

# Совети за поддршка на пријател

Овој лист за помош дава совети за тоа како да го поддржите пријателот со деменција и нивното семејство. Секој што живее со деменција е уникатен, па кога ги читате овие совети, земете ги предвид способностите на личноста, влијанието што го има деменцијата врз нив и нивните симптоми.

Ако имате пријател со деменција, постојат многу начини да го поддржите лицето и неговото семејство. Можете да направите разлика, обезбедувајќи практична и емоционална поддршка. Можеби ова е време кога на вашиот пријател најмногу му требате.

Вие играте суштинска улога во:

- поддржувањето на вашиот пријател
- слушање без предрасуди
- почитување и прифаќање за такви какви што се
- обезбедување на врска со нивното минато и иднина.

Додека деменцијата може да предизвика некои работи што ќе се променат со текот на времето, можете да најдете активности во кои ќе уживате заедно и да му помогнете на вашиот пријател да продолжи да ги прави работите што ги сака.

## Како да поддржите пријател

Деменцијата може да влијае на способноста на вашиот пријател да комуницира и да изрази како се чувствува. Подолу се дадени неколку совети за поддршка на пријател со деменција.

### 1. Помогнете му на вашиот пријател да ја одржи независноста

Поддржете го вашиот пријател да ја задржи независноста што е можно подолго. Обидете се да не преземате контрола. Дајте им го времето и просторот што им треба.

### 2. Бидете добар слушател

Кога разговарате заедно:

- слушајте го вашиот пријател
- дајте им време да се сетат на зборот што сакаат да го употребат

- обидете се да не ги завршувате нивните реченици
- размислете да им помогнете со потсетување со почит, само ако ја изгубат нишката на она што го зборуваат
- земете ја во предвид вашата околина и нивото на бучава; обидете се да најдете тивок простор со малку одвлекувачи на вниманието.

### **3. Како да поставувате прашања**

За некој со деменција, може да биде збунувачки да им се поставуваат прашања кои бараат детален одговор.

Ако имате прашања за вашиот пријател:

- Поставувајте прашања на кои можат да одговорат со „да“ или „не“.
- Поставувајте прашања кои нудат предлози за да им помогнете да одговорат (како „дали би сакале да седите овде или да седите таму?“).

### **4. Бидете реални за губењето на меморијата**

Ако вашиот пријател има губиток на меморијата, можеби нема да се сеќава на се, вклучително дури и неодамнешните настани.

Имајте разбирање и обезбедете внимателно потсетување доколку забораваат нешто посебно.

## **Како да поддржувате член на нечие семејство**

Кога некој има деменција, тоа влијае различно на секого во неговото семејство. На некои членови на семејството им е тешко да зборуваат за своите чувства или да побараат помош.

Постојат многу начини на кои можете да ги поддржите.

### **1. Останете во контакт**

Останете во контакт на кој било можен начин. Можете да понудите практична поддршка или емоционална поддршка со разговор и слушање.

### **2. Правете мали нешта – тие значат многу**

Помогнете со секојдневните работи. На пример, ако самите извршувате некоја своја задача, проверете дали има нешто што им треба.

### 3. Бидете трпеливи кон лицето

- Понудете се да поминете време со лицето со деменција за да им дадете слободно време на членовите на семејството.
- Охрабрете ги членовите на семејството да ги задржат своите хоби или интереси.

### 4. Бидете конкретни кога нудите помош

Понудете практична помош.

Прашајте дали можете да помогнете со:

- работа во градината
- готвење
- шопинг
- одредена задача.

Или, пак, може да понудите да го изнесете лицето коешто живее со деменција на прошетка или на кафе.

### 5. Бидете добар слушател

- Обидете се да ги прифатите промените што ги доживува лицето со деменција и неговото семејство.
- Слушајте со сочувство. Не треба да имате одговори. Ако мислите дека можеби им требаат информации или совети, предложете да се јават на **Националната линија за помош за деменција (National Dementia Helpline)** на **1800 100 500**.
- Обидете се да не ги сомничите или судите, туку поддржете ги и прифатете.

## Дознајте повеќе за деменцијата

Постојат различни видови на деменција. Учењето за типот на деменција што го има вашиот пријател ќе ви помогне да дадете поголема поддршка. Информациите се достапни на нашата веб-страница: [dementia.org.au](https://dementia.org.au).

## Дополнително читање и ресурси

- Библиотечна услуга на Деменција Австралија (Dementia Australia) [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Семејството и пријателите се важни [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- Заедници погодни за деменција [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

### Понатамошни информации

Деменција на Австралија (Dementia Australia) нуди поддршка, информации, образование и советување.

**Национална линија за помош за деменција  
(National Dementia Helpline): 1800 100 500**

**За јазична помош: 131 450**

**Посетете ја нашата веб-страница: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**