

Mga Pabatid sa pagbisita

TAGALOG | ENGLISH

“Ang mga pagbisita ay gagawa ng pagkakaiba sa emosyonal na kapakanan mo at kamag-anak o kaibigan.” Marion, residensyal na tagapag-alaga

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

Ang pagbisita sa pamilya at mga kaibigan na may demensia ay mahalaga para sa kanilang emosyonal na kapakanan. Subali't ang taong may demensia ay kalimitang hindi makapagkikilos o i-'entertain' ka, ang taong bumibisita. Narito ang ilang mga pabatid para makatulong sa iyo kung bumibisita sa iyong kaibigan o kapamilya maging nakatira man sa bahay o nasa residensyal na pangangalaga.

1. Magkaroon ng nauunat na pag-uugali

Tayong lahat ay mayroong araw na maliksi at matamlay at ang iyong kaibigan o kapamilya ay maaaring pagod na sa araw nang iyong pagbisita. Kung hindi man naaayon sa plano ang nangyari, alalahanin mong ang iyong pagbisita ay mahalaga pa rin - para sa iyo at taong binibisita.

2. Maging mabait sa iyong sarili

Kung minsan ang pagbisita ay malungkot at mahirap at baka kailangan mo ng pagtingin – di kaya magsama ng isang matulunging kaibigan o magplano ng pagsasaya sa iyong sarili habang papauwi.

3. Magdala ng isang bagay sa lakad mo

Makalaro mo ang taong iyong bininisita sa pamamagitan ng pagdadala ng magasin o diyaryo. Basahin ang mga nakakaenganyong lathala o magkasamang sagutin ang 'quiz'. Magdala ng bulaklak, pagkain o lumang litrato o postcard. Ito ay magiging isang aktibidad na makakatulong sa pagpukaw ng pagaala-ala.

4. Magtatag ng ritwal sa pagbisita

Sabihin at gawin ang parehong mga bagay sa pagdating at pag-alis tuwing bisita. Magdaragdag ito ng istruktura sa iyong kapamilya o kaibigan. Ipakilala ang iyong sarili sa pagdating. Halimbawa, sabihin “ Hello Inay, ako ito, si Elizabeth, ang iyong anak.”. Magbabawas ito sa pagkabagabag ng iyong kaibigan o kapamilya sa pagpapaalala mo sa kanila ng iyong pangalan at koneksyon sa kanila– huwag mo silang papaghulain.

5. Magsulat ng mga kard at liham

Magkasamang gumawa, magpadala ng sulat sa iyong mga malapit na kaibigan o pamilya. Ito ay magpapayabong at magmementena sa mga mahalagang ugnayan sa kanilang buhay.

6. Alamin ang pangalan ng kawani sa pangangalaga

Kung bumibisita sa pasilidad na residensyal na paalagaan, ipakilala ang iyong sarili at ipaliwanag ang iyong relasyon sa taong binibisita.

7. Ang katahimikan ay hindi negatibong bagay

Sa halip, sikaping matutunang ikatuwa ang tahimik na mga oras.

8. Mag-organisa ng inumin

Ang isang tasang kape, tsaa o isang basong tubig ay makakatulong sa kunsumo ng likido ng iyong kaibigan o kapamilya, pakikipagsosyalan at patuloy sa normal na 'sinaunang' palakad ng ospitalidad.

9. Hindi lahat ay puro na lang pagsasalita

Mga yakapan, pagmamasaha sa kamay at batok, at paghawak sa kamay ay makakapalit o pahabol na pangdagdag sa pag-uusap.

10. Umpisahan ang 'communication book' ng mga mahalagang bagay na pampaalala

Ito ay maaaring sulatan at basahin ng lahat ng mga bisita at magsisilbing pantulak sa memorya ng iyong kaibigan o kapamilya.

11. Gumawa ng aklat ng buhay

Isa itong mahusay na paraan sa pagkumpirma sa nilakbay ng buhay ng iyong kaibigan o kapamilya at pag-aalaala ng mga nagampanan. Gawin ito sa iyong mga pagbisita. Itong proyekto ay mas magpapalugod sa inyong oras na magkasama at maging katangi-tangi.

12. Ikunsidera ang paggawa ng mga gawain

Magtahi ng pangalan sa damit, tumulong sa pagpakain at mga pag-inom o isama sa paglalakad ang taong binibisita. Hindi lang ito may benepisyo sa iyong kaibigan o kamag-anak kundi magmementena ito ng iyong mahalagang papel at makakatulong sa iyong pakiramdam na may kapakinabangan ka at mahalaga. Makakatulong din ito sa mga kawani ng pasilidad ng paalagaan.

13. Tumugtog ng instrumento o kumanta

Kung ikaw ay mahilig sa musika, ikunsiderang tumugtog o kumanta para sa iyong kaibigan o kamag-anak. Nagpaparelaks ang musika, maalala ang masasayang lumipas at makaramdam ng pagkapanatag at seguridad.

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

14. Magsama ng isang hayop o inyong alagang hayop

Ang pagbisita ng isang mahal-na-mahal na alagang hayop ay magpapabuti sa emosyonal na kalusugan at kapakanan ng iyong kaibigan o kamag-anak. Kung bibisita sa isang pasilidad ng paalagaan, kausapin muna ang kawani bago dalhin ang iyong alagang hayop.

15. Alam mo na ang pagbisita ay gagawa ng pagkakaiba

Iminumungkahi ng pananaliksik na ang mga taong nakatira sa bahay paalagaan ay nangangailangan ng suportang emosyonal para sa kanilang kapakanan at mas walang depresyon kapag may regular na mga bisita linggo-linggo.

16. Kung kinakailangan, makipag-usap sa isang tao

Napakaraming mga problema tungkol sa mga nagbabagong pagganap at pighati na nakakaapekto sa mga pamilya, kaibigan at tagapag-alaga ng taong may demensia. Napakamahalagang pangalagaan ang iyong sarili. Makipag-usap sa isang matulunging kaibigan tungkol sa iyong mga damdamin o tumawag sa National Dementia Helpline sa numero 1800 100 500.

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**



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

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**