

# Consigli per supportare un amico

Questa scheda informativa fornisce suggerimenti su come offrire supporto ad un amico affetto da demenza e alla sua famiglia. Ogni persona affetta da demenza è unica, quindi quando leggete questi consigli, considerate le capacità specifiche di quella persona, l'impatto che la demenza ha su di lui/lei e i suoi sintomi.

Se avete un amico o un'amica affetti da demenza, ci sono molti modi per offrire supporto, anche ai loro familiari. Potete fare la differenza, fornendo supporto pratico ed emotivo. Potrebbe essere proprio il momento in cui il vostro amico ha più bisogno di voi.

Il vostro ruolo è essenziale per:

- sostenere il vostro amico;
- ascoltare senza giudicare;
- rispettare e accettare questa persona per come è;
- offrire una connessione con il suo passato e il suo futuro.

Anche se la demenza può causare cambiamenti nel corso del tempo, è possibile trovare attività da svolgere insieme e aiutare il vostro amico a continuare a fare le cose che ama.

## In che modo supportare un amico

La demenza può compromettere la capacità del vostro amico di comunicare e di esprimere i propri sentimenti. Di seguito sono riportati alcuni consigli per sostenere un amico affetto da demenza.

### 1. Aiutate il vostro amico a mantenere la propria indipendenza

Aiutate il vostro amico a mantenere la sua indipendenza il più a lungo possibile. Cercate di non prendere il controllo. Dategli il tempo e lo spazio di cui ha bisogno.

### 2. Siate un buon ascoltatore

Quando parlate:

- ascoltate il vostro amico;
- lasciategli il tempo di trovare la parola che vuole usare;

- cercate di non finire le sue frasi;
- offrite suggerimenti in modo rispettoso solo se la persona perde il filo di ciò che sta dicendo;
- tenete conto dell'ambiente circostante e dei livelli di rumore; cercate di trovare uno spazio tranquillo con poche distrazioni.

### **3. Come fare domande**

Per una persona affetta da demenza, può essere fonte di confusione ricevere domande che richiedono una risposta dettagliata.

Se avete domande da fare al vostro amico:

- Fate domande a cui possa rispondere con un "sì" o un "no".
- Fate domande che offrano suggerimenti per agevolare la risposta (ad esempio, "vuoi sederti qui o lì?").

### **4. Siate realistici riguardo alla perdita di memoria**

Se il vostro amico ha problemi di perdita della memoria, potrebbe non ricordare tutto, anche gli eventi più recenti. Siate comprensivi e offrite uno spunto garbato se dimentica informazioni importanti.

## **In che modo si può supportare la famiglia della persona affetta**

Quando una persona è affetta da demenza, il problema interessa tutti i membri della sua famiglia in modo diverso. Per alcuni familiari può essere difficile parlare dei propri sentimenti o chiedere aiuto.

Ci sono molti modi per sostenerli.

### **1. Rimanere in contatto**

Rimanete in contatto con loro in ogni modo possibile. Potete offrire un sostegno pratico o emotivo parlando e ascoltando.

### **2. Fare piccoli gesti, poiché significano molto**

Aiutate nelle attività quotidiane. Ad esempio, se state facendo una commissione, controllate se hanno bisogno di qualcosa.

### 3. Conceder loro una pausa

- Offritevi di passare del tempo con la persona affetta da demenza per lasciare ai familiari un po' di tempo libero.
- Incoraggiate i membri della famiglia a mantenere i loro hobby o interessi.

### 4. Essere specifici quando si offre aiuto

Offrite aiuto pratico.

Chiedete se potete aiutare:

- con il giardinaggio;
- in cucina;
- con gli acquisti;
- con un compito particolare.

Oppure potreste offrirvi di portare la persona affetta da demenza a fare una passeggiata o a prendere un caffè.

### 5. Essere buoni ascoltatori

- Cercate di riconoscere i cambiamenti che la persona con demenza e la sua famiglia stanno vivendo.
- Ascoltate con compassione. Non è necessario dare risposte. Se pensate che abbiano bisogno di informazioni o consigli, suggerite di chiamare la **Linea telefonica nazionale per la demenza** al numero **1800 100 500**.
- Cercate di non fare domande o giudicare, ma piuttosto di supportare e accettare.

## Informarsi sulla demenza

Esistono diversi tipi di demenza. Imparare a conoscere il tipo di demenza di cui soffre il vostro amico vi aiuterà ad essere più solidali. Le informazioni sono disponibili sul nostro sito web: [dementia.org.au](https://dementia.org.au).

## Letture e risorse aggiuntive

- **Servizio bibliotecario di Dementia Australia**  
[dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **La famiglia e gli amici sono importanti**  
[dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **Comunità a misura di demenza**  
[dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

### Ulteriori informazioni

Dementia Australia offre supporto, informazioni, educazione e counseling.

**National Dementia Helpline: 1800 100 500**

**Per assistenza linguistica: 131 450**

**Visitate il nostro sito web: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**