

# मित्रों के लिए सुझाव

HINDI | ENGLISH

यह सूचना-पत्र आपको इस संबंधी कुछ सुझाव देती है कि आप डिमेंशिया (मनोभ्रंश-रोग) से ग्रस्त अपने किसी मित्र और उसके परिवार की सहायता कैसे कर सकते हैं। आप अंतर ला सकते हैं।

“हालाँकि हमारा जीवन सदा के लिए बदल गया है, पर इस रोग का निदान किए जाने के बाद भी जीवन जारी रहता है। जैसे-जैसे हम एक नए जीवन का निर्माण करते हैं, हमारे लिए यह ज़रूरी है कि हमारा परिवार और हमारे मित्र इसमें हमारा साथ दें” Nancy, देखरेखकर्ता

## परिवारों, मित्रों और देखरेखकर्ताओं के लिए सुझाव

डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति इस रोग के पश्चात भी वयस्कों द्वारा महसूस की जाने वाली सभी भावनाओं का अनुभव करता है, भले ही यह हो सकता है कि इन भावनाओं को व्यक्त करने की उनकी क्षमता प्रभावित हो चुकी है। डिमेंशिया से ग्रस्त किसी मित्र की सहायता आप कैसे कर सकते हैं, इससे संबंधित कुछ सुझाव यहाँ दिए गए हैं।

### 1. अपने मित्र को स्वतंत्रता बनाए रखने में मदद करें

डिमेंशिया से ग्रस्त अपने मित्र की मदद करें ताकि वह जितनी देर तक सम्भव हो सके उतनी देर तक जितना हो सके काम कर सकें। उनपर नियंत्रण न करें। उस व्यक्ति को उसके लिए ज़रूरी समय और स्थान दें।

### 2. उनके विचार सुनें और उन्हें जवाब देने के लिए समय दें

अपने मित्र को उस शब्द की तलाश करने का समय दें जिसका प्रयोग वह करना चाहते हैं। उनके वाक्य पूरे करने की कोशिश न करें। उनकी बात सुनें और यदि जो बात वह कहना चाह रहे हैं उसे वह भूल जाएँ तो उन्हें शर्मिंदा महसूस न कराएँ।

### 3. साफ-साफ बातचीत करें

यदि आप अपने मित्र से सवाल पूछते हैं, तो ये सवाल हाँ/नहीं के जवाब या स्पष्ट जवाब वाले सवालों (उदाहरणतः 'आप यहाँ बैठना चाहेंगे या वहाँ') तक सीमित रखें। लम्बे जवाबों वाले सवाल (जैसे कि 'आप कैसा महसूस कर रहे हैं?' या 'आज आप क्या करना पसंद करेंगे?') डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति के लिए परेशानी पैदा करने वाले हो सकते हैं।

### 4. स्मरण-शक्ति के खोने को लेकर वास्तविक बने रहें

आपके मित्र को सब कुछ याद नहीं रहेगा, यहाँ तक कि हाल की घटनाएँ भी नहीं। यदि उन्हें कुछ खास याद नहीं रहता है, तो अपमानित महसूस न करें।

### परिवार के किसी सदस्य की मदद कैसे करें

डिमेंशिया से ग्रस्त किसी व्यक्ति की देखरेख करना भावनात्मक और शारीरिक तौर पर तनावपूर्ण हो सकता है। हो सकता है कि परिवार के कुछ सदस्य अपनी खुद की भावनाओं को लेकर अनिश्चित हों और उन्हें ऐसा लग सकता है कि दूसरे इस बात को समझ नहीं पा रहे हैं कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि परिवार के सभी सदस्य अपने रिश्तेदार के डिमेंशिया से ग्रस्त होने के कारण किसी न किसी तरीके से प्रभावित होते हैं। एक मित्र के तौर पर, आप उनकी मदद करने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं।

### 1. संपर्क में रहें

संपर्क बनाए रखें। ऐसे तरीके सोचें जिनके द्वारा आप परिवार के सदस्यों की रूचियाँ या शौक पूरा करने में मदद उनकी मदद कर सकते हैं। परिवार के सदस्य या देखरेखकर्ता अक्सर गतिविधियाँ करना छोड़ देते हैं जबकि बस थोड़ी सी सहायता से उन्हें सक्रिय बने रहने में मदद मिल सकती है।

### 2. छोटे-छोटे काम करें – ये भी बहुत महत्वपूर्ण होते हैं

आप रोज़मर्रा के कार्यों में सहायता कर सकते हैं। उदाहरणतः, यदि आप अपना कोई काम करने बाज़ार जा रहे हों, तो परिवार के सदस्य से पूछें कि क्या उन्हें किसी चीज़ की आवश्यकता है।

### 3. उन्हें विराम दें

डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति के साथ समय बिताने की पेशकश करें ताकि परिवार के सदस्य अपने काम कर सकें जैसे कि शापिंग, सहायता समूह में भाग लेना, मित्र को मिलने जाना या घर पर अपने लिए कुछ समय बिताना।

### 4. निश्चित सहायता करें

व्यावहारिक मदद दें। परिवार को विशिष्ट रूप से पूछें कि उन्हें किस चीज़ में मदद की ज़रूरत है और यह पता लगाएँ कि क्या आप बागवानी, कुकिंग, शापिंग जैसे कार्यों में मदद कर सकते हैं, या यह पता लगाएँ कि कौन सा काम किया जा सकता है।

### 5. अच्छे श्रोता बनें

व्यक्ति और उसके परिवार द्वारा अनुभव किए जाने वाले परिवर्तनों को स्वीकारने की कोशिश करें। यह ज़रूरी नहीं है कि आप जवाब दें – बस केवल एक सहानुभूतिशील श्रोता बनें। सवाल करने या राय बनाने की कोशिश न करें पर बस मदद दें और उन्हें स्वीकार करें।

### 6. और अधिक सीखें तथा अपने आप को अधिक व्यस्त रखें

डिमेंशिया को समझने से आपको एक सहायक मित्र बनने में मदद मिलेगी। Dementia Australia के किसी निःशुल्क सामुदायिक सूचना सत्र में भाग लेने का प्रयास करें।

## अधिक जानकारी

Dementia Australia सहायता, सूचना, शिक्षा एवं सलाह प्रदान करती है। नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन से 1800 100 500 पर संपर्क करें, या हमारी वेबसाइट [dementia.org.au](http://dementia.org.au) देखें।



भाषाई सहायता के लिए अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) को 131 450 पर फोन करें।

National Dementia Helpline 1800 100 500

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

# 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)