

Savjeti za pružanje podrške prijatelju

Ovaj informacijski list za pomoć daje savjete o tome kako možete pružiti podršku prijatelju s demencijom i njegovoj obitelji. Svatko tko živi s demencijom je jedinstven, pa kada čitate ove savjete, uzmite u obzir sposobnosti osobe, utjecaj koji demencija ima na nju i njezine simptome.

Ako imate prijatelja s demencijom, postoji mnogo načina na koje možete pružiti podršku i prijatelju i njegovoj obitelji. Možete doprinijeti pružanjem praktične i emocionalne podrške. Sada bi moglo biti vrijeme kada vas vaš prijatelj najviše treba.

Igrate bitnu ulogu u:

- pružanju podrške svom prijatelju
- slušanju bez osuđivanja
- poštovanju i prihvaćanju prijatelja takvog kakav jest
- pružanju veze s njegovom prošlošću i budućnošću.

Iako demencija vremenom može dovesti do promjene nekih stvari, možete pronaći aktivnosti u kojima ćete zajedno uživati i pomoći svom prijatelju da nastavi raditi stvari koje voli.

Kako možete pružiti podršku prijatelju

Demencija može utjecati na sposobnost vašeg prijatelja da komunicira i izrazi svoja osjećanja. U nastavku slijedi nekoliko savjeta za pružanje podrške prijatelju s demencijom.

1. Pomozite svom prijatelju da održi samostalnost

Pomozite prijatelju da što duže zadrži svoju samostalnost. Pokušajte ne preuzeti kontrolu. Dajte mu vrijeme i prostor koji mu je potreban.

2. Budite dobar slušatelj

Kada razgovarate:

- saslušajte svog prijatelja
- dajte mu vremena da se sjeti riječi koju želi upotrijebiti
- pokušajte ne završavati njegove rečenice
- samo ga s poštovanjem podsjetite o čemu ste pričali ako on to zaboravi
- razmotrite okoliš i razinu buke; pokušajte pronaći miran prostor sa što manje smetnji.

3. Kako trebate postavljati pitanja

Osobu s demencijom mogu zbuniti pitanja na koja je potrebno dati detaljan odgovor.

Ako imate pitanja za svog prijatelja:

- Postavljajte pitanja na koja može odgovoriti s „da” ili „ne”.
- Postavljajte pitanja koja sadrže prijedloge koji će mu pomoći da odgovori (na primjer „želiš li sjediti tu ili tamo?”).

4. Budite realni po pitanju gubitka pamćenja

Ako je kod vašeg prijatelja došlo do gubitka pamćenja, možda se neće svega sjećati, čak ni nedavnih događaja. Imajte razumijevanja i nježno ga potaknite ako zaboravi nešto posebno.

Kako možete pružiti podršku članu obitelji vašeg prijatelja

Kada jedan član obitelji ima demenciju, to na sve članove obitelji drugačije utječe. Nekim članovima obitelji može biti teško govoriti o svojim osjećanjima ili tražiti pomoć.

Postoji mnogo načina na koje im možete pružiti podršku.

1. Ostanite u kontaktu

Ostanite u kontaktu kako god možete. Možete ponuditi praktičnu ili emocionalnu podršku tako što ćete razgovarati s njima i saslušati ih.

2. Radite male stvari – one puno znače

Pomoć oko svakodnevnih stvari. Na primjer, ako obavljate neke poslove za sebe, provjerite treba li se i njima nešto obaviti.

3. Nemojte ih preopteretiti

- Ponudite da provedete vrijeme s osobom s demencijom kako biste članovima obitelji dali malo slobodnog vremena.
- Potaknite članove obitelji da se nastave baviti svojim hobijima ili interesovanjima.

4. Budite konkretni kada nudite pomoć

Ponudite praktičnu pomoć.

Pitajte možete li pomoći u nečem od sljedećeg:

- radovima u vrtu
- kuhanju
- odlasku u kupovinu
- obavljanju određene zadaće.

Ili možete ponuditi da osobu koja živi s demencijom izvedete u šetnju ili na kavu.

5. Budite dobar slušatelj

- Pokušajte prihvatiti promjene koje su nastale kod osobe s demencijom i njegove obitelji.
- Slušajte sa suosjećanjem. Ne morate davati odgovore. Ako mislite da bi mogli trebati informacije ili savjet, predložite im da nazovu **Nacionalnu telefonsku službu za pomoć osobama s demencijom** na **1800 100 500**.
- Pokušajte ne ispitivati ili osuđivati osobu, već ju podržavajte i prihvatite.

Daljnje informacije o demenciji

Postoje različite vrste demencije. Ako se informirate o vrsti demencije koju ima vaš prijatelj, to će vam pomoći da mu pružite veću podršku. Informacije su dostupne na našoj web stranici: dementia.org.au.

Dodatna literatura i resursi

- **Knjižnica organizacije Dementia Australia**
dementia.org.au/library
- **Obitelj i prijatelji su važni**
dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- **Zajednice koje su prijateljski raspoložene prema oboljelima od demencije**
dementiafriendly.org.au

Daljnje informacije

Dementia Australia nudi podršku, informacije, obrazovanje i savjetovanje.

Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom: 1800 100 500

Za pomoć tumača: 131 450

Posjetite našu web stranicu: dementia.org.au