

# Wskazówki dotyczące obchodzenia specjalnych okazji

Ten arkusz pomocy zawiera wskazówki dotyczące sposobów planowania specjalnych okazji i wspólnego spędzania czasu. 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.

Tradycyjnie święta i uroczystości religijne lub ważne urodziny wiążą się z rodzinnymi spotkaniami, wymianą prezentów, dzieleniem się jedzeniem i napojami oraz ogólnymi uroczystościami.

Mogą one jednak być stresujące dla osoby cierpiącej na demencję, ponieważ są oderwaniem od normalnej rutyny i mogą wiązać się z innym i ruchliwym środowiskiem, z którym ta osoba musi sobie poradzić.

Istnieją sposoby, aby te wyjątkowe okazje były przyjemne dla wszystkich.

## 1. Zaangażuj osobę z demencją

Planując specjalną okazję, uwzględnij osobę z demencją. Może to obejmować pomoc w przygotowywaniu posiłków lub prostych zadaniach. To ważne dla dobrego samopoczucia tej osoby. Jeśli stanie się ona niespokojna lub zdezorientowana, zmień zadanie na inne.

Proste gry lub zajęcia muzyczne mogą się przydać podczas uroczystości, aby pomóc osobie pozostać aktywną i zaangażowaną z otoczeniem.

## 2. Bądź świadomy otoczenia

Dekorowanie miejsca uroczystości ozdobami lub dekoracjami na specjalne okazje może zdezorientować osobę z demencją. Może ona pomylić ozdobę stołu lub dekorację z czymś jadalnym, lub może ona wywołać negatywną reakcję sensoryczną. Jeśli to konieczne, zmień otoczenie.

### 3. Podziel się opieką

Daj członkom rodziny i przyjaciołom możliwości dzielenia się rolą opiekuńczą.

Oto kilka sposobów:

- rodzina lub przyjaciele organizują imprezę w swoim domu
- wyjście grupowe na określone zajęcia kulturalne lub religijne
- poproszenie kogoś, aby usiadł z osobą z demencją w cichym miejscu, aby dać im przerwę od ruchliwego wydarzenia.

### 4. Zmiany w rutynie

Zmiany w rutynie mogą być mylące dla osoby z demencją.

Aby zminimalizować możliwe poczucie niepewności lub stresu, staraj się trzymać rutyny. Na przykład, planując specjalny posiłek, weź pod uwagę zwykły czas posiłku danej osoby.

### 5. Odpoczynek i czas ciszy są ważne

Podjęcie zbyt wielu zadań lub próba podtrzymania tradycji może zwiększyć poczucie przytłoczenia wymaganiami chwili.

Kilka wskazówek, które pomogą Ci nie czuć się przytłoczonym:

- Rozważ nie podejmowanie zbyt wielu zadań lub nie próbuj zachować wszystkich tradycji.
- Weź pod uwagę, że osoba z demencją może potrzebować przebywać w mniejszych grupach ludzi.
- Jeśli to możliwe, utrzymuj regularne rutyny.
- Zaplanuj czas bezczynności i ciszy.
- Zaplanuj czas odpoczynku i wyciszenia dla siebie i osoby z demencją.

### 6. Dawanie i otrzymywanie prezentów

W zależności od zainteresowań i zdolności zachęć osobę z demencją do zaangażowania się w przygotowywanie i wręczanie prezentów.

Są zajęcia, które możecie wykonywać razem, np:

- pieczenie i pakowanie ciastek
- pakowanie prezentów
- wypisywanie kartek.

Rodzina i przyjaciele mogą być wdzięczni za sugestie dotyczące prezentów.

## 7. Dziel się wspomnieniami

Uroczystości mogą wywołać wspomnienia z minionych wspólnych chwil. Może to być uspokajające i podbudowujące dla wszystkich aby:

- wysłuchać i zachęcać się do wspólnych wspomnień
- posłuchać ulubionych piosenek lub wspólnie śpiewać tradycyjne piosenki
- wspólne oglądać ulubione filmy.

## 8. Szukaj wsparcia emocjonalnego

Zrozum, że wyjątkowe chwile mogą sprawić, że zarówno osoba z demencją, jak i członkowie rodziny poczują stratę. Może to być silne dla osób mieszkających z dala od rodziny lub bez członków rodziny. Świadomość potrzeb emocjonalnych i szukanie wsparcia może zmniejszyć poczucie osamotnienia i izolacji społecznej.

### Dodatkowe lektury i materiały

- **Usługa biblioteczna Dementia Australia**  
Odwiedź: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Rodzina i przyjaciele są ważni**  
Odwiedź: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **Społeczności przyjazne osobom z demencją**  
Odwiedź: [dementiafriendly.org.au](https://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](https://dementia.org.au)**