

ព័ត៌មានជំនួយសម្រាប់មិត្តភក្តិ

KHMER | ENGLISH

សន្លឹកព័ត៌មាននេះផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានជំនួយមួយចំនួន អំពីរបៀបដែលអ្នកអាចជួយមិត្តភក្តិដែលមានជំងឺរង្វង់ស្មារតី និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ។ អ្នកអាចធ្វើឱ្យមានភាពប្រសើរឡើងបាន។

“ទោះបីជាជំងឺរាស់យើងមានការប្រែប្រួលជាច្រើនរយៈពេលក៏ដោយ ក៏នៅមានជីវិតនៅរស់ក្រោយការធ្វើពេទ្យវិនិច្ឆ័យដែរ។ យើងត្រូវការគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់យើង ដើរជាមួយពួកយើង នៅពេលយើងកសាងជីវិតថ្មី។” រៀបរាប់ដោយ Nancy អ្នកថែទាំ

ព័ត៌មានគន្លឹះសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកថែទាំ

អ្នកដែលមានជំងឺរង្វង់ស្មារតី នៅតែមានអារម្មណ៍គ្រប់យ៉ាងដូចមនុស្សពេញវ័យ ធម្មតាដែរ ទោះបីជាសមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងការបញ្ចេញអារម្មណ៍ទាំងនេះអាច រងផលប៉ះពាល់ក្តី។ ខាងក្រោមនេះគឺជាគន្លឹះមួយចំនួន អំពីរបៀបដែលអ្នកអាចជួយ មិត្តភក្តិដែលមានជំងឺរង្វង់ស្មារតីបាន។

១. ជួយមិត្តរបស់អ្នករក្សាភាពឯករាជ្យ

លើកទឹកចិត្តមិត្តភក្តិដែលមានជំងឺរង្វង់ស្មារតីរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យគាត់អាចធ្វើដោយ ខ្លួនឯងបានអស់ពីសមត្ថភាព និងបានយូរតាមតែអាចធ្វើបាន។ កុំធ្វើកិច្ចការជំនួស ពួកគេ។ ផ្តល់ឱ្យគាត់នូវពេលវេលា និងគម្លាតដែលគាត់ត្រូវការ។

២. ស្តាប់ និងទុកពេលឱ្យឆ្លើយតប

ផ្តល់ពេលវេលាឱ្យមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ស្វែងរកក្នុងខួរក្បាលរបស់គាត់នូវពាក្យដែលគាត់ ចង់ប្រើ។ កុំព្យាយាមនិយាយបន្ថែមពាក្យពេចន៍របស់គាត់។ សូមគ្រាន់តែស្តាប់ ហើយកុំធ្វើឱ្យគាត់ខ្មាស់អៀន នៅពេលគាត់និយាយមិនស៊ីសង្វាក់គ្នានឹងអ្វីដែល គាត់កំពុងនិយាយ។

៣. ទំនាក់ទំនងឱ្យបានច្បាស់លាស់

ប្រសិនបើអ្នកសួរសំណួរមិត្តភក្តិ សូមប្រើសំណួរបែបជ្រើសរើសច្បាស់លាស់ (ឧទាហរណ៍ ជាមួយសំណួរ បាទ/ចាស ឬទេ) ឬសំណួរដែលភ្ជាប់ចម្លើយច្បាស់ លាស់ (ឧទាហរណ៍ តើអ្នកចង់អង្គុយទីនេះ ឬអង្គុយទីនោះ?)។ សំណួរបែបបើក ចំហ (ឧទាហរណ៍ តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច? ឬ តើអ្នកចង់ធ្វើអ្វីនៅថ្ងៃនេះ?) អាចធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺរង្វង់ស្មារតីកើតភាពច្របូកច្របល់។

៤. ត្រូវយល់ដឹងអំពីការបាត់បង់ការចងចាំ

មិត្តរបស់អ្នកមិនអាចចាំអ្វីគ្រប់យ៉ាងបានឡើយ សូមអ្វីតែព្រឹត្តិការណ៍ថ្មីៗក៏ដោយ។ សូមកុំអាក់អន់ចិត្ត បើសិនជាពួកគាត់មិនអាចចាំអ្វីមួយពិសេសបាន។

របៀបលើកទឹកចិត្តដល់សមាជិកគ្រួសារ

ការថែទាំមនុស្សដែលមានជំងឺរង្វង់ស្មារតី អាចធ្វើឱ្យមានភាពតានតឹងទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ សមាជិកគ្រួសារខ្លះអាចនឹងមិនយល់ច្បាស់ពីអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ ពួកគេ ហើយអាចនឹងជឿថា អ្នកដទៃមិនអាចយល់ពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេឡើយ។

វាជាការសំខាន់ក្នុងការរៀបចំថា សមាជិកទាំងអស់នៃគ្រួសារត្រូវទទួលបានផល ប៉ះពាល់តាមរបៀបផ្សេងៗគ្នា ពីសាច់ញាតិរបស់ពួកគេដែលមានជំងឺរង្វង់ស្មារតី។ ក្នុងនាមជាមិត្តភក្តិ អ្នកអាចធ្វើកិច្ចការជាច្រើនដើម្បីលើកទឹកចិត្តពួកគេ។

១. រក្សាទំនាក់ទំនង

រក្សាឱ្យមានទំនាក់ទំនង។ សូមគិតអំពីវិធីដែលអ្នកអាចជួយឱ្យសមាជិកគ្រួសារ ទទួលបានការកម្សាន្ត ឬចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេ។ ជារៀងៗ សមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកថែទាំតែងបោះបង់ចោលសកម្មភាពនានា ពេលណាមានជំនួយតែបន្តិចនឹង អាចជួយរក្សាពួកគេឱ្យនៅតែសកម្ម។

២. ធ្វើកិច្ចការតិចតួច - តែមានន័យខ្លាំង

អ្នកអាចជួយធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការចេញទៅក្រៅ ដើម្បីបំពេញការកិច្ចអ្វីមួយ សូមសួរពួកគេថា តើមានអ្វីឱ្យអ្នកជួយក្នុងកាលអ្នក កំពុងចេញទៅក្រៅឬទេ។

៣. ផ្តល់ឱ្យពួកគេមានការសម្រាក

ជួយចំណាយពេលវេលានៅជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺរង្វង់ស្មារតី ដើម្បីឱ្យសមាជិក គ្រួសារអាចធ្វើអ្វីផ្សេងបាន ដូចជាដើរទិញភ្នំ ចូលរួមក្នុងក្រុមជំនួយ ទៅលេងមិត្ត ភក្តិ ឬមានពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួននៅផ្ទះ។

៤. ត្រូវឱ្យបានជាក់លាក់ ពេលណាផ្តល់ជំនួយ

ផ្តល់ជំនួយជាក់លាក់ស្តែង។ សួរគ្រួសារឱ្យបានជាក់លាក់អំពីអ្វីដែលពួកគេត្រូវការជំនួយ និងរកមើលក្រែងលោអ្នកអាចជួយធ្វើកិច្ចការទាំងឡាយ ដូចជាបោសសម្អាត ចម្អិនអាហារ ទិញភ្នំ ឬរកមើលអ្វីដែលអាចជួយបាន។

៥. ធ្វើជាអ្នកស្តាប់ដ៏ល្អ

ព្យាយាមទទួលស្គាល់ការពិត អំពីការប្រែប្រួលដែលអ្នកជំងឺ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ គាត់កំពុងជួបប្រទះ។ អ្នកមិនចាំបាច់ផ្តល់ចម្លើយនោះទេ - សូមគ្រាន់តែធ្វើជាអ្នក ស្តាប់ដែលមានចិត្តអាណិតអាសូរ គឺល្អប្រសើរហើយ។ សូមកុំព្យាយាមសួរ ឬវិនិច្ឆ័យ ប៉ុន្តែចូរលើកទឹកចិត្ត និងយល់ស្រប វាប្រសើរជាង។

៦. រៀនបន្ថែម និងចូលរួមទាក់ទិន

ការយល់ដឹងអំពីជំងឺរង្វង់ស្មារតី នឹងជួយឱ្យអ្នកក្លាយជាមិត្តភក្តិដែលពោរពេញទៅ ដោយទឹកចិត្តជួយគ្នា។ ព្យាយាមចូលរួមក្នុងវគ្គសិក្សាណាមួយអំពីវគ្គផ្តល់ព័ត៌មាន សហគមន៍ដោយឥតគិតថ្លៃរបស់ Dementia Australia (ជំងឺរង្វង់ស្មារតី អូស្ត្រាលី)។

ព័ត៌មានបន្ថែម

អង្គការ Dementia Australia ផ្តល់ជូនការផ្តល់ជំនួយ ព័ត៌មាន ការអប់រំ និងការប្រឹក្សា យោបល់។ សូមទាក់ទង ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយជាតិអំពីជំងឺរង្វង់ស្មារតី លេខ 1800 100 500 ឬបើកមើលវេបសាយរបស់យើងនៅគ្រង dementia.org.au



ដើម្បីទទួលបានជំនួយផ្នែកភាសា សូមទូរស័ព្ទកិច្ចបំបើកប្រកាស សរសេរ និងនិយាយ លេខ 131 450

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au



សេចក្តីបកប្រែសន្លឹកព័ត៌មានជំនួយនេះ បានផ្តល់មូលនិធិដោយក្រសួងសេវាកម្មគ្រួសារ និងសហគមន៍ រដ្ឋ NSW ហើយបានផ្តល់សន្លឹកព័ត៌មានជំនួយ ដែលបានផ្តល់មូលនិធិដោយ ក្រសួងសុខាភិបាលរបស់រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី។ Dementia Australia ©2013 ពិនិត្យឡើងវិញ ឆ្នាំ២០១៥



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**

National Dementia Helpline **1800 100 500**

dementia.org.au