

# Совети за посети

Овој лист за помош зборува за важноста на редовните посети за некој што живее со деменција. Дава совети за планирање посета и работи што можете да ги направите за да уживате во времето заедно. Секој што живее со деменција е уникатен, па кога ги читате овие совети, земете ги предвид способностите на личноста, влијанието што го има деменцијата врз нив и нивните симптоми.

Посетата на некого со деменција, лично или на видео повик, е важна за нивната емоционална благосостојба и ги одржува социјално поврзани. Понекогаш влијанието на деменцијата им отежнува да комуницираат или да иницираат активности, па можеби ќе им треба вашата помош и разбирање.

Постојат едноставни начини на кои можете да го направите заедничкото време пријатно и ангажирачко.

## Планирајте ја вашата посета

Има работи што можете да ги направите за да ја испланирате вашата посета, за да ви помогне и вам и на вашиот пријател или сакана личност. Ако работите не одат како што сте планирале, вашата посета е сè уште важна. Еве неколку идеи за планирање на вашата посета:

- Размислете за времето од денот за посета. Секој доживува времиња на висока и ниска енергија. Некои луѓе кои живеат со деменција имаат повеќе енергија наутро или во средината на денот.
- Обидете се да изберете место или активност во која личноста ужива за да може полесно да се опушти.

## Воспоставете ритуал за посета

При секоја посета, кажете ги и правете ги истите работи кога ќе пристигнете и заминувате. Ова ќе додаде структура за вашиот роднина или пријател.

Може да биде корисно да се претставите при пристигнувањето. На пример, кажете: „Здраво мамо: јас сум, Елизабет, твојата ќерка“. Ова ја потсетува личноста на вашето име и поврзаноста со нив.

### **Запознајте го персоналот за нега по име**

Ако посетувате дом за нега, претставете се и објаснете ја вашата врска со лицето што го посетувате.

### **Започнете книга за комуникација**

Книгата за комуникација е книга со важни факти за личноста што треба да ја прочитаат посетителите и негувателите. Може да вклучува информации за клучните луѓе во нивниот живот и може да дејствува како мемориски поттик за да помогне во комуникацијата.

### **За време на вашата посета**

Подолу се дадени неколку начини на кои можете да го направите заедничкото време пријатно и ангажирачко.

#### **Земете нешто со вас**

Земете нешто со себе за да поттикнете разговор или да правите некоја заедничка активност, како на пример:

- фотографии или предмети собрани на празници, за да се потсетите или да направите книга за сеќавање заедно
- музика или онлајн музички видеа за пеење, гледање или танцување заедно
- списание или весник за да можете да читате статии или да исполните квиз заедно
- садници за засадување заедно или цвеќиња што можете да ги ставите во вазна
- картички или бележник, за да седнете заедно и да им пишувате на заедничките пријатели или семејството
- јадење или ужина за споделување.

#### **Направете книга на сеќавања**

Мемориската книга може да биде проект на кој ќе работите заедно. Можете да ги забележите достигнувањата во животот на вашиот пријател или член на семејството. Може да вклучува фотографии, спомени, пишани приказни и цртежи. На другите луѓе кои се грижат за личноста, овој ресурс може да им биде корисен.

### **Пуштете музика или пејте**

Музиката може да направи луѓето да се чувствуваат смирени и да предизвика убави спомени.

При посетите, би можеле:

- да пуштите снимена музика
- да слушате радио
- да свирите на инструмент
- да пеете или танцувате заедно.

### **Земете домашно милениче со вас**

Посетата на сакано милениче може да го подобри емоционалното здравје и благосостојбата на вашиот пријател или роднина. Ако посетувате дом за нега, разговарајте со персоналот пред да го земете вашето домашно милениче со вас.

### **Помогнете со задачите**

Може да:

- помогнете со храната или пијалаците
- одите на прошетка заедно
- шиете етикети на облеката или поправајте ситници.

Помагањето во задачите не само што може да и користи на личноста, туку и да ви помогне да се чувствувате корисно и важно.

### **Комуницирајте без да зборувате**

Наместо да зборувате, обидете се со прегратки, масирање на рацете или вратот на вашиот пријател, држење за рака или слушање музика.

Поминете време надвор, уживајте во градината или одете на прошетка.

Тишината не мора да биде негативна. Наместо тоа, обидете се да уживате во тивки времиња.

### **Вашите чувства**

#### **Бидете љубезни кон себе**

Посетите се важни, но понекогаш може да бидат тажни или тешки.

Размислете да одите со друго лице; ова може да помогне во посетата, а потоа може да ви даде можност да разговарате за посетата потоа.

### Грижете се за себе и разговарајте со некого

Може да доживеете низа различни чувства при секоја посета. Важно е да се грижите за себе. Разговарајте со пријател кој ве поддржува за вашите чувства или јавете се **Националната линија за помош за деменција (National Dementia Helpline)** на **1800 100 500**.

### Знајте дека вашата посета прави разлика

Истражувањата сугерираат дека на луѓето кои живеат во резиденцијална нега им е потребна емоционална поддршка за нивната благосостојба и имаат помала веројатност да бидат депресивни кога имаат редовни неделни посетители.

### Дополнително читање и ресурси

- **Библиотечна услуга на Деменција Австралија (Dementia Australia)**  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Апликација Better Visit**  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit](https://dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit)
- **Направете книга на сеќавања**  
Посетете ја веб-страницата: [discrimination.dementia.org.au/create-family-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-family-book)
- **Направете книга за негувател**  
Посетете ја веб-страницата: [discrimination.dementia.org.au/create-carer-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-carer-book)
- **Заедници погодни за деменција**  
Посетете ја веб-страницата: [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

### Понатамошни информации

Деменција на Австралија (Dementia Australia) нуди поддршка, информации, образование и советување.

**Национална линија за помош за деменција (National Dementia Helpline): 1800 100 500**

**За јазична помош: 131 450**

**Посетете ја нашата веб-страница: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**