

# 友人へのアドバイス

JAPANESE | ENGLISH

この情報シートでは、認知症をもつ友人や友人の家族に対して、どのようにサポートすることができるのかについて、アドバイスをいくつか紹介しています。あなたには変化を起こすことができるのです。

「私たちの生活は一生変わりますが、診断の後には人生があるのです。私たちには、新しい人生を作って行くにおいて一緒に並んで歩いてくれる家族や友人が必要なのです」ナンシー、介護者

## 家族、友人、そして介護者へのアドバイス

認知症をもつ人は、表現をする能力に影響があったとしても、成人が通常感じる感情全てを経験します。認知症を友人をどのようにサポートできるのかについて、アドバイスをいくつか紹介します。

### 1. 自立性を維持する助けをする

認知症をもつ友人をサポートすることによって、彼らは自分で出来ることを可能な限り長い間行えるようになります。交代して、代わりにやっけてしまわないでください。彼らには必要とされる時間や場所を与えてあげましょう。

### 2. 話を聞いて、返答をするのを待ってください。

彼らが使いたい言葉を探すための時間を与えましょう。彼らの言おうとしている文章を終わらせないでください。ただ話を聞いて、彼らが言おうとしていることが途中で途切れてしまっても、恥ずかしい気分にはさせないようにしましょう。

### 3. はっきりとコミュニケーションを取る

友人に質問をする際は、選択回答形式の質問(例:はい/いいえと回答)または答えが明らかな内容(例:「ここに座る?それともあちに座る?」)をしてください。自由回答式の質問(例:「今日の気分はどう?」または「今日は何をした?」)は、認知症をもつ人を混乱させてしまう場合があります。

### 4. 物忘れについて現実的になる

あなたの友人は、最近あったことでさえも、全てを覚えることはありません。彼らが特別なことを思い出せなくても傷つかないでください。

## 家族のサポートの仕方

認知症をもつ人のお世話をすることは、感情的にも身体的にもストレスになることがあります。家族によっては自分達の感情が不安定になり、周りの人は自分の気持ちを理解してもらえないと考えることもあると思います。

家族の認知症によって、その人の家族全員が様々な形で影響を受けるのを覚えておくことが重要です。友人として、そういった人々に対して多くのサポートを行うことができます。

### 1. 連絡を取りましょう

連絡を取り続けてみましょう。家族が趣味または興味があることを続けられるようにするにはどのようなサポートができるのかの方法について考えてください。家族もしくは介護者が、少し

のサポートで活発であり続けることができるのに、そうでなくなってしまうことがしばしばあります。

### 2. 小さなことを行いましょう – これには大きな意味があります

日々の中で手伝えることがあります。例えば用事がある外に出る前に、家族が何かを必要としているかどうかチェックすることなどがあります。

### 3. 休息を与えましょう

認知症をもっている人と一緒に時間を過ごすとしし出るによって、家族はショッピングに出掛けたり、サポートグループに参加したり、友人と会ったり、または自宅でプライベートな時間を過ごすことができるようになります。

### 4. サポートを申し出る際は明確に伝えましょう

実践的なサポートを申し出ましょう。例えば庭の手入れ、料理、買い物といった仕事について手伝いができるのかどうか、または何が必要なのか、その家族が何の支援を必要としているのかを明確に質問しましょう。

### 5. 良い聞き手になりましょう

認知症をもつ人やその人の家族が経験している変化を受け入れるようにしましょう。答えを出す必要はありません。ただ、親身になって話を聞いてあげましょう。質問したり、批難するようなことはせず、サポートをして、受け入れてあげてください。

### 6. さらに学んで、参加しましょう

認知症を理解することによって、支えとなる友人になることができます。Dementia Australiaによる無料の地元社会向けの情報セッションに参加してみてください。

## さらに詳しい情報

Dementia Australiaではサポート、情報、教育そしてカウンセリングを提供しています。電話番号1800 100 500の全国認知症ヘルプラインまでご連絡いただくか、ウェブサイト [dementia.org.au](http://dementia.org.au)へアクセスしてください



言語サポートが必要な際は、電話番号131 450の Translating and Interpreting Serviceまでご連絡ください

National Dementia Helpline 1800 100 500

[dementia.org.au](http://dementia.org.au)

# 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](http://dementia.org.au)



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**

National Dementia Helpline **1800 100 500**

[dementia.org.au](http://dementia.org.au)