

# Совети за нега од далеку

Овој лист за помош разгледува некои од проблемите со кои може да се соочите кога живеете на големо растојание од член на семејството, роднина или пријател со деменција и не сте во можност да воспоставите редовен директен контакт како што би сакале. Семејствата, негувателите и пријателите сè уште можат да дадат вредни придонеси и покрај бариерата на растојание.

Без разлика дали живеете на другата страна на градот, во град или рурална заедница, надвор од државата или во странство, сепак можете да поддржувате лице со деменција. Постојат начини за да се надминат некои од предизвиците на грижата од далечина. Тоа бара од вас да бидете организирани и да размислувате за начини како да ја надминете бариерата на далечината.

Подолу се дадени неколку совети кои можеби ќе ви бидат корисни.

## 1. Бидете подготвени

Направете план за да останете во контакт со лицето кое живее со деменција и оние кои обезбедуваат нега.

Начините на кои можете да помогнете би биле да:

- бидете во редовен контакт и понудете поддршка
- побарате ажурирани информации за благосостојбата на лицето
- помогнете да се решат проблемите или кризите
- се јавувате по телефон, со видео повици и лични посети кога можете.

Дознајте за типот на деменција што го има лицето. Тоа ќе ви помогне да дадете поголема поддршка. Може да помогне кога разговарате со семејството, пријателите и старателите кои што живеат поблиску и пружаат поддршка.

## 2. Одржете ја комуникацијата

Останете во контакт и кажете му на лицето со деменција дека се грижите. Размислете за испраќање:

- разгледници
- фотографии
- кратки писма
- мали подароци
- цвеќиња.

Со телефонските и видео конференциски повици:

- Воспоставете рутина за да се јавувате приближно во исто време од денот.
- Бидете свесни за нивото на ангажираност на личноста; дајте им време да одговорат на вашите прашања.
- Ако вербалната комуникација станува сè потешка, видео повиците може да бидат корисни.
- Разберете дека информациите што ви ги дава лицето понекогаш може да бидат неточни.
- Понекогаш она што изгледа како проблем или криза можеби не е секогаш. Тоа би можело да биде нивниот начин да ја изразат својата вознемиреност или збунетост, затоа имајте план за справување со овие ситуации.

## 3. Изградете внимателна мрежа за поддршка

Други луѓе можат да ви помогнат. Совети за градење грижлива мрежа за поддршка:

- Организирајте поддршка преку семејството, пријателите, групите или советниците.
- Обидете се да воспоставите добар однос со член на семејството или пријател кој што живее во близина.
- Организирајте семејни состаноци за да дискутирате и да воспоставите улоги и одговорности. Обидете се да работите заедно за да се договорите за променетите околности што може да бараат значајни одлуки.
- Побарајте од локалните луѓе да бидат помошници за набљудување.
- Организирајте редовни посети, оброци, социјален контакт или транспорт преку локалната општина, клубовите, дневните програми за социјална поддршка специфични за деменција или религиозните групи.

- Развијте односи со персоналот ако лицето живее во дом за нега, за да знаат кога да ве информираат.
- Јавете се на **Националната линија за помош за деменција (National Dementia Helpline)** на **1800 100 500** за совет.

#### 4. Посетувајте ги кога можете

Обидете се да ги организирате вашите посети за да им дадете одмор на локалното семејство и пријателите од грижата и одржувајте контакт преку редовни телефонски повици, видео повици или е-пошта.

Ако лицето живее во резиденцијална нега и можете да го посетувате повремено, оставете време да се сретнете со персоналот и старателите по вашата посета. Побарајте повратни информации и дајте им ги вашите забелешки.

#### 5. Предвиди и планирај

Обидете се да предвидите какви видови поддршка може да му треба на лицето за да е безбедно и да ја одржи својата независност и благосостојба.

Ако е можно, направете планови заедно. Ова ќе помогне да се осигура дека нивните желби се извршуваат на начин на кој тие би сакале.

Може да:

- напишете листа на услуги за поддршка достапни во областа
- побарајте од лицето да номинира доверлив член на семејството или пријател што ќе биде ополномоштен за донесување правни, финансиски и медицински одлуки
- ја пренасочите поштата до некој со законско овластување да ги прима и да одговора на поштата или да плаќа сметки
- добиете согласност да разговарате со докторот на лицето или со My Aged Care за потребите за поддршка, оценките и стратегиите за нега

Ако лицето не е во можност да учествува во планирањето и донесувањето одлуки, побарајте поддршка од членовите на семејството или од доверливи лица.

## 6. Грижете се за себе

Не е секогаш можно постојано да бидете со саканата личност. Знајте дека можете да направите разлика.

### Дополнително читање и ресурси

- **Библиотечна услуга на Деменција Австралија (Dementia Australia)**  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Семејството и пријателите се важни**  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **7 совети како да се грижите за себе**  
Посетете ја веб-страницата: [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/)
- **Заедници погодни за деменција**  
Посетете ја веб-страницата: [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)**