

Prijatelji
demencije
Hrvatska

Inicijativa Hrvatske udruge
za Alzheimerovu bolest



Zašto je
prijateljstvo
važno?



Hrvatska udruga za
Alzheimerovu bolest
Protiv demencije zajedno

Zašto je važno nastojati održati prijateljstvo

Duboko prijateljstvo može biti najbolji melem za demenciju. Dugogodišnji iskreni prijatelji dijele svoje vrijednosti i mnogobrojne doživljaje i iskustva. Posebice ona iz njihove prošlosti. Oni poznaju jedni druge bolje nego itko drugi. Često, njima ne trebaju riječi da bi se razumjeli. Ta blagodan postaje neprocjenjiva kada se jednom od njih počinje razvijati demencija. Kad vašem prijatelju počinju izmicati sjećanja, vi postajete jedina osoba koja zna svu njegovu povijest i koja ju na nju može nabolje podsjetiti.

To su samo neke od osnovnih vrijednosti vašeg prijateljstva koje će ponovno zasjati i vašem prijatelju u teškim trenucima.

Tri razloga za prijateljstvo

1. Kad vašem prijatelju počnu izmicati sjećanja, vi postajete jedina osoba koja zna svu njegovu povijest, na koju ju možete podsjetiti. Zato vas sada treba više nego ikada.
2. S obzirom da svojeg prijatelja poznajete u dušu, vi znate najbolje kako ga i čime možete razvedriti.
3. Zato jer vaš prijatelj ima potpuno povjerenje u vas, i samo jedan vaš osmijeh može biti dovoljan da se on osjeti spokojno, poštovano i voljeno.

Na tim vrijednostima razvijeno je nekoliko metoda koje oponašaju pristup najboljeg prijatelja. One se preporučaju svakom njegovatelju i osobi koja se susreće s osobom koja živi s demencijom. Vjerujemo da će zato preporuke koje donosimo biti vrijedne i svakom Prijatelju demencije.



Kako prijateljstvo djeluje na nas?

Upamtite

- Zapustite li dobar prijateljski odnos, nedostajat će vam prijatelj u životu, a kasnije ćete požaliti zbog toga.
- Zadržavanje prijateljstva s osobom koja živi s demencijom možda nije toliko teško kao što mislite. Samo zato što će se vaš odnos drugačije izražavati, ne znači da će promijeniti i suština vašeg prijateljstva.

Gledati prijatelja kako živi s demencijom, da, to može biti zaista teško. Da, to može stvoriti dubok osjećaj neugode. Da, možda je lakše maknuti se od toga. Možda nećete znati što kazati prijatelju. Sigurno ćete i sami osjetiti gubitak. Možda ćete pomisliti da se svojim prijateljem više ne vrijedi baviti, jer se on i tako jedva sjeća tko ste ili ostaje odsutan duhom kada ga posjetite.

Ne, to nije točno!

Bez obzira na sve, još uvijek postoje načini i razlozi za održavanje prijateljstava s njim. Jer vi ste u njegovom životu i dalje jedna od najvažnijih osoba, a to ćete ostati i kad vas više neće moći prepoznati na način kao prije.

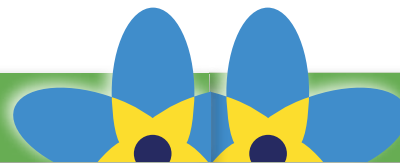


Kako prijateljstvo djeluje na vašeg prijatelja?

Poznato je, čak i ako se osoba s demencijom više ne sjeća potpuno tko ste, ona pamti osjećaje koje stvara vaša prisutnost. Zato još uvijek možete učiniti puno kako bi se vaš prijatelj koji živi s demencijom osjećao sigurno i povezano.

Kada se susretnemo s bebom, obično s njom pokušavamo ostvariti smisleni i pozitivan odnos. To i najmanjem djetetu stvara dobre osjećaje i djeluje dobrobitno, bez obzira što ono najvjerojatnije neće zadržati svjesno sjećanje na vas. Slično se događa i tijekom vremena provedenog s osobom s demencijom. I ona možda neće zapamtiti pojedinosti vašeg posjeta, ali joj vaša prisutnost može stvoriti pozitivne uspomene i snažniji osjećaj blagostanja.

Upamtite



Upamtite

- Druženje i aktivnosti pomažu osobi s demencijom u dužem zadržavanju sposobnosti i osjećaja važnosti.
- Pomognete li svojem prijatelju, on će lakše ostati povezan s dijelom života koji ste dijelili.
- A možete pomoći i drugima da bolje razumiju vašeg prijatelja.
- Obitelji osoba koje žive s demencijom često uviđaju da njihovi prijatelji lakše razgovaraju s njima - bolje otkrivaju što ih tišti i što žele.
- Obitelji vašeg prijatelja možete pomoći i da se osjećaju manje usamljeno i izolirano.
- Osim toga, vaša posjeta može razbiti monotoniju života s demencijom.

Kako prijateljstvo djeluje na njegovu obitelj?

Nije samo osoba s demencijom ona koja treba vaše prijateljstvo. Vašu potporu treba i obitelj koja svakodnevno brine o njoj. Skrbnički život je naporan i stresan. Jer život s članom obitelji koji polagano sve više i više prestaje biti nalik osobi s kojim su proveli život, može prouzročiti kod njegove obitelji dugotrajnu tugu.

U našoj je kulturi da se u trenucima tuge okupljamo oko prijatelja i njegove rodbine kako bi im pružili potporu. To se ne smije razlikovati ni kada demencije uđe u njihov život. Zato naše prisustvo treba i obitelji našeg prijatelja, ne da bismo s njima žalovali, nego da bismo s njima podijelili breme njihova dugotrajna putovanja kroz život s demencijom.



Kako posjetu učiniti korisnom?

Upamtite

Ukoliko vaš prijatelj živi sam

- Ako ima udaljenu rodbinu, prenesite joj svoja zapažanja, ona često ne razumije što se zbiva.
- Izvijestite o svojim zapažanjima njegovog liječnika, patronažne sestre i njegovateljice koje ga posjećuju.
- Stupite u kontakt sa socijalnim radnikom.

Vaša posjeta ne mora trajati satima. Kraće posjete prikladnije su onima koji se brzo umaraju ili kada obitelj vašeg prijatelja ima puno obveza. Osim toga, dođite u posjetu s još nekim koga vaš prijatelj poznaje. Tako ćete podijeliti moguću nelagodu i stvoriti prirodni društveni ugođaj, a vaš prijatelj će više uživati u druženju, čak i kada mu je već teško održati korak s razgovorom. Razmislite i o donošenju rekvizita poput starih fotografija, časopisa, suvenira i glazbe za kojom ste nekoć ludovali - stvari koje bude spomen na vaše nekadašnje strasti. Iskoristite to za buđenje uspomena i lakše usmjerenje razgovora. Što još možete učiniti potražite u *Maloj knjizi prijateljstva*, koju ima svaka osoba koja se pridružila inicijativi *Prijatelji demencije - Hrvatska*.

Prije posjete nazovite njegovu obitelj i provjerite možete li im nešto usput odnijeti iz dućana. Mogli biste i ponuditi pomoć njegovoj obitelji. Možda postoji žarulja koju treba promijeniti ili ostati sa svojim prijateljem dok njegov obiteljski njegovatelj ode predahnuti ili naprosto frizeru. Sugerirajte to primjerice riječima: "Navratio bih sutra na sat vremena, to možete iskoristiti za odlazak frizeru ili nešto drugo". To će biti bolje nego da im kažete: "Javite mi ako vam je nešto potrebno".

Na kraju, prihvatljivo je i druženje u tišini. Vaša prisutnost bez pritiska na razgovor, zabavu ili veselje često je sasvim dovoljna. Najvažnije je da vaš prijatelj osjeti da nije napušten.

Upamtite

Ukoliko je vaš prijatelj u domu

- Ne očekujte od osoblja doma savjet kako sve možete razonoditi prijatelja, ali svakako saslušajte kako oni vide razvoj njegove demencije.
- Ako vaš prijatelj voli domaće životinje, upitajte možete li se s njime i svojim psićem družiti na terasi ili vrtu doma.

Demencija u Hrvatskoj

S demencijom u Hrvatskoj živi oko 90.000 osoba, a svakog sata pojavuje se novi slučaj. Uglavnom ih pogrešno obilježavamo kao mentalne ili psihičke bolesnike. Zato najčešće tajne svoje stanje pa žive bez socijalne pomoći i dijagnoze, a to znači i da se ne liječe.

5 ključnih stvari koje treba znati o demenciji

1. Demencija nije normalni dio starenja;
2. Demenciji su uzroci bolesti mozga;
3. Demencija nije samo gubljenje pamćenja;
4. Moguće je živjeti dobro s demencijom;
5. Najbitnija je osoba, a ne demencija.

Postanite Prijatelj demencije

Doprinesite društvenim promjenama. Prijatelji demencije nisu politički aktivisti, već osobe koje su naučile malo više o demenciji, koje to prenese svojim razgovorima, a prema osobama koje žive s demencijom ponašaju se prijateljski.

Prijatelj demencije može postati svatko - besplatno. Učinite to putem stranica **www.prijateljdemencije.alzheimer.hr**, tijekom informativnih sastanaka ili na Alzheimer Caféima i doprinesite izgradnji demenciji prijateljskog društva. Na dar ćete dobiti svoj bedž i Malu knjigu prijateljstva.



Savjetujte se

Sumnjate li na pojavu simptoma demencije ili vam treba pomoć u brizi za osobu s demencijom, javite se Savjetovalištu Hrvatske udruge za Alzheimerovu bolest.



Prijatelji demencije Hrvatska

Inicijativa Hrvatske udruge za Alzheimerovu bolest



Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest

Protiv demencije zajedno

- 🏠 Vlaška 24/1, 1000 Zagreb
- ✉ prijateljdemencije@alzheimer.hr
- 🌐 prijateljdemencije.alzheimer.hr
- 📱 blog.alzheimer.hr
- 📘 @PrijateljiDemencije i @alzheimerhr
- 🐦 @PrijateljDem i @Alzheimer_HR
- 📺 youtube.com/alzheimerhr

Inicijativa Prijatelji demencije - Hrvatska dio je međunarodnog programa *Dementia Friends* koju je razvilo Društvo Alzheimer iz Londona, UK.