

Συμβουλές για τις επισκέψεις

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αναφέρεται στη σημασία των τακτικών επισκέψεων για κάποιον με άνοια. Δίνει συμβουλές σχετικά με τον προγραμματισμό μιας επίσκεψης και πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να περάσετε ευχάριστα μαζί. Κάθε άτομο με άνοια είναι μοναδικό, επομένως όταν διαβάζετε αυτές τις συμβουλές, λάβετε υπόψη τις ικανότητες του ατόμου, τις επιπτώσεις που έχει η άνοια σε αυτό και τα συμπτώματά του.

Η επίσκεψη σε κάποιον με άνοια, αυτοπροσώπως ή μέσω βιντεοκλήσης, είναι σημαντική για τη συναισθηματική του ευεξία και τον κρατάει κοινωνικά συνδεδεμένο. Μερικές φορές οι επιπτώσεις της άνοιας τον δυσκολεύουν να επικοινωνήσει ή να ξεκινήσει δραστηριότητες, επομένως μπορεί να χρειάζεται τη βοήθεια και την κατανόησή σας.

Υπάρχουν απλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να κάνετε το χρόνο που περνάτε μαζί ευχάριστο και συναρπαστικό.

Προγραμματίστε την επίσκεψή σας

Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να προγραμματίσετε την επίσκεψή σας, για να βοηθήσετε τόσο εσάς όσο και τον φίλο ή το αγαπημένο σας πρόσωπο. Εάν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα είχατε σχεδιάσει, η επίσκεψή σας εξακολουθεί να είναι σημαντική. Ακολουθούν μερικές ιδέες για να προγραμματίσετε την επίσκεψή σας:

- Λάβετε υπόψη την ώρα της ημέρας που κάνετε την επίσκεψη. Όλοι βιώνουν περιόδους υψηλής και χαμηλής ενέργειας. Μερικοί άνθρωποι με άνοια έχουν περισσότερη ενέργεια το πρωί ή στο μέσο της ημέρας.
- Δοκιμάστε να επιλέξετε ένα μέρος ή μια δραστηριότητα που απολαμβάνει το άτομο, ώστε να μπορεί να χαλαρώσει πιο εύκολα.

Καθιερώστε μια τελετουργία επίσκεψης

Κάθε φορά που επισκέπτεστε το άτομο, πείτε και κάντε τα ίδια πράγματα όταν φτάνετε και όταν φεύγετε. Αυτό θα βάλει τα πράγματα σε μια σειρά για τον συγγενή ή τον φίλο σας.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να συστηθείτε κατά την άφιξή σας. Για παράδειγμα, πείτε: «Γεια σου μαμά: εγώ είμαι, η Ελίζαμπεθ, η κόρη σου.» Αυτό υπενθυμίζει στο άτομο το όνομά σας και τη σύνδεσή σας μαζί του.

Μάθετε τα ονόματα του προσωπικού φροντίδας

Εάν επισκέπτεστε έναν οίκο φροντίδας, συστηθείτε και εξηγήστε τη σχέση σας με το άτομο που επισκέπτεστε.

Ξεκινήστε ένα βιβλίο επικοινωνίας

Το βιβλίο επικοινωνίας είναι ένα βιβλίο με σημαντικά στοιχεία για το άτομο που το διαβάζουν οι επισκέπτες και οι φροντιστές. Μπορεί να περιλαμβάνει πληροφορίες για τους σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή του και μπορεί να λειτουργήσει ως προτροπή για τη μνήμη που θα βοηθήσει στην επικοινωνία.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας

Παρακάτω είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να κάνετε το χρόνο που περνάτε μαζί ευχάριστο και συναρπαστικό.

Πάρτε κάτι μαζί σας

Πάρτε κάτι για να τονώσετε τη συζήτηση ή για να κάνετε μια δραστηριότητα μαζί, όπως:

- φωτογραφίες ή αντικείμενα που μαζέψατε στις διακοπές, για να αναπολήσετε ή να φτιάξετε μαζί ένα βιβλίο αναμνήσεων
- μουσική ή μουσικά βίντεο από το διαδίκτυο για να τραγουδήσετε, να δείτε ή να χορέψετε μαζί
- ένα περιοδικό ή εφημερίδα όπου μπορείτε να διαβάσετε άρθρα ή να κάνετε ένα κουίζ μαζί
- φυντάνια για να τα φυτέψετε μαζί ή λουλούδια που μπορείτε να βάλετε σε ένα βάζο
- κάρτες ή επιστολόχαρτα, για να καθίσετε μαζί και να γράψετε σε κοινούς φίλους ή συγγενείς
- μια λιχουδιά ή ένα σνακ για να μοιραστείτε.

Φτιάξτε ένα βιβλίο αναμνήσεων

Το βιβλίο αναμνήσεων μπορεί να είναι μια δραστηριότητα που θα κάνετε μαζί. Μπορεί να καταγράφει τα επιτεύγματα στη ζωή του φίλου σας ή του μέλους της οικογένειάς σας. Μπορεί να περιλαμβάνει φωτογραφίες, αναμνηστικά, γραπτές ιστορίες και σκίτσα. Άλλοι άνθρωποι που φροντίζουν το άτομο μπορεί επίσης να βρουν αυτό το βοήθημα χρήσιμο.

Παίξτε μουσική ή τραγουδήστε

Η μουσική μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται ήρεμοι και να προκαλούν όμορφες αναμνήσεις.

Όταν επισκέπτεστε το άτομο, μπορείτε:

- να παίξετε ηχογραφημένη μουσική
- να ακούσετε ραδιόφωνο
- να παίξετε ένα όργανο
- να τραγουδήσετε ή να χορέψτε μαζί.

Πάρτε ένα κατοικίδιο ζώο μαζί σας

Μια επίσκεψη από ένα πολύ αγαπημένο κατοικίδιο μπορεί να βελτιώσει τη συναισθηματική υγεία και ευεξία του φίλου ή του συγγενή σας. Εάν επισκέπτεστε έναν οίκο φροντίδας, μιλήστε με το προσωπικό προτού πάρετε το κατοικίδιό σας μαζί σας.

Βοηθήστε με τις δραστηριότητες

Μπορείτε:

- να βοηθήσετε με το φαγητό ή τα ροφήματα
- να πάτε μια βόλτα μαζί
- να ράψετε ετικέτες στα ρούχα ή να επιδιορθώσετε μικροαντικείμενα.

Η βοήθεια με δραστηριότητες όχι μόνο θα ωφελήσει το άτομο, αλλά θα βοηθήσει και εσάς να αισθανθείτε χρήσιμοι και σημαντικοί.

Επικοινωνήστε χωρίς να μιλάτε

Αντί να μιλάτε, δοκιμάστε μια αγκαλιά, ένα μασάζ στα χέρια ή στο λαιμό του φίλου σας, κρατώντας του το χέρι ή ακούγοντας μουσική. Βγείτε έξω, απολαύστε τον κήπο ή πηγαίνετε μια βόλτα. Η σιωπή δεν χρειάζεται να είναι κάτι το αρνητικό.

Αντίθετα, προσπαθήστε να απολαύσετε τις ήσυχες στιγμές.

Τα συναισθήματά σας

Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας

Οι επισκέψεις είναι σημαντικές, αλλά μερικές φορές μπορεί να είναι στενάχωρες ή δύσκολες. Σκεφτείτε να πάτε μαζί με κάποιο άλλο άτομο· αυτό μπορεί να βοηθήσει στην επίσκεψη και στη συνέχεια θα μπορούσε να σας δώσει την ευκαιρία να αποφορτιστείτε.

Φροντίστε τον εαυτό σας και μιλήστε σε κάποιον

Μπορεί να βιώνετε μια σειρά από διαφορετικά συναισθήματα κάθε φορά που επισκέπτεστε το άτομο. Είναι σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας. Μιλήστε σε έναν υποστηρικτικό φίλο για τα συναισθήματά σας ή τηλεφωνήστε στην **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500**.

Να ξέρετε ότι η επίσκεψή σας κάνει διαφορά

Η έρευνα δείχνει ότι τα άτομα που είναι σε ιδρυματική φροντίδα χρειάζονται συναισθηματική υποστήριξη για την ευημερία τους και είναι λιγότερο πιθανό να πάθουν κατάθλιψη όταν έχουν τακτικούς επισκέπτες κάθε βδομάδα.

Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- **Υπηρεσία βιβλιοθήκης του οργανισμού Dementia Australia**
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/library
- **Εφαρμογή Better Visit**
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit
- **Δημιουργήστε ένα βιβλίο αναμνήσεων**
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: discrimination.dementia.org.au/create-family-book
- **Δημιουργήστε ένα βιβλίο φροντιστή**
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: discrimination.dementia.org.au/create-carer-book
- **Κοινότητες φιλικές προς την άνοια**
Επισκεφθείτε το δικτυακό τόπο: dementiafriendly.org.au

Περισσότερες πληροφορίες

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική.

Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: 1800 100 500

Για γλωσσική βοήθεια: 131 450

Επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο: dementia.org.au