

Wskazówki dotyczące opieki na odległość

Ten arkusz pomocy dotyczy niektórych problemów, z którymi można się spotkać, mieszkając daleko od członka rodziny, krewnego lub przyjaciela z demencją i nie będąc w stanie nawiązać tak regularnego bezpośredniego kontaktu, jak byś sobie tego życzył. Rodziny, opiekunowie i przyjaciele nadal mogą wnieść cenny wkład pomimo bariery odległości.

Bez względu na to, czy mieszkasz po drugiej stronie miasteczka, w mieście, w społeczności wiejskiej, w innym stanie czy za granicą, nadal możesz wspierać osobę z demencją. Istnieją sposoby na przezwyciężenie niektórych wyzwań związanych z opieką na odległość. Wymaga to organizacji i wymyślenia sposobów na pokonanie bariery odległości.

Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, które mogą Ci się przydać.

1. Bądź przygotowany

Opracuj plan na pozostanie w kontakcie z osobą żyjącą z demencją i osobami sprawującymi opiekę.

Sposoby, w jakie możesz pomóc, to:

- być w stałym kontakcie i oferować wsparcie
- szukać aktualnych informacji na temat jakości życia danej osoby
- pomóc rozwiązać problemy lub kryzysy
- rozmawiać przez telefon, wideo i odwiedzać osobiście, kiedy tylko możesz.

Dowiedz się, jaki rodzaj demencji ma dana osoba. Pomoże Ci to być bardziej pomocnym. Może to pomóc w rozmowie z rodziną, przyjaciółmi i opiekunami, którzy mieszkają bliżej i zapewniają wsparcie.

2. Kontynuuj komunikację

Pozostań w kontakcie i daj osobie z demencją do zrozumienia, że Ci zależy. Rozważ wysyłanie:

- kartek pocztowych
- zdjęć
- krótkich listów
- drobnych upominków
- kwiatów.

W przypadku połączeń telefonicznych i wideokonferencji:

- Ustal rutynę, aby dzwonić mniej więcej o tej samej porze dnia.
- Bądź świadomy poziomu zaangażowania danej osoby; daj im czas na udzielenie odpowiedzi na Twoje pytania.
- Jeśli komunikacja werbalna staje się coraz trudniejsza, pomocne mogą być rozmowy wideo.
- Zrozum, że informacje dostarczone przez tę osobę mogą czasami być niedokładne.
- Czasami to, co wydaje się być problemem lub kryzysem, nie zawsze nim jest. Może to być sposób w jaki osoba z demencją wyraża niepokój lub dezorientację, więc miej plan radzenia sobie z takimi sytuacjami.

3. Zbuduj troskliwą sieć wsparcia

Inne osoby mogą Ci pomóc. Wskazówki dotyczące budowania troskliwej sieci wsparcia:

- Zorganizuj wsparcie od rodziny, przyjaciół, grupy lub doradców.
- Spróbuj nawiązać dobre relacje z członkiem rodziny lub przyjacielem, który mieszka w pobliżu.
- Organizuj spotkania rodzinne, aby omówić i ustalić role i obowiązki. Spróbujcie działać wspólnie, aby uzgodnić zmienione okoliczności, które mogą wymagać poważnych decyzji.
- Poproś lokalnych mieszkańców, aby byli wspierającymi obserwatorami.
- Organizuj regularne wizyty, posiłki, kontakty towarzyskie lub transport za pośrednictwem władz lokalnych, klubów, dziennych programów pomocy społecznej dla osób z demencją lub grup religijnych.

- Rozwijaj relacje z personelem, jeśli dana osoba mieszka w domu opieki, aby wiedzieli, kiedy Cię informować.
- Aby uzyskać poradę, zadzwoń do **Krajowej infolinii ds. demencji (National Dementia Helpline)** na numer **1800 100 500**.

4. Odwiedzaj, kiedy możesz

Postaraj się zorganizować swoje wizyty, aby dać miejscowej rodzinie przyjaciółom trochę wytchnienia od opieki i pozostań w kontakcie poprzez regularne rozmowy telefoniczne, rozmowy wideo lub pocztę elektroniczną.

Jeśli dana osoba mieszka w domu opieki i możesz odwiedzać ją od czasu do czasu, po wizycie przeznacz czas na spotkanie z personelem i opiekunami. Poproś o opinie i przedstaw im swoje spostrzeżenia.

5. Przewiduj i planuj

Postaraj się przewidzieć, jakiego rodzaju wsparcia może potrzebować dana osoba, aby zachować bezpieczeństwo i niezależność oraz dobre samopoczucie.

Jeśli to możliwe, planujcie wspólnie. Pomoże to zapewnić, że życzenia osoby z demencją zostaną spełnione w sposób, w jaki sobie tego życzy.

Możesz:

- sporządzić listę usług wsparcia dostępnych w okolicy
- poprosić tę osobę o wyznaczenie zaufanego członka rodziny lub przyjaciela jako „pełnomocnika” do podejmowania decyzji prawnych, finansowych i medycznych
- przekierować pocztę do osoby uprawnionej do odbierania i odpowiadania na korespondencje lub opłacania rachunków
- uzyskać zgodę na rozmowy z lekarzem danej osoby lub z My Aged Care na temat potrzeb wsparcia, ocen i strategii opieki.

Jeśli osoba chora na demencję nie jest w stanie uczestniczyć w planowaniu i podejmowaniu decyzji, poszukaj wsparcia członków rodziny lub zaufanych osób.

6. Dbaj o siebie

Nie zawsze można być z ukochaną osobą przez cały czas. Wiedz, że możesz zrobić różnicę.

Dodatkowe lektury i materiały

- **Usługa biblioteczna Dementia Australia**
Odwiedź: dementia.org.au/library
- **Rodzina i przyjaciele są ważni**
Odwiedź: dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- **7 wskazówek, jak dbać o siebie**
Odwiedź: discrimination.dementia.org.au/supporting-someone/7-tips-for-carer-self-care/
- **Społeczności przyjazne osobom z demencją**
Odwiedź: 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