

Wskazówki dotyczące wspierania przyjaciela

Ten arkusz pomocy zawiera wskazówki, jak wspierać przyjaciela z demencją i jego rodzinę. Każda osoba żyjąca z demencją jest wyjątkowa, więc czytając te wskazówki, weź pod uwagę zdolności danej osoby, wpływ, jaki ma na nią demencja oraz jej objawy.

Jeśli masz przyjaciela z demencją, istnieje wiele sposobów wspierania tej osoby i jej rodziny. Możesz zrobić różnicę, zapewniając praktyczne i emocjonalne wsparcie. To może być czas, kiedy Twój przyjaciel potrzebuje Cię najbardziej.

Odgrywasz kluczową rolę:

- wspierając przyjaciela
- słuchając bez oceniania
- szanując i akceptując ich takimi, jakimi są
- zapewniając ogniwo w ich przeszłości i przyszłości.

Podczas gdy demencja może powodować, że niektóre rzeczy z czasem się zmieniają, możesz znaleźć zajęcia, które sprawią wam wspólną radość i pomogą Twojemu przyjacielowi robić to, co kocha.

Jak wesprzeć przyjaciela

Demencja Twojego przyjaciela może wpływać na zdolność jego porozumiewania się i wyrażania uczuć. Poniżej znajduje się kilka wskazówek dotyczących wspierania przyjaciela z demencją.

1. Pomóż swojemu przyjacielowi zachować niezależność

Wesprzyj swojego przyjaciela, aby jak najdłużej zachował niezależność. Postaraj się nie przejmować kontroli. Daj im czas i przestrzeń, których potrzebują.

2. Bądź dobrym słuchaczem

Kiedy rozmawiacie ze sobą:

- słuchaj rozmówcy
- daj mu czas na przypomnienie sobie słowa, którego chce użyć

- staraj się nie kończyć za niego zdań
- rozważ pełną szacunku zachętę do wsparcia tylko wtedy, gdy stracą wątek tego, co mówią
- weź pod uwagę wasze otoczenie i poziom hałasu; spróbuj znaleźć cichą przestrzeń z niewieloma zakłóceniami spokoju.

3. Jak zadawać pytania

Dla osoby z demencją zadawanie pytań wymagających szczegółowej odpowiedzi może być mylące.

Jeśli masz pytania:

- Zadawaj pytania, na które mogą odpowiedzieć „tak” lub „nie”.
- Zadawaj pytania, które zawierają sugestie, które pomogą im odpowiedzieć (na przykład „czy chciałbyś usiąść tutaj czy usiąść tam?”).

4. Podchodź realistycznie do utraty pamięci

Jeśli Twój przyjaciel ma utratę pamięci, może nie pamiętać wszystkiego, w tym nawet ostatnich wydarzeń. Bądź wyrozumiały i delikatnie podpowiadaj, jeśli zapomni o czymś wyjątkowym.

Jak wesprzeć członka czyjejs rodziny

Kiedy ktoś ma demencję, wpływa to na każdego członka rodziny w inny sposób. Niektórym członkom rodziny może być trudno mówić o swoich uczuciach lub prosić o pomoc.

Można ich wesprzeć na wiele sposobów.

1. Bądź w kontakcie

Bądź w kontakcie w każdy możliwy sposób. Możesz zaoferować praktyczne wsparcie lub wsparcie emocjonalne, rozmawiając i słuchając.

2. Rób małe uczynki – one wiele znaczą

Pomóż w codziennych sprawach. Na przykład, jeśli załatwiasz swoje sprawy, sprawdź, czy jest coś, czego potrzebują.

3. Zrób im przerwę

- Zaproponuj spędzenie czasu z osobą z demencją, aby dać członkom rodziny trochę wolnego czasu.
- Zachęcaj członków rodziny do kontynuowania swoich hobby lub zainteresowań.

4. Oferując pomoc, bądź konkretny

Zaoferuj praktyczną pomoc.

Zapytaj, czy możesz pomóc w:

- dbaniu o ogródek
- gotowaniu
- zakupach
- konkretnej czynności.

Możesz też zaproponować zabranie osoby cierpiącej na demencję na spacer lub na kawę.

5. Bądź dobrym słuchaczem

- Spróbuj zaakceptować zmiany, których doświadcza osoba z demencją i jej rodzina.
- Słuchaj ze współczuciem. Nie musisz udzielać odpowiedzi. Jeśli uważasz, że mogą potrzebować informacji lub porady, zasugeruj by zadzwonili do **Krajowej Infolinii ds. demencji (National Dementia Helpline)** na numer **1800 100 500**.
- Staraj się nie kwestionować ani nie osądzać, ale raczej wspierać i akceptować.

Dowiedz się więcej o demencji

Istnieją różne rodzaje demencji. Dowiedzenie się o rodzaju demencji, na którą cierpi Twój przyjaciel, pomoże ci być bardziej pomocnym. Informacje dostępne są na naszej stronie internetowej:

dementia.org.au.

Dodatkowe lektury i materiały

- Usługa biblioteczna Dementia Australia
dementia.org.au/library
- Rodzina i przyjaciele są ważni
dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- Społeczności przyjazne osobom z demencją
dementiafriendly.org.au

Więcej informacji

Dementia Australia oferuje wsparcie, informacje, edukację i doradztwo.

Krajowa Infolinia ds. demencji: 1800 100 500

Pomoc językowa: 131 450

Odwiedź naszą stronę internetową: dementia.org.au