Mga Pabatid Para sa mga kaibigan

TAGALOG | ENGLISH

Itong Pahina ay nagbibigay sa inyo ng ilang mga pabatid kung paano masusuportahan ang isang kaibigan na may demensia at ang kanilang pamilya. Makapagdudulot ka ng pagkakaiba.

"Kahit habambuhay na binago ang ating mga buhay, may kinabukasan pa ang buhay matapos ang diyagnosis. Kailangan natin ang ating pamilya at mga kaibigan na kaagapay habang tayo ay nasa pagbubuo ng panibagong buhay" Nancy, tagapag-alaga

Mga pabatid para sa mga pamilya, kaibigan at tagapag-alaga

Ang taong may demensia ay nakakaranas pa rin ng lahat ng mga karaniwang emosyon ng adulto, kahit na naaapektuhan ang kanilang abilidad para ipadama ang mga ito. Narito ang ilang mga pabatid ukol sa kung paano mo matutulungan ang isang kaibigan na may demensia.

1. Tulungan ang kaibigan na manatiling nagsasarili

Suportahan ang iyong kaibigan na may demensia para magawa nila ang kaya nilang gawin hanggang sa katagalang magagawa. Huwag mong gawin para sa kanila. Ibigay mo sa tao ang oras at espasyong kailangan nila.

2. Makinig at maglaan ng oras para sa mga sagot

Bigyan ng oras ang iyong kaibigan na mahanap ng kanilang utak ang salitang gusto niyang gamitin. Iwasan na ikaw ang magtapos ng kanilang mga pangungusap. Makinig lang at huwag silang ipahiya kung nawala sa linya ng kanilang sinasabi.

3. Makipag-usap ng malinaw

Kung magtatanong sa iyong kabigan, isarado ang tanong (hal. masasagot ng oo/hindi) o yaong maliwanag na masasagot (hal. 'Gusto mo bang umupo diyan o doon?'). Ang mga bukas na mga tanong (hal. 'anong pakiramdam mo ngayon?' o 'anong gusto mong gawin ngayon?') ay magulo para sa taong may demensia.

4. Tanggapin ang pagkawala ng memorya

Hindi maaala-ala ng iyong kaibigan ang lahat, kahit ang mga bagong naganap. Huwag ikasasama ng loob kung di sila makaalala ng bagay na ispesyal.

Paano susuportahan ang kapamilya

Puno ng tensyon sa emosyon at pisikal ang pag-aalaga sa taong may demensia. Ang ilang kapamilya ay magiging di tiyak sa kanilang mga nararamdaman at maiisip na hindi sila maintindihan ng iba.

Mahalagang tandaan na LAHAT ng kapamilya ay apektado sa ibat-ibang paraan. Bilang kaibigan, marami kang magagawa para suportahan sila.

1. Makipag-ugnayan palagi

Ipanatili ang ugnayan. Mag-isip ng paraan para matulungan ang kapamilya na ipagpatuloy ang mga hilig at interes. Ang kapamilya o tagapag-alaga ay tumitigil maki-ugnay samantalang ang kaunting tulong ay magpapanatili sa pagiging aktibo

2. Gawin mga maliliit na bagay – maraming ibig sabihin nito

Makakatulong ka sa pang-araw-araw na gagawin Halimbawa, may bibilhin kang bagay, i-tsek ang iyong kapamilya kung mayroon ba silang kinakailangan

3. Bigyan sila ng pahinga

Mag-alok na magbantay sa taong may demensia para ang kapamilya ay makalabas para mamili, makapunta sa grupo, kaibigan o magka-oras para sa sarili nila sa bahay.

4. Ilinaw kung mag-aalok ng pagtulong

Mag-alok ng praktikal na tulong.Tanungin ang kapamilya kung saan nila kailangan ang tulong at tingnan kung makakatulong ka gaya ng trabaho sa paghahardin, pagluluto, pamimili o alamin ang magagawa.

5. Maging mahusay sa pakikinig

Sikaping maliwanagan ang mga pagbabagong nararanasan ng tao at kanilang kapamilya. Hindi ka kailangang magbigay ng mga kasagutan – maging mahusay na tagapakinig. Sikaping huwag magtanong o maghusga kundi tumulong at umintindi.

6. Dagdagan ang nalalaman at makisali

Ang pag-intindi sa demensia ay makakatulong sa iyo na maging matulunging kaibigan. Sikaping makadalo sa isang sesyon ng libreng impormasyon sa komunidad ng Dementia Australia.

KARAGDAGANG IMPORMASYON

Nag-aalok ang Dementia Australia ng suporta, impormasyon, edukasyon at pagpapayo.Tawagan ang National Dementia Helpline sa **1800 100 500** o bisitahin ang aming website sa **dementia.org.au**

Interpreter

Para sa tulong sa wika, tawagan ang Serbisyo sa Pagsasalinwika (Translating and Interpreting Service) sa **131 450**

NSW GOVERNMENT Family & Community Services

Ang pagsasalinwika nitong tulong-pahina ay pinondohan ng Kagawaran ng Mga Serbisyo sa Pamilya at Komunidad (NSW Department of Family and Community Services) at batay ito sa isang tulong-pahina na pinondohan ng Kagawaran ng Kalusugan ng Pamahalaang Australya (Australian Government's Departmnent of Health) Dementia Australia ©2013 Nirepaso 2015

dementia australia

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**

Interpreter

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

This help sheet is funded by the Australian Government
Dementia Australia ©2013 Reviewed 2015

dementia australia