

Как стать Другом Деменции?

Инфочас

Чтобы стать Другом Деменции, участвуй в инфочасе:

- инфочас длится 60 минут. Его проводит ведущий группы из организации Друзья Деменции;
- примите участие в нашем инфочасе, проходящем в виде личных встреч или примите в них участие дома через онлайн-приложение Zoom.

5 важных фактов, о которых информируют Друзья Деменции

1. Деменция не является нормальной частью старения.
2. Деменцию вызывают заболевания головного мозга.
3. Деменция – это не только потеря памяти.
4. С деменцией можно благополучно жить.
5. Человек значит гораздо больше, чем его заболевание деменцией.

Движение Друзей Деменции в мире

Добровольное движение «Друзья деменции» – это самая большая когда-либо созданная инициатива, целью которой является изменение восприятия деменции обществом. Глобальная кампания стартовала в 2013 году и сейчас в ней участвуют уже 54 страны. По состоянию на начало 2020 года в мире насчитывается более 18 миллионов Друзей Деменции. В Эстонии программой «Друзья Деменции» руководит Компетентный Центр деменции.



Фото: Ella Kari

Если Вы хотите стать другом деменции:

нужную информацию можно найти на сайте www.eludementsusega.ee или на странице Facebook Друзей Деменции: www.facebook.com/DementsuseSobrad

Если Вы хотите больше узнать о деменции или задать вопрос на данную тему, позвоните на инфолинию и телефон доверия по номеру

644 6440

Пн, Вт, Чт, Пт 12:00–16:00,
Ср 16:00–20:00

или отправьте нам письмо на адрес электронной почты:
info@eludementsusega.ee



Друзья Деменции

www.eludementsusega.ee
Facebook: [DementsuseSobrad](https://www.facebook.com/DementsuseSobrad)
info@eludementsusega.ee

Телефон доверия по теме деменции
644 6440
Пн, Вт, Чт, Пт 12:00–16:00, Ср 16:00–20:00

Кто является Другом Деменции?

Друг Деменции – это отзывчивый человек, который помогает своему сообществу, постоянно пополняя свои знания о деменции.

Многие люди с деменцией чувствуют себя одинокими в борьбе со своей болезнью и изолированными от общества. Став Другом Деменции, Вы узнаете, что именно Вы можете сделать в своем сообществе, чтобы улучшить жизнь людей с деменцией. Друг Деменции умеет заметить и поддержать людей с деменцией в кругу семьи, своих знакомых и в общественных местах.

В чем состоит деятельность Друга Деменции?

Друг Деменции помогает людям с деменцией в самых разных повседневных ситуациях – больших и малых.

Это не потребует от Вас слишком много времени. Друг Деменции может навестить человека с деменцией или проявить больше терпения к нему, стоящему в очереди в магазине. Он также может пойти волонтером в соответствующие организации или носить значок для повышения осведомленности окружающих. Каждый Ваш шаг важен!

Кто может стать Другом Деменции?

Ограничений нет!

Любой, кто хочет помочь людям с деменцией, может стать Другом Деменции.

Как общаться с человеком с деменцией?

Не способствует общению

Начну разговор с вопроса «Ты меня помнишь?».

Я говорю о том, что приходит в голову, стараюсь передать как можно больше своих мыслей сразу, и мои фразы растянуты.

Я избегаю моментов молчания во время разговора и при необходимости больше говорю сам.

Я задаю контрольные вопросы, например «Помнишь ли ты, о чем мы говорили в прошлый раз?».

Я задаю фактические вопросы, такие как «Что ты делал вчера?».

Я повторяю речь другого человека и использую такие местоимения, как *“его/ее”* и *“это”*.

Если человек с деменцией чувствует себя плохо из-за того, что он не может что-то вспомнить, то я остаюсь непреклонным и прошу его подумать, пока он не вспомнит это.

Я говорю громко, чтобы меня услышали.

Я говорю высоким тоном, чтобы меня хорошо слышали.

Планирую для разговора вторую половину дня.

Я разговариваю с человеком, страдающим деменцией, в разные дни недели и в такие часы, когда у меня есть время.

Я назначаю время разговора по телефону.

Делаю важные записи во время разговора.

Когда я встречаюсь лицом к лицу, я ограничиваюсь устной речью, чтобы не усложнять понимание своей себя.

Я избегаю физического контакта с человеком с деменцией, чтобы сохранить профессионализм.

Если человек с деменцией чувствует страх, печаль или гнев, я успокаиваю его, говоря «ничего страшного» или «все в порядке».

Когда у человека с деменцией возникают параноидальные мысли, я стараюсь вернуть его к реальности.

Когда человек с деменцией говорит одно и то же несколько раз, я говорю, что мы уже говорили об этом три раза.

Способствует общению

Я начинаю разговор с того, что представляюсь по имени и напоминаю цель разговора.

Касаюсь в разговоре только одной темы за один раз, используя короткие фразы.

Я оставляю достаточно времени для разговора человеку с деменцией и не боюсь минут тишины.

Вместо того, чтобы спрашивать контрольные вопросы, я сам резюмирую наш последний разговор.

Я предпочитаю вопросы о мыслях, чувствах и мнениях, например «Как вы себя чувствуете?».

Я предпочитаю имена и существительные местоимениям, например *“Мария”* и *“компьютер”*.

Если человек с деменцией чувствует себя плохо из-за того, что он не может что-то вспомнить, то я стараюсь увести беседу на более легкие темы и делаю паузу, что бы мы могли прогуляться.

Я говорю медленно и четко, чтобы человек с деменцией мог меня понять.

Я говорю более низким тоном, чтобы удержать внимание в разговоре.

Планирую для разговора первую половину дня.

Я разговариваю с человеком, страдающим деменцией, в одни и те же дни недели и одно и то же время, чтобы создать рутину.

Я записываю для человека с деменцией время разговора на бумаге.

Для создания контакта в общении считаю важным устанавливать зрительный контакт.

Когда я встречаюсь лицом к лицу, я иллюстрирую свою речь, например, фотографиями, чтобы разговор был более увлекательным и запоминающимся.

Когда я вступаю в контакт с пожилым человеком, я могу дотронуться до его руки во время разговора, чтобы создать чувство защищенности.

Если человек с деменцией чувствует страх, печаль или гнев, то я выражаю свое понимание ситуации и говорю, например – «Я понимаю, что для тебя это пугающая ситуация».

Когда у человека с деменцией возникают параноидальные мысли, я подтверждаю, что понимаю его беспокойство, и говорю ему, что ничего плохого с ним не случится. Затем я пытаюсь привлечь его внимание к более приятной теме или занятию.

Когда человек с деменцией говорит одно и то же несколько раз, я задаю какой-либо интересный вопрос и перевожу разговор на новую тему.