

# Wskazówki dotyczące odwiedzin

Ten arkusz pomocy dotyczy znaczenia jakie mają regularne wizyty u osoby cierpiącej na demencję. Zawiera wskazówki dotyczące planowania wizyty i tego, co można zrobić, aby cieszyć się wspólnie czasem. 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.

Odwiedzanie osoby z demencją, osobiście lub podczas rozmowy wideo, jest ważne dla jej dobrego samopoczucia emocjonalnego i zapewnia kontakt z otoczeniem. Czasami skutki demencji utrudniają im komunikację lub rozpoczęcie zajęć, więc mogą potrzebować Twojej pomocy i zrozumienia.

Istnieją proste sposoby na to, aby wspólne spędzanie czasu było przyjemne i angażujące.

## Zaplanuj wizytę

Są rzeczy, które możesz zrobić, aby zaplanować wizytę, aby pomóc sobie i swojemu przyjacielowi lub bliskiej osobie. Jeśli sprawy nie potoczą się tak, jak planowałeś, Twoja wizyta nadal ma znaczenie. Oto kilka pomysłów na zaplanowanie wizyty:

- Weź pod uwagę porę dnia na odwiedziny. Każdy ma okresy większej i mniejszej energii. Niektóre osoby cierpiące na demencję mają więcej energii rano lub w środku dnia.
- Spróbuj wybrać miejsce lub zajęcie, które dana osoba lubi, aby prościej było jej się zrelaksować.

## Ustal rytuał odwiedzin

Podczas każdej wizyty, mów i rób te same rzeczy, kiedy przychodzisz i wychodzisz. To doda strukturę Twojemu krewnemu lub przyjacielowi.

Pomocne może być przedstawienie się przy wejściu. Na przykład powiedz: „Cześć mamo, to ja, Elżbieta, Twoja córka”. To przypomni osobie Twoje imię i związek z nią.

### **Poznaj personel opiekuńczy po imieniu**

Jeśli odwiedzasz dom opieki, przedstaw się i wyjaśnij swój związek z osobą, którą odwiedzasz.

### **Załącz książeczkę porozumiewania**

Książeczka porozumiewania zawiera ważne fakty dotyczące osoby, o których odwiedzający i opiekunowie mogą przeczytać. Może zawierać informacje o kluczowych osobach w ich życiu i działać jako podpowiedź, aby pomóc w komunikacji.

### **Podczas Twojej wizyty**

Poniżej znajdziesz kilka sposobów na to, aby wspólne spędzanie czasu było przyjemne i angażujące.

#### **Przynieś coś ze sobą**

Weź coś, co będzie stymulować rozmowę lub zróbcie razem jakieś czynności, na przykład:

- zdjęcia lub przedmioty zebrane na wakacjach, by powspominać lub zrobić wspólną księgę pamiątkową
- muzykę lub teledyski online do wspólnego śpiewania, oglądania lub tańczenia
- czasopismo lub gazetę, gdzie możecie wspólnie czytać artykuły lub rozwiązywać quiz
- sadzonki do wspólnego sadzenia lub kwiaty do ułożenia wazonie
- kartki lub papier listowy, aby usiąść razem i napisać do wspólnych znajomych lub rodziny
- smakołyk lub przekąskę na poczęstunek.

#### **Stwórz księgę pamiątkową**

Księga pamiątkowa może być projektem nad którym można wspólnie pracować. Można w niej prowadzić zapis osiągnięć w życiu Twojego przyjaciela lub członka rodziny. Może zawierać fotografie, pamiątki, zapisane historie i rysunki. Inne osoby opiekujące się tą osobą również mogą uznać ten materiał za przydatny.

### **Graj muzykę lub śpiewaj**

Muzyka może uspokajać osoby i wywoływać miłe wspomnienia.

Podczas wizyty możecie:

- odtwarzać nagraną muzykę
- słuchać radia
- grać na instrumencie
- śpiewać lub tańczyć razem.

### **Zabierz ze sobą zwierzaka**

Wizyta ukochanego zwierzaka może poprawić zdrowie emocjonalne i dobre samopoczucie Twojego przyjaciela lub krewnego. Jeśli odwiedzasz dom opieki, porozmawiaj z personelem, zanim zabierzesz ze sobą ulubieńca.

### **Pomóż przy czynnościach**

Możesz:

- pomóc przy jedzeniu lub piciu
- iść na spacer razem
- przyszyć metki na ubraniach lub naprawić drobne rzeczy.

Pomaganie w czynnościach może nie tylko przynieść korzyści danej osobie, ale także pomóc ci poczuć się przydatnym i ważnym.

### **Porozumiewaj się bez mówienia**

Zamiast rozmawiać, spróbuj przytulić, masować ręce lub szyję przyjaciela, trzymać go za rękę lub słuchać muzyki. Spędzajcie czas na świeżym powietrzu, cieszcie się ogrodem lub idźcie na spacer.

Cisza nie musi być czymś złym. W zamian, spróbuj cieszyć się spokojem.

### **Twoje uczucia**

#### **Bądź dla siebie dobry**

Wizyty są ważne, ale czasami mogą być smutne lub trudne.

Rozważ pójście z inną osobą; może to pomóc przy wizycie, a później możesz mieć możliwość wygadania się.

### **Dbaj o siebie i porozmawiaj z kimś**

Podczas każdej wizyty możesz doświadczyć gamy różnych uczuć. Ważne jest, aby dbać o siebie. Porozmawiaj ze wspierającym przyjacielem o swoich uczuciach lub zadzwoń do **Krajowej Infolinii ds. demencji** pod numer **1800 100 500**.

### **Wiedz, że Twoja wizyta ma znaczenie**

Badania sugerują, że osoby mieszkające w domach opieki potrzebują wsparcia emocjonalnego dla swojego dobrego samopoczucia i rzadziej popadają w depresję, gdy mają regularnych cotygodniowych gości.

### **Dodatkowe lektury i materiały**

- **Usługa biblioteczna Dementia Australia**  
Odwiedź: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Aplikacja "Lepsza wizyta" (A Better Visit app)**  
Odwiedź: [dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit](https://dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit)
- **Stwórz księgę pamiątkową**  
Odwiedź: [discrimination.dementia.org.au/create-family-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-family-book)
- **Załącz księgę opiekuna**  
Odwiedź: [discrimination.dementia.org.au/create-carer-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-carer-book)
- **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)**