » **Bilişsel Uyarım Faaliyetleri:** genel olarak düşünmeyi ve hafızayı stimüle etmektedirler. Semptomların kötüleşmesini geciktirmeye yardımcı olmaktadır.
- » **Duyusal Aktiviteler:** duyuları uyarmak için kullanılır. Ajitasyon, uyku bozukluğu ve karşılanmamış ihtiyaçları azaltmaya yardımcı olurken demansı olan kişiler için iletişimi kolaylaştırmaktadırlar.
- » **Fiziksel Aktiviteler:** vücut hareketlerini kolaylaştırmak için kullanılmaktadır. Fiziksel egzersizin özellikle demans hastaları için beyin ve genel sağlık üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Ayrıca iştahı, nefes almayı ve kalbin işleyişini de desteklemektedir.
- » **Anımsama Etkinlikleri:** anıları ve duyguları uyandırmak için kullanılmaktadır. Demansı olan yaşlıların geçmiş mutlu zamanlarını hatırlayarak kendilerini değerli, memnun ve huzurlu hissetmelerine yardımcı olabilmektedirler. Demans'ta insanlar tipik olarak kısa süreli hafızalarını kaybetmektedirler, ancak genellikle eski anıları hatırlayabilirler.



Erken-Aşamalı Demans Aktiviteleri



Aşağıdaki slaytlarda, erken evre demansı olan sevdiklerinize bakarken onları meşgul ve aktif tutmak için yapabileceğiniz aktiviteler hakkında fikirler sunuyoruz. Bu aşamada en çok tavsiye edilenler oldukları için, ağırlıklı olarak bilişsel uyarım faaliyetlerine yer verdik. Ancak, **sevdiğiniz kişinin kişiliğine, ihtiyaçlarına ve koşullarına uygun olması için farklı aktiviteler seçebilir veya önerdiklerimizi uyarlayabilirsiniz.**

Her faaliyetin tahmini bir süresi olmasına rağmen, **süreyi kişinin özelliklerine ve ne kadar iyi tepki verdiği göre uyarlamamız tavsiye edilir.** Aktivitenin çok zorlayıcı olduğunu fark ederseniz, basitleştirebilir, kısaltabilir veya ara verip başka bir zaman devam edebilirsiniz.

Aktiviteler sırasında, kişi herhangi bir egzersize yanlış şekilde tepki verirse, "hayır" veya "yanlış" demekten kaçınmak önemlidir, "Doğru hatırlamaya çalışalım, değil mi?" veya "Sence de böyle daha iyi olmaz mı?" gibi **alternatifler ve düzeltme ipuçları sunmalısınız.**





Erken-Aşamalı Demans Aktiviteleri



A1. Yapboz

Tip >> Bilişsel Uyarım.

Yararlar >> kısa süreli hafızayı, bilişi, görsel-uzamsal akıl yürütmeyi, bilişsel gerilemede gecikmeyi, ve eğlenceyi uyarmaktadır.

Önerilen Süre >> 45 dakika.

Ekipman ve koşullar >> Yapboz, masa, rahat oturaklar.

Anlatım >> Tüm parçaları ters çevirin ve kutudaki resmi birlikte inceleyiniz. Başarmanıza yardımcı olmak için gerektiği kadar ipucu ile başlayınız. Yapbozu çözmek için kullanılacak farklı stratejiler hakkında tartışabilir (örneğin: kenarlardan başlayarak) ve bunları her seferinde kullanmaya çalışabilirsiniz.

İpuçları ve öneriler >> Kişi hala 100-200 adet yapboz tamamlayabilir durumdadır. Bu mümkün değilse, çok karmaşık olmayan ancak yine de yeterince zorlayıcı bir yapboz bulunuz. Konuşmaları teşvik eden temalar seçmeye çalışınız.





Erken-Aşamalı Demans Aktiviteleri



A2. Güncel haberler ve ikili görevlerde gerçeklik oryantasyonu

Tip >> Bilişsel.

Yararlar >> Yönlendirme, dil ve dikkat becerilerinin yanı sıra yürütücü işlevleri uyarır. Tartışmayı teşvik eder.

Önerilen Süre >> 50 dakika.

Ekipman ve koşullar >> Kalem ve kağıt, sessiz bir ortam.

Anlatım >> Kişiden kendisi hakkında konuşmasını isteyerek başlayınız (örneğin: isim, doğum yeri, hobiler vb.) ve günün tarihi ve saati. Ardından, tartışmak üzere güncel bir konu seçebilir ve sorularınıza yanıt verirken bazı el hareketleri (örneğin: avuç içlerini açma ve kapatma) yapmalarını isteyebilirsiniz (örneğin: Yeni Yıl arifesinde ne yaparız?). Ayrıca, konuyla bağlantılı karakteristik bir öğeyi ezberlemek için bir strateji bulmalarını isteyebilirsiniz (örneğin: havai fişekler), böylece daha sonra sorulduğunda bir kağıda yazarak hatırlayabilirler.

İpuçları ve öneriler >> Güncel olaylara bağlı olarak herhangi bir konuyu seçin. Öğeyi hatırlamanın bir yolunu bulamazlarsa, onlara bir strateji sağlayabilirsiniz (örneğin: kelime 'F' harfiyle başlayabilir).





Erken-Aşamalı Demans Aktiviteleri



A3. Kelimeler Zinciri

Tip >> Bilişsel.

Yararlar >> Sözel akıcılığı ve hafızayı uyarır, bilginin korunmasına yardımcı olur.

Önerilen Süre >> 30 dakika.

Ekipman ve koşullar >> Kağıtlar ve kalem.

Anlatım >> Kişiden zincirleme kelimelerden oluşan bir listeye devam etmesini isteyin. Eklenen her kelime bir öncekinin son harfi veya hecesiyle başlamalıdır, örneğin: Sandalye □ Erken □ Nadir...

İpuçları ve öneriler >> Eğer kişi zorlanıyorsa, bazı ipuçları vererek yardımcı olabilirsiniz. İkiniz sadece konuşabilir veya kişiden kelimeleri bir kağıda yazmasını isteyebilirsiniz, bu daha fazla uyarımla sonuçlanacaktır. Etkinlik, aklınıza başka kelime gelmeyene veya kelimeler tekrarlanmaya başlayana kadar her bir kişinin bir kelime söylediği bir oyun olarak da sunulabilir.





Erken-Aşamalı Demans Aktiviteleri

A4. Adımları sıraya koyun

Tip>> Bilişsel.

Yararlar>> Fonksiyonel hafızanın korunmasına ve günlük faaliyetlerin mantıksal sırasının hatırlanmasına yardımcı olur.

Önerilen Süre>> 30 dakika.

Ekman ve koşullar>> Günlük bir süreç/faaliyet yürütülürken atılması gereken farklı adımların listeleri. Örnek: Alışverişe gitmek için adımları sıralayınız. (1) alışveriş listesini yapmak (2) süpermarkete gitmek (3) ürünleri alışveriş sepetine koymak (4) kasaya gitmek ve ödeme yapmak (5) yiyecekleri eve taşımak.

Anlatım>> Adımların sırasını değiştirmeli ve kişiden bunları sıralamasını istemelisiniz.

İpuçları ve öneriler>> Aktiviteyi daha rehberli bir şekilde (açıklamada açıklandığı gibi) veya daha açık bir şekilde, belirli adımlar vermeyerek ve kişiden aktiviteyi nasıl gerçekleştireceğini adım adım detaylandırmasını isteyerek gerçekleştirebilirsiniz.





Erken-Aşamalı Demans Aktiviteleri



A5. Yürüyüş

Tip >> Fiziksel ve Duyusal.

Yararlar >> Yaşam kalitesini, ruh halini ve fiziksel sağlığı geliştirmektedir. Tipik dolaşma dürtüsünü azaltmaktadır.

Önerilen Süre >> Kişinin koşullarına göre ayarlanabilmektedir.

Ekipman ve koşullar >> Ekipmana gerek yoktur, sessiz ve aşırı uyarıcı olmayan ortamlarda yürüyüşler bulmaya çalışınız.

Anlatım >> Birlikte yürüyüşe çıkınız, hatta köpeği gezdirebilir veya markete gidebilirsiniz. Yürürken sözlü bir görevde başlatabilirsiniz (örneğin: çevreyi tanımlayan üç sıfat bulmak).

İpuçları ve öneriler >> Harcanan mesafe ve zaman, farklı zindelik seviyelerine uyacak şekilde ayarlanabilmektedir. Aynı zamana da grup yürüyüşleri düzenleyerek, sosyal aktivite olarak da kullanılabilir.





Erken-Aşamalı Demans Aktiviteleri



A6. Videolar(çevrimiçi)

Tip >> Anımsama.

Yararlar >> Hafızayı uyarmaktadır, anlamlı konuşmalara ve bağ kurmaya yardımcı olmaktadır.

Önerilen Süre >> 60 dakika.

Ekipman ve koşullar >> İnternet bağlantısı olan bir cihaz (örneğin: akıllı telefon, dizüstü bilgisayar). Bir video platformunda arama yapmak için temel bilgiler gerekmektedir (ör: youtube).

Anlatım >> Videoları anımsatıcı olarak kullanarak geçmiş hakkında bir konuşma başlatınız ve şu gibi sorular sorunuz: Bu videonun ne gösterdiğini düşünüyorsunuz? sence bu ne zaman oldu? sana bir şey hatırlatıyor mu?Erken evre demansta en çok etkilenen yakın dönem hafızası üzerindeki çalışmaları güçlendirmek için videonun içeriğini kişinin günlük gerçekliğiyle ilişkilendiriniz.

İpuçları ve öneriler >> Acele etmeyiniz, sohbete nazikçe liderlik ederken zaman istemelerine izin veriniz.Kısa süreli belleğe odaklanmak için videonun içeriğini yakın zamandaki olaylar, kişiler vb. ile ilişkilendirin.





Erken-Aşamalı Demans Aktiviteleri



A7. Hobiler

Tip >> Anımsama.

Yararlar >> Duygusal ve davranışsal olarak faydalıdır. Duyguları ve anıları, eğlenceyi ortaya çıkarmaktadır. Bakıcı ile ara bağlantıyı teşvik etmektedir.

Önerilen Süre >> Kişinin durumuna ve özel hobisine göre ayarlanabilir.

Ekipman ve koşullar >> Sakin ve sessiz bir ortam, hobi ile ilgili öğeler.

Anlatım >> Focus on a hobby that they used to enjoy and encourage them to talk about it (eg: cooking). You can use relevant items to promote discussion (eg: favourite herb).

İpuçları ve öneriler >> Eskiden zevk aldıkları bir hobiyeye odaklanınız ve onları bu konuda konuşmaya teşvik ediniz (örneğin: yemek pişirmek). Tartışmayı teşvik etmek için ilgili objeler kullanabilirsiniz (örneğin: favori bitki).



Ne öğrendiğinizi kontrol edin...





Öğrenilen Dersler



Bu modülde, erken-aşamalı demans teşhisi konmuş bir bireyin yetenekleri ve engelleri hakkında bilgi edindik.



Demansın erken evresinde bulunan bireyleri uyarıcı birçok aktivite bulunmaktadır. Bu modülde, evde kolayca yapılabilecek bir kaç tanesi hakkında bilgi edindik.



Ayrıca bakıcıları destekleyebilecek, bakım kalitesini ve demanslı bireylerin hayat kalitesini artıracak ipuçları öğrendik.





Test Zamanı!



1) Sadece genç yaşta ki birine erken-aşamalı demans teşhisi konulabilir.

Doğru
Yanlış

2) Demansın erken evresinde, insanlar bağımsız hareket edemez.

Doğru
Yanlış

3) Demansın erken evresi, yasal, finansal ve yaşam-sonu planlarını yapmak için doğru zamandır çünkü birey karar-verme sürecine katılabilir durumdadır.

Doğru
Yanlış

*Cevaplar
modülün
sonunda!*

Bilginizi genişletin...





Sözlük



Kısa Süreli Hafıza >> az miktarda bilgiyi akılda tutma ve kısa bir süre için kolay hatırlanabilir tutma kapasitesidir. Birincil veya aktif bellek olarak da bilinmektedir. Kısa süreli hafıza günlük işleyiş için gereklidir, bu nedenle kısa süreli hafıza kaybı yaşamak sinir bozucu ve hatta zayıflatıcı olabilmektedir.

Bilinç >> düşünme, algılama, tasarlama, hatırlama, akıl yürütme, yargılama, hayal etme ve problem çözme gibi her türlü bilgi ve farkındalıktır. Etki ve gayret ile birlikte, zihnin geleneksel olarak tanımlanmış üç bileşeninden biridir. Başka bir deyişle, bilgi ve intikal kazanmada yer alan zihinsel süreçlere atıfta bulunan bir terimdir.

Bilişsel Uyarıcı Aktiviteler >> bilişsel işlevi sürdürmeyi veya geliştirmeyi amaçlayan bir dizi etkinliği içermektedir. Oryantasyon, dikkat, hafıza, dil, yürütücü işlevler, ruhani bilgi, alışkanlık, görsel-uzamsal beceriler, sosyal biliş vb. gibi bilişsel alanları hedeflemektedir.

İleri-Aşamalı Demans >> Demansın geç evresidir, semptomlar şiddetlidir ve bozukluklar geri döndürülemez vaziyettedir. Bu aşamada kişi tamamen bağımlı hale gelmekte ve semptomların kötüleşmesi sıklıkla başka hastalıkların başlamasına yol açmaktadır.



Daha fazla bilgiyi nerede bulabilirim



»» Erken-Evre Bakımı | Alzheimer Derneği

Alzheimer'ın erken evresinde bulunan bireyler için çeşitli pratik bilgi ve tavsiye sunmaktadır.

Link: <https://www.alz.org/help-support/caregiving/stages-behaviors/early-stage>

»» Demans UK

Birleşik Krallık özel demans hemşire kurumu. Demansı anlama ve demans ile yaşanan bireylere daha iyi bakım sunmak için çeşitli kaynaklar, ipuçları, pratik bilgi, ve tavsiye sunmaktadır.

Link: <https://www.dementiauk.org/>

»» Demanslı Bireylerin Bakıcıları ve Aileleri İçin İpuçları | Alzheimer's.gov

ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler (HSS) Departmanı tarafından hazırlanmış, bakıcılar ve aileler için ipuçları ve tavsiyeler içeren kılavuz.

Link: <https://www.alzheimers.gov/life-with-dementia/tips-caregivers>

»» Demans Hastaları için Aktiviteler: Demanslı bireyleri meşgul tutmak için 50 ipuçları ve fikirler | Seniorlink Blog

Demans hastalarını günlük aktivitelerde, gezintilerde, bilişsel zorlayıcı görevlerde, sosyal ve duygusal aktivitelerde aktif ve meşgul tutmak için ipuçları ve fikirler listesidir.

Link: <https://www.seniorlink.com/blog/activities-for-dementia-patients-50-tips-and-ideas-to-keep-patients-with-dementia-engaged>

»» Demans ve Alzheimer da gerçeklik oryantasyonu | Verywell Health

Demans ve Alzheimer hastalarının gerçeklik ile oryantasyonunu sağlamak için stratejiler ve önlemler.

Link: <https://www.verywellhealth.com/treating-alzheimers-disease-with-reality-orientation-98682>



Kaynakça

Test Cevapları:
Soru 1. Yanlış
Soru 2. Yanlış
Soru 3. Doğru

Norris D. "Kısa süreli hafıza ve uzun süreli hafıza hala farklı." Psikopat Boğa. 2017 Eylül;143(9):992-1009. Doi: 10.1037/bul0000108.

Tsolaki Magda, "Bilişsel Etkinlikler: Konuşma etkinlikleri, hesaplama ve okuma, gerçeklik yönelimi", 2019, Editör: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΩΡΪΤΕ, ISBN13: 9789606270826

Han, A., Radel, J., McDowd, J. M. ve Sabata, D. (2016). "Demansı olan kişilerin anlamlı faaliyetlere bakış açıları: bir sentez." Amerikan Alzheimer Hastalığı ve Diğer Demanslar Dergisi®, 31 (2), 115-123.

Stern, C. ve Munn, Z. (2010). "Bilişsel boş zaman etkinlikleri ve bunamayı önlemedeki rolleri: sistematik bir derleme." Uluslararası Kanıta Dayalı Sağlık Hizmetleri Dergisi, 8 (1), 2-17.

Buckley, L. Demans İngiltere. (2022, 4 Ağustos). Anlamlı etkinlikler beşinci bölüm: İzolasyon dönemlerinde zihni formda tutmak >
<https://www.dementiauk.org/cognitive-stimulation/>

NHS İNGİLTERE (2022, 4 Ağustos). Demans belirtileri. > <https://www.nhs.uk/conditions/dementia/symptoms/>

Mayo Kliniği (2022, 4 Ağustos). Demans - Belirtileri ve nedenleri. > <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dementia/symptoms-causes/syc-20352013>

NHS İNGİLTERE . (2022, 4 Ağustos). Demans için aktiviteler. > <https://www.nhs.uk/conditions/dementia/activities/>

Alzheimer Derneği. (2022, Ağustos 2022). 50 Faaliyetler. > <https://www.alz.org/help-support/resources/kids-teens/50-activities>

Süper bakıcılar. (2022, 4 Ağustos). 13 demans aktivitelerinin uyarılması. >
<https://supercarers.com/blog/13-ways-to-provide-stimulating-activities-for-your-loved-one-with-dementia/>

MedlinePlus - Ulusal Tıp Kütüphanesi'nden Sağlık Bilgileri. (2022, 4 Ağustos). Demans - evde bakım: MedlinePlus Tıbbi Ansiklopedisi. >
<https://medlineplus.gov/ency/article/007428.htm>





INFOCARE

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia



@infocareproject

www.infocare.me

infocare.erasmusproject@gmail.com

InfoCARE Konsorsiyum



Austrian Association of
Inclusive Society



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΖΕΙΜΕΡ ΗΛΛΑΔΟΣ



EURASIA INSTITUTE



Danish Committee
for Health Education



Co-funded by
the European Union

Proje Numarası: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Bu proje Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Bu yayın [iletişim/bağlantı] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır, ve içerdiği hiç bir bilgiden Komisyon sorumlu tutulamaz.