

Savjeti za pružanje skrbi iz daljine

Ovaj informacijski list za pomoć razmatra neke od problema s kojima se možete suočiti kada živite daleko od člana obitelji, rođaka ili prijatelja s demencijom i niste u mogućnosti ostvariti izravni kontakt onoliko često koliko biste to željeli. Obitelji, skrbnici i prijatelji i dalje mogu dati vrijedan doprinos unatoč prepreci koju predstavlja udaljenost.

Bez obzira živite li na drugom kraju grada, u gradu ili u ruralnoj zajednici, u drugoj državi ili u inozemstvu, i pored toga možete pružati podršku osobi s demencijom. Postoje načini za prevladavanje nekih od izazova koje predstavlja skrb iz daljine. Zahtijeva da budete organizirani i da smislite načine za prevladavanje barijere koju predstavlja udaljenost.

U nastavku slijedi nekoliko savjeta koji bi vam mogli biti korisni.

1. Budite pripremljeni

Napravite plan za održavanje kontakta s osobom koja živi s demencijom i s onima koji skrbe o njoj.

Načini na koje možete pomoći bi mogli biti sljedeći:

- budite u redovitom kontaktu i nudite podršku
- tražite najnovije informacije o dobrobiti osobe
- pomozite u rješavanju problema ili kriza
- nazovite ju, uputite joj video pozive i osobno ju posjetite kada možete.

Informirajte se o vrsti demencije koju osoba ima. To će vam pomoći da joj pružite bolju podršku. To znanje vam također može biti od pomoći kada razgovarate sa članovima obitelji, prijateljima i skrbnicima koji žive bliže i koji joj pružaju podršku.

2. Održavajte komunikaciju

Ostanite u kontaktu i dajte osobi s demencijom do znanja da vam je stalo do nje. Razmislite o slanju:

- razglednica
- fotografija
- kratkih pisama
- malih darova
- cvijeća.

Savjeti za telefonske i video konferencijske pozive:

- Uspostavite rutinu tako da uvijek zovete otprilike u isto doba dana.
- Budite svjesni toga koliko je osoba u stanju sudjelovati u razgovoru; dajte joj vremena da odgovori na vaša pitanja.
- Ako verbalna komunikacija postaje sve teža, videopozivi mogu biti od pomoći.
- Shvatite da informacije koje vam daje osoba ponekad neće biti točne.
- Ponekad ono što se čini da predstavlja problem ili krizu ne mora uvijek biti baš to. To bi mogao biti način na koji osoba izražava svoju tjeskobu ili zbunjenost, pa isplanirajte kako ćete se postaviti u tim situacijama.

3. Izgradite mrežu osoba koje će sudjelovati u skrbi

Drugi ljudi vam mogu pomoći. Savjeti za izgradnju mreže osoba koje će sudjelovati u skrbi:

- Organizirajte pružanje podrške preko članova obitelji, prijatelja, grupa ili savjetnika.
- Pokušajte uspostaviti dobar odnos sa članom obitelji ili prijateljem koji živi u blizini.
- Organizirajte obiteljske sastanke kako biste porazgovarali i podijelili uloge i odgovornosti. Pokušajte zajedno raditi na dogovoru o promijenjenim okolnostima koje bi mogle zahtijevati važne odluke.
- Zamolite ljude u okolini da vam budu promatrači koji vas podržavaju.
- Organizirajte redovite posjete, obroke, društvene kontakte ili prijevoz preko mjesne općine, klubova, dnevnih programa društvene podrške specifične za osobe s demencijom ili vjerskih grupa.

- Uspostavite dobar odnos s osobljem ako osoba živi u domu, tako da osoblje zna kada vas treba obavijestiti.
- Nazovite **Nacionalnu telefonsku službu za pomoć osobama s demencijom** na **1800 100 500** za savjet.

4. Posjetite osobu kada možete

Pokušajte organizirati svoje posjete tako da članovima obitelji i prijateljima koji žive u blizini osobe s demencijom omogućite predah od pružanja skrbi i ostanite u kontaktu putem redovitih telefonskih poziva, videopoziva ili e-pošte.

Ako osoba živi u domu i možete ju posjetiti samo povremeno, nakon posjeta odvojite malo vremena za razgovor s osobljem i skrbnicima osobe. Zatražite njihovo mišljenje i iznesite im svoja zapažanja.

5. Predviđajte i planirajte

Pokušajte predvidjeti koje će vrste podrške osobi trebati kako bi bila sigurna i održala svoju samostalnost i dobrobit.

Ako je moguće, planove napravite zajedno. To će pomoći osigurati da se želje osobe ostvaruju na način na koji ona to želi.

Mogli biste:

- napraviti popis usluga podrške koje postoje na tom području
- zamoliti osobu da imenuje člana obitelji ili prijatelja od povjerenja da bude njezin „opunomoćeni zastupnik” za donošenje pravnih, financijskih i medicinskih odluka
- preusmjeriti poštu nekome tko ima zakonske ovlasti za primanje i odgovaranje na poštu ili plaćanje računa osobe
- pribaviti suglasnost za razgovor s liječnikom osobe ili službom My Aged Care o njezinim potrebama za podrškom, procjenama i strategijama za skrb

Ako osoba nije u mogućnosti sudjelovati u planiranju i donošenju odluka, zatražite podršku članova obitelji ili osoba od povjerenja.

6. Pazite na sebe

Nije uvijek moguće biti cijelo vrijeme s osobom koju volite. Znajte da možete dati svoj doprinos.

Dodatna literatura i resursi

- **Knjižnica organizacije Dementia Australia**
Posjetite: dementia.org.au/library
- **Obitelj i prijatelji su važni**
Posjetite: dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- **7 savjeta za brigu o sebi**
Posjetite: discrimination.dementia.org.au/supporting-someone/7-tips-for-carer-self-care/
- **Zajednice koje su prijateljski raspoložene prema oboljelima od demencije**
Posjetite: dementiafriendly.org.au

Daljnje informacije

Dementia Australia nudi podršku, informacije, obrazovanje i savjetovanje.

Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom: 1800 100 500

Za pomoć tumača: 131 450

Posjetite našu web stranicu: dementia.org.au