

Wsparcie dla osób z demencją

Diagnoza demencji (dementia) może być szokiem i źródłem głębokiego smutku. Poniżej doradzamy, jak uzyskać wsparcie w poprawie samopoczucia i podjęciu decyzji, które będą dla ciebie najlepsze.

Rodzina i przyjaciele – Prośenie o pomoc i jej przyjmowanie bywa trudne, ale rodzina i przyjaciele to doskonałe źródło wsparcia. Spotkania i rozmowy pomogą ci poczuć się lepiej i dłużej prowadzić samodzielne życie. Jeżeli osobiste spotkanie jest niemożliwe, spróbuj porozmawiać zdalnie przez wideo.

Przyrządy, strategie i technologie wspierające pamięć – Wiele osób z demencją posiada problemy z pamięcią. Istnieją sposoby, żeby ułatwić sobie codzienne życie. Zapoznaj się z HS7 **Jak sobie radzić z zanikami pamięci**

Grupy wsparcia – tu możesz porozmawiać z innymi osobami z demencją. Istnieją grupy online, np. Alzheimer's Society's Talking Point, jak również grupy prowadzące rozmowy przez wideo oraz spotykające się osobiście. Nasz spis organizacji związanych z demencją zawiera różne grupy wsparcia, w tym grupy dla określonych społeczności kulturowych. Szczegóły znajdują się w dalszej części tego opracowania.

Opiekunowie i doradcy ds. demencji – Wykwalifikowani doradcy udzielają wsparcia praktycznego i emocjonalnego. Pomagają również członkom rodziny. Aby porozmawiać z wykwalifikowanym doradcą ds. demencji, skontaktuj się z Alzheimer's Society pod numerem **0333 150 3456**. Podaj doradcy swój język. Oddzwonimy do ciebie z tłumaczem.

Wsparcie w twojej społeczności – Wiele ośrodków religijnych i domów kultury oferuje usługi i wsparcie dla osób z demencją. Mogą to być domy spotkań i kawiarnie dla osób z demencją. Wiara i duchowość mogą dać ukojenie.

Dbłość o zdrowie i aktywność – Demencja nie wymusza złego samopoczucia ani depresji. Zapoznaj się z HS8POL **Jak dbać o zdrowie i aktywność podczas demencji**

Przygotowanie domu do życia z demencją – Jeżeli zadbasz, aby twój dom był bezpieczniejszy i łatwiejszy do poruszania się, ułatwi ci to dłuższą samodzielność życia.



Demencja sprawia, że musisz zastanowić się nad swoją przyszłością. Pomoże ci to podejmować decyzje w sprawach, które się dla ciebie liczą. Zapoznaj się z HS6POL **Zarządzanie pieniędzmi i podejmowanie decyzji** – alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language



Wesprzemy cię. Jeśli niepokoi cię demencja, zadzwoń do nas pod numer **0333 150 3456**. Podaj doradcy swój język. Oddzwonimy do ciebie z tłumaczem.



Informacje o lokalnym wsparciu bezpośrednio i online są dostępne pod adresem alzheimers.org.uk/dementiadirectory Lista zawiera organizacje kulturowe i religijne.