

मुलाकात करने के लिए सुझाव

HINDI | ENGLISH

“नियमित रूप से मुलाकात करने से आपके और आपके रिश्तेदार या मित्र के भावनात्मक कल्याण में अंतर पड़ सकता है।” Marion, आवासीय देखरेखकर्ता

परिवारों, मित्रों और देखरेखकर्ताओं के लिए सुझाव

डिमेंशिया से ग्रस्त परिवार के किसी सदस्य और मित्र से मिलने जाना उनके भावनात्मक कल्याण के लिए महत्वपूर्ण होता है। परन्तु डिमेंशिया से ग्रस्त लोग आम-तौर पर आपसे अर्थात आगंतुक से गतिविधियों की शुरुआत करने या आपकी 'आवभगत' करने में सक्षम नहीं होते हैं। घर या किसी आवासीय देखरेख केन्द्र में रहने वाले अपने मित्र या परिवार के किसी सदस्य से मुलाकात करने से सम्बन्धित कुछ सुझाव यहाँ दिए गए हैं जो आपको उपयोगी लग सकते हैं।

1. अनुकूलनीय रवैया विकसित करें

हम सभी किसी दिन पूरे चुस्त-दुरूस्त होते हैं और किसी दिन थके हुए महसूस करते हैं और हो सकता है कि जिस दिन आप अपने मित्र या परिवार के सदस्य से मिलने जाएँ, वह थका हुआ हो। हो सकता है कि जैसा आपने सोचा हो, वैसा कुछ न घटित हो, पर याद रखें कि आपका मुलाकात करने जाना फिर भी – आपके और आपके मित्र या परिवार के सदस्य के लिए महत्वपूर्ण होता है।

2. अपने प्रति उदार रहें

मुलाकात करने जाना कभी-कभी उदासीपूर्ण और कठिन हो सकता है, और हो सकता है कि आपको किसी के साथ या मनोरंजन की ज़रूरत पड़े – हो सके तो अपने साथ किसी सहायक मित्र को ले जाएँ या घर वापिस आते समय अपने लिए कोई मनोरंजन गतिविधि करें।

3. अपने साथ कुछ लेकर जाएँ

आप अपने साथ मैगज़ीन या समाचार-पत्र ले जाकर उस व्यक्ति को व्यस्त रख सकते हैं जिससे आप मुलाकात करने जा रहे हैं। रुचिकर लेख पढ़कर सुनाएँ या मिलकर क्विज़ (प्रश्नोत्तरी) करें। अपने साथ फूल, स्वादिष्ट भोजन या पुरानी तस्वीरें या पोस्टकार्ड ले जाएँ। यह फिर एक गतिविधि का रूप ले लेती है जिससे प्रोत्साहन देने और स्मृतियाँ बनाने में मदद मिलती है।

4. मुलाकात करने से सम्बन्धित एक नियमित दस्तूर बनाएँ

हर मुलाकात पर आते-जाते समय एक जैसी बातें कहें और करें। इससे आपके रिश्तेदार या मित्र के लिए एक तौर-तरीके का निर्माण होगा। प्रवेश करते समय अपना परिचय दें। उदाहरणतः यह बोलें “हैलो माताजी, मैं हूँ, एलिजाबेथ, आपकी बेटी”। इससे आपके रिश्तेदार या मित्र की चिंता कम होती है क्योंकि आप उन्हें अपना नाम और उनसे अपना संबंध बताते हैं – उन्हें इसका अंदाजा लगाने का मौका न दें।

5. कार्ड और पत्र लिखें

मिलकर, अपने आपस के मित्रों या परिवार के सदस्यों को पत्र लिखें। इससे उनके जीवन में महत्वपूर्ण संबंधों का विकास और उन्हें बनाए रखा जा सकता है।

6. देखरेख करने वाले कर्मचारियों को उनके नाम से जानें

यदि आप किसी आवासीय सुविधा केन्द्र में मुलाकात करने जा रहे हैं, तो अपना परिचय दें और जिस व्यक्ति से आप मुलाकात करने जा रहे हैं उसके साथ अपना संबंध बताएँ।

7. चुपपी बनाए रखने में कोई बुराई नहीं है

इसकी बजाए, शांतिपूर्ण समय का आनन्द लेना सीखें।

8. ड्रिंक की व्यवस्था करें

काँफी या चाय का कप या पानी का गिलास साथ पीने से आपके मित्र या परिवार के सदस्य को तरल-पदार्थों का अधिक सेवन करने में मदद मिलेगी और इससे सामाजिक मेल-मिलाप में वृद्धि होगी और इससे मेज़बानी करने के 'पुराने' आम तौर-तरीके जारी रहेंगे।

9. बातचीत करना ही काफी नहीं है

बातचीत करने के स्थान पर या इससे अलावा आप गले मिलना, हाथ और गर्दन की मालिश करना और हाथ पकड़कर बैठना जैसे कार्य कर सकते हैं।

10. याद रखने वाली महत्वपूर्ण बातों की 'संचार पुस्तक' की शुरुआत करें

इसे सभी आगंतुक लिख और पढ़ सकते हैं और यह आपके मित्र या रिश्तेदार के लिए पुरानी बातें याद दिलाने का साधन बन सकती है।

11. लाइफ बुक (जीवन की किताब) लिखें

यह आपके मित्र या परिवार के सदस्य की जीवन-यात्रा को मान्य करने और उनकी उपलब्धियों को याद करने का एक बढ़िया तरीका है। हर मुलाकात में इस किताब पर काम करें। इस परियोजना से आपका मिलकर बिताया जाने वाला समय और अधिक आनन्दायक और खास बन सकता है।

12. कार्य करने पर विचार करें

कपड़ों पर लेबल की सिलाई करें, भोजन और तरल-पदार्थों में मदद दें या जिस व्यक्ति से आप मुलाकात कर रहे हैं उसे पैदल सैर करने ले जाएँ। इससे न केवल आपके मित्र या रिश्तेदार को लाभ होगा बल्कि इससे आपकी अहम भूमिका भी बनी रहेगी और आपको उपयोगी तथा महत्वपूर्ण महसूस करने में भी मदद मिलेगी। इससे आवासीय सुविधा-केन्द्रों में देखरेख कर्मचारियों को भी मदद मिलेगी।

13. कोई संगीत वाद्य बजाएँ या गाना गाएँ

यदि आपको संगीत का शौक है, तो अपने मित्र या रिश्तेदार के लिए कोई संगीत वाद्य बजाने या गाना गाने पर विचार करें। संगीत से आराम मिलता है, पुरानी अच्छी यादें ताजा होती हैं और शांति व सुरक्षा की भावना मिलती है।

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

14. अपने साथ किसी जानवर या अपने पालतू पशु को ले जाएँ

बहुत प्यार करने वाले किसी पालतू पशु से मिलकर आपके मित्र या रिश्तेदार के भावनात्मक स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार हो सकता है। यदि आप किसी आवासीय सुविधा केन्द्र में मुलाकात करने जा रहे हैं, तो अपने पालतू पशु को अपने साथ लेकर जाने से पहले कर्मचारियों से बात करें।

15. इस बात से अवगत रहें कि आपके द्वारा मुलाकात करने जाने से अंतर पड़ता है

अनुसंधान दर्शाता है कि आवासीय केन्द्र में रहने वाले लोगों को अपने कल्याण के लिए भावनात्मक समर्थन की ज़रूरत होती है और यदि नियमित रूप से साप्ताहिक तौर पर आगंतुक उनसे मुलाकात करने आते हैं तो उनके डिप्रेसड (अवसाद-ग्रस्त) होने की संभावना कम होती है।

16. यदि ज़रूरी हो तो किसी से बात करें

डिमेंशिया से ग्रस्त लोगों के परिवारों, मित्रों और देखरेखकर्ताओं को प्रभावित करने वाली बदलती भूमिकाओं और शोक से संबंधित कई समस्याएँ होती हैं। अपना ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है। अपनी भावनाओं के बारे में किसी सहायक मित्र से बात करें या नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन को 1800 100 500 पर फोन करें।

अधिक जानकारी

Dementia Australia सहायता, सूचना, शिक्षा एवं सलाह प्रदान करती है। नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन से **1800 100 500** पर संपर्क करें, या हमारी वेबसाइट dementia.org.au देखें।



भाषाई सहायता के लिए अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) को **131 450** पर फोन करें।

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

This help sheet is funded by the Australian Government

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**