

Consigli per le visite

Questa scheda informativa tratta dell'importanza di fare visite regolari alle persone affette da demenza. Offre consigli su come pianificare una visita e sulle cose da fare per trascorrere del tempo insieme. Ogni persona affetta da demenza è unica, quindi quando leggete questi consigli, considerate le capacità specifiche di quella persona, l'impatto che la demenza ha su di lui/lei e i suoi sintomi.

Fare visita a una persona affetta da demenza, di persona o in videochiamata, è importante per il suo benessere emotivo e per mantenere i contatti sociali. A volte l'impatto della demenza rende difficile la comunicazione o l'avvio delle attività, per cui potrebbe aver bisogno del vostro aiuto e della vostra comprensione.

Ci sono modi semplici per rendere il tempo trascorso insieme piacevole e coinvolgente.

Pianificare la visita

Ci sono cose che potete fare per pianificare la vostra visita, per aiutare sia voi che il vostro amico o parente. Se le cose non vanno come previsto, la vostra visita è comunque importante. Ecco alcune idee per pianificare la vostra visita:

- Considerate l'orario della vostra visita. Ognuno di noi ha momenti di alta e bassa energia. Alcune persone affette da demenza hanno più energia al mattino o a metà giornata.
- Cercate di scegliere un luogo o un'attività che piaccia alla persona, in modo che possa rilassarsi più facilmente.

Stabilire un rituale di visita

Ad ogni visita, dite e fate le stesse cose quando arrivate e quando andate via. In questo modo la vostra visita sarà meglio strutturata.

Può essere utile presentarsi all'arrivo. Ad esempio, dire: "Ciao mamma: sono io, Elizabeth, tua figlia". Questo ricorda alla persona il vostro nome e il vostro legame con lei.

Conoscere gli operatori assistenziali per nome

Se state visitando una casa di riposo, presentatevi e spiegate il vostro rapporto con la persona a cui state facendo visita.

Utilizzare un quaderno per la comunicazione

Il quaderno per la comunicazione contiene fatti importanti sulla persona per i visitatori e i caregiver. Può includere informazioni sulle persone più importanti della sua vita e può fungere da promemoria per aiutare la comunicazione.

Durante la visita

Ecco alcuni modi per rendere il tempo trascorso insieme piacevole e coinvolgente.

Portare qualcosa con voi

Portate con voi qualcosa che stimoli la conversazione, oppure fate un'attività insieme, ad esempio:

- foto o oggetti raccolti durante le vacanze, per ricordare o creare insieme un libro di ricordi;
- musica o video musicali online da cantare, guardare o ballare insieme;
- una rivista o un giornale per leggere gli articoli o completare un quiz insieme;
- piantine da piantare insieme o fiori da disporre in un vaso;
- biglietti o carta per appunti, per sedersi insieme e scrivere ad amici o parenti comuni;
- del cibo o uno spuntino da condividere.

Creare un quaderno dei ricordi

Un quaderno con i ricordi può essere un progetto da realizzare insieme. Può mostrare i successi nella vita del vostro amico o familiare. Potrebbe includere fotografie, ricordi, storie scritte e disegni. Anche altre persone che si occupano della persona potrebbero trovare utile questa risorsa.

Ascoltare musica o cantare

La musica può infondere tranquillità e suscitare ricordi piacevoli.

Durante la visita, potreste:

- riprodurre musica registrata;
- ascoltare la radio;
- suonare uno strumento;
- cantare o ballare insieme.

Portare con voi un animale domestico

La visita di un animale domestico amato può migliorare la salute e il benessere emotivo del vostro amico o parente. Se visitate una casa di riposo, parlate con il personale prima di portare con voi il vostro animale.

Aiutare con le attività

Potreste:

- offrire aiuto con il cibo o le bevande;
- fare una passeggiata insieme;
- cucire etichette sui vestiti o riparare piccoli oggetti.

Aiutare a svolgere questi compiti non solo può giovare alla persona, ma vi aiuta anche a sentirvi utili e importanti.

Comunicare senza parlare

Invece di parlare, provate ad abbracciare, a massaggiare le mani o il collo del vostro amico, a tenergli la mano o ad ascoltare musica. Trascorrete del tempo all'aperto, in giardino o andate a fare una passeggiata.

Il silenzio non è necessariamente una cosa negativa. Cercate invece di godervi i momenti di tranquillità.

I vostri sentimenti

Siate gentili con voi stessi

Le vostre visite sono importanti, ma a volte possono essere tristi o difficili. Prendete in considerazione l'idea di farvi accompagnare da un'altra persona; questo potrebbe agevolare la visita e dopo potrebbe darvi l'opportunità di fare il punto della situazione.

Prendetevi cura di voi stessi e parlate con qualcuno

Ogni volta che fate una visita, potreste provare una serie di emozioni diverse. È importante che vi prendiate cura di voi stessi. Parlate dei vostri sentimenti con un amico che vi sostiene o chiamate la **National Dementia Helpline** al numero **1800 100 500**.

Sappiate che la vostra visita fa la differenza

Le ricerche indicano che le persone che vivono in strutture residenziali hanno bisogno di sostegno emotivo per il loro benessere e hanno meno probabilità di essere depresse quando ricevono visite settimanali regolari.

Letture e risorse aggiuntive

- **Servizio bibliotecario di Dementia Australia**
Visitate: dementia.org.au/library
- **App "A Better Visit"**
Visitate: dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit
- **Creare un quaderno dei ricordi**
Visitate: discrimination.dementia.org.au/create-family-book
- **Creare un quaderno per caregiver**
Visitate: discrimination.dementia.org.au/create-carer-book
- **Comunità a misura di demenza**
Visitate: dementiafriendly.org.au

Ulteriori informazioni

Dementia Australia offre supporto, informazioni, educazione e counseling.

National Dementia Helpline: 1800 100 500

Per assistenza linguistica: 131 450

Visitate il nostro sito web: dementia.org.au