

ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

PUNJABI | ENGLISH

“ਨੇਮੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਲਿਆਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।” Marion, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਯਾਨਿ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ 'ਆਉਭਗਤ' ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਅਨੁਕੂਲਨਸ਼ੀਲ ਰਵੇਈਆ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਪੂਰੇ ਚੁੱਸਤ-ਦੁਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਜਾਓ, ਉਹ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਜਾਣਾ – ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਦਾਰ ਰਹੋ

ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਦਾਸੀ-ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ – ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੋਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ।

3. ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਜਾਂ ਸਮਾਚਾਰ-ਪੱਤਰ ਲੈ ਜਾਕੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੁੱਝੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਲਚਸਪ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ ਜਾਂ ਮਿਲਕੇ ਕਵਿਜ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਫੁਲ, ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੂਰਾਣੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਪੋਸਟਕਾਰਡ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਫਿਰ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਤਸਾਹਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

4. ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਨੇਮੀ ਦਸਤੂਰ ਬਣਾਓ

ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਲਈ ਇੱਕ ਤੌਰ-ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਪਰਿਚੈ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਇਹ ਬੋਲੋ “ਹੈਲੋ ਮਾਤਾਜੀ, ਮੈਂ ਹਾਂ, ਏਲਿਜ਼ਾਬੇਥ, ਤੁਹਾਡੀ ਧੀ।” ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਬੰਧ ਦੱਸਦੇ ਹੋ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਦਿਓ।

5. ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਪੱਤਰ ਲਿਖੋ

ਮਿਲਕੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਂਝੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

6. ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੁਵਿਧਾ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਪਰਿਚੈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦੱਸੋ।

7. ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖੋ।

8. ਫ੍ਰਿੰਕ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ

ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਦਾ ਕਪ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਨਾਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ‘ਪੁਰਾਣੇ’ ਆਮ ਤੌਰ-ਤਰੀਕੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੇ।

9. ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਗਲੇ ਮਿਲਣਾ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਬੈਠਨਾ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

10. ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ‘ਸੰਚਾਰ ਪੁਸਤਕ’ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਇਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਲਿੱਖ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਲਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਦਿਲਾਉਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

11. ਲਾਇਫ ਬੁਕ (ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਿਤਾਬ) ਲਿੱਖੋ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਲਕੇ ਬਿਤਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਆਨੰਦਾਇਕ ਅਤੇ ਖਾਸ ਬੰਨ ਸਕਦਾ ਹੈ।

12. ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਕੱਪੜੀਆਂ ਤੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਕਰੋ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿਓ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲੈ ਜਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ਸਗੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਹੂਲਤ-ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

13. ਕੋਈ ਵਾਜਾ ਵਜਾਓ ਜਾਂ ਗਾਣਾ ਗਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਵਾਜਾ ਵਜਾਉਣ ਜਾਂ ਗਾਣਾ ਗਾਉਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

14. ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ

ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੁਵਿਧਾ-ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

15. ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਨੇਮੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਅਵਸਾਦ-ਗ੍ਰਸਤ) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

16. ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਦਲਦੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਹੇਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ 1800 100 500 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

Dementia Australia ਸਹਾਇਤਾ, ਸੂਚਨਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਹੇਲਪਲਾਇਨ ਨਾਲ **1800 100 500** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ **dementia.org.au** ਵੇਖੋ।



ਭਾਸ਼ਾਈ ਮਦਦ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ
(Translating and Interpreting Service) ਨੂੰ
131 450 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

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.

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**