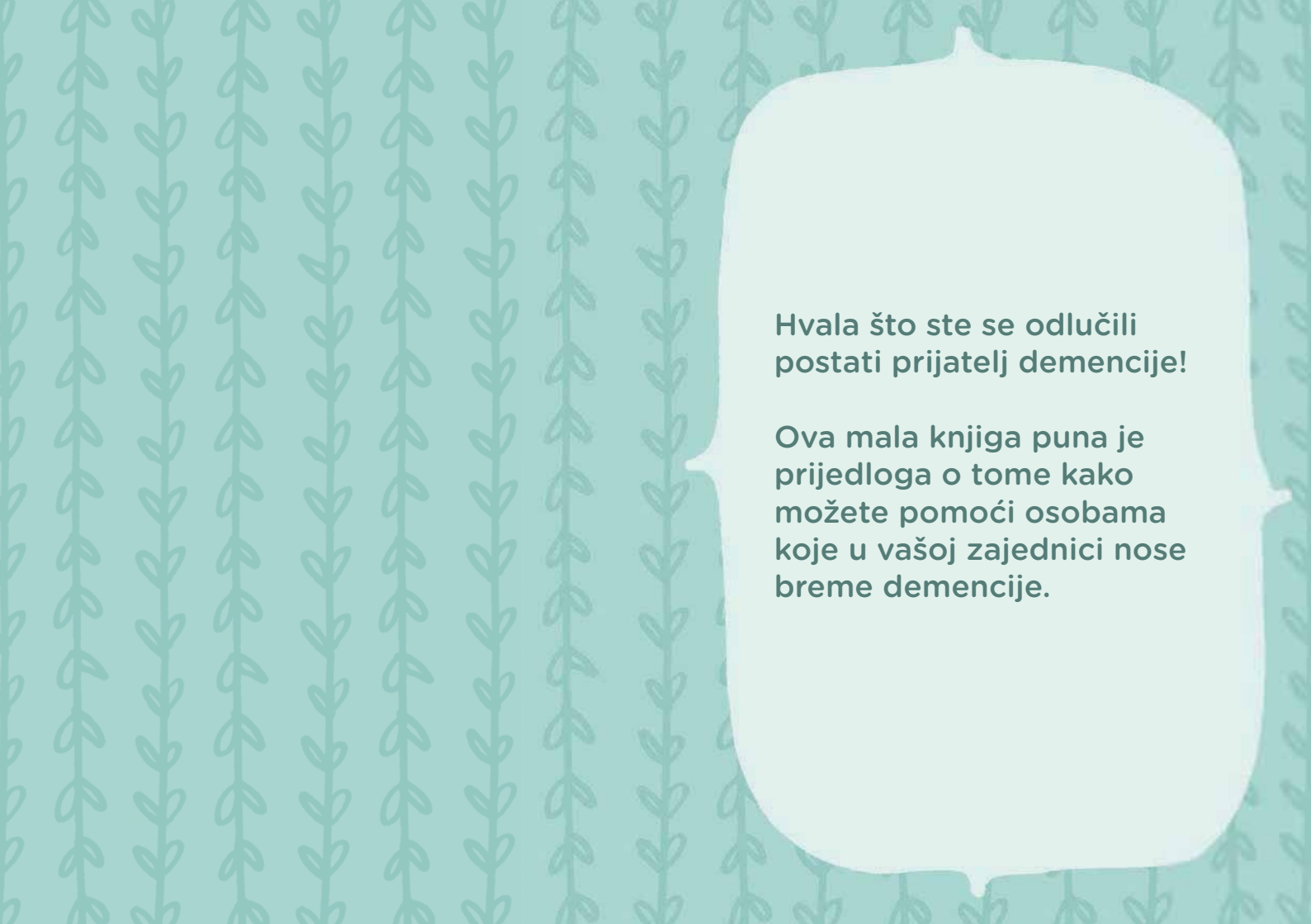


Mala knjiga prijateljstva

Savjeti i ideje kako biti pravi i
veliki Prijatelj demencije



Hvala što ste se odlučili
postati prijatelj demencije!

Ova mala knjiga puna je
prijedloga o tome kako
možete pomoći osobama
koje u vašoj zajednici nose
breme demencije.

Svatko tko ima dijagnozu demencije, treba prijatelje više negoli ikada prije.

Kad jedanput postanete *Prijatelj demencije* pomažete ljudima s tim sindromom da ih se bolje razumije i da što dulje ostanu dio svoje zajednice.

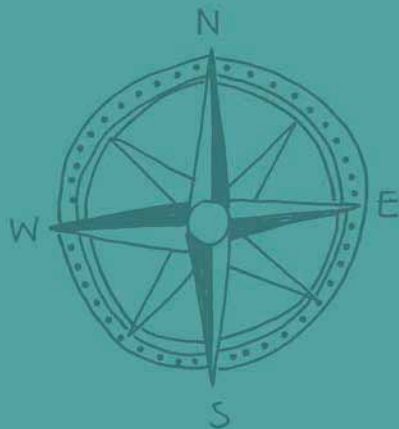
Ovo je pet ključnih elemenata o demenciji za koje mislimo da biste ih trebali znati:

- 1) demencija nije prirodan dio procesa starenja
- 2) demencija je posljedica bolesti mozga
- 3) demencija nije samo gubljenje pamćenja
- 4) s demencijom se može živjeti dobro.

5) osoba je važnija od demencije

Sada kada to znate, važno je to novo razumijevanje pretvoriti u akciju. Ova knjiga je puna prijedloga kako to možete učiniti.





Milijuni ljudi postali su već *Prijatelji demencije* i pridružili su se najvećoj svjetskoj inicijativi za promjenu shvaćanja demencije.

Naime, samo tako možemo zajedno stvoriti društvo koje će se s više prijateljstva i razumijevanja odnositi prema osobama s tim sindromom.

“ Biti *Prijatelj demencije* jednostavno je kao i pitanje postoji li netko tko treba pomoć? Ili mala stvar koju mogu učiniti kako bi život osobe s demencijom bio barem malo lakši. ”

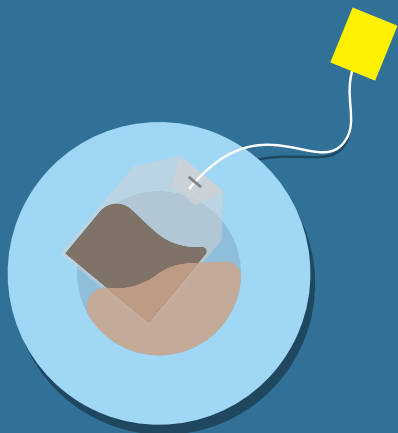
Angela Rippon

Ambasador Društva Alzheimer



Zajedno popijte šalicu čaja

Šalica čaja i malo čavrljanja ne zvuči kao nešto važno, ali kratka šetnja i malo vremena koje ćete podariti prijatelju s nekim od znakova demencije može mu pomoći da nastavi raditi ono u čemu uživa - i to je ono što je zapravo smisao *dobrog života s demencijom*.



Podsjećanje

Demencija češće utječe na kratkotrajne uspomene negoli na dugotrajne. Razgovor s vašim prijateljem s demencijom o njegovu odrastanju ili listanje starog fotoalbuma odličan je izvor za poticanje sjećanja na njegove omiljene uspomene.

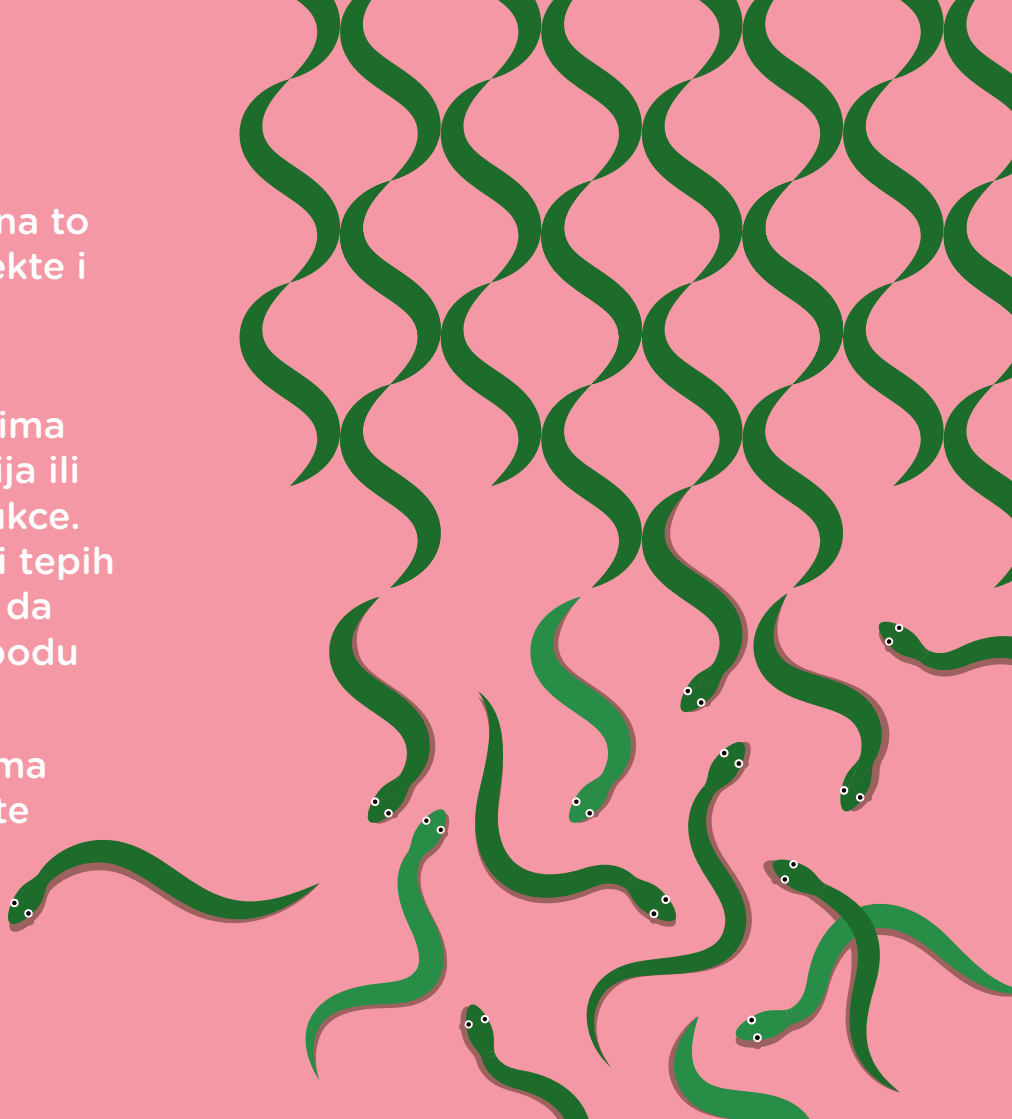


Okolina

Demencija može utjecati na to kako osoba percipira objekte i njihovu okolinu.

Primjerice, nekome s demencijom šare u sagovima mogu izgledati poput zmija ili mrlja nalik na pokretne kukce. Može mu se učiniti da crni tepih izgleda kao velika rupa ili da su odsjaji na uglačanom podu slični lokvi vode.

Primijetite li nekoga tko ima takve poteškoća, razmislite možete li mu pomoći.



“ Inicijative *Prijatelja demencije* sjajan su način za poticanje razgovora o toj temi i pomoć da osobe s demencijom ostanu društveno uključene, gdje god da žive. ”

Meera Syal

Prijatelj demencije



Širite svoje stajalište

Sada kada ste postali *Prijatelj demencije*, potičite druge da i oni to postanu!

Možete širiti svoje stajalište ponosnim nošenjem značke *Prijatelj demencije*, razgovorom s obitelji i prijateljima ili objavljivanjem svojih misli i djela na društvenim mrežama.

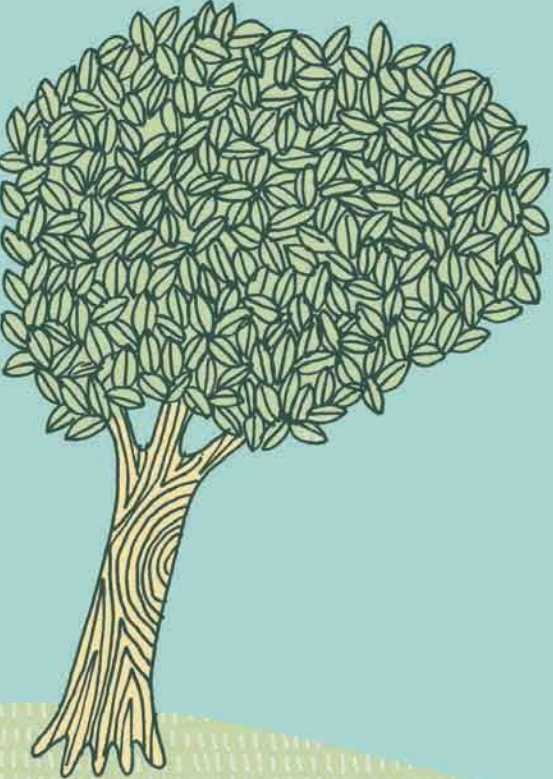


“ Kada je Alzheimerova bolest pokucala i na naša vrata, potpuno su se promijenili svi članovi obitelji i njihovi životi.

No, to nas je zbližilo i sada sa smiješkom pomažemo ocu da s tim sindromom živi što bolje.”

Sarah Travers
novinar BBC- a i
podržavatelj Društva Alzheimer





Pokažite razumijevanje

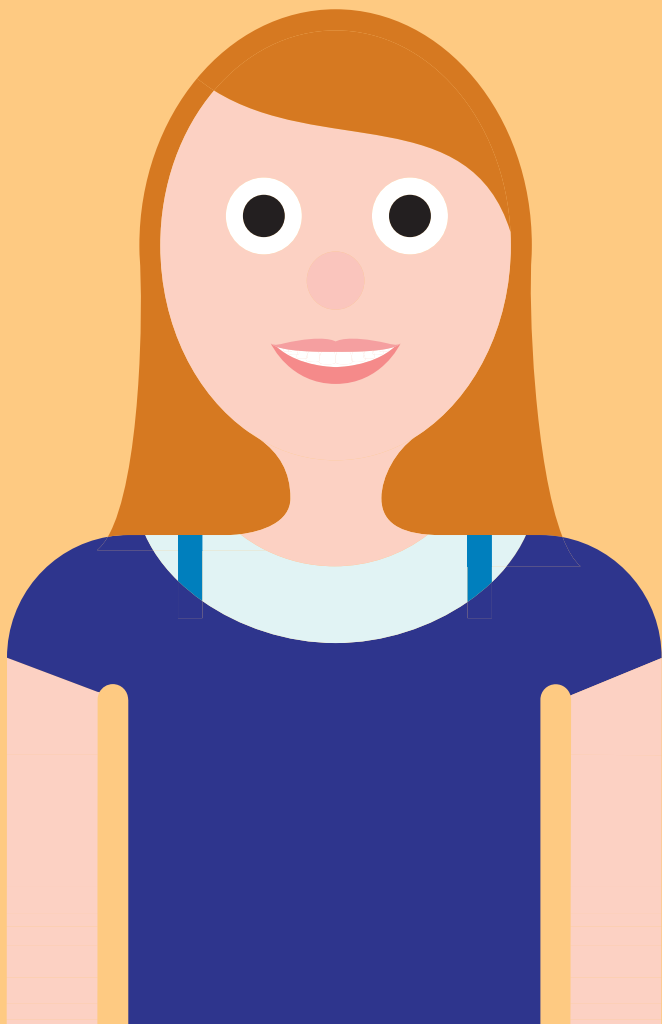
Demencija može biti uzrok
zašto se vaš prijatelj ponaša
pomalo čudno, neuobičajeno
za njega.

Ako se to dogodi, ostanite
mirni, budite strpljivi i
pokušajte shvatiti što je
na to utjecalo.

“ Čvrsto vjerujem da je humor važan. Ushićuje me kad mogu podijeliti šalu ili smijeh s ljudima. ”

Anne, Newcastle
živi s demencijom





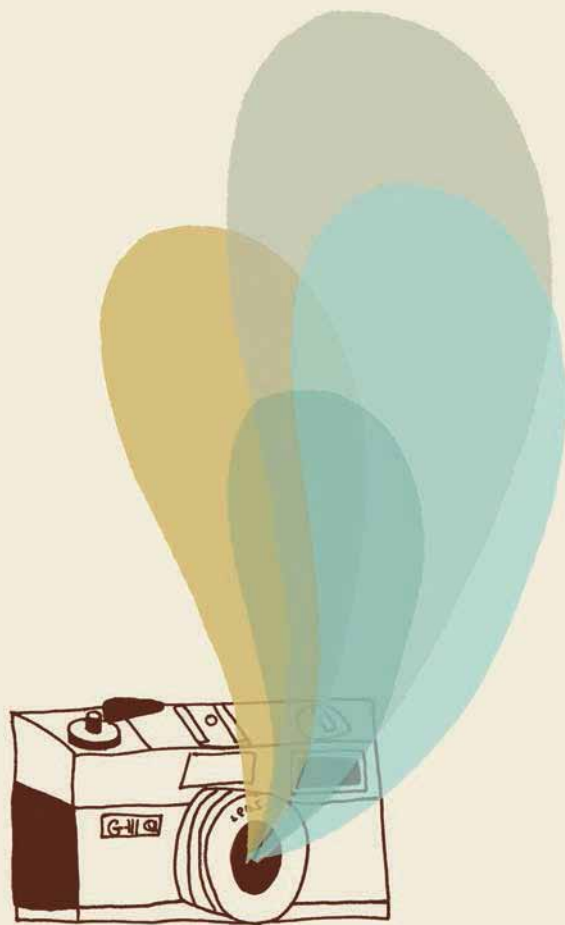
Osmijeh

Jezik tijela vrlo je važan dok provodite vrijeme s nekim tko ima demenciju.

Ako se takav bolesnik osjeća zbunjeno ili uzrujano, prijateljsko lice i širok osmijeh može mu pomoći da se osjeća sigurnije.

“ Kupili smo tati
digitalni ekran za prikaz
fotografija. To je uistinu
fantastičan način da
se potaknu sjećanje i
razgovor. Volimo provoditi
vrijeme gledajući s njim
stare slike. ”

Bert, Birmingham





Dajte im više vremena

Ljudi s demencijom vjerojatno će početi sve teže obavljati svakodnevne dužnosti – bez obzira na to jesu li redu u trgovini ili putuju gradskim prijevozom. Ako im tada pristupimo strpljivo i dopustimo im više vremena da se snađu, olakšat ćemo im situaciju.



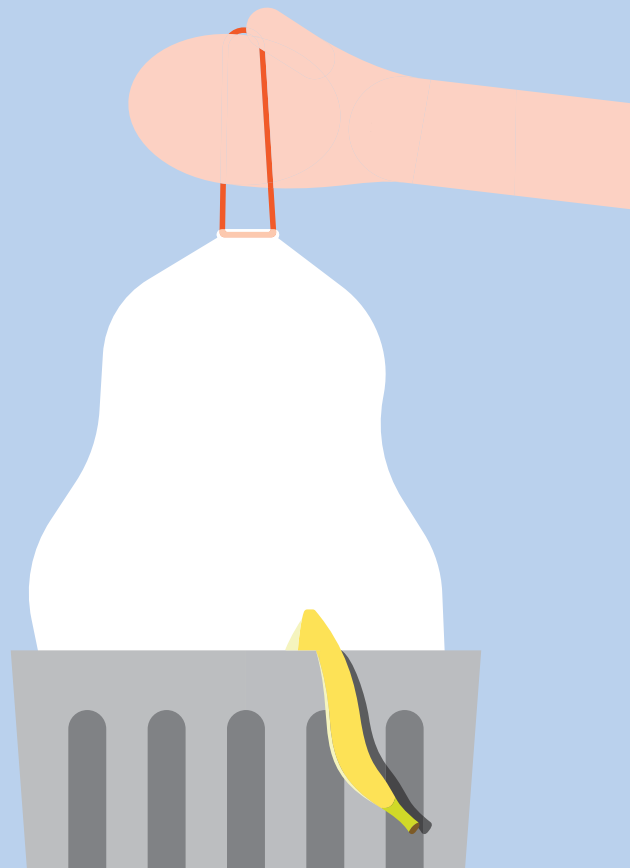
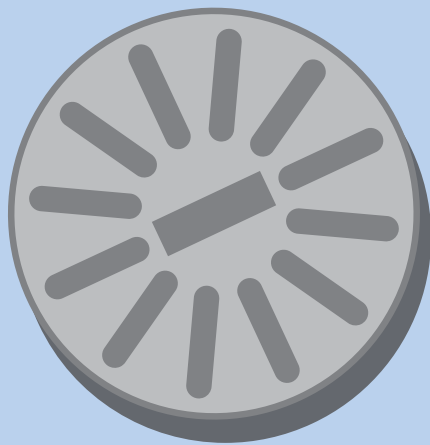
Prepoznavanje

Zrcala katkad mogu biti velik problem za nekoga s demencijom – bez obzira na to prepoznaju li se u njima ili u odrazu vide nešto strašno.

Ako zrcalo uzrokuje problem, možete ga skinuti ili prekriti fotografijama i crtežima.

Ruka za pomoć

Neki ljudi s demencijom mogu imati probleme s pokretnošću. Stoga, pomognete li im pri vađenju posuđa iz ormarića ili odete kupiti namirnice, bit ćete im od velike pomoći.



“ Nagovorio sam djecu da nacrtaju noževe, vilice, tanjure, zdjele, limenke... Dali su ih majci da ih zalijepi na kuhinjske ormariće i ladice. Tako joj više nije bilo neugodno što stalno traži stvari koje joj trebaju. ”

Sally, London



Osobi s demencijom svakodnevne stvari mogu postati nepoznate.

Zapamtite, male promjene u kući mogu joj puno pomoći.

Primjerice, s obzirom na to da demencija utječe na pamćenje, možda otkrijete da na štednjak stavlja električni grijač vode za čaj. Ako u kuhinju vratite poznate klasične uređaje, možete takvoj osobi pomoći da zadrži svoju neovisnost.

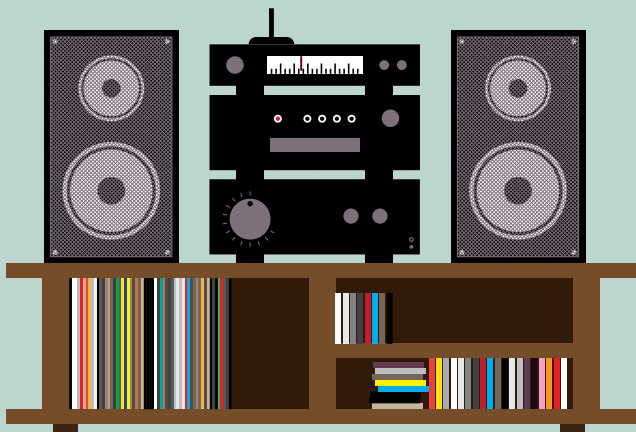


“ Redovito pohađanje
tečaja *Umjetnost za
demenciju* iznimno mi
je važno, jer sam tamo
interaktivna. Živim sama,
pa se uvijek osjećam
bolje u društvu s drugim
ljudima. ”

Jane

*polaznica dramskog tečaja
Umjetnost za demenciju*

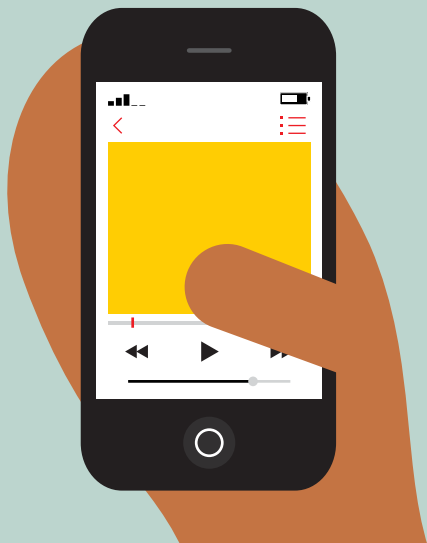




Neka slušaju glazbu

Glazba je osobama s demencijom iznimno moćan način za vraćanje sretnih uspomena.

Možete pripremiti popis njihovih omiljenih pjesama i slušati ih zajedno.





Slušaj

Biti dobar slušatelj važno je u svakom prijateljstvu. Zato je jedan od najboljih načina pomaganja osobi s demencijom da je slušate strpljivo i ne požurujete.

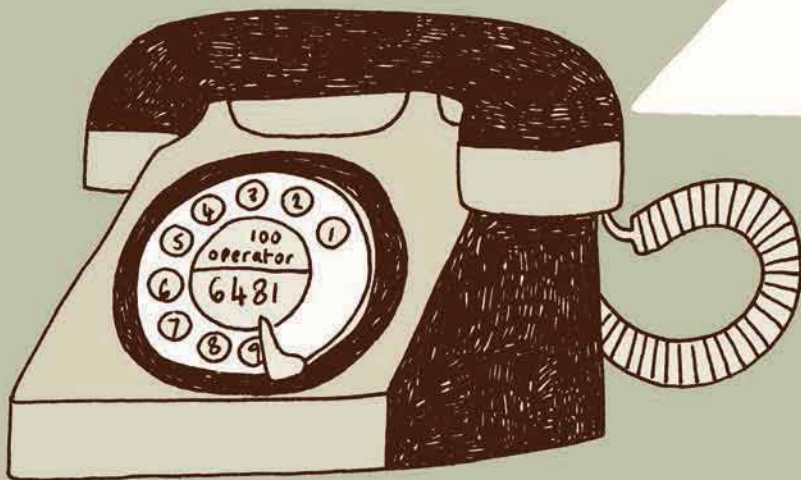
Održavajte s njom kontakt očima, ne prekidajte je i budite strpljivi. To joj može pomoći da se osjeća ugodno.

“ Grupa Pjevanje za mozak kojoj pomažem, pruža mi iznimnu potporu. S njezinih pokusa uvijek se kući vraćam zadovoljna jer mi skladbe koje pjevamo vraćaju sretne uspomene. Lijepo je vidjeti i ljude koje tamo redovito srećem. Zabavljamo se i uživamo zajedno. ”

Sally

volonter Društva Alzheimer



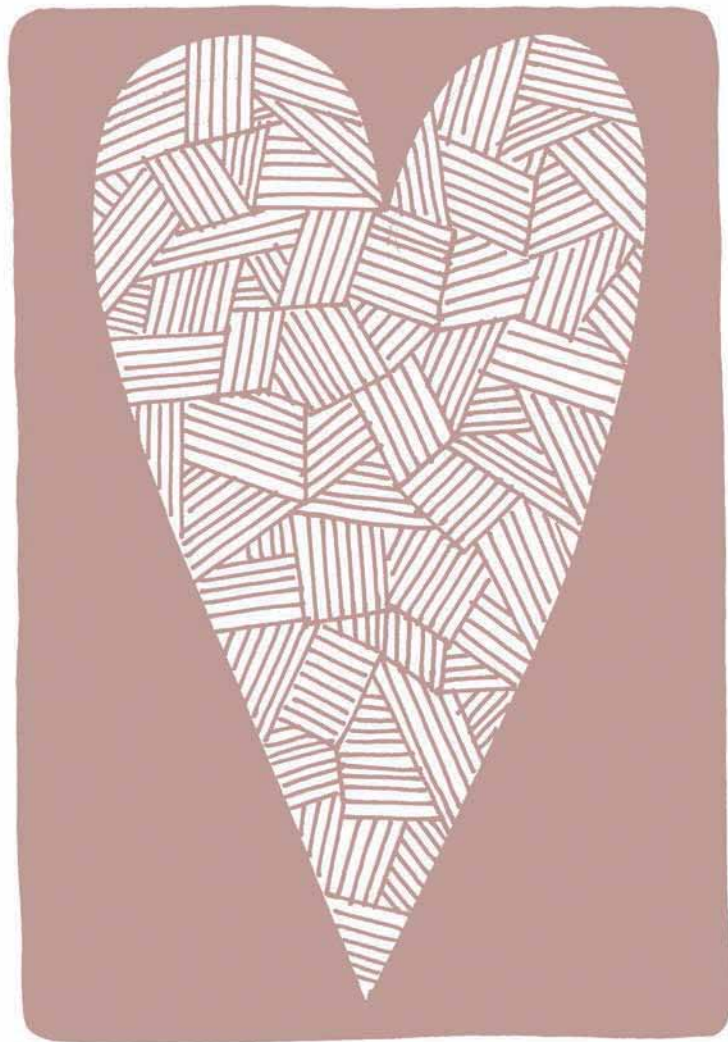


Ostanite u kontaktu

Ljudi s demencijom katkad imaju osjećaj da gube prijatelje. Održavanjem kontakta s njima, pomoći ćete im da žive ugodnije.

“ Kada vidite izgled
ljudskih lica nakon što
nešto bolje shvate,
primijetiti ćete i da
nestaju njihovi
strahovi. ”

Chris, Denbighshire, Wales
živi s demencijom





Potpora

Demencija ne utječe samo na osobu koja je njome zahvaćena, ona djeluje na sve oko nje. Osaživanje emocionalne i praktične potpore njezinoj obitelji i prijateljima može pomoći svima koji nose breme demencije i pomaže im da žive bolje.

“ Volim biti s ljudima koji imaju slične umjetničke interese. Jer dijeljenje iskustva s drugima stvara mi doživljaj uključenosti! ”

Frances

polaznica dramskog tečaja

Umjetnost za demenciju



“ Ne razmišljam previše
o tome jesam li bolesna.
Većinu stvari koje sam
mogla činiti, mogu učiniti
i dalje, ali ne baš na isti
način.”

Rusty, Wiltshire

živi s Alzheimerovom bolešću

ZIVI

DOEBRO



Uključite se više

Dobar način da doznate više o demenciji i što znači biti *Prijatelj demencije* jest da osobno dođete na informativne sastanke, najčešće u *Alzheimer Caféima*.

Možete potaknuti i druge da nauče više o demenciji i postanu *Prvaci prijatelja demencije* ili volonteri.

Više o tome na stranicama prijateljidemencije.alzheimer.hr

Trebate više informacija?

- Doznajte više o demenciji i kako nekomu možete pomoći na stranicama alzheimer.hr i blogu blog.alzheimer.hr
- Ljudi zahvaćeni demencijom i njihova rodbina trebali bi se povezati sa savjetovalištem *Hrvatske udruge za Alzheimerovu bolest.*
- Imate li bilo kakva pitanja o demenciji postavite nam ih e-poštom: alzheimer@xnet.hr



Prijatelji demencije Hrvatska
naziv je inicijative **Hrvatske**
udruga za Alzheimerovu
bolest koju je osnovao
i međunarodno razvio
Alzheimer's Society iz
Londona.

Zahvaljujemo britanskoj
grupi **Umjetnost za**
demenciju i svima koji su
pridonijeli ovoj **Maloj knjizi**
prijateljstva.





**Prijatelji
demencije
Hrvatska**

Inicijativa Hrvatske udruge
za Alzheimerovu bolest



**Hrvatska udruga za
Alzheimerovu bolest**
Protiv demencije zajedno

Prilagođeno za Prijatelje demencije Hrvatska s odobrenjem Alzheimer's Society
© Crown copyright Public Health England and Alzheimer's Society