

# Совети за прославување на специјални прилики

Овој лист за помош дава совети за начините на планирање на специјални прилики и заедничко уживање во овие времиња. 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.

Традиционално, празничните и религиозните свечености или специјални родендени, вклучуваат семејни собири, размена на подароци, споделување на храна и пијалаци и општи прослави.

Сепак, тие можат да бидат стресни за лицето кое живее со деменција, бидејќи тие ја нарушуваат нормалната рутина и може да претставуваат поинаква околина и гужва, за лицето што треба да се справи со тоа.

Постојат начини на кои што можете да ги направите овие специјални прилики пријатни за секого.

## 1. Вклучете го лицето со деменција

Кога планирате посебна пригода, вклучете го лицето со деменција. Ова може да вклучува помош при подготовка на оброци или едноставни задачи. Тоа е важно за нивното чувство на благосостојба. Ако станат вознемирени или збунети, сменете ја задачата со нешто друго.

За време на пригодата, едноставните игри или музички активности може да бидат корисни за да му помогнат на лицето да остане активно и вклучено.

## 2. Бидете свесни за околината

Украсувањето на просторот за прослава со украси за специјални пригоди може да збунува некого со деменција. Лицето може погрешно да помисли дека украс на масата или декорација е нешто што може да се јаде, или може да предизвика негативна сензорна реакција. Доколку е потребно, сменете ја околината.

### 3. Споделете ја грижата

Создадете можности за членовите на семејството и пријателите да ја споделат улогата на грижа.

Ова може да се направи со:

- тоа што семејството или пријателите да организираат настан во нивниот дом
- излегување како група на одредена културна или религиозна активност
- барање од неког да седне со лицето со деменција во тивок простор за да им даде одмор од интензивниот настан.

### 4. Промени во рутината

Промените во рутината може да бидат збунувачки за лице со деменција.

За да ги минимизирате можните чувства на несигурност или стрес, обидете се да се придржувате до нивната рутина. На пример, кога планирате посебен оброк, земете го во предвид вообичаеното време на оброк на лицето.

### 5. Времињата за одмор и мир се важни

Преземањето премногу задачи или обидот за одржување на традициите може да го зголемат чувството на преоптовареност од барањата на приликата.

Неколку совети кои ќе ви помогнат да не се чувствувате преоптоварени:

- Размислете да не преземате премногу задачи или да се обидувате да ги одржите сите традиции.
- Земете во обзир дека некој со деменција можеби ќе треба да биде околу помали групи на луѓе.
- Онаму каде што е можно, одржувајте редовни рутини.
- Планирајте периоди на неактивност и тишина.
- Планирајте време за одмор и мир за вас и за лицето со деменција.

### 6. Давање и примање подароци

Во зависност од нивниот интерес и способност, поттикнете го лицето со деменција да се вклучи во подготовката и давањето на подароци.

Постојат активности што можете да ги правите заедно, како што се:

- печење и пакување на бисквити
- пакување на подароци
- картички за пишување.

Семејството и пријателите можеби ќе ги ценат вашите предлози и идеи за подароци.

## 7. Споделете спомени

Прославите може да предизвикаат сеќавања на претходните времиња поминати заедно. Може да биде смирувачко и исполнувачко за сите да:

- слушаат и поттикнуваат заеднички сеќавања
- слушате омилените песни или заедно да пеете традиционални песни
- гледате омилените филмови заедно.

## 8. Побарајте емоционална поддршка

Прифатете дека посебните времиња може да предизвикаат чувство на загуба и кај лицето со деменција и кај членовите на семејството. Ова може да биде силно за оние кои што живеат подалеку од семејството или без членови на семејството. Свеста за емоционалните потреби и барањето поддршка може да ги намали чувствата на осаменост и социјална изолација.

### Дополнително читање и ресурси

- **Библиотечна услуга на Деменција Австралија (Dementia Australia)**  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Семејството и пријателите се важни**  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **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)**