



## Yaşılıktta sağlık ve hastalık (1) Gesundheit und Krankheit im Alter (1)

### Alzheimer hastalığı ve diğer bunama (demans) biçimlerinde neler yapılabilir?

Bunama (demans) hastalarının  
yakınları için bilgiler

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was tun bei Alzheimer oder  
anderen Formen der Demenz ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Informationen für Angehörige  
von Demenzkranken

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



---

**Yayınlayan:**  
**Herausgeber:**

**DIKS – Demans bilgilendirme ve  
koordinasyon merkezi**

**DIKS - Demenz  
Informations- und  
Koordinationsstelle**

Tanja Meier

Auf den Häfen 30-32

28203 Bremen

E-posta: [diks@sozialag.de](mailto:diks@sozialag.de)

İnternet: [www.sozialag.de](http://www.sozialag.de)

**Bremen Sağlık Dairesi**

Yetişkinler, Göç ve Sağlık için

Sosyal Tıp Hizmetleri Servisi

**Gesundheitsamt Bremen**

Sozialmedizinischer Dienst für

Erwachsene

Migration und Gesundheit

Eckhard Lotze

Horner Str. 60 –70

28203 Bremen

E-posta:

[migration@gesundheitsamt.bremen.de](mailto:migration@gesundheitsamt.bremen.de)

İnternet:

[www.gesundheitsamt-bremen.de](http://www.gesundheitsamt-bremen.de)

## İçerik:

### **Bu broşürde aşağıdaki bilgileri bulabilirsiniz:**

1. Bunama (demans) nedir? 6
2. Bunama belirtileri nelerdir? 8
3. Bir yakınımda veya bir tanıdığımda bu tür belirtiler gözlemlem durumun da neler yapabilirim? 10
4. Bunama tanısı kondu - Şimdi nereden yardım bulacağım? 12
5. Kendim neler yapabilirim? 16 – Atabileceğim adımların özeti.
6. Bremen’de başvuru adresleri. 17

## Inhalt:

### **In dieser Broschüre bekommen Sie folgende Informationen:**

1. Was ist eine Demenz? 7
2. Wie zeigt sich eine Demenz? 9
3. Was kann ich tun, wenn ich solche Anzeichen bei einem Familienmitglied oder Bekannten bemerke? 11
4. Diagnose Demenz – Wo finde ich Unterstützung? 14
5. Was können Sie tun? – Die einzelnen Schritte in der Zusammenfassung 16
6. Kontaktadressen in Bremen 18



Bu broşürde „Alzheimer“ hastalığı ve bunamanın diğer türleri ile ilgili bilgiler bulacaksınız. Amacımız sizleri bir yakınınızın bu hastalığa maruz kalması durumunda bir hasta yakını olarak neler yapabileceğiniz konusunda aydınlatmaktır.

„Alzheimer Hastalığı“ bunama (demans) hastalığı türlerinden birisidir. Değişik türleri olan bu hastalıklar „bunama“ (demans) kavramı altında toplanırlar.

**Bir insanın bunama hastalığına maruz kalması gerek kendisinin gerek ailesinin yaşamını tümüyle değiştiren bir olgudur.**

Hastalıkları süresince bunama hastası insanların ihtiyaçlarının aileleri veya başka insanlar tarafından karşılanması zorunludur.

Bunama konusu insanların bahsetmekten pek hoşlanmadıkları bir tabu konudur.

Halbuki hastalığın tanınması ve anlaşılması ancak konuşarak mümkün olabilir. Bilgi alışverişi yapmak suretiyle muhtemel yardım ve destek imkanları bulunabilir.

**Bu nedenle susmaktan kaçınınız.**

In dieser Broschüre erhalten Sie Informationen über die Krankheit „Alzheimer“ und andere Formen der Demenz. Wir zeigen, was Sie als Angehöriger tun können, wenn ein nahestehender Mensch von dieser Krankheit betroffen ist.

Die „Alzheimer-Erkrankung“ ist eine Form der demenziellen Erkrankungen. Es gibt mehrere unterschiedliche demenzielle Erkrankungen. Zusammengefasst werden sie unter dem Begriff „Demenz“.

**Wenn ein Mensch demenzkrank wird, ändert sich sein ganzes Leben und auch das seiner Familie.**

Menschen mit Demenz sind im Laufe der Krankheit auf Hilfen von ihrer Familie oder von anderen Menschen angewiesen.

Demenz ist häufig noch ein Tabuthema, über das man nur ungern spricht. Dabei helfen Gespräche, die Krankheit zu erkennen und zu verstehen. Im Austausch mit anderen erfährt man, welche Unterstützungsangebote es gibt.

**Darum schweigen Sie nicht.**

## 1. Bunama (demans) nedir?

Bunamanın farklı türleri vardır. Bunlar arasında en yaygın olanları Alzheimer tipi bunamalar ile vasküler (damar hastalığından kaynaklanan) bunamalardır.

Alzheimer tipi bunama türleri içinde en sık görülenidir.<sup>1</sup> Bunama hastası her üç insandan ikisi bundan muzdariptir. Başlangıç süreci genellikle gerek hasta gerek yakınları için sinsice gelişir. Birşeylerin yolunda gitmediği ancak belli bir süre - hatta bazen yıllar - sonra farkedilir. Hastalık beyindeki sinir hücrelerinin sürekli bir biçimde tahrip olması halinde ilerler. Bunun durdurulması halihazırda mümkün olamamaktadır.

Vasküler (damarsal) bunamalarda damar tahribatları sinir hücrelerinin yokolmasına neden olur. Damar tahribatları örneğin inmeler sonucu ortaya çıkabilir. Bu durumlarda hastanın belli yeteneklerini kaybetmesi kendini aniden gösterir.

Almanya'da şu anda yaklaşık 1,2 milyon insan<sup>2</sup> bunama hastasıdır. Her yıl buna yeni hastalanan 200.000 insan eklenmektedir.

Önümüzdeki yıllarda halk arasında bunama hastalıklarında büyük bir artış görülmesi beklenmektedir.

### Bunama hastalığına tutulma riskinin

- kişinin geldiği ülke
- kültür çevresi ve
- eğitim düzeyi ile fazla alakası yoktur.

**Bir bunama hastalığının ortaya çıkması utama veya kendi kendini suçlama gibi duygulara neden olmamalıdır. Bunama hastalığı her insanın başına gelebilecek bir olgudur.**

<sup>1</sup> Wallesch, C.-W. & Förstl, H. (Hrsg): Demenzen. Thieme Verlag, 2005

<sup>2</sup> Bickel, Dr. H.; Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Infoblatt: Das Wichtigste 1, Die Epidemiologie der Demenz, 2002

## 1. Was ist eine Demenz?

Es gibt verschiedene Formen der Demenz. Die zwei häufigsten sind die Demenz vom Alzheimer-Typ und die vaskulären (gefäßbedingten) Demenzen.

Die Demenz vom Alzheimer-Typ bildet die größte Gruppe der Demenzen.<sup>3</sup>

Etwa zwei von drei Menschen, die an Demenz erkranken, sind davon betroffen. Meistens ist der Beginn für die Betroffenen und die Angehörigen schleichend. Erst nach einiger Zeit – manchmal erst nach Jahren – fällt auf, dass etwas nicht stimmt. Bei der Krankheit kommt es zu einem stetig voranschreitenden Abbau von Nervenzellen im Gehirn. Dieser ist bisher nicht aufzuhalten.

Bei den vaskulären Demenzen sind Gefäßschädigungen die Ursache für den Untergang der Nervenzellen. Diese Schädigungen können z.B. durch Schlaganfälle entstehen. Hier gibt es meist einen klar definierten Zeitpunkt, ab dem der Betroffene bestimmte Fähigkeiten nicht mehr ausüben kann.

Insgesamt leiden in Deutschland zur Zeit ca. 1,2 Mio. Menschen<sup>4</sup> an Demenz. Jedes Jahr kommen ungefähr 200.000 Neuerkrankungen hinzu. In den nächsten Jahren

wird es zu einem enormen Zuwachs der demenziellen Erkrankungen in der Bevölkerung kommen.

Das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, ist relativ unabhängig

- vom Herkunftsland,
- von der Kultur und
- dem Bildungsstand.

**Das Auftreten einer Demenzerkrankung sollte nicht zu Scham- oder Schuldgefühlen führen. Die Krankheit Demenz kann jeden Menschen treffen.**

---

<sup>3</sup> Wallesch, C.-W. & Förstl, H. (Hrsg): Demenzen. Thieme Verlag, 2005

<sup>4</sup> Bickel, Dr. H.; Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Infoblatt: Das Wichtigste 1, Die Epidemiologie der Demenz, 2002

## 2. Bunama belirtileri nelerdir?

Alzheimer hastalığında ilk belirtiler 65 yaşlarında kendini göstermeye başlar. İlk tipik belirtilerinden birisi unutkanlıktır.

**Örnekler:** Kişi randevularını unutmaya, çarşıda alışveriş yaparken almak istediklerini birdenbire hatırlamamaya veya konuşurken cümlenin ortasında ne söylemek istediğini unutarak tutulmaya başlar.

**Bu tür küçük bellek kayıpları bir bunama hastalığının ilk habercisi olabilir. Ancak buna benzer belirtilerin gözleendiği başka hastalıklar veya bozukluklar da mevcuttur. Bu nedenle kesin teşhisin bir hekim tarafından konulması önem taşımaktadır.**

Bunama hastalıklarında bellek sorunlarına düşünme ve mantık yürütme yeteneklerinin kısıtlanması, konuşma, yer ve zaman tayini ve kişileri ayırdetme sorunları gibi sorunlar da eklenir.

**Örnekler:** Kişi örneğın

- doğru kelimeleri seçmekte (kelime bulma güçlüğü),
- çevresinde yönünü bulmakta (mekansal oryantasyon),
- ve içinde bulunduğu günün tarihini aklında tutmakta (zaman tayini) gittikçe güçlük çekmeye başlar.

Ayrıca ayakkabılarını bağlamak, mutfak aletlerini kullanmak ve doğru giysi seçmek gibi günlük rutin işler bile hastaya zor gelmeye başlar.

Sıkça karşılaşılan yan belirtilerden biri de kişide aniden görülen ve nedeni açıklanamayan duygudurum değişiklikleridir. Ani depresif veya saldırgan davranışlar gösterebilirler. Bu gibi durumlarda yakınları çoğu kez ürkerek: „Annemizi/Babamızı hiç böyle görmemiştik!“ derler.

## 2. Wie zeigt sich eine Demenz?

Bei der Alzheimer Krankheit zeigen sich die ersten Anzeichen meist in einem Alter von etwa 65 Jahren. Ein typisches erstes Anzeichen ist die Vergesslichkeit.

**Beispiele:** Die Betroffenen vergessen Termine, erinnern sich im Supermarkt plötzlich nicht mehr, was sie einkaufen wollten oder stocken mitten im Satz, weil sie nicht mehr wissen, was sie sagen wollten.

**Solch kleinere Gedächtnislücken können erste Hinweise auf eine Demenz sein. Aber auch andere Erkrankungen oder Störungen können ähnliche Anzeichen haben. Deshalb ist eine genaue diagnostische Abklärung durch einen Arzt wichtig.**

Bei einer demenziellen Erkrankung kommen neben den Gedächtnisstörungen noch Einschränkungen des Denk- und Urteilsvermögens, Störungen der Sprache und der Orientierung (zum Ort, zur Zeit, zur Person) hinzu.

### **Beispiele:**

Die Betroffenen haben z. B. zunehmend Schwierigkeiten,

- die passenden Wörter zu finden (Wortfindungsstörungen),
- sich in ihrer Umgebung zurecht zu finden (räumliche Orientierung),
- sich den aktuellen Wochentag oder Monat zu merken (zeitliche Orientierung).
- Auch alltägliche Dinge wie Schuhe zubinden, Bedienung von Küchengeräten oder das richtige Ankleiden werden für die Betroffenen immer schwieriger.

Häufige Begleiterscheinungen sind unerklärliche Stimmungsschwankungen der Betroffenen. Sie können plötzlich depressive oder auch aggressive Verhaltensweisen zeigen. Angehörige sind dann oft erschrocken und sagen: "So kenne ich meinen Vater/ meine Mutter gar nicht!"

### **3. Bir yakınımda veya bir tanıdığımda bu tür belirtiler gözlemem durumunda neler yapabilirim?**

İnsanlar yaşlandıkça arada sırada bazı şeyleri unutmaları gayet doğaldır. Bir randevu unutulabilir, bir isim anımsanamayabilir. Ancak bunama hastalıkları ile normal yaşlılık belirtileri arasında önemli farklar vardır.

**Hekim tarafından bir an önce yapılacak bir muayene bir hastalığın söz konusu olup olmadığına açıklık getirir.**

Ev hekimi kendi muayenehanesinde yapacağı küçük muayeneler ve testlerle sorunun başka hastalıklardan veya rahatsızlıklardan kaynaklanıp kaynaklanmadığını anlayabilir.

**Ev hekimi için testlerin yanı sıra hasta yakınlarının gözlemleri de büyük önem taşımaktadır.**

Yakın aile fertleri hafıza bozukluklarının ötesinde başka değişikliklerin de görülüp görülmediğini en iyi olarak açıklayabilecek kişilerdir. Yön bulmakta güçlük çekme, gece gündüz ritminin bozulması, duygudurum değişiklikleri, huzursuzluk durumları ve benzeri

değişmeler bunların arasında sayılabilir.

Ev hekiminin bir bunama hastalığını işaret eden belirtiler bulması durumunda sizi hasta ile birlikte kesin teşhis için bir uzman hekime havale edecektir. Bundan sonra uzman hekim tarafından (nörolog veya psikiyatrist) daha başka muayene ve test yöntemleri uygulanacaktır.



### 3. Was kann ich tun, wenn ich solche Anzeichen bei einem Familienmitglied oder Bekannten bemerke?

Wenn Menschen älter werden, ist es ganz normal, dass sie mal etwas vergessen. Man vergisst einen Termin oder kann sich an einen Namen nicht erinnern. Demenzielle Erkrankungen unterscheiden sich aber deutlich von normalen Alterserscheinungen.

#### **Eine frühzeitige ärztliche Untersuchung gibt Ihnen Gewissheit, ob eine Erkrankung vorliegt.**

Der Hausarzt kann in seiner Praxis erste kleinere Untersuchungen und Tests durchführen, um andere Erkrankungen oder Störungen auszuschließen.

**Neben den Tests sind die Beobachtungen von Angehörigen wichtige Informationen für den Hausarzt.**

Nahe Familienmitglieder können am besten beschreiben, ob neben Gedächtnisstörungen auch andere Veränderungen zu beobachten sind. Dazu können Orientierungsschwierigkeiten, Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus, Stimmungs-

schwankungen, Unruhezustände und ähnliches gezählt werden. Wenn der Hausarzt Hinweise auf eine demenzielle Erkrankung findet, werden Sie mit dem Betroffenen zu einer genaueren Diagnostik an einen Facharzt überwiesen. Der Facharzt (Neurologe oder Psychiater) führt dann weitere Untersuchungen und Tests durch.

## 4. Bunama teşhisi kondu – Şimdi nereden yardım bulacağım?

Hekim tarafından bir bunama hastalığı saptandığında artık hastalığın derecesi, seyri ve muhtemel yardım ve destek olanakları hakkında etraflı bilgi edinme zamanı gelmiştir.

İlaç tedavisiyle hastalığın ilerlemesi yavaşlatılabilir. Bunamanın depresyon veya saldırganlık gibi yan olguları hafifletilebilir. Ev hekiminize veya bir uzman hekime danışmanızda yarar vardır.

Hastalığın ilk evrelerinde aile bir çok şeyi dengeleyebilir. Ancak hastalık ilerledikçe yük de artacaktır.

**Hasta yakını olarak tahammül sınırlarınızı aşmanızın ne hastaya ne de size bir yararı olacaktır. Zaman geçirmeden destek arayınız.**

Bremen’de hastalar ve yakınları için bir çok olanak ve kuruluş mevcuttur. Bunlar size bakım konusunda yardımcı olacaklardır.

**Bakım servisleri ve Yardımcı Komşu Bayanlar** evde bakım uygulamalarında destek olurlar.

Bu tür yardımları örneğin semtinizde bulunan **Hizmet Merkezlerinden (DLZ)** sağlayabilirsiniz. Konuyla ilgili bilgiler söz konusu adresler ile birlikte Bremen Sağlık Dairesi (bkz. Başvuru Adresleri) tarafından Türkçe ve Rusça dillerinde yayınlanmıştır.

**Gündüz Bakım Grupları** veya **Gündüz-Bakımı** bunama hastalarının gündüzlerini bir grupla birlikte geçirdikleri ve öğleden sonra ya da akşam üstü evlerine döndükleri uygulamalardır. Bu gruplarda henüz yitirmemiş olduğu yetenekleri geliştirilir.

**Hasta Yakınları için Yardımlaşma Gruplarında** aynı sorunları paylaştığınız, durumunuzu bilen ve anlayabilen kişilerle tanışabilirsiniz. Bu gruplardan yardım, bilgi ve yükünüzü hafifletici destek sağlayabilirsiniz.

Evde bakımın artık mümkün olmadığı durumlar için ise yine Bremen’de özellikle bunama sorunu olan insanlara uygun biçimde düzenlenmiş **ortak konutlar** ve **bakımevleri** mevcuttur.



Bremen'de bunama sorunlu insanlara yardımcı olan tüm kuruluş ve olanaklarla ilgili genel bilgileri

**Bremen Demans El Kitabı'nda (Bremer Handbuch Demenz)<sup>5</sup>** bulabilirsiniz.

Bu el kitabı DİKS'ten veya Hizmet Merkezlerinden (Dienstleistungszentrum) temin edilebilir.

Yardım ve destek olanaklarının kısmen **Bakım Sigortası (Pflegeversicherung)** tarafından karşılanması mümkündür. Hastalık sigortanızdan Bakım Sigortası ile ilgili bilgi edinebilirsiniz. Bakım Sigortası ile ilgili gerekli bilgiler Bremen Sağlık Dairesi tarafından (bkz. Başvuru Adresleri bölümü) Türkçe ve Rusça dillerinde yayınlanmıştır.

Önemli bir not daha: Ailenizle ve (eğer mümkünse) hastanın kendisiyle **hukuki ihtiyat olanaklarını** görüşün. İhtiyat konulması hasta tarafından verilecek bir beyanname, ihtiyat vekaletnameleri veya yürütme tasarrufları aracılığıyla mümkündür. DİKS'ten (bkz. Başvuru Adresleri bölümü) bu konuyla ilgili daha etraflı bilgi edinebilir ve yardımcı kuruluşların adreslerini öğrenebilirsiniz.

---

<sup>5</sup> DİKS & forum demenz (Hrsg.): Bremer Handbuch Demenz, 2005

## 4. Diagnose Demenz – Wo finde ich Unterstützung?

Der Arzt hat eine demenzielle Erkrankung festgestellt. Jetzt ist es wichtig, sich über das Krankheitsbild, den Krankheitsverlauf und die möglichen Hilfs- und Unterstützungsangebote gut zu informieren.

Eine medikamentöse Behandlung kann das Fortschreiten der Krankheit verzögern. Begleiterscheinungen einer Demenz wie Depressionen oder Aggressionen können gelindert werden. Sprechen Sie ihren Hausarzt oder Facharzt an.

Zu Beginn der Krankheit kann die Familie Vieles auffangen. Im weiteren Verlauf der Krankheit werden die Belastungen aber zunehmen.

**Wenn Sie als Angehörige/r über ihre Belastungsgrenzen hinausgehen, ist weder dem Betroffenen noch Ihnen selbst damit gedient. Suchen Sie sich rechtzeitig Unterstützung.**

In Bremen gibt es viele unterschiedliche Angebote und Einrichtungen für Betroffene und Angehörige. Diese unterstützen Sie bei der Pflege und Betreuung.

**Pflegedienste** und **NachbarschaftshelferInnen** können die Pflege und Betreuung zu Hause ergänzen. Diese Hilfen erhalten Sie z.B. über das **Dienstleistungszentrum (DLZ)** in Ihrem Stadtteil. Das Gesundheitsamt Bremen (s. Kontaktadressen) hat dazu Informationen auf türkisch und russisch mit den entsprechenden Adressen herausgegeben.

**Tagesbetreuungsgruppen** oder **Tagespflege** sind Angebote, bei denen der an Demenz Erkrankte den Tag über in einer Gruppe verlebt und am frühen oder späten Nachmittag wieder nach Hause kommt. In diesen Gruppen werden seine noch vorhandenen Fähigkeiten gefördert.

In **Selbsthilfegruppen für Angehörige** finden Sie Gleichgesinnte, die Ihre Situation kennen und verstehen können. In den Gruppen finden Sie Unterstützung, Beratung und Entlastung.

Wenn die Pflege und Betreuung zu Hause nicht mehr möglich ist, gibt es in Bremen **Wohngemeinschaften** oder **Pflegeheime**, die besonders für Menschen mit Demenz geeignet sind.



Einen Überblick über alle Einrichtungen und Angebote in Bremen für Menschen mit Demenz finden Sie im **Bremer Handbuch Demenz**.<sup>6</sup> Dieses erhalten Sie bei der DIKS oder im Dienstleistungszentrum.

Die Hilfs- und Unterstützungsangebote können zum Teil über die **Pflegeversicherung** finanziert werden. Informationen zur Pflegeversicherung bekommen Sie bei Ihrer Krankenkasse. Das Gesundheitsamt Bremen (s. Kontaktadressen) hat zur Pflegeversicherung Informationen auf türkisch und russisch herausgegeben.

Und noch ein wichtiger Hinweis: Besprechen Sie in Ihrer Familie und (wenn möglich) mit dem Betroffenen selbst Vorsorgemöglichkeiten für rechtliche Fragen. Vorsorge kann mit einer Patientenverfügung, Vorsorgevollmachten oder Betreuungsverfügungen getroffen werden. Nähere Informationen dazu und Adressen von Betreuungsvereinen erhalten Sie bei der DIKS (s. Kontaktadressen).

---

<sup>6</sup> DIKS & forum demenz (Hrsg.):  
Bremer Handbuch Demenz, 2005

## 5. Kendim neler yapabilirim? - Atabileceğim adımların özeti:

1. Bunama hastalığının söz konusu olup olmadığının anlaşılması için hekim muayenesi yaptırma (ev hekimi ve uzman hekim).
2. Bunama teşhisi konması durumunda hastalığın tablosu ve akışı konusunda bilgi edinme.
3. Muhtemel destek olanakları hakkında bilgi edinme.
4. Hukuki konular için ihtiyat koydurma.
5. „Ciddi ölçüde bakıma muhtaçlık“ durumunda Bakım Sigortasından yararlanmak için başvuruda bulunma.

## 5. Was können Sie tun? – Die einzelnen Schritte in der Zusammenfassung:

1. Ärztliche Untersuchung zur Abklärung, ob eine demenzielle Erkrankung vorliegt (Hausarzt und Facharzt).
2. Sich über das Krankheitsbild und den -verlauf informieren, wenn eine Demenz vorliegt.
3. Informationen einholen über mögliche Unterstützungsangebote.
4. Vorsorge in rechtlichen Fragen treffen.
5. Sofern eine „erhebliche Pflegebedürftigkeit“ vorliegt, Antrag auf Leistungen aus der Pflegeversicherung stellen.

## 6. Bremen’de başvuru adresleri

Aşağıda belirtilen adreslerde başvurabileceğiniz kişiler sorunlarınıza çözüm bulmak için size zevkle yardımcı olacaklardır.

### 6.1 Almanca dilinde Demans Danışma Servisi:

**D I K S**  
D E M E N Z I N F O R M A T I O N S -  
U N D K O O R D I N A T I O N S S T E L L E

- Bunama konusu ile ilgili bütün konularda ücretsiz ve tarafsız **danışma** verilir, Bremen’de bunama sorunu olan insanlar için mevcut kuruluş ve olanaklar ile ilgili **bilgi** sağlanır.
- **Yardım hattı (Help-Line):** Bakım yapan hasta yakınları ve yaşlı insanlar için telefon hattıdır. Burada sorunlarınıza, gelişmelerinize sükunetle kulak verilir, çözümler önerilir. Yardım Hattı  
Tel.: 0421 / 79 484 98,  
(P.tesi - Cuma, Saat  
14:00 – 17:00)

- **Yardımlaşma grupları** tarafından bunama hastalarının yakınlarına destek sağlanır.

#### Muhatap kişi:

Tanja Meier  
Auf den Häfen 30-32  
28203 Bremen  
Tel: 79 02 73  
Faks: 79 02 41

## 6. Kontaktadressen in Bremen

Bei den folgenden aufgeführten Kontaktadressen finden sie Ansprechpartner, die Ihnen bei Fragen gerne weiterhelfen.

### 6.1 Deutschsprachig

**Demenz Informations- und Koordinationsstelle:**

# DIKS

DEMENZINFORMATIONSEN-  
UND KOORDINATIONSTELLE

Kostenlose und unabhängige

- **Beratung** zu allen Themen im Bereich Demenz und **Informationen** zu den Einrichtungen und Angeboten für Menschen mit Demenz in Bremen.

Die **Help-Line**: das Telefon für pflegende Angehörige und ältere Menschen. Hier hört man Ihnen in Ruhe zu und kann Ihnen bei Problemen oder Konflikten weiterhelfen.

Help-Line Tel.: 0421 / 79 484 98,  
(Montag - Freitag  
14:00 – 17:00 Uhr)

- Unterstützung durch **Selbsthilfegruppen** für Angehörige von Menschen mit Demenz

**Ansprechpartnerin:**

Tanja Meier

Auf den Häfen 30-32

28203 Bremen

Tel: 79 02 73

Fax: 79 02 41

## Bremen Sağlık Dairesi:

### • Göçmenlik ve Sağlık İdaresi

„Göçmenlik ve Sağlık“ idaresi Sağlık Programı aracılığıyla sığınma hakkı arayanlara, mültecilere ve muhacirlere temel sağlık hizmetleri sunmaktadır. Program düzenli olarak değerlendirilmeye tabi tutulur. Bu sayede Bremen’de daha iyi bir kültürlerarası sağlık hizmeti sağlamak için gereken veriler sağlanır.

Yaşlı göçmenler için sağlık ve bakım konularıyla ilgili bilgileri kendi dillerinde içeren bilgilendirici malzemeler hazırlanır. Mevcut olanaklardan yaşlı göçmenlerin de yararlanması teşvik edilir (örn. Türkçe ve Rusça bakım kursları aracılığıyla). Bakım konusu ile ilgili sorularınıza burada da yanıt bulmanız mümkündür.

#### **Muhatap kişi:**

Eckhard Lotze  
Horner Str. 60-70  
28203 Bremen  
Tel: 361-15170  
Faks: 361-15554

## Gesundheitsamt Bremen:

### • Referat: Migration und Gesundheit

Das Referat „Migration und Gesundheit“ bietet mit seinem Gesundheitsprogramm eine medizinische Basisversorgung für Asylsuchende, Flüchtlinge und Aussiedler an. Dieses Programm wird regelmäßig ausgewertet. Es liefert damit wertvolle Daten für eine bessere interkulturelle Gesundheitsversorgung in Bremen.

Für ältere Migranten gestalten wir muttersprachliches Informationsmaterial zu Fragen der Gesundheit und Pflege. Wir fördern die Öffnung vorhandener Angebote auch für ältere Migranten (z.B. durch Pflegekurse auf türkisch und russisch). Auch in Fragen der Pflege können Sie hier Antworten erhalten.

#### **Ansprechpartner:**

Eckhard Lotze  
Horner Str. 60-70  
28203 Bremen  
Tel: 361-15170  
Fax: 361-15554

## • Bremen Tercüme Servisi (DDB)

Bremen Tercüme Servisi (DDB) Bremen Eyaletinde yaşayan göçmenlerin sağlık hizmetlerine daha iyi bir erişim sağlamalarını amaçla-maktadır.

Dil sorununun olduğu durumlarda göçmenler çoğu kez Bremen'de mevcut sağlık olanakları hakkında yeterli bilgi edinememekte ve bunlardan eteri kadar yararlanamaktadırlar. Doğrudan sözlü görüşmeler için sözlü tercümanlar, yazılı beyanlar için ise bir tercüme servisi göçmenlerin sağlık hizmetlerinden daha iyi yararlanmasına yardımcı olmaktadır. Bremen Tercüme Servisi göçmenler ile bakım sağlayan personel (örn. hekimler, hastabakıcılar) arasında iletişim oluşturmak için tarafsız bir biçimde ve uygun fiyatla hizmet vermektedir.

Merkezi

**Telefon numarası**  
**361-59598**

üzerinden tercüme hizmeti talep etmek mümkündür.

Tercümanların hemen hepsi sağlık konularında çeviri yapmak konusunda deneyimlidir. Anadili Almanca olmayan insanların kültürleri hakkında son derece etraflı bilgiye sahiptirler.

Bu nedenle gerek dil gerek kültür açısından iyi bir iletişim kurmak konusunda başarılıdırlar. Ayrıca elbetteki tercümanlar tarafsız davranmak ve gizlilik ilkelerine uymakla da yükümlüdürler.

Bremen Sağlık Dairesi:  
Horner Str. 60-70  
28203 Bremen  
Tel: 361-59598

E-Posta:  
[migration@gesundheitsamt.bremen.de](mailto:migration@gesundheitsamt.bremen.de)



- **Dolmetscherdienst  
Bremen (DDB)**

Der Dolmetscherdienst Bremen (DDB) will Migranten im Bundesland Bremen einen besseren Zugang zur Gesundheitsversorgung verschaffen.

Falls es Sprachprobleme gibt, sind Migranten oft nicht ausreichend über die Gesundheitsangebote in Bremen informiert und können diese nicht gut nutzen. Dolmetscher für den direkten sprachlichen Austausch und ein Übersetzungsservice für schriftliche Mitteilungen helfen, die Versorgung von Migranten zu verbessern. Der Dolmetscherdienst Bremen bietet eine neutrale und preisgünstige Dienstleistung für die Verständigung zwischen Migranten und den versorgenden Personen (z.B. Ärzte, Pflegepersonal) an.  
Über die zentrale

**Telefonnummer  
361 - 59598**

kann der Dolmetscherservice angefordert werden.

Fast alle Dolmetscher haben Erfahrung im Übersetzen gesundheitlicher Fragen und Informationen. Sie verfügen über sehr gute Kenntnisse der Kultur nicht deutschsprachiger Menschen. Deshalb gelingt ihnen sowohl die Sprach- als auch die Kulturmittlung. Die Dolmetscher sind selbstverständlich zur Neutralität verpflichtet und unterliegen der Schweigepflicht.

Gesundheitsamt Bremen  
Horner Str. 60-70  
28203 Bremen  
Tel: 361-59598

E-mail:  
[migration@gesundheitsamt.bremen.de](mailto:migration@gesundheitsamt.bremen.de)

## • Yardımlaşma ve Sağlık Teşvikleri İdaresi

Yardımlaşma ve Sağlık Teşvikleri İdaresi sağlık alanında faaliyet gösteren yardımlaşma grupları ile ilgili verilere sahiptir.

Yardımlaşma gruplarından sizinle benzer bir durumu paylaşan kişilerle telefonda ya da kişisel olarak görüşmek istemeniz durumunda size yardımcı olacaktır. Bunun ötesinde burada çalışanlar yeni gruplar oluşturma konusunda da size yardımcı olurlar. İdare aynı zamanda Bremen Şehrinin sağlık alanında faaliyet gösteren yardımlaşma gruplarına sağladığı maddi yardımların dağıtımından da sorumludur.

### **Muhatap kişi:**

Bernhild Eggert  
Horner Str. 60-70  
28203 Bremen  
Tel: 361-15141  
Faks: 361-15554

## • Referat: Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung

Das Referat Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung verfügt über die Daten von Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich. Hier wird Ihnen geholfen, wenn Sie telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch Kontakt zu Menschen in Selbsthilfegruppen suchen, die in ähnlicher Lage sind wie Sie. Darüber hinaus sind die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bei der Gründung neuer Gruppen behilflich.

Das Referat ist auch die zuständige Stelle der Stadtgemeinde Bremen für die Vergabe von Fördermitteln für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich.

### **Ansprechpartnerin:**

Bernhild Eggert  
Horner Str. 60-70  
28203 Bremen  
Tel: 361-15141  
Fax: 361-15554

## 6.2 Ana dilinde:

### Yardım kurumlarının göçmenlik danışma hizmetleri:

#### Amaçları:

- Uyum şanslarının güçlendirilmesi
- Fırsat eşitliğinin geliştirilmesi ve toplumsal yaşama katılımın sağlanması.

#### Hedeflenen kesim:

- Ülkeye giriş yaptıkları tarihten itibaren 3 yıldan fazla süre geçmemiş yetişkin yeni göçmenler.
- Uzun süredir burada yaşayan ancak özel uyum gereksinimi olan yetişkin göçmenler.

#### Görevleri:

- Uyum kursları öncesinde, sırasında ve/veya sonrasında uyumu desteklemek ve özel uyum gereksinimi durumlarında yardımcı olmak
- Gerekli görülen hallerde bireysel refakatte bulunmak (olay yönetimi yöntemi)
- Ağ çalışmalarına önyak olmak
- Kültürlerarası açılımlarda düzenli hizmetleri desteklemek

#### Öneri:

Bir danışma görüşmesine gitmeden önce telefon ya da E-Posta yoluyla randevu alınız.

Sorun sahibi olmanız durumunda yardım kurumlarının danışmanları doğru adımları atmanızda yardımcı olacaktır.

## 6.2 Muttersprachlich:

### Die Migrationserstberatung der Wohlfahrtsverbände:

#### Ziele:

- Verbesserung der Integrationschancen
- Förderung der Chancengleichheit und Partizipation am gesellschaftlichen Leben.

#### Zielgruppe:

- Erwachsene Neuzuwanderer bis max. 3 Jahre nach der Einreise.
- Bereits länger hier lebende erwachsene Migranten mit besonderem Integrationsbedarf.

#### Aufgaben:

- Unterstützung bei der Integration vor, während und/oder nach der Teilnahme an Integrationskursen bzw. Unterstützung bei besonderem Integrationsbedarf
- Bedarfsorientierte Einzelfallbegleitung (Methode des Case Management)
- Initiierung von Netzwerkarbeit
- Unterstützung der Regeldienste bei der interkulturellen Öffnung

#### Tipp:

Sie sollten vor der Beratung telefonisch oder per E-mail einen Termin vereinbaren.

Die Berater der Wohlfahrtsverbände helfen Ihnen, die richtigen Schritte zu tun, wenn Sie betroffen sind.



**Kuzey Bremen bölgesinde:  
in Bremen Nord:**

**Caritas-Nord**

Claudia Schmücker  
Gerhard-Rohlf's-Str. 17/18  
28757 Bremen-Vegesack  
E-posta:  
[c.schmuecker@caritas-bremen-nord.de](mailto:c.schmuecker@caritas-bremen-nord.de)  
Tel: 66 07 70

**DRK-Nord**

Wanda Hilkmann  
Meinert-Löffler-Str. 15,  
28755 Bremen  
E-posta:  
[uwe.hallensleben@drk-bremen-nord.de](mailto:uwe.hallensleben@drk-bremen-nord.de)  
Tel: 65 83 912

bis 30. November 2007:

**Innere Mission/Diakonisches  
Werk**

Janina Piekatz  
Söderblomgemeindehaus  
Stockholmer Str. 46,  
28719 Bremen  
E-posta:  
[piekatz@inneremission-bremen.de](mailto:piekatz@inneremission-bremen.de)  
Tel: 80 07 134

**Orta/Batı Bremen bölgesinde:  
in Bremen Mitte/West:**

**AWO**

Cevahir Cansever  
Am Wall 113, 28195 Bremen  
E-posta:  
[c.cansever@awo-bremen.de](mailto:c.cansever@awo-bremen.de)  
Tel: 33 77 188

**AWO**

Svemila Wagner  
Am Wall 113, 28195 Bremen  
E-posta:  
[s.wagner@awo-bremen.de](mailto:s.wagner@awo-bremen.de)  
Tel. 33 77 187

**AWO**

Hasan Cil  
Am Wall 113, 28195 Bremen  
E-posta: [h.cil@awo-bremen.de](mailto:h.cil@awo-bremen.de)  
Tel. 33 77 183

**AWO**

Bernd Buhrdorf  
Am Wall 113, 28195 Bremen  
E-posta:  
[b.buhrdorf@awo-bremen.de](mailto:b.buhrdorf@awo-bremen.de)  
Tel. 33 77 186

**DRK**

Nevrye Kayis  
Mathildenstr. 2, 28203 Bremen  
E-posta: [hippy@drk-bremen.de](mailto:hippy@drk-bremen.de)  
Tel. 70 60 70 13



---

**Güney Bremen gölgesinde:  
in Bremen Süd:**

**AWO**

Svemila Wagner  
Am Wall 113, 28195 Bremen  
E-posta:  
[s.wagner@awo-bremen.de](mailto:s.wagner@awo-bremen.de)  
Tel. 33 77 187

**AWO**

Bernd Buhrdorf  
Am Wall 113, 28195 Bremen  
E-posta:  
[b.buhrdorf@awo-bremen.de](mailto:b.buhrdorf@awo-bremen.de)  
Tel. 33 77 186

**Caritas-Stadt**

Marco Zaric  
Amersfoorter Str. 8, Pavillon H  
28259 Bremen  
E-posta:  
[m.zaric@caritas-bremen.de](mailto:m.zaric@caritas-bremen.de)  
Tel: 89 83 142

**Doğu Bremen bölgesinde:  
in Bremen Ost:**

**AWO**

Cevahir Cansever  
Sozialzentrum ( Sosyal Merkez )  
Wilhelm Leuschner Str. 27,  
28329 Bremen  
E-posta:  
[c.cansever@awo-bremen.de](mailto:c.cansever@awo-bremen.de)  
Tel: 24 75 817  
oder 0174-49 18 637

**Caritas-Stadt**

Isabel Bayona  
E-posta:  
[i.bayona@caritas-bremen.de](mailto:i.bayona@caritas-bremen.de)  
Tel: 33 57 31 01

Tadeusz Treder  
E-posta:  
[t.treder@caritas-bremen.de](mailto:t.treder@caritas-bremen.de)  
Tel: 33 57 31 05

Marco Zaric  
E-posta:  
[m.zaric@caritas-bremen.de](mailto:m.zaric@caritas-bremen.de)  
Tel: 33 57 31 04

Georg-Gröning-Str. 55,  
28209 Bremen

Ab 1. März 2007:  
**St. Petri Kinder- und  
Jugendhilfe/Diakonisches Werk**  
Yildez Atakli  
Ludwigshafener Str. 16  
28325 Bremen  
E-posta:  
[stadtteilbuero.tenever@stpetribremen.de](mailto:stadtteilbuero.tenever@stpetribremen.de)  
Tel: 24 775 38

## Yardımcı kurumlarının genç göçmenlik servisleri:

### Amaçları:

- Uyum şanslarının geliştirilmesi
- Fırsat eşitliğinin ve katılımcılığın desteklenmesi

### Hedeflenen kesim:

- 12 – 27 yaş arası, göçmen kökenli genç insanlar

### Sunduğu olanaklar:

- Mesleğe yönlenebilir ve intibaka yardımcı olma
- Entegrasyon sürecinde sosyal pedagojik refakat sağlama
- Kriz yönetimi

### Destek biçimleri:

- Bireysel intibak planlamaları (değerlendirmeler, teşvik planları)
- Kurslar ve grup çalışmaları (örn. iş başvurusu mülakatı eğitimleri, mesleğe yönlendirmeler, işletmelerle bağlantılar)

## Die Jugendmigrationsdienste der Wohlfahrtsverbände:

### Ziele:

- Verbesserung der Integrationschancen
- Förderung der Chancengleichheit und Partizipation

### Zielgruppe:

- Junge Menschen mit Migrationshintergrund zwischen 12 und 27 Jahren

### Angebote:

- Berufsorientierung und Eingliederungshilfen
- Sozialpädagogische Begleitung bei der Integration
- Krisenmanagement

### Unterstützungsformen:

- Individuelle Eingliederungsplanung (Assessments, Förderpläne)
- Kurse und Gruppenangebote (z.B. Bewerbungstrainings, Berufsorientierung, Betriebskontakte)



**Kuzey Bremen bölgesinde:  
in Bremen Nord:**

**AWO**

Karin Sfar  
Leverkenburg 1,  
28779 Bremen-Blumenthal  
E-posta:  
[k.sfar@awo-bremen.de](mailto:k.sfar@awo-bremen.de)  
Tel. 690 03 32

**Caritas**

Rüdiger Lautenbach  
Gerhard-Rohlf's-Str. 17/18  
28757 Bremen-Vegesack  
E-posta:  
[r.lautenbach@caritas-bremen-nord.de](mailto:r.lautenbach@caritas-bremen-nord.de)  
Tel. 66 077-35

**Caritas**

Nino Adam  
Gerhard-Rohlf's-Str. 17/18  
28757 Bremen-Vegesack  
E-posta:  
[n.adam@caritas-bremen-nord.de](mailto:n.adam@caritas-bremen-nord.de)  
Tel: 66 077-37

**Orta/Batı Bremen bölgesinde:  
in Bremen Mitte/West:**

**AWO**

Herbert Lüken  
Am Wall 113, 28195 Bremen  
E-posta:  
[h.lueken@awo-bremen.de](mailto:h.lueken@awo-bremen.de)  
Tel: 33 77 182

**Güney Bremen bölgesinde:  
in Bremen Süd:**

**Caritas**

Eva Maria Haverland  
Tegeler Plate 23,  
28259 Bremen  
E-posta:  
[e.haverland@caritas-bremen-nord.de](mailto:e.haverland@caritas-bremen-nord.de)  
Tel: 66 077-31

**Doğu Bremen bölgesinde:  
in Bremen Ost:**

**AWO**

Christine Jankowski  
Ludwigshafener Str. 2a,  
28325 Bremen  
E-posta:  
[c.jankowski@awo-bremen.de](mailto:c.jankowski@awo-bremen.de)  
Tel: 42 93 26



## Notizen:



**Notizen:**



**Bu broşürde aşağıdaki bilgileri bulabilirsiniz:**

1. Bunama (demans) nedir?
2. Bunama belirtileri nelerdir?
3. Bir yakınımda veya bir tanıdığımda bu tür belirtiler gözlemlem durumun da neler yapabilirim?
4. Bunama tanısı kondu – Şimdi nereden yardım bulacağım?
5. Kendim neler yapabilirim? – Atabileceğim adımların özeti.
6. Bremen’de başvuru adresleri.

**In dieser Broschüre bekommen Sie folgende Informationen:**

1. Was ist eine Demenz?
2. Wie zeigt sich eine Demenz?
3. Was kann ich tun, wenn ich solche Anzeichen bei einem Familienmitglied oder Bekannten bemerke?
4. Diagnose Demenz – Wo finde ich Unterstützung?
5. Was können Sie tun? – Die einzelnen Schritte in der Zusammenfassung
6. Kontaktadressen in Bremen

---

Bilgi sürümü 01/2007  
Bu broşür DISCERN kriterlerine (hastanın tedavi seçenekleri hakkında bilgilendirilmesine dair kalite kriterleri) göre incelenmiş ve yüksek kaliteli bir bilgilendirme ürünü olarak değerlendirilmiştir.  
Ayrıca bakınız [www.discern.de](http://www.discern.de)

aktueller Stand 01/2007

Diese Broschüre wurde nach den Kriterien von DISCERN (Qualitätskriterien für Patienteninformationen; vgl. [www.discern.de](http://www.discern.de)) hergestellt.