

ENGLISH | ARABIC

## تعليمات للأصدقاء

تقدم هذه الصفحة بعض التعليمات حول كيف يمكنك تقديم الدعم لصديق يعاني من الخرف ولعائلته. ويمكنك أن تصنع الفارق.

«ورغم أن حياتنا ستتغير إلى الأبد إلا أن الحياة ستستمر بعد إجراء التشخيص. فنحن بحاجة لأسرنا وأصدقائنا كي يكونوا إلى جانبنا عندما نقوم بتأسيس حياة جديدة» نانسى، مقدمة عناية.

## تعليمات للأسر والأصدقاء ومقدمي العناية

يبقى الشخص الذي لديه الخرف يشعر بكل المشاعر التي تنتاب الكبار البالغين وذلك رغم تأثر قدرته على التعبير عنها. إليك بعض التعليمات حول كيف يمكنك دعم صديق يعاني من الخرف.

## ١. ساعد صديقك في الحفاظ على الاستقلالية

ادعم صديقك الذي لديه الخرف كي يتمكن من القيام بأقصى ما يمكنه لأطول فترة ممكنة، وامتنع عن لعب كل الأدوار بدلاً منه أتح له الوقت والفرصة والمسافة التي يحتاج إليها.

## ٢. أستمع إليه وأتح له الوقت للإستجابة والردود

اعط صديقك الوقت كي يبحث في دماغه عن الكلمة التي يريد استعمالها وحاول عدم إكمال الجمل والكلام نيابة عنه دون مقاطعته. عليك أن تصغي إليه ولا تُشعره بالإحراج إذا شرد وتاه عما يقوله في الحديث.

## ٣. تواصل معه بوضوح

إذا طرحت الأسئلة على صديقك، تقيد بالأسئلة المحددة (كتلك التي تتطلب إجابة بنعم أو لا دون سواها) أو أخرى تستقطب ردوداً بديهية مثل (هل تريد الجلوس هنا أو هناك؟). فالأسئلة المفتوحة مثل «كيف هو شعورك؟» أو «ماذا تريد أن تعمل اليوم؟» قد تسبب التشويش لدى الشخص الخرف.

## ٤. كن واقعياً بشأن فقدان الذاكرة

لن يتذكر صديقك كل شيء حتى وإن كانت أحداث حصلت مؤخراً. لا تشعر بالضايق إن لم يتذكر حدث ما ذا مغزى خاص.

## كيف تدعم أحد أفراد العائلة

إن العناية بشخص يعاني من الخرف قد يكون أمراً منهكاً من الناحيتين المعنوية والبدنية. وقد يكون بعض أفراد الأسرة غير متأكدين من مشاعرهم ولربما ظنوا أو إعتقدوا أن الآخرين ليس بوسعهم فهم واستيعاب كيف يشعرون.

من الأهمية بمكان أن نتذكر أن جميع أفراد الأسرة يتأثرون بطرق مختلفة جراء معاناة قريبهم من الخرف. ويمكنك بصفقتك صديق أن تفعل الكثير من أجل دعمهم.

## ١. لا تقطع الإتصال

حافظ على الإتصال بأفراد العائلة وفكر بطرق يمكن من خلالها لأفراد الأسرة الاستمرار في ممارسة هواياتهم أو إهتماماتهم. إذ غالباً ما ينقطع أفراد الأسرة أو مقدمو العناية عن ممارسة الأنشطة علماً إن القليل من المساعدة قد يُيقهم ممارسون أنشطتهم.

## ٢. قم ببعض الأشياء الصغيرة لأنها قد تعني الكثير لهم

يمكنك أن تساعد في أشياء ومهام يومية. مثلاً، إذا كنت ستقوم بمهمة ما تخصك إساءل ما إذا يريد أحد أفراد الأسرة أي شيء يحتاجون إليه لتقوم به في طريقك.

## ٣. أتح لهم أخذ فرصة من العناية والمتابعة

اعرض عليهم تمضية الوقت مع الشخص الذي يعاني من الخرف كي يتمكن أفراد الأسرة من القيام بأشياء مثل التسوق أو حضور لقاء لمجموعة داعمة أو زيارة صديق أو مجرد تمضية الوقت الخاص بهم لوحدهم في البيت.

## ٤. كُن واضحاً ومحددًا حين عرضك تقديم المساعدة

اعرض عليهم المساعدة العملية، إساءل العائلة تحديداً ما الذي يحتاجون إليه من مساعدة وأعرض عليهم المساعدة في أمور مثل ترتيب الحديقة، الطهي، التسوق أو الإستفسار عما هو متاح.

## ٥. كُن مستمعاً جيداً

حاول أن تعترف بالتغيرات التي طرأت على الشخص وأسرته. لن تحتاج إلى تقديم الأجوبة - كل ما عليك هو أن تصغي بشغف ورافة واهتمام. حاول عدم طرح الأسئلة أو إصدار الأحكام بل عليك بدلاً من ذلك تقديم الدعم والقبول.

## ٦. تعلم المزيد وشارك في الأمور

إن فهم ماهية الخرف سيساعدك لكي تكون صديقاً داعماً. حاول أن تحضر إحدى ندوات المعلومات المخصصة للمجتمع المجانية التي تديرها جمعية الخرف في أستراليا.

## المزيد من المعلومات

تقدم جمعية الخرف في أستراليا الدعم والمعلومات والتثقيف والتوجيه والإرشاد. إتصل بخط المساعدة الوطني للخرف على الرقم 1800 100 500 أو زُر موقعنا على الإنترنت [dementia.org.au](http://dementia.org.au)

للحصول على المساعدة في الترجمة إتصل بخدمة الترجمة الفورية والتحريرية على الرقم 131 450


[dementia.org.au](http://dementia.org.au)
[National Dementia Helpline 1800 100 500](http://NationalDementiaHelpline1800100500)

# Tips for friends

This Sheet gives you a few tips on how you can support a friend with dementia and their family. You can make a difference.

“Although our lives are changed forever, there is life after diagnosis. We need our family and friends to walk alongside us as we build a new life” Nancy, carer

## Tips for families, friends and carers

A person with dementia still experiences all the usual adult emotions, even though their ability to express them may be affected. Here are a few tips about how you can support a friend with dementia.

### 1. Help your friend maintain independence

Support your friend with dementia so they can do as much as they can for as long as possible. Don't take over. Give the person the time and space they need.

### 2. Listen and give time for responses

Give your friend time to search their brain for the word they want to use. Try not to finish their sentences. Just listen and don't let them feel embarrassed if they lose the thread of what they are saying.

### 3. Communicate clearly

If you ask your friend questions, keep to closed ended questions (e.g. with yes/no answers) or ones with obvious answers (e.g. 'Would you like to sit here or sit there?'). Open ended questions (e.g. 'how are you feeling?' or 'what would you like to do today?') can be confusing to a person with dementia.

### 4. Be realistic about memory loss

Your friend will not remember everything, even recent events. Don't be offended if they don't remember something special.

## How to support a family member

Caring for a person with dementia can be emotionally and physically stressful. Some family members may be unsure of their own feelings and may believe others cannot understand how they feel.

It is important to remember that ALL members of the family are affected in different ways by their relative's dementia. As a friend, you can do a lot to support them.

### 1. Keep in touch

Maintain contact. Think of ways in which you can help family members keep up their hobbies or interests. Often family members or carers drop out of activities when a little assistance could help them stay active.

### 2. Do little things – they mean a lot

You can help with day-to-day things. For example, if you are on your way out to do an errand, check with a family member to see if there's anything they need.

### 3. Give them a break

Offer to spend time with the person with dementia so family members can do things like shopping, attend a support group, visit a friend or just have some personal time at home.

### 4. Be specific when offering assistance

Offer practical assistance. Ask the family specifically what they need help with and see if you can assist with jobs such as gardening, cooking, shopping, or find out what is available.

### 5. Be a good listener

Try to acknowledge the changes the person and their family are experiencing. You don't need to provide answers – just be a compassionate listener. Try not to question or judge but rather support and accept.

### 6. Learn more and get involved

Understanding dementia will help you be a supportive friend. Try to attend one of Dementia Australia's free community information sessions.

## FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at [dementia.org.au](http://dementia.org.au)



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**

National Dementia Helpline **1800 100 500**

[dementia.org.au](http://dementia.org.au)