

# เคล็ดลับสำหรับเพื่อนๆ

THAI | ENGLISH

เอกสารฉบับนี้เผยแพร่เคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับวิธีที่คุณสามารถช่วยเหลือเพื่อนที่มีภาวะสมองเสื่อมและครอบครัวของพวกเขาได้ โดยคุณสามารถสร้างความแตกต่างได้

“ถึงแม้ชีวิตของเราจะเปลี่ยนแปลงตลอดไป แต่เราก็มียังมีชีวิตอยู่หลังจากได้รับการวินิจฉัยโรค เราต้องการให้ครอบครัวและเพื่อนๆ ของเราเดินเคียงข้างเราไป ในขณะที่เรากำลังเริ่มสร้างชีวิตใหม่” Nancy ผู้ดูแล กล่าว

## เคล็ดลับสำหรับครอบครัว เพื่อน และผู้ดูแล

คนที่มีภาวะสมองเสื่อมยังคงมีอารมณ์ปกติทั้งหมดแบบผู้ใหญ่ ถึงแม้ว่า ความสามารถในการแสดงออกถึงตัวตนของพวกเขา อาจได้รับผลกระทบ นี่ก็คือเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับวิธีที่คุณสามารถช่วยเหลือเพื่อนที่มีภาวะสมองเสื่อมได้

### 1. ช่วยให้เพื่อนของคุณทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างอิสระ

สนับสนุนเพื่อนของคุณที่มีภาวะสมองเสื่อม เพื่อให้พวกเขาได้ทำสิ่งที่คุณสามารถทำได้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่าไปควบคุม ให้เวลา และความเป็นส่วนตัวเท่าที่พวกเขาต้องการ

### 2. รับฟังและใช้เวลาในการตอบสนอง

ใช้เวลาแก่เพื่อนของคุณในการค้นหาคำพูดที่พวกเขาต้องการใช้ในสมอง อย่าพยายามจบการสนทนา เพียงแค่รับฟัง อย่าทำให้พวกเขารู้สึกอึดอัด หากพวกเขาหลงลืมเรื่องที่คุณกำลังพูดอยู่

### 3. สื่อสารอย่างชัดเจน

หากคุณจะถามคำถามเพื่อน โปรดใช้คำถามปลายปิด (ตัวอย่างเช่น คำถามที่มีคำตอบว่า ใช่/ไม่ใช่) หรือถามคำถามที่มีคำตอบที่ชัดเจน (ตัวอย่างเช่น คุณอยากนั่งตรงนี้หรือตรงนั้น) คำถามปลายเปิด (ตัวอย่างเช่น คุณกำลังรู้สึกอย่างไร หรือคุณอยากทำอะไรวันนี้) อาจทำให้คนที่ภาวะสมองเสื่อมรู้สึกสับสน

### 4. มีเหตุผลกับภาวะการสูญเสียความจำ

เพื่อนของคุณจะจำทุกอย่างไม่ได้ แม้กระทั่งเหตุการณ์ที่ผ่านมาเมื่อเร็วๆ นี้ อย่าได้โกรธเคือง หากพวกเขาไม่สามารถจำเรื่องราวบางอย่างที่พิเศษได้

## วิธีช่วยเหลือสมาชิกครอบครัว

การดูแลคนที่ภาวะสมองเสื่อม อาจทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์และร่างกาย สมาชิกครอบครัวบางคนอาจไม่แน่ใจในความรู้สึกของพวกเขาเอง และอาจเชื่อว่าคนอื่นจะไม่สามารถเข้าใจได้ว่า พวกเขาารู้สึกอย่างไร

มันเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ว่า สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะได้รับผลกระทบจากภาวะสมองเสื่อมของญาติในลักษณะที่แตกต่างกัน ในฐานะที่คุณเป็นเพื่อน คุณสามารถทำอะไรได้มากมายเพื่อช่วยเหลือพวกเขา

### 1. ติดต่อกันเรื่อยๆ

โปรดติดต่อกันเรื่อยๆ คิดถึงวิธีที่คุณสามารถช่วยเหลือสมาชิกครอบครัว หนึ่งทำงานอดิเรกหรือสิ่งที่คุณสนใจ บ่อยครั้ง

ที่สมาชิกครอบครัวหรือผู้ดูแล เลิกทำกิจกรรมต่างๆ ในขณะที่ความช่วยเหลือเล็กน้อยนี้ สามารถทำให้พวกเขามีความกระตือรือร้นได้

### 2. ทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แต่มีความหมายมาก

คุณสามารถช่วยทำสิ่งประจำวันต่างๆ ได้ ตัวอย่างเช่น หากคุณกำลังออกไปทำธุระข้างนอก โปรดตรวจสอบกับสมาชิกครอบครัวว่ามีสิ่งใดที่พวกเขาต้องการหรือไม่

### 3. ให้พวกเขามีเวลาพักผ่อน

อาสาใช้เวลาอยู่กับผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม เพื่อให้สมาชิกครอบครัวสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ เช่น ซอปปิ้ง เข้าร่วมกลุ่มที่ให้ความช่วยเหลือ ไปเยี่ยมเพื่อน หรือเพียงแค่มิเวลาส่วนตัวที่บ้าน

### 4. ถามอย่างเจาะจงเมื่อเสนอความช่วยเหลือ

โปรดเสนอความช่วยเหลือที่สามารถปฏิบัติได้ ถามครอบครัวอย่างเจาะจงว่าพวกเขาต้องการความช่วยเหลืออะไร และว่าคุณสามารถช่วยทำงานต่างๆ ได้หรือไม่ เช่น การทำสวน การทำอาหาร ซอปปิ้ง หรือตรวจสอบว่าสิ่งใดที่คุณสามารถช่วยได้

### 5. เป็นผู้ฟังที่ดี

พยายามรับฟังความเปลี่ยนแปลงที่บุคคลนั้นและครอบครัวกำลังประสบอยู่ คุณไม่จำเป็นต้องให้คำตอบ แค่เป็นผู้ฟังที่มีความเห็นอกเห็นใจ อย่าพยายามตั้งคำถามหรือตัดสิน แค่สนับสนุนและเห็นด้วยจะดีกว่า

### 6. เรียนรู้เพิ่มเติมและมีส่วนร่วม

การเข้าใจภาวะสมองเสื่อมจะช่วยให้คุณเป็นเพื่อนที่ให้ความช่วยเหลือ พยายามเข้าร่วมการประชุมข้อมูลชุมชนที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายของ Dementia Australia สักวาระหนึ่ง

## ข้อมูลเพิ่มเติม

Dementia Australia ให้ความช่วยเหลือ ข้อมูล ความรู้ และคำปรึกษา โปรดติดต่อบริการให้ความช่วยเหลือภาวะสมองเสื่อมแห่งชาติ (National Dementia Helpline) ที่หมายเลข 1800 100 500 หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ของเราที่เว็บไซต์ [dementia.org.au](http://dementia.org.au)



สำหรับความช่วยเหลือด้านภาษา โปรดโทรศัพท์ไปที่หน่วยบริการแปลและล่าม ที่หมายเลข 131 450

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)