

# معلومات مُقدمي الرعاية وعائلات وأصدقاء الأشخاص الذين يعيشون مع الخرف

## بالنسبة للجميع

- كُن يقظًا وتنبّه لأعراض فيروس كورونا (COVID-19) كالحُمى مثلًا، السُّعال، الألم في البلعوم، التعب وضيق التنفُّس. وإذا ظهرت لديك أيّ من هذه الأعراض اتصل بطبيبك لاستشارته أو بخط معلومات فيروس كورونا الصحي من أجل النصيحة **1800 020 080**.
- ممارسة النظافة الشخصية:
  - يمكن العثور على تعليمات غسل اليدين بشكل صحيح في موقع منظمة الصحة العالمية الآتي:  
**[www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en)**
  - إذا تعذّر عليك إيجاد مغسلة لغسل يديك قد يشكل مُعقّم اليدين أو مناديل اليدين المُضادة للبكتيريا بديلاً سريعاً.
  - حاول أن تسعل أو تعطس داخل مرفقك أو في منديل ورقي بدلاً من يديك واحرص على التخلص من المنديل الورقي في حاوية القمامة.
  - تأكّد من قيام أي زائر بغسل يديه أو استعمال مُعقّم اليدين.
  - عند القيام بالتنظيف، يجب إغارة إهتمام خاص بالأشياء التي تتعرض لكثرة اللمس كأجهزة التحكم عن بُعد، ومسكات الأبواب والصنابير (الحنفيات) والهواتف.
- هذا زمن يبعث إلى التوتر عند كثيرين في مجتمعنا. للإطلاع على تعليمات لتخفيف توترك، زُر **[www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak](http://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak)**
- للإطلاع على أحدث المعلومات والنصائح حول فيروس كورونا زُر موقع دائرة الصحة الإلكتروني: **[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)**

## بالنسبة لمقدمي الرعاية الأساسيين

- من الأهمية بمكان استمرار التواصل قدر الإمكان في هذا الوقت. قد لا تتمكن من استقبال الزوار لكن قد يساعد الإستمرار في التواصل مع الأصدقاء والعائلة عبر الهاتف أو من خلال برنامج فايس تايم (هاتف مع كاميرا).
- ندرك أن الكثير من الأنشطة الإجتماعية وبرامج العناية البديلة المؤقتة قد ألغيت خلال هذا الوقت. وإن لم يكن مطلوب منك أو من الشخص الذي تعتني به الخضوع للعزل الذاتي فقد تجد من المفيد التخطيط ليومك وأن تشمل فيه أنشطة تستمتع بها أنت والشخص الذي تعتني به. قد يتضمن ذلك وقتاً للمشي أو قضاء بعض الوقت في الحديقة، الإتصال بصديق أو بأحد أفراد العائلة، الإستماع للموسيقى، القراءة أو مشاهدة فيلم أو برنامج تلفزيوني. ويوجد في مكتبة جمعية الخرف في أستراليا عدد من الكتب الإلكترونية والكتب السمعية وهي متاحة أونلاين ([www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)).
- إذا كان مطلوب منك الخضوع للعزل الذاتي لكن الشخص الذي تعتني به لا يسكن معك، هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمواصلة دعم المعتنى به.
  - قد يكون مفيداً كتابة خطة لأنشطة الرعاية إذا كان هناك أشخاص مختلفون يتقاسمون مسؤوليات الرعاية. وستحرص الخطة على أن تكون الأنشطة متسقة وملائمة للمعتنى به. ([www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia](http://www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia))
  - إن التواصل عبر الهاتف، فايس تايم أو سكايب قد يشكل وسيلة جيدة للإعراب للشخص الذي يعيش مع الخرف بأنك مهتم به.
- إتصل بخط المساعدة الوطني للخرف على الرقم 1800 100 500 وشجّع مقدمو الرعاية الآخرين القيام بذلك أيضاً.

## بالنسبة لأفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران

- إمتنعوا عن الزيارة إذا كانت لديكم أي من مؤشرات أو أعراض المرض.
- اسألوا عن كيف يمكنكم تقديم المساعدة. إذا كنتم تعرفون شخص ما يعيش مع الخرف ويخضع للعزلة الذاتية قد يكون بوسعكم تقديم المساعدة للقيام بمهام مثل شراء مواد البقالة والسمانة، إحضار الأدوية أو إحضار وإعادة المواد والكتب المُستعارة من المكتبة العامة.
- إن الكثير من مرافق العناية بالمسنين قد تخضع للإقفال التام وفرض القيود على استقبال الزائرين نتيجة لفيروس كورونا. وقد وضعت هذه الإجراءات لحماية نزل هذه المرافق من الزوار الذين قد يحملون هذا الفيروس، لكن بالنسبة لك كأحد أفراد الأسرة قد يكون الأمر صعب عليك إذا لم تتمكن من رؤية الشخص الذي تُحب.

إذا كنت تواجه هذه الظروف فقد تجد إنه من المفيد:

- إذا أمكنك القيام بزيارة أن تلتزم بالتباعد الإجتماعي بمسافة ١,٥ مترًا فاصلة.
- أن تُحضِر معك أنشطة يمكن القيام بها في الداخل مثل مواد التلوين، المجلات، طي الأوراق، مُطابِقة الجرابات، الأفلام والكتب.
- إذا كان لديك أطفال صغار، أن تُحضِر معك رسوماتهم أو أعمالهم الفنية تعبيرًا لهم عن أنك تفكر بهم.
- البقاء على تواصل. إذا تعذّر عليك زيارة الشخص، يمكنك البقاء على تواصل من خلال الهاتف، البريد، البريد الإلكتروني، فايس تايم أو سكايب. أبلغ الشخص أنك تفكر به وشجّع الآخرين أيضًا على القيام بنفس الشيء.
- اسأل العاملين في المركز حول إمكانية البقاء على تواصل من خلال إطلاعك دوريًا على آخر المستجدات إذا تعذّر على عزيزك النزول في الدار إجراء الإتصالات الهاتفية.
- إذا كنت قلقًا حول تعامل مُزوّد الخدمة مع فيروس كورونا، عليك أن تتحدّث أولاً إلى مُزوّد الخدمة. وإذا كنت غير راضٍ عن رده، الرجاء الإتصال بمفوضية جودة وسلامة العناية بالمسن [www.agedcarequality.gov.au/making-complaint](http://www.agedcarequality.gov.au/making-complaint)

## أين يمكنني الحصول على النصائح بخصوص الخرف؟

إن **1800 100 500** ايليا ترسو في فرخلاية معمجلي نطولا دعاسدا طخ متوافر لتقديم المعلومات عن الخرف، كما يمكننا تزويدك بالمعلومات إذا كنت تواجه صعوبة في إتباع نصائح وإرشادات دائرة الصحة حول فيروس كورونا.

نحن لا نقدم النصيحة الطبية شخصية الطابع لكن يمكننا توجيهك إلى خدمات أخرى وتزويدك بالدعم والمساندة.

## أفكار تتعلق بسبب قضاء الوقت أثناء العزل الذاتي

- الاستمرار في النشاط قدر المُستطاع مسأأة هامة. جرّب بعض التمارين اللطيفة إما في الكرسي أو حوالي المنزل.
- ضع خططًا للتواصل مع الآخرين، ولربما تقوم بذلك أثناء هذه الظروف العصيبة من خلال الهاتف أو عبر روابط الفيديو.
- قد تساعد المشاركة في أنشطة داخل المنزل مثل قراءة الكتب والمجلات، تجميع وتركيب الأحاجي (پازل)، الإستماع للموسيقى، الحياكة، مشاهدة التلفاز والاستماع للراديو.
- فكّر بتجارب وإختبارات للمس الحسي مثل تدليك اليدين والعنق والقدمين، وتسريح الشعر، شم الزهور في حديقة منزلك، أو صندوق من الأغراض يحتوي على أشياء مُبعثرة كانت تُثير إهتمام الشخص المعني.

- لم لا تجرّب بعض سبل التعبير الفني؟ للإطلاع على تعليمات عن الفنون في المنزل زُر صفحة مساعدتنا التالية - [www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)
- إذا كان لديك جهاز آيباد أو جهاز لوحي يعمل بنظام أندرويد، يمكنك تنزيل تطبيق **A Better Visit** ويتميّز هذا التطبيق بسلسلة من الألعاب لشخصين مثل تيك تاك تانجو، ماربل مايز وچون فيشينغ والتي صُممت لتعزيز التواصل وتسهيل التفاعلات الإجتماعية الإيجابية بين الأشخاص الذين لديهم خرف ومُقدمي الرعاية لهم وأفراد أسرهم.
- يوجد في مكتبة جمعية الخرف في أستراليا عددًا من الكتب الإلكترونية وأخرى سمعية متوافرة أونلاين. راجع مجموعتنا اليوم أونلاين: [www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)
- كما هناك طرق لإستكشاف العالم دون مغادرتك لكرسيك. وهناك الكثير من المتاحف وحدائق التيمات وحدائق الحيوان كي تقوم بإكتشافها إفتراضياً (عبر الإنترنت). أما بعض هذه التي يمكن الإختيار من بينها فهي:
  - يمكن لعشاق الثقافة والفنون القيام بزيارة إفتراضية والإطلاع على متحف چوچنهايم، المشي (الإفتراضي) في الحدائق الوطنية أو زيارة موقع تاج محل من خلال چوچل آرتس أند كالتشر: <https://artsandculture.google.com/>
  - تقوم أوبرا المتروبوليتان في مدينة نيويورك بال بث عبر الإنترنت لأعمال كاملة مجاناً. ويمكنك المشاهدة من خلال موقعها التالي: [www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/](http://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/)
  - تجوّل في ديزني وركل وديزني لاند مستعملاً خرائط چوچل.
- زُر ديزني وركل في أورلاندو بفلوريدا هنا: <https://disneyparks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
- زُر ديزني لاند في آناهام بكاليفورنيا هنا: [www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k1K\\_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656](http://www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656)

- إذا كنت ترغب في المزيد من الإثارة والمغامرات، يمكنك أيضاً الذهاب لركوب المركبة الدوّارة (رولر كوستر) على يوتيوب. استكشف بعض من ألعاب الفيديو الكثيرة هنا:  
[www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A](http://www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A)
- يمكنك الإطلاع على ما يقوم به صغار فهود الثلج والبطارق في حديقة ملبورن للحيوان وحديقة ويريببي المفتوحة للحيوان من خلال مشاهدة البث المباشر للحديقتين:  
[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)
- إذا كنت تفضّل الحيوانات التي تعيش تحت الماء يمكنك الانتقال إلى البث المباشر لحوض الأسماك في خليج مونتيري بكاليفورنيا في الولايات المتحدة لمشاهدة قناديل البحر والسلاحف وثعالب البحر: [www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)

المزيد من النصائح والإرشادات إتصل بخط المساعدة الوطني للخرف الذي نُديره على الرقم 1800 100 500.

يوجد لدى مركز الخرف للتعلّم سلسلة شاملة من البرامج التثقيفية لمساعدة المُعتنين برعاية المسن على معالجة الكثير من القضايا المطروحة أعلاه. للمزيد من التفاصيل إتصلوا بالرقم 1300 DEMENTIA.

تستند المعلومات أعلاه على معلومات قدمتها جمعية مرض ألزهايمر الصينية ومشاركة جمعية مرض ألزهايمر الدولية. يمكنك الإطلاع على المعلومات كاملة عبر: [www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china](http://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china)

إن حالة فيروس كورونا تتطوّر وتتغيّر بسرعة وهذه المعلومات ليست سوى دليل فقط وقد لا تكون ملائمة لكل حالة أو ظرف. للإطلاع على آخر المعلومات حول فيروس كورونا زُر [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)

تُوجّه جمعية الخرف في أستراليا تقديرها لجمعية مرض ألزهايمر الدولية و ألزهايمر الصينية لنصائحهما في إعداد صفحة المساعدة هذه.