

# เคล็ดลับสำหรับการมาเยี่ยม

THAI | ENGLISH

“การมาเยี่ยมเป็นประจำสามารถสร้างความแตกต่างให้กับคุณและสภาพทางอารมณ์ของญาติหรือเพื่อนของคุณได้” Marion ผู้ดูแลที่พักอาศัย กล่าว

## เคล็ดลับสำหรับครอบครัว เพื่อน และผู้ดูแล

การมาเยี่ยมครอบครัวและเพื่อนที่มีภาวะสมองเสื่อมถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสภาพทางอารมณ์ของพวกเขา อย่างไรก็ตาม คนที่มีภาวะสมองเสื่อมโดยปกติแล้ว จะไม่สามารถเริ่มต้นทำกิจกรรมต่างๆ หรือให้ความบันเทิงแก่คุณซึ่งเป็นผู้มาเยี่ยมได้ นี่เป็นเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ที่คุณอาจเห็นว่ามีประโยชน์ เมื่อไปเยี่ยมเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวของคุณ ไม่ว่าพวกเขาจะอยู่ที่บ้านหรือในสถานที่พักที่มีผู้ดูแล

### 1. ปรับทัศนคติให้ยืดหยุ่น

เราทุกคนต่างก็มีวันที่ต้องใช้พลังงานทั้งสูงและต่ำ และเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวของคุณอาจรู้สึกเหนื่อยในวันที่คุณมาเยี่ยม ในขณะที่สิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คุณได้วางแผนไว้ โปรดจำไว้ว่า การมาเยี่ยมของคุณนั้น ยังคงเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับคุณและคนที่คุณมาเยี่ยม

### 2. ใส่ใจในตัวเอง

บางครั้งการมาเยี่ยมอาจเป็นเรื่องเครียดและยากลำบาก และคุณอาจต้องการกำลังใจ บางทีคุณควรพาเพื่อนที่ให้กำลังใจไปกับคุณด้วย หรือวางแผนดูแลตัวเองในระหว่างทางกลับบ้าน

### 3. นำสิ่งของบางอย่างติดตัวไปด้วย

คุณสามารถกระตุ้นบุคคลที่คุณไปเยี่ยมด้วยการนำนิตยสารหรือหนังสือพิมพ์มาด้วย การอ่านบทความที่น่าสนใจให้ฟังหรือทำแบบทดสอบด้วยกัน นำดอกไม้ อาหารที่ซื้อมา รูปถ่าย หรือโปสการ์ดเก่าๆ มาด้วย จากนั้นกิจกรรมเหล่านี้จะกลายมาเป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นและฟื้นความทรงจำ

### 4. ทำให้การมาเยี่ยมเป็นแบบแผน

พูดและกระทำเช่นเดิม เมื่อมาถึงและเดินทางกลับในแต่ละครั้งที่มาเยี่ยม สิ่งนี้จะเสริมโครงสร้างสำหรับญาติหรือเพื่อนของคุณ โปรดแนะนำตัวเองเมื่อมาถึง ตัวอย่างเช่น พูดว่า «สวัสดีค่ะแม่ นี่หนูเองนะ อลิซาเบธ ลูกสาวของแม่» การทำเช่นนี้จะช่วยลดความวิตกกังวลของเพื่อน หรือสมาชิกครอบครัวของคุณ โดยคุณได้ช่วยเตือนให้พวกเขาจำชื่อของคุณ และความสัมพันธ์ของคุณกับพวกเขา อย่าให้พวกเขาต้องเดาเอาเอง

### 5. เขียนการ์ดและจดหมาย

ทำงานร่วมกันทั้งสองฝ่ายโดยเขียนจดหมายถึงเพื่อน หรือสมาชิกครอบครัวที่มีร่วมกัน สิ่งนี้สามารถช่วยดำรงและรักษาความสัมพันธ์ที่สำคัญในชีวิตของพวกเขาได้

### 6. แจ้งชื่อให้เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลทราบ

หากคุณมาเยี่ยมในสถานที่พักที่มีผู้ดูแล โปรดแนะนำตัวเองและแจ้งถึงความสัมพันธ์ของคุณกับคนที่คุณมาเยี่ยมด้วย

### 7. ความเจ็บป่วยไม่ใช่สิ่งที่แยแสเสมอไป

โปรดลองเรียนรู้การมีความสุขกับช่วงเวลาที่ยังสบาย

### 8. การจัดเครื่องดื่มน้ำ

กาแฟหนึ่งถ้วย ชา หรือน้ำหนึ่งแก้ว จะช่วยให้คุณหรือสมาชิกครอบครัวในเรื่องการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การปฏิบัติทางสังคม และสืบสานวิธีการต้อนรับแขกด้วยรูปแบบ 'ดั้งเดิม' และธรรมดา

### 9. การพูดคุยไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่าง

การกอด การนวดมือและคอ รวมถึงการกุมมือ สามารถแทนที่หรือเติมเต็มการสนทนาได้

### 10. เริ่มใช้ 'หนังสือสำหรับสื่อสาร' ที่ระบุสิ่งสำคัญที่ควรจำ

หนังสือนี้สามารถเขียนและให้ผู้มาเยี่ยมทุกคนอ่าน และมันทำหน้าที่เป็นสิ่งกระตุ้นความจำสำหรับเพื่อนหรือญาติของคุณ

### 11. จดสมุดบันทึกชีวิตประจำวัน

วิธีนี้เป็นวิธีที่ยืดหยุ่นในการตรวจสอบความสมบูรณ์ของชีวิตที่ผ่านมาของเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวของคุณ และการจดจำถึงความสำเร็จต่างๆ ควรใช้สิ่งนี้ เมื่อคุณมาเยี่ยมโครงการนี้สามารถทำให้คุณใช้เวลาอยู่ด้วยกันอย่างสนุก และมีความพิเศษยิ่งขึ้น

### 12. พิจารณาการทำงานต่างๆ

เย็บป้ายบนเสื้อผ้า การช่วยประกอบอาหารและเครื่องดื่ม หรือพาคนที่คุณไปเยี่ยมเดินเล่น การกระทำเช่นนี้ไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนหรือญาติของคุณ แต่ยังคงดำรงรักษาหน้าที่สำคัญของคุณไว้ และช่วยให้คุณรู้สึกว่าคุณมีประโยชน์ และมีความสำคัญ นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลในสถานที่พักนั้นด้วย

### 13. เล่นเครื่องดนตรีหรือร้องเพลง

หากคุณเป็นนักดนตรี โปรดพิจารณาการเล่นเครื่องดนตรี หรือการร้องเพลงให้กับเพื่อนหรือญาติของคุณได้ฟัง ดนตรีสามารถสร้างความผ่อนคลาย ทำให้ความทรงจำที่ตึกกลับมา และทำให้รู้สึกสงบและปลอดภัย

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

## 2 เคล็ดลับเกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม

### 14. นำสัตว์หรือสัตว์เลี้ยงไปด้วย

การนำสัตว์เลี้ยงที่พุ่มพึกเป็นอย่างดีมาเยี่ยมสามารถพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์และความเป็นอยู่ของเพื่อนหรือญาติของคุณได้ ในขณะที่มาเยี่ยมสถานที่พึกที่มีผู้ดูแล โปรดแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบก่อนที่จะนำสัตว์เลี้ยงของคุณไปด้วย

### 15. รับทราบว่าการมาเยี่ยมของคุณจะสร้างความแตกต่าง

งานวิจัยระบุว่า บุคคลที่อยู่อาศัยในสถานที่พึกที่มีผู้ดูแลนั้น ต้องการการสนับสนุนทางอารมณ์สำหรับความเป็นอยู่ของพวกเขา และพวกเขามีความเป็นไปได้น้อยที่จะมีอาการซึมเศร้าเมื่อพวกเขามีคนมาเยี่ยมเป็นประจำทุกสัปดาห์

### 16. หากจำเป็น ควรพูดคุยกับใครสักคน

มีปัญหามากมายที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงหน้าที่และความเศร้าโศกเสียใจที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัวเพื่อนและผู้ดูแลของคนที่มีภาวะสมองเสื่อม มันถือเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดูแลตัวคุณเองด้วย โปรดพูดคุยกับเพื่อนที่ให้กำลังใจเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ หรือโทรศัพท์ไปที่บริการให้ความช่วยเหลือภาวะสมองเสื่อมแห่งชาติ (National Dementia Helpline) ที่หมายเลข 1800 100 500

### ข้อมูลเพิ่มเติม

Dementia Australia ให้ความช่วยเหลือ ข้อมูล ความรู้ และคำปรึกษา โปรดติดต่อบริการให้ความช่วยเหลือภาวะสมองเสื่อมแห่งชาติ (National Dementia Helpline) ที่หมายเลข **1800 100 500** หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ของเราที่เว็บไซต์ [dementia.org.au](http://dementia.org.au)



สำหรับความช่วยเหลือด้านภาษา โปรดโทรศัพท์ไปที่หน่วยบริการแปลและล่าม ที่หมายเลข **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**