

# Wskazówki dotyczące wspierania przyjaciela

Ten arkusz pomocy zawiera wskazówki, jak wspierać przyjaciela z demencją i jego rodzinę. Każda osoba żyjąca z demencją jest wyjątkowa, więc czytając te wskazówki, weź pod uwagę zdolności danej osoby, wpływ, jaki ma na nią demencja oraz jej objawy.

Jeśli masz przyjaciela z demencją, istnieje wiele sposobów wspierania tej osoby i jej rodziny. Możesz zrobić różnicę, zapewniając praktyczne i emocjonalne wsparcie. To może być czas, kiedy Twój przyjaciel potrzebuje Cię najbardziej.

Odgrywasz kluczową rolę:

- wspierając przyjaciela
- słuchając bez oceniania
- szanując i akceptując ich takimi, jakimi są
- zapewniając ogniwo w ich przeszłości i przyszłości.

Podczas gdy demencja może powodować, że niektóre rzeczy z czasem się zmieniają, możesz znaleźć zajęcia, które sprawią wam wspólną radość i pomogą Twojemu przyjacielowi robić to, co kocha.

## Jak wesprzeć przyjaciela

Demencja Twojego przyjaciela może wpływać na zdolność jego porozumiewania się i wyrażania uczuć. Poniżej znajduje się kilka wskazówek dotyczących wspierania przyjaciela z demencją.

### 1. Pomóż swojemu przyjacielowi zachować niezależność

Wesprzyj swojego przyjaciela, aby jak najdłużej zachował niezależność. Postaraj się nie przejmować kontroli. Daj im czas i przestrzeń, których potrzebują.

### 2. Bądź dobrym słuchaczem

Kiedy rozmawiacie ze sobą:

- słuchaj rozmówcy
- daj mu czas na przypomnienie sobie słowa, którego chce użyć

- staraj się nie kończyć za niego zdań
- rozważ pełną szacunku zachętę do wsparcia tylko wtedy, gdy stracą wątek tego, co mówią
- weź pod uwagę wasze otoczenie i poziom hałasu; spróbuj znaleźć cichą przestrzeń z niewieloma zakłóceniami spokoju.

### **3. Jak zadawać pytania**

Dla osoby z demencją zadawanie pytań wymagających szczegółowej odpowiedzi może być mylące.

Jeśli masz pytania:

- Zadawaj pytania, na które mogą odpowiedzieć „tak” lub „nie”.
- Zadawaj pytania, które zawierają sugestie, które pomogą im odpowiedzieć (na przykład „czy chciałbyś usiąść tutaj czy usiąść tam?”).

### **4. Podchodź realistycznie do utraty pamięci**

Jeśli Twój przyjaciel ma utratę pamięci, może nie pamiętać wszystkiego, w tym nawet ostatnich wydarzeń. Bądź wyrozumiały i delikatnie podpowiadaj, jeśli zapomni o czymś wyjątkowym.

## **Jak wesprzeć członka czyjejś rodziny**

Kiedy ktoś ma demencję, wpływa to na każdego członka rodziny w inny sposób. Niektórym członkom rodziny może być trudno mówić o swoich uczuciach lub prosić o pomoc.

Można ich wesprzeć na wiele sposobów.

#### **1. Bądź w kontakcie**

Bądź w kontakcie w każdy możliwy sposób. Możesz zaoferować praktyczne wsparcie lub wsparcie emocjonalne, rozmawiając i słuchając.

#### **2. Rób małe uczynki – one wiele znaczą**

Pomóż w codziennych sprawach. Na przykład, jeśli załatwiasz swoje sprawy, sprawdź, czy jest coś, czego potrzebują.

### 3. Zrób im przerwę

- Zaproponuj spędzenie czasu z osobą z demencją, aby dać członkom rodziny trochę wolnego czasu.
- Zachęcaj członków rodziny do kontynuowania swoich hobby lub zainteresowań.

### 4. Oferując pomoc, bądź konkretny

Zaoferuj praktyczną pomoc.

Zapytaj, czy możesz pomóc w:

- dbaniu o ogródek
- gotowaniu
- zakupach
- konkretnej czynności.

Możesz też zaproponować zabranie osoby cierpiącej na demencję na spacer lub na kawę.

### 5. Bądź dobrym słuchaczem

- Spróbuj zaakceptować zmiany, których doświadcza osoba z demencją i jej rodzina.
- Słuchaj ze współczuciem. Nie musisz udzielać odpowiedzi. Jeśli uważasz, że mogą potrzebować informacji lub porady, zasugeruj by zadzwonili do **Krajowej Infolinii ds. demencji (National Dementia Helpline)** na numer **1800 100 500**.
- Staraj się nie kwestionować ani nie osądzać, ale raczej wspierać i akceptować.

## Dowiedz się więcej o demencji

Istnieją różne rodzaje demencji. Dowiedzenie się o rodzaju demencji, na którą cierpi Twój przyjaciel, pomoże ci być bardziej pomocnym. Informacje dostępne są na naszej stronie internetowej:

[dementia.org.au](https://dementia.org.au).

## Dodatkowe lektury i materiały

- Usługa biblioteczna Dementia Australia  
[dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Rodzina i przyjaciele są ważni  
[dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- Społeczności przyjazne osobom z demencją  
[dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

## Więcej informacji

Dementia Australia oferuje wsparcie, informacje, edukację i doradztwo.

**Krajowa Infolinia ds. demencji: 1800 100 500**

**Pomoc językowa: 131 450**

**Odwiedź naszą stronę internetową: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**