

Savjeti za posjećivanje

Ovaj informacijski list za pomoć govori o važnosti redovitog posjećivanja osobe koja živi s demencijom. Daje savjete o planiranju posjeta i stvarima koje možete učiniti kako biste uživali u zajednički provedenom vremenu. 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.

Posjećivanje osobe s demencijom, osobno ili putem videopoziva je važno za njezinu emocionalnu dobrobit i održavanje njezine povezanosti s društvom. Ponekad utjecaji demencije otežavaju komunikaciju ili započinjanje aktivnosti, pa će osoba možda trebati vašu pomoć i razumijevanje.

Postoje jednostavni načini koji će vam zajedničko vrijeme učiniti ugodnim i zanimljivim.

Isplanirajte svoj posjet

Postoje stvari koje možete učiniti da isplanirate svoj posjet, da pomognete i sebi i svom prijatelju ili voljenoj osobi. Ako stvari ne idu kako ste planirali, vaš posjet je ipak važan. Evo nekoliko ideja za planiranje posjeta:

- Uzmite u obzir doba dana u koje odlazite u posjet. Svatko ima razdoblja visoke i niske energije. Neke osobe koje žive s demencijom imaju više energije ujutro ili sredinom dana.
- Pokušajte odabrati mjesto ili aktivnost u kojoj osoba uživa kako bi se lakše opustila.

Uspostavite ritual posjećivanja

Svaki put kada odete u posjet, recite i činite iste stvari i kada stignete i kada odlazite. To će dodati strukturu vašem rođaku ili prijatelju.

Može biti od pomoći da se predstavite kada stignete. Na primjer, recite: „Zdravo, mama. Ja sam, Elizabeth, tvoja kći.” To će podsjetiti osobu na vaše ime i vezu s njom.

Upoznajte osoblje za skrb po imenu

Ako posjećujete starački dom, predstavite se i objasnite svoj odnos s osobom koju posjećujete.

Počnite voditi knjigu komunikacija

Knjiga komunikacija je knjiga važnih činjenica o osobi koju posjetitelji i skrbnici mogu čitati. Može uključivati informacije o ključnim ljudima u životu osobe i može poticati pamćenje što će biti od pomoći u komunikaciji.

Tijekom posjeta

U nastavku slijede neki od načina koji će vam zajedničko vrijeme učiniti ugodnim i zanimljivim.

Ponesite nešto sa sobom

Ponesite nešto što će potaknuti razgovor ili obavite neku aktivnost zajedno, na primjer:

- fotografije ili predmete prikupljene na ljetovanju, da se zajednički prisjetite uspomena ili napravite spomenar
- glazbu ili online glazbene videozapise koje možete zajedno gledati, pjevati ili plesati uz njih
- časopis ili novine iz kojih možete čitati članke ili zajedno rješavati kviz
- sadnice koje ćete zajedno posaditi ili cvijeće koje možete aranžirati u vazi
- kartice ili papir iz bilježnice, da zajedno sjednete i pišete zajedničkim prijateljima ili obitelji
- slastice ili grickalice koje ćete podijeliti.

Napravite spomenar (knjigu uspomena)

Spomenar može biti projekt na kojem ćete zajedno raditi.

U spomenar možete unijeti dostignuća u životu vašeg prijatelja ili člana obitelji. Može uključivati fotografije, suvenire, pisane priče i crteže. Spomenar bi mogao biti od koristi i drugim osobama koje skrbe o osobi.

Pustite glazbu ili pjevajte

Glazba može umiriti ljude i izazvati lijepe uspomene.

Kada odete u posjet, mogli biste:

- reproducirati snimljenu glazbu
- slušati radio
- svirati instrument
- pjevati ili plesati zajedno.

Povedite kućnog ljubimca sa sobom

Posjet voljenog kućnog ljubimca može poboljšati emocionalno zdravlje i dobrobit vašeg prijatelja ili rođaka. Ako posjećujete starački dom, razgovarajte s osobljem prije nego što povedete kućnog ljubimca sa sobom.

Pomoć oko zadaća

Mogli biste:

- pomoći u pripremi hrane ili pića
- otići zajedno u šetnju
- prišiti etikete na odjeću ili pokrpiti / popraviti manje predmete.

To što ćete pomoći u obavljanju zadaća neće biti od koristi samo osobi, već će i vama pomoći da se osjećate korisnima i važnima.

Komunicirajte bez razgovora

Umjesto razgovora, pokušajte zagrliti svog prijatelja, masirati mu ruke ili vrat, držati ga za ruku ili slušati glazbu. Provedite vrijeme vani, uživajte u vrtu ili idite u šetnju.

Tišina ne mora biti negativna. Umjesto toga, pokušajte uživati u tišini.

Vaša osjećanja

Budite blagi prema sebi

Posjeti su važni, ali ponekad mogu biti tužni ili teški. Razmislite o tome da povedete sa sobom drugu osobu; to bi moglo pomoći u obavljanju posjeta, a nakon toga biste imali nekoga da vas sasluša.

Čuvajte se i razgovarajte s nekim

Prilikom svakog posjeta se kod vas može javiti mnoštvo različitih osjećanja. Važno je brinuti se o sebi. O svojim osjećanjima razgovarajte s prijateljem koji vas podržava ili nazovite

Nacionalnu telefonsku službu za pomoć osobama s demencijom na 1800 100 500.

Znajte da je vaš posjet važan

Istraživanja sugeriraju da osobe koje žive u domovima trebaju emocionalnu podršku za svoju dobrobit i da je manja vjerojatnost da će biti depresivne ako im posjetitelji dolaze redovito svakog tjedna.

Dodatna literatura i resursi

- **Knjižnica organizacije Dementia Australia**
Posjetite: dementia.org.au/library
- **Aplikacija A Better Visit (Bolji tijek posjeta)**
Posjetite: demencija.org.au/information/resources/tehnologija/abettervisit
- **Napravite spomenar**
Posjetite: discrimination.dementia.org.au/create-family-book
- **Napravite knjigu skrbnika**
Posjetite: discrimination.dementia.org.au/create-carer-book
- **Zajednice koje su prijateljski raspoložene prema oboljelima od demencije**
Posjetite: 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