

# Συμβουλές για την υποστήριξη ενός φίλου

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο παρέχει συμβουλές για το πώς να υποστηρίξετε έναν φίλο με άνοια και την οικογένειά του. Κάθε άτομο με άνοια είναι μοναδικό, επομένως όταν διαβάζετε αυτές τις συμβουλές, λάβετε υπόψη τις ικανότητες του ατόμου, τις επιπτώσεις που έχει η άνοια σε αυτό και τα συμπτώματά του.

Εάν έχετε κάποιον φίλο με άνοια, υπάρχουν πολλοί τρόποι να υποστηρίξετε το άτομο και την οικογένειά του. Μπορείτε να κάνετε τη διαφορά, παρέχοντας πρακτική και συναισθηματική υποστήριξη. Αυτή μπορεί να είναι η στιγμή που ο φίλος σας σας χρειάζεται περισσότερο.

Παίζετε σημαντικό ρόλο όταν:

- προσφέρετε υποστήριξη στο φίλο σας
- ακούτε χωρίς να κρίνετε
- του δείχνετε σεβασμό και τον αποδέχεστε όπως είναι
- προσφέρετε μια σύνδεση με το παρελθόν και το μέλλον του.

Αν και η άνοια ίσως είναι η αιτία να αλλάξουν κάποια πράγματα με την πάροδο του χρόνου, μπορείτε να βρείτε δραστηριότητες για να απολαύσετε μαζί και να βοηθήσετε τον φίλο σας να συνεχίσει να κάνει τα πράγματα που αγαπά.

## Πώς να υποστηρίξετε κάποιον φίλο

Η άνοια μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του φίλου σας να επικοινωνεί και να εκφράζει το πώς αισθάνεται. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για την υποστήριξη κάποιου φίλου με άνοια.

### 1. Βοηθήστε το φίλο σας να διατηρήσει την ανεξαρτησία του

Υποστηρίξτε τον φίλο σας να διατηρήσει την ανεξαρτησία του για όσο το δυνατόν περισσότερο. Προσπαθήστε να μην πάρετε τον έλεγχο. Δώστε του το χρόνο και το χώρο που χρειάζεται.

### 2. Να είστε καλοί ακροατές

Όταν μιλάτε μαζί:

- ακούστε τον φίλο σας
- δώστε του χρόνο να θυμηθεί τη λέξη που θέλει να χρησιμοποιήσει

- προσπαθήστε να μην τελειώνετε εσείς τις προτάσεις του
- απλά σκεφτείτε να τον βοηθήσετε ενθαρρύνοντάς τον με τρόπο που δείχνει σεβασμό εάν χάσει την αίσθηση του τι λέει
- εξετάστε το περιβάλλον σας και τα επίπεδα θορύβου· προσπαθήστε να βρείτε έναν ήσυχο χώρο με λίγους περισπασμούς.

### **3. Πώς να κάνετε ερωτήσεις**

Σε κάποιον με άνοια, μπορεί να προκαλεί σύγχυση να του κάνουν ερωτήσεις που χρειάζονται λεπτομερή απάντηση.

Εάν έχετε ερωτήσεις για τον φίλο σας:

- Κάντε ερωτήσεις στις οποίες μπορεί να απαντήσει με ένα «ναι» ή ένα «όχι».
- Κάντε ερωτήσεις που προσφέρουν προτάσεις για να τον βοηθήσετε να απαντήσει (όπως "θα ήθελες να καθίσεις εδώ ή να καθίσεις εκεί;").

### **4. Να είστε ρεαλιστές σχετικά με την απώλεια μνήμης**

Εάν ο φίλος σας έχει απώλεια μνήμης, μπορεί να μην θυμάται τα πάντα, ακόμη και πρόσφατα γεγονότα. Να δείχνετε κατανόηση και να κάνετε μια ευγενική υπενθύμιση εάν ξεχάσει κάτι ιδιαίτερο.

## **Πώς να υποστηρίξετε ένα μέλος της οικογένειας κάποιου**

Όταν κάποιος έχει άνοια, αυτό επηρεάζει διαφορετικά τον καθένα στην οικογένειά του. Κάποια μέλη της οικογένειας μπορεί να δυσκολεύονται να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους ή να ζητήσουν βοήθεια.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι που μπορείτε να τα υποστηρίξετε.

### **1. Κρατήστε επαφή**

Μείνετε σε επαφή με όποιον τρόπο μπορείτε. Μπορείτε να προσφέρετε πρακτική υποστήριξη ή συναισθηματική υποστήριξη μιλώντας και ακούγοντας.

### **2. Κάντε μικρά πράγματα - σημαίνουν πολλά**

Βοηθήστε με καθημερινά πράγματα. Για παράδειγμα, εάν κάνετε μια δουλειά για τον εαυτό σας, ελέγξτε αν υπάρχει κάτι που χρειάζονται.

### 3. Δώστε τους ένα διάλειμμα

- Προσφέρετε να περάσετε χρόνο με το άτομο με άνοια για να δώσετε στα μέλη της οικογένειας λίγο ελεύθερο χρόνο.
- Ενθαρρύνετε τα μέλη της οικογένειας να διατηρήσουν τα χόμπι ή τα ενδιαφέροντά τους.

### 4. Να είστε συγκεκριμένοι όταν προσφέρετε βοήθεια

Προσφέρετε πρακτική βοήθεια.

Ρωτήστε αν μπορείτε να βοηθήσετε με:

- την κηπουρική
- το μαγείρεμα
- τα ψώνια
- μια συγκεκριμένη εργασία

Ή θα μπορούσατε να προσφέρετε να πάρετε το άτομο με άνοια έξω για μια βόλτα ή έναν καφέ.

### 5. Να είστε καλοί ακροατές

- Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε τις αλλαγές που βιώνει το άτομο με άνοια και η οικογένειά του.
- Ακούστε με συμπόνια. Δεν χρειάζεται να δώσετε απαντήσεις. Εάν νομίζετε ότι μπορεί να χρειάζονται πληροφορίες ή συμβουλές, προτείνετε να τηλεφωνήσετε στην **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500**.
- Προσπαθήστε να μην αμφισβητήσετε ή να κρίνετε, αλλά να υποστηρίξετε και να αποδεχτείτε.

## Μάθετε περισσότερα για την άνοια

Υπάρχουν διάφορα είδη άνοιας. Το να μάθετε για το είδος της άνοιας που έχει ο φίλος σας θα σας βοηθήσει να είστε πιο υποστηρικτικοί. Πληροφορίες υπάρχουν διαθέσιμες στο δικτυακό μας τόπο: [dementia.org.au](https://dementia.org.au).

## Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- Υπηρεσία βιβλιοθήκης του οργανισμού Dementia Australia [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Η οικογένεια και οι φίλοι είναι σημαντικοί [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- Κοινότητες φιλικές προς την άνοια [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

## Περισσότερες πληροφορίες

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική.

**Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: 1800 100 500**

**Για γλωσσική βοήθεια: 131 450**

**Επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**