

訪問の際のアドバイス

JAPANESE | ENGLISH

「定期的な訪問はあなたの家族または友人の精神的な健康に違いをつくります。」
マリオン、居住ケア施設介護者

家族、友人、そして介護者へのアドバイス

認知症をもつ家族や友人を訪問することは、認知症をもつ人の感情の福祉にとって重要なことです。しかし、通常の場合、認知症をもつ人は何かのアクティビティを始めたり、訪問者であるあなたを「楽しませる」ことはできません。認知症をもつ友人や家族が住居、またはケア施設に居住している場合でも、訪問の際に役に立つアドバイスを以下にいくつか挙げています。

1. 柔軟に対応しましょう

私たちには皆、気分の良い日とそうでない日があり、あなたの友人や家族は訪問の日に疲れている場合もあります。計画通りに事が進まなくても、あなたの訪問は、あなたにとっても、そして訪問している人にとっても重要であることを覚えていてください。

2. 自分に優しくなりましょう

訪問をすることは時に悲しく、難しいこともあり、あなた自身がサポートを必要とするかもしれません。支えとなる友人と一緒に来てもらったり、帰宅途中で自分へのご褒美を計画するなどすると良いでしょう。

3. 何かを持参しましょう

雑誌や新聞を持参することによって、訪問している人の関心を引くことができるかもしれません。興味深い記事を朗読したり、一緒にクイズを楽しんでください。お花、おいしい食べ物、または昔の写真やポストカードを持参してみてください。これが刺激となり、思い出すアクティビティになります。

4. 訪問を行う習慣を作りましょう

到着の際や帰る際には同じことを言ったり、行ったりしましょう。これによってあなたの家族や友人の習慣を組み立てることになります。到着した際には自己紹介をしましょう。例えば、「お母さん、私だよ、あなたの娘の〇〇だよ。」のように挨拶をしましょう。あなたの名前や関係を伝えることによって、あなたの友人や家族の不安を減らすことになります。彼らにとって分からない状況を作らないようにしましょう。

5. カードや手紙を書きましょう

お互いの友人や家族宛てに一緒に手紙を書きましょう。これによって、彼らの人生における重要な繋がりを育み、維持することに繋がります。

6. ケアスタッフの名前を覚えましょう

居住ケア施設を訪問する際は自己紹介をし、訪問している人との関係について説明をしましょう。

7. 沈黙は悪いことではありません

代わりに、静かな時間を楽しむことを学ぶようにしましょう。

8. 飲み物を手配しましょう

コーヒー、お茶、またはお水は、あなたの友人や家族の水分補給、交際、そして「昔からの」おもてなしを続ける助けになります。

9. 話しをすることが全てではありません

抱きしめること、手や首のマッサージ、そして手を繋ぐことが会話の代わりになったり、会話を完全なものにするかもしれません。

10. 大切なことを思い出すための「コミュニケーションブック」を始めましょう

これは全ての訪問者によって書いたり読んだりすることができるもので、あなたの友人や家族の記憶を呼び起こすきっかけとなります。

11. ライフブックを作りましょう

これはあなたの友人や家族の人生や、人生における成果を認識して思い出す素晴らしい方法です。訪問の際に作ってみてください。このプロジェクトによって、一緒に過ごす時間をより楽しく、特別なものにすることができます。

12. 作業を行うことを考慮しましょう

訪問している人の服にラベルを縫い付けたり、食べ物や飲み物の摂取のサポートを行ったり、一緒に散歩をしましょう。これはあなたの友人や家族のみにとって良いだけでなく、あなた自身の重要や役割を維持し、自分は役に立っている、自分には大切な役割があるという感情を得る上での助けになります。ケア施設のスタッフのサポートにも繋がります。

13. 楽器を弾いたり、歌ったりしましょう

音楽が好きな場合は、あなたの友人や家族のために楽器を演奏したり、歌ったりしましょう。音楽によってリラックスでき、懐かしい思い出を思い返したり、落ち着いて穏やかな気分になります。

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

2 認知症に関するアドバイス

14. 動物やペットを連れて行きましょう

愛おしいペットが訪問することによって、あなたの友人や家族の感情的な健康や福祉が向上することになります。ケア施設を訪問する場合は、ペットを連れて行く前にスタッフに話をしましょう。

15. あなたの訪問によって変化が起こることを知りましょう

研究によると、ケア施設に居住している人にとって、幸福のためには感情的サポートが必要であり、毎週の定期的な訪問者がいる場合は気持ちが落ち込む可能性が少なくなると報告されています。

16. 必要な際は誰かに話をしましょう

認知症をもっている人の家族、友人、そして介護者に影響を与える役割の変化や悲しみには多くの問題が存在します。自分自身を大事にすることが大切です。あなたの気持ちについて支えとなる友人に話をしたり、または電話番号1800 100 500の全国認知症ヘルプラインまでご連絡ください。

さらに詳しい情報

Dementia Australiaではサポート、情報、教育そしてカウンセリングを提供しています。電話番号**1800 100 500**の全国認知症ヘルプラインまでご連絡いただくか、ウェブサイト dementia.org.auへアクセスしてください



言語サポートが必要な際は、電話番号**131 450**の Translating and Interpreting Serviceまでご連絡ください

Tips for visiting

“Regular visits can make a difference to you and your relative or friend’s emotional well-being.” Marion, residential carer

Tips for families, friends and carers

Visiting family and friends with dementia is important for their emotional wellbeing. However people with dementia are usually not able to initiate activities or ‘entertain’ you, the visitor. Here are a few tips you may find useful when visiting your friend or family member, whether they live at home or in residential care.

1. Develop a flexible attitude

We all have high and low energy days and your friend or family member may be tired the day you visit. While things may not go as you had planned, remember your visit is still important – for you and the person you are visiting.

2. Be kind to yourself

Visiting can sometimes be sad and difficult, and you may need nurturing – perhaps take a supportive friend with you or plan a treat for yourself on the way home.

3. Take something with you

You can engage the person you’re visiting by taking a magazine or newspaper with you. Read out interesting articles or do a quiz together. Take flowers, a food treat or old photos or postcards. This then becomes an activity which helps with stimulation and reminiscence.

4. Establish a visiting ritual

Say and do the same things on arrival and departure at each visit. This will add structure for your relative or friend. Introduce yourself on arrival. For example say “Hello Mum, it’s me, Elizabeth, your daughter”. This reduces your friend or family member’s anxiety as you remind them of your name and connection to them – don’t make them guess.

5. Write cards and letters

Working together, write a letter to your mutual friends or family. This can nourish and maintain important links in their life.

6. Get to know the care staff by name

If visiting a residential care facility, introduce yourself and explain your relationship to the person you are visiting.

7. Silence is not a negative thing

Instead, try to learn to enjoy quiet times.

8. Organise a drink

A cup of coffee, tea or glass of water will help your friend or family member’s fluid intake, socialisation and continue normal ‘old’ patterns of hospitality.

9. Talking isn’t everything

Hugs, hand and neck massages and hand holding can replace or complement conversation.

10. Start a ‘communication book’ of important things to remember

This can be written in and read by all visitors and act as a memory prompt for your friend or relative.

11. Make a life book

This is a wonderful way of validating the life journey of your friend or family member and remembering accomplishments. Work through it on your visits. This project can make your time together even more enjoyable and special.

12. Consider doing tasks

Sew labels on clothing, assist with food and fluids or take the person you are visiting for a walk. This will not only benefit your friend or relative but it will also maintain your vital role and help you to feel useful and important. It can also assist care staff in residential facilities.

13. Play an instrument or sing

If you are musical, consider playing an instrument or singing for your friend or relative. Music creates relaxation, a return to fond memories and feelings of calm and security.

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

14. Take an animal or your pet with you

A visit from a well-loved pet can improve the emotional health and well-being of your friend or relative. If visiting a residential care facility, speak to staff before taking your pet with you.

15. Know that your visit makes a difference

Research suggests that people living in residential care need emotional support for their well-being and are less likely to be depressed when they have regular weekly visitors.

16. If necessary, talk to someone

There are many issues around changing roles and grief that affect families, friends and carers of people with dementia. It is very important to take care of yourself. Speak to a supportive friend about your feelings or call the National Dementia Helpline on 1800 100 500.

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**



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