

Συμβουλές για φροντίδα από απόσταση

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο εξετάζει ορισμένα από τα ζητήματα που μπορεί να αντιμετωπίσετε όταν ζείτε σε μεγάλη απόσταση από ένα μέλος της οικογένειας, συγγενή ή φίλο με άνοια και δεν είστε σε θέση να έχετε όση τακτική άμεση επαφή θα θέλατε. Οι οικογένειες, οι φροντιστές και οι φίλοι μπορούν ωστόσο να παρέχουν πολύτιμη συνδρομή παρά το εμπόδιο της απόστασης.

Ανεξάρτητα αν ζείτε στην άλλη άκρη της πόλης, σε μια μεγάλη πόλη ή αγροτική κοινότητα, σε άλλη πολιτεία ή στο εξωτερικό, μπορείτε και από εκεί να υποστηρίξετε ένα άτομο με άνοια. Υπάρχουν τρόποι για να ξεπεράσετε μερικές από τις προκλήσεις της φροντίδας από απόσταση. Χρειάζεται να είστε οργανωμένοι και να σκεφτείτε τρόπους για να ξεπεράσετε το εμπόδιο της απόστασης.

Παρακάτω ακολουθούν μερικές συμβουλές που μπορεί να σας φανούν χρήσιμες.

1. Να είστε προετοιμασμένοι

Καταρτίστε ένα σχέδιο για να διατηρήσετε επαφή με το άτομο με άνοια και με εκείνους που παρέχουν φροντίδα.

Οι τρόποι που μπορείτε να βοηθήσετε είναι:

- να είστε σε τακτική επαφή και να προσφέρετε υποστήριξη
- να ζητάτε πρόσφατες πληροφορίες για την ευημερία του ατόμου
- να βοηθάτε στην επίλυση προβλημάτων ή κρίσεων
- να πραγματοποιείτε τηλεφωνικές κλήσεις, βιντεοκλήσεις και προσωπικές επισκέψεις όταν μπορείτε.

Μάθετε για το είδος της άνοιας που έχει το άτομο. Θα σας βοηθήσει να είστε πιο υποστηρικτικοί. Μπορεί να βοηθήσει όταν μιλάτε με την οικογένεια, τους φίλους και τους φροντιστές που ζουν πιο κοντά και παρέχουν υποστήριξη.

2. Διατηρείστε την επικοινωνία

Κρατήστε επαφή και πείτε στο άτομο με άνοια ότι νοιάζεστε. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να στείλετε:

- κάρτες
- φωτογραφίες
- σύντομες επιστολές
- μικρά δώρα
- λουλούδια.

Με τις τηλεφωνικές κλήσεις και τις κλήσεις τηλεδιάσκεψης:

- Καθιερώστε μια ρουτίνα ώστε να τηλεφωνείτε περίπου την ίδια ώρα της ημέρας.
- Να λαμβάνετε υπόψη το βαθμό συμμετοχής του ατόμου· δώστε του χρόνο να απαντήσει στις ερωτήσεις σας.
- Εάν η λεκτική επικοινωνία γίνεται όλο και πιο δύσκολη, οι βιντεοκλήσεις μπορεί να είναι χρήσιμες.
- Κατανοήστε ότι οι πληροφορίες που σας δίνονται από το άτομο ενδέχεται κάποιες φορές να είναι ανακριβείς.
- Κάποιες φορές αυτό που φαίνεται ως πρόβλημα ή κρίση μπορεί να μην είναι πάντα. Μπορεί να είναι ο τρόπος του να εκφράσει το άγχος ή τη σύγχυσή του, οπότε να έχετε ένα σχέδιο για να αντιμετωπίσετε αυτές τις καταστάσεις.

3. Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό δίκτυο φροντίδας

Άλλοι άνθρωποι μπορούν να σας βοηθήσουν. Συμβουλές για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού δικτύου φροντίδας:

- Κανονίστε υποστήριξη μέσω οικογένειας, φίλων, ομάδων ή συμβούλων.
- Προσπαθήστε να δημιουργήσετε μια καλή σχέση με ένα μέλος της οικογένειας ή έναν φίλο που μένει κοντά.
- Κανονίστε οικογενειακές συναντήσεις για να συζητήσετε και να καθορίσετε ρόλους και ευθύνες. Προσπαθήστε να συνεργαστείτε για να συμφωνήσετε σχετικά με τις μεταβαλλόμενες συνθήκες που μπορεί να απαιτούν σημαντικές αποφάσεις.
- Ζητήστε από αυτούς που βρίσκονται κοντά να είναι υποστηρικτικοί παρατηρητές.
- Κανονίστε τακτικές επισκέψεις, γεύματα, κοινωνική επαφή ή μεταφορά μέσω του δήμου, συλλόγων, ημερήσιων προγραμμάτων κοινωνικής υποστήριξης ειδικών για την άνοια ή θρησκευτικών ομάδων.

- Αναπτύξτε μια σχέση με το προσωπικό εάν το άτομο είναι σε ίδρυμα φροντίδας, ώστε να γνωρίζει πότε πρέπει να σας ενημερώνει.
- Τηλεφωνήστε στην **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500** για συμβουλή.

4. Κάντε μια επίσκεψη όταν μπορείτε

Προσπαθήστε να κανονίσετε τις επισκέψεις σας για να δώσετε λίγη ανάπαυλα από τη φροντίδα στην οικογένεια και τους φίλους που βρίσκονται κοντά και κρατείστε επαφή μέσω τακτικών τηλεφωνικών κλήσεων, βιντεοκλήσεων ή email.

Εάν το άτομο ζει σε ίδρυμα φροντίδας και μπορείτε να το επισκέπτεστε περιστασιακά, αφήστε χρόνο για να συναντηθείτε με το προσωπικό και τους φροντιστές μετά την επίσκεψή σας. Ζητήστε την άποψή τους και πείτε τους τις παρατηρήσεις σας.

5. Προβλέψτε και σχεδιάστε

Προσπαθήστε να προβλέψετε τι είδους υποστήριξη μπορεί να χρειαστεί το άτομο για να παραμείνει ασφαλές και να διατηρήσει την ανεξαρτησία και την ευημερία του.

Αν είναι δυνατόν, κάντε σχέδια μαζί. Αυτό θα βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι οι επιθυμίες του πραγματοποιούνται με τον τρόπο που θα ήθελε.

Μπορείτε:

- να γράψετε μια λίστα με τις υπηρεσίες υποστήριξης που είναι διαθέσιμες στην περιοχή
- να ζητήσετε από το άτομο να ορίσει ένα έμπιστο μέλος της οικογένειας ή φίλο ως «πληρεξούσιο» για τη λήψη αποφάσεων σε νομικά, οικονομικά και ιατρικά ζητήματα
- να ανακατευθύνετε την αλληλογραφία σε κάποιον με νόμιμη εξουσία να λαμβάνει και να απαντά στην αλληλογραφία ή να πληρώνει λογαριασμούς
- να πάρετε συγκατάθεση για να μιλήσετε με τον γιατρό του ατόμου ή την υπηρεσία My Aged Care σχετικά με τις ανάγκες υποστήριξης, αξιολογήσεις και στρατηγικές φροντίδας

Εάν το άτομο δεν είναι σε θέση να συμμετάσχει στον προγραμματισμό και τη λήψη αποφάσεων, ζητήστε την υποστήριξη μελών της οικογένειας ή έμπιστων προσώπων.

6. Φροντίστε τον εαυτό σας

Δεν είναι πάντα δυνατό να είστε συνέχεια με το άτομο που αγαπάτε. Να ξέρετε ότι μπορείτε να κάνετε τη διαφορά.

Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- **Υπηρεσία βιβλιοθήκης του οργανισμού Dementia Australia**
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/library
- **Η οικογένεια και οι φίλοι είναι σημαντικοί**
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- **7 συμβουλές για να φροντίζετε τον εαυτό σας**
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: discrimination.dementia.org.au/supporting-someone/7-tips-for-carer-self-care/
- **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