

# Savjeti za proslavu posebnih prigoda

Ovaj informacijski list za pomoć daje savjete o tome kako trebate planirati posebne prilike i zajedno uživati u tim trenucima. Svatko tko živi s demencijom je jedinstven, pa kada čitate ove savjete, uzmite u obzir sposobnosti osobe, utjecaj koji demencija ima na nju i njezine simptome.

Tradicionalno, blagdani i vjerske svečanosti ili rekreativni rođendani uključuju obiteljska okupljanja, razmjenu darova, dijeljenje hrane i pića, te općenita slavlja.

Međutim, ta slavlja mogu biti stresna za osobu koja živi s demencijom, jer predstavljaju prekid normalne rutine i mogu se odvijati u drugačijem okruženju u kojem je gužva i u kojem se osoba ne snalazi najbolje.

Postoje načini na koje ove posebne prilike možete učiniti ugodnima za sve.

## 1. Uključite osobu s demencijom

Kada planirate posebnu prigodu, uključite osobu s demencijom. To može uključivati pomoć u pripremi obroka ili jednostavnim zadaćama. To je važno za njezin osjećaj dobrobiti. Ako osoba postane zabrinuta ili zbunjena, promijenite zadaću i dajte joj da radi nešto drugo.

Tijekom proslave, mogu biti korisne jednostavne igre ili glazbene aktivnosti, jer pomažu osobi da ostane aktivna i uključena.

## 2. Budite svjesni okoliša

Ukrašavanje prostora za slavlje ukrasima za posebne prigode može zbuniti osobu s demencijom. Osoba može zamijeniti stolni ukras ili dekoraciju s nečim što se jede ili ti ukrasi mogu izazvati negativnu senzornu reakciju. Ako je potrebno, promijenite okolicu.

### 3. Podijelite pružanje skrbi

Stvorite prilike za članove obitelji i prijatelje da podijele s vama skrb o osobi.

To se može učiniti na sljedeće načine:

- obitelj ili prijatelji mogu organizirati događaj u svom domu
- izađite kao grupa na određenu kulturnu ili vjersku aktivnost
- zamolite nekoga da sjedne s osobom s demencijom na mirno mjesto kako bi se odmorila od gužve na proslavi.

### 4. Promjene rutine

Promjene rutine mogu zbuniti osobu s demencijom. Kako biste smanjili mogući osjećaj nesigurnosti ili stresa, pokušajte se držati iste rutine. Na primjer, kada planirate poseban obrok, uzmite u obzir uobičajeno vrijeme u koje osoba jede.

### 5. Vrijeme odmora i tišine je važno

Preuzimanje previše zadataka ili pokušavanje održavanja tradicija kod vas može pojačati osjećaj da ste preopterećeni zahtjevima koje vam nameću takve prilike.

Nekoliko savjeta koji će vam pomoći da se ne osjećate preopterećeno:

- Razmislite o tome da ne uzimate na sebe previše zadataka ili da ne pokušavate održavati sve tradicije.
- Uzmite u obzir da će osoba s demencijom možda trebati biti u manjim grupama ljudi.
- Kad god je to moguće, održavajte redovne rutine.
- Planirajte razdoblja neaktivnosti i tišine.
- Planirajte vrijeme odmora i tišine za sebe i za osobu s demencijom.

### 6. Davanje i primanje darova

Ovisno o njezinim interesovanjima i mogućnostima, potaknite osobu s demencijom da se uključi u pripremu i uručenje darova.

Postoje aktivnosti koje možete raditi zajedno, na primjer:

- pečenje i pakiranje keksa
- zamatanje darova
- pisanje čestitki.

Obitelj i prijatelji bi mogli cijeniti vaše prijedloge za darove.

## 7. Podijelite uspomene

Proslave mogu pobuditi sjećanja na prošla vremena koja ste zajedno provodili. Svakoga može umiriti i svima odgovarati sljedeće:

- slušanje i poticanje zajedničkog prisjećanja
- slušanje omiljenih pjesama ili zajedničko pjevanje tradicionalnih pjesama
- zajedničko gledanje omiljenih filmova.

## 8. Tražite emocionalnu podršku

Shvatite da posebne prilike mogu izazvati osjećaj gubitka kod osobe s demencijom i članova obitelji. To može snažno utjecati na one članove obitelji koji žive daleko ili bez obitelji. Svijest o emocionalnim potrebama i traženje podrške mogu smanjiti osjećaj usamljenosti i društvene izolacije.

## Dodatna literatura i resursi

- **Knjižnica organizacije Dementia Australia**  
Posjetite: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Obitelj i prijatelji su važni**  
Posjetite: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **Zajednice koje su prijateljski raspoložene prema oboljelima od demencije**  
Posjetite: [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

### Daljnje informacije

Dementia Australia nudi podršku, informacije, obrazovanje i savjetovanje.

**Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom: 1800 100 500**

**Za pomoć tumača: 131 450**

**Posjetite našu web stranicu: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**