

Panduan Sambungan Penjaga

Melestarikan kisah hidup anda – di rumah, bersama

Nota untuk penjaga:

Buku ini direka oleh NAFA & JCH sebagai sebuah tempat catatan untuk orang kesayangan anda – tempat untuk mereka mencoretkan kisah hidup, memori, kejayaan dan orang-orang yang meraka sayangi. Sebagai seorang penjaga, anda memainkan peranan penting dalam memastikan cerita-cerita mereka kekal. Panduan ini boleh membantu anda dengan memastikan keselesaan, merencanakan perbualan dan mengeratkan hubungan.

1. Memahami buku ini

Buku Kehidupan ini merupai lebih daripada sebuah cenderamata – ia adalah sebuah dokumen hidup yang merangkumi hidup kesayangan anda. Ia berisi:

- Sejarah peribadi: zaman kanak-kanak, keluarga, kampung halaman dan kenangan lama.
- Peristiwa penting dalam hidup: persekolahan, kerjaya, hubungan dan pencapaian.
- Nilai kehidupan, kepercayaan dan perkara yang membawa kebahagiaan.
- Perkara-perkara kegemaran: hidangan, muzik, tempat dan orang.
- Gambar-gambar dan cenderamata

Anda boleh mengambil masa untuk membaca buku ini sebelum menggunakan dengan orang tersayang anda. Biasakan diri anda dengan cerita-cerita di dalam buku ini supaya anda boleh rujuk kembali dalam perbualan.

2. Panduan menggunakan buku ini di rumah

Mulakan perbualan

Buku ini boleh menjadi sebuah pembuka perbualan, terutamanya di hari-hari di mana perbualan berasa berat. Cuba cara-cara ini:

- Buka kepada halaman kegemaran dan kata: *"Saya ingin dengar lebih lanjut tentang ini."*
- Tunjuk kepada sebuah gambar: *"Boleh anda ceritakan lebih tentang orang ini? atau 'Anda sedang buat apa di sini?'"*
- Baca serangkap halaman yang ditulis dan jemput balasan: *"Adakah anda masih merasa perasaan yang sama pada masa ini?"*

Rujukan Pantas: Pembuka Perbualan

Simpan nota-nota ini sebagai tempat rujukan:

Cadangan yang anda boleh cuba:

- Ceritakan tentang zaman membesar kamu. Bagaimanakah situasi kejiwaan anda pada masa itu?
- Siapakah rakan akrab anda di masa muda?
- Apakah sesuatu yang anda amat banggakan dalam hidup anda?
- Bagi anda, apakah hari yang sempurna untuk anda?
- Nasihat yang anda mahu sampaikan?
- Apakah kenangan kegemaran anda dengan [nama ahli keluarga]?
- Lagu apa yang membuat anda rasa gembira?

Nota Ringkas Mengenai Kenangan Sukar

Menceritakan tentang kisah hidup tidak mudah. Buku ini akan menyentuh tentang kehilangan atau detik-detik perit dalam masa lalu orang tercinta anda. Jikalau detik-detik ini timbul:

- Mengesahkan perasaan tersebut: "Kejadian itu pasti sukar bagi anda."
- Jangan terburu-buru untuk melepasi perasaan sukar – berikan ruang untuk perasaan-perasaan ini timbul.
- Alihkan perhatian kepada memori yang lebih bahagia jikalau perasaan sukar itu berpanjangan.
- Dapatkan sokongan daripada kaunselor atau pekerja sosial jikalau trauma negatif kerap terkemuka.

Anda tidak perlu membetulkan atau menyelesaikan perasaan-perasaan yang sukar dilalui. Sekadar hadir dan menunjukkan belas kasihan sudah memadai.



*Memahami cerita hidup orang kesayangan anda boleh membantu penjaga mereka untuk menjaga mereka dengan lebih kasih sayang, kesabaran dan pemahaman.
Nikmati saat-saat indah yang lebih bermakna bersama-sama.*

Dibuat dengan kasih sayang daripada NAFA & JCH

Untuk pertanyaan lebih lanjut tentang program Buku Tentang Hidup Saya, sila hubungi JCH.