

# Consigli per l'assistenza a distanza

Questa scheda informativa prende in considerazione alcuni dei problemi che si possono incontrare quando si vive a grande distanza da un familiare, un parente o un amico affetto da demenza e non si riesce a stabilire un contatto diretto regolare come si vorrebbe. Le famiglie, i caregiver e gli amici possono comunque dare un contributo prezioso nonostante la distanza.

Sia che viviate dall'altra parte della città, in una comunità urbana o rurale, in un altro Stato o all'estero, potete comunque supportare una persona affetta da demenza. Ci sono modi per superare alcune delle sfide poste dall'assistenza a distanza. Bisogna essere ben organizzati e pensare a come superare il problema della distanza.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti che potrebbero esservi utili.

## 1. Essere preparati

Sviluppare un piano per rimanere in contatto con la persona affetta da demenza e con chi le presta assistenza.

Potete aiutare nei seguenti modi:

- restare in contatto regolare e offrire supporto;
- richiedere informazioni aggiornate sul benessere della persona;
- aiutare a risolvere problemi o crisi;
- fare telefonate, videochiamate e visite di persona quando è possibile.

Informatevi sul tipo di demenza di cui soffre la persona. Vi aiuterà a essere più solidali. Può essere utile parlare con i familiari, gli amici e i caregiver che vivono più vicini e che possono fornire supporto.

## 2. Mantenere la comunicazione

Rimanete in contatto e fate sapere alla persona affetta da demenza che ci tenete. Potreste mandare:

- cartoline
- fotografie
- brevi lettere
- piccoli regali
- fiori

Tramite chiamate e videochiamate:

- Stabilite una routine in modo da chiamare più o meno alla stessa ora del giorno.
- Siate consapevoli del livello di impegno dell'interlocutore; lasciate gli/le il tempo di rispondere alle vostre domande.
- Se la comunicazione verbale diventa sempre più difficile, possono essere utili le videochiamate.
- Comprendete che le informazioni fornite dalla persona possono talvolta essere imprecise.
- A volte ciò che sembra un problema o una crisi può non necessariamente esserlo. Potrebbe essere il loro modo di esprimere ansia o confusione, quindi è bene avere un piano per affrontare queste situazioni.

## 3. Costruire una rete di supporto assistenziale

Altre persone possono aiutarvi. Suggerimenti per costruire una rete di supporto assistenziale:

- Organizzare supporto attraverso la famiglia, gli amici, gruppi o counselor.
- Cercate di stabilire un buon rapporto con un familiare o un amico che vive nelle vicinanze.
- Organizzate riunioni di famiglia per discutere e stabilire ruoli e responsabilità. Cercate di collaborare per concordare le circostanze che potrebbero richiedere decisioni importanti.
- Chiedete a persone della zona di agire da osservatori di supporto.
- Organizzate visite regolari, pasti, contatti sociali o trasporto attraverso il comune, i club, i programmi diurni di sostegno sociale specifici per la demenza o i gruppi religiosi.

- Sviluppate un rapporto con il personale se la persona vive in una struttura residenziale, in modo che sappiano come tenervi informati.
- Chiamate la **National Dementia Helpline** al numero **1800 100 500** per ricevere consigli.

#### 4. Fare visita quando è possibile

Cercate di organizzare le vostre visite in modo da concedere a familiari e amici un po' di sollievo dall'assistenza e tenetevi in contatto attraverso telefonate, videochiamate o e-mail.

Se la persona vive in una struttura residenziale e potete visitarla occasionalmente, dedicate del tempo per incontrare il personale e gli operatori assistenziali dopo la vostra visita. Chiedete riscontro e offrite le vostre osservazioni.

#### 5. Anticipare e pianificare

Cercare di anticipare il tipo di supporto di cui la persona può avere bisogno per mantenersi al sicuro e per conservare la propria indipendenza e il proprio benessere.

Se possibile, fate dei piani insieme. Questo aiuterà a garantire che le loro volontà siano eseguite nel modo in cui desiderano.

Potreste:

- redigere un elenco dei servizi di supporto disponibili nella zona;
- chiedere alla persona di nominare un familiare o un amico fidato come "delegato" per le decisioni legali, finanziarie e mediche;
- reindirizzare la posta a qualcuno con l'autorità legale di ricevere e rispondere alla posta o pagare le bollette;
- ottenere il consenso a parlare con il medico della persona o con My Aged Care in merito alle esigenze di supporto, alle valutazioni e alle strategie di assistenza.

Se la persona non è in grado di partecipare alla pianificazione e al processo decisionale, cercate il sostegno di familiari o persone di fiducia.

## 6. Prendersi cura di sé

Non è sempre possibile stare con la persona che si ama per molto tempo. Sappiate che potete comunque fare la differenza.

### Letture e risorse aggiuntive

- **Servizio bibliotecario di Dementia Australia**  
Visitate: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **La famiglia e gli amici sono importanti**  
Visitate: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **7 consigli per prendersi cura di sé**  
Visitate: [discrimination.dementia.org.au/supporting-someone/7-tips-for-carer-self-care/](https://discrimination.dementia.org.au/supporting-someone/7-tips-for-carer-self-care/)
- **Comunità a misura di demenza**  
Visitate: [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

### Ulteriori informazioni

Dementia Australia offre supporto, informazioni, formazione 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)**