

Խորհուրդներ մտազարուծիւն ունեցող մարդոց խնամատարներուն, ընտանիքներուն եւ բարեկամներուն համար

Բոլորին համար

- Ուշադիր եղէք քորոնավայրըս Քովիտ-19-ի ախտանշաններէն, օրինակ՝ տենդ, հազ, կոկորդի ցաւ, յոգնածութիւն եւ շնչառութեան դժուարութիւն: Եթէ այս ախտանիշներէն որեւէ մէկը կը դրսեւորէք, խորհրդակցութեան համար ձեր բժիշկին դիմեցէք կամ հեռաձայնեցէք Քորոնավայրըս Առողջութեան Տեղեկութեան Գիծ - Coronavirus Health Information Line - **1800 020 080** թիւին:
- Պատշաճ առողջաբանութեան հետեւեցէք.
 - Ձեռքերը ճիշդ ձեւով լուալու մասին խորհուրդներ կարելի է գտնել Համաշխարհային Առողջապահութեան Կազմակերպութեան համացանցի էջէն՝ այստեղ. www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
 - Եթէ ձեր ձեռքերը լուալու համար չէք կրնար լուացարան մը գտնել, ձեռքի մանրեագրիչը կամ մանրեասպան ձեռքի անձեռոցիկները կրնան արագ այլընտրանք ըլլալ:
 - Փոխանակ ձեր ձեռքերուն, փորձեցէք ձեր արմուկին կամ թուղթ թաշկինակի մը մէջ հազալ կամ փռնգալ, եւ վստահ ըլլալ որ թուղթ թաշկինակը աղբամանին մէջ դրուի:
 - Վստահ եղէք որ որեւէ այցելու լուայ իր ձեռքերը կամ ձեռքի մանրեագրիչ գործածէ:
 - Մաքրելու ժամանակ ուշադրութիւն դարձուցէք այն բաներուն որոնց յաճախ ձեռք կը դպնայ, օրինակ հեռակառավարող սարքեր (remote controls), դուռերու բռնակներ, ծորակներ եւ հեռախօսներ:
- Մեր համայնքին մէջ շատերուն համար սա ճնշիչ ժամանակ մըն է: Ձեր ճնշուածութիւնը նուազեցնելու համար այցելեցէք՝ www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak
- Քորոնավայրըսի վերաբերեալ ամենաթարմ տեղեկութեան եւ խորհուրդի համար այցելեցէք Առողջապահութեան Բաժանմունքի կայքէջը. www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Նախնական ինամակայներու համար

- Այս պահուն կարելոր է կարելի եղածին չափ իրագել մնալ: Հիւրեր կրնաք չընդունիլ, բայց բարեկամներու եւ ընտանիքին հետ հեռախօսով կամ Ֆեյսթայմով կապ պահելը կրնայ օգնել:
- Տեղեակ ենք որ այս ընթացքին շատ մը ընկերային գործունեություններ եւ կարճատեւ դադարի ծրագիրներ ջնջուած են կամ սահմանափակուած: Բացի եթէ դուք կամ ձեր ինամած անձը պետք է ինքնամեկուսացման ենթարկուիք, գուցէ օգտակար գտնէք ձեր օրը ձեւաւորել եւ ընդգրկել գործունեություններ որոնք ձեզի եւ ձեր ինամած անձին համար հաճելի են: Կրնաք ժամանակ յատկացնել քալելու համար, կամ պարտեզին մէջ ժամանակ անցնելու, ընկերոջ մը կամ ընտանիքի անդամի մը հեռաձայնելու, երաժշտութիւն ունկնդրելու կամ հեռատեսիլի յայտագիր մը կամ շարժանկար մը դիտելու: Մտագարութիւն Աւստրալիա Գրադարանը (Dementia Australia Library) շարք մը ելեկտրոնային եւ ձայնագրուած գիրքեր ալ ունի համացանցի վրայ (www.dementia.org.au/library)
- Եթէ կը պահանջուի որ դուք ինքնամեկուսանաք եւ ձեր ինամած անձը ձեզի հետ չապրիր, կարգ մը բաներ կան որ կրնաք ընել որպէսզի կարենաք շարունակել անոնց աջակցիլ:
 - Եթէ տարբեր անձեր կը կիսեն հոգատարութեան պատասխանատուութիւնը, ինամքի ծրագիր մը կազմելը կրնայ օգտակար ըլլալ: Ասիկա կ'ապահովէ որ գործունեությունները ըլլան հետեւողական եւ անձին համապատասխան: (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - Հեռախօսով, Ֆեյսթայմով կամ Սքայփով կապի մէջ մնալը լաւ միջոց մըն է մտագարութեամբ ապրող անձին ցոյց տալու համար թէ դուք կը հոգաք:
- Կապուեցէք Ազգային Մտագարութեան Օգնութեան Գծին - **National Dementia Helpline 1800 100 500** հեռախօսահամարով, եւ քաջալերեցէք որ ուրիշներն ալ այդպէս ընեն:

Ընտանիքի, բարեկամներուն կամ դրացիներուն համար

- Մի՛ այցելէք եթէ հիւանդութեան որեւէ նշաններ կամ ախտանիշներ ունիք:
- Հարցուցէք թէ ինչպէ՞ս կրնաք օգնել: Եթէ գիտէք մտագարութիւն ունեցող մէկը որ ինքնամեկուսացման մէջ է, գուցէ կարենաք օգնել նպարտեղէնի գնումներ ընելով, դեղերը դեղարանէն առնելով կամ գիրքերը գրադարան վերադարձնելով կամ բազմահատուած հանելուկներով:
- Զորոնավայրըսի իբրեւ նախազգուշութիւն տարեցներու ինամքի շատ մը հաստատութիւններ կրնան փակուիլ եւ սահմանափակել այցելուներու թիւը: Այս քայլերը կ'առնուին բնակիչները պաշտպանելու համար այն այցելուներէն որոնք կրնան ժահրը կրել, սակայն որպէս ընտանիքի անդամ ձեզի համար կրնայ դժուար ըլլալ եթէ չկարողանաք տեսնել ձեր սիրելին:

Եթե դուք այս կացության մեջ եք գուցե օգտակար համարեք հետևելու:

- Եթե կարող եք այցելել, 1.5 մետր հեռավորությունը պահեցեք:
- Կատարեցեք այնպիսի զբաղմունքներ որոնցմով կարելի է ներսը զբաղուիլ, օրինակ, գունաւորել, ամազիրներ, ծալլել, գուլպաները համապատասխանել, շարժապատկերներ եւ գիրքեր:
- Եթե երեխաներ ունիք, անոնց գծածներէն կամ արուեստի գործերէն բերեք ցոյց տալու համար որ կը մտածեք իրենց մասին:
- Կապի մեջ մնացեք: Եթե չէք կրնար անձի մը այցելել, ապա, կապի մեջ մնացեք հեռախօսով, Ե նամակով, Ֆէյսբայմով կամ Սքայփով: Թողեք որ անձը գիտնայ թէ դուք կը մտածեք իր մասին, եւ քաջալերեցեք որ ուրիշներն ալ այդպէս ընեն:
- Եթե մտազարուքին ունեցող ձեր սիրելին անկարող է հեռախօսով կապ ունենալ, խնդրեցեք հաստատութեան անձնակազմէն եթէ իրենք կրնան ձեզի կանոնաւորաբար տեղեկութիւն տալ:
- Եթե մտահոգուած եք ձեր ծառայութիւն մատուցողի քորոնավայրըսի հանդէպ պատասխանէն, նախ իրենց հետ խօսեցեք այդ մասին: Եթե չի բաւարարուիք անոնց պատասխանով, կը խնդրենք կապուիլ Տարեցներու Խնամքի Որակի եւ Ապահովութեան Յանձնակատարին (Aged Care Quality and Safety Commission) հետ՝ www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

Ուկէ՞ կրնամ խորհուրդ առնել մտազարուքեան մասին

Մտազարուքին Աւստրալիայի Ազգային Մտազարուքեան Օգնութեան Գիծը (Dementia Australia's National Dementia Helpline) 1800 100 500

մատչելի է մտազարուքեան մասին տեղեկութիւն տրամադրելու համար:

Եթե կը դժուարանաք Առողջապահութեան Բաժանմունքի քորոնավայրըսի խորհուրդներուն հետևելու, մենք ալ կարող ենք ձեզի խորհուրդներ տալ:

Մենք անհատականացուած բժշկական խորհուրդ չենք տար, սակայն կրնանք ձեզ ուղղել դէպի ուիշ ծառայութիւններ որոնք աջակցութիւն կը տրամադրեն:

Ինքնամեկուսացման մեջ ժամանակը անցնելու գաղափարներ

- Կարելի եղածին չափ գործօն մնալը կարելոր է: Փորձեցեք թերեւ մարզանքներ ընել աթոռի մը վրայ նստած կամ տան շուրջը:
- Ուրիշներու հետ կապուելու ծրագիրներ կազմեցեք: Այս դժուարին ժամանակներուն գուցէ անհրաժեշտ ըլլայ հեռախօսի կամ տեսերիզի կապերու միջոցով ընել այդ:
- Տան մեջ գիրքեր կամ ամսագիրները կարդալու, հանելուկներ լուծելու, երաժշտութիւն լսելու, հիւսելու, հեռատեսիլ դիտելու եւ ձայնասփիւռին ունկնդրելու նման գործունեութիւններ կրնան օգնել:

- Նկատի ունեցե՛ք զգայական փորձառութիւններ, օրինակ ձեռքի, վիզի եւ ոտքի մարձումներ, մազերը խոզանակել, ձեր պարտեզէն ծաղիկներ հոտոտալ կամ պրպտել տուփ մը որ կը պարունակէ անձը հետաքրքրող բաներ:
- Ինչու չփորձել գեղարուեստական արտայայտութիւն: Տեսիլն պայմաններու տակ արուեստի վերաբերեալ խորհուրդի համար տեսե՛ք մեր օգնութեան թերթիկը. www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- Եթէ iPad կամ Android tablet մը ունիք, կրնաք ներբերել **A Better Visit**. **A Better Visit** app-ը կը պարունակէ երկու անձով խաղալիք խաղեր, ինչպէս օրինակ Tic Tac Tango, Marble Maze եւ Gone Fishing, որոնք նախատեսուած են մտազարութիւն ունեցող մարդոց եւ անոնց ինամատարներուն եւ ընտանիքներուն միջեւ հաղորդակցութիւնը բարելաւելու:
- Dementia Australia Գրադարանը շարք մը ելեկտրոնային եւ ձայնագրուած գիրքեր ունի համացանցի վրայ: Դիտեցե՛ք մեր առցանց հաւաքածոն այսօր. www.dementia.org.au/library
- Կան նաեւ աշխարհը ուսումնասիրելու միջոցներ՝ առանց ձեր աթոռէն ելլելու: Բազմաթիւ թանգարաններ, զբոսայգիներ եւ կենդանաբանական պարտեզներ մատչելի են կարծեցեալ ուսումնասիրութեան համար: Ընտրելու համար շատերէն ոմանք՝
 - Արուեստ եւ մշակոյթ սիրողներ կրնան քննել Կուկընհայմ թանգարանը, (կարծեցեալ) պտոյտ մը ընել ազգային զբոսայգիներու մէջ կամ այցելել Թած Մահալը շնորհիւ Google Arts & Culture-ի. <https://artsandculture.google.com/>
 - Նիւ Եորք Քաղաքի Մեթրոփոլիթըն Օփերան համացանցի միջոցով ձրիաբար կը հեռասփռէ ամբողջական ներկայացումներ: Կարող էք դիտել իրենց կայքէջէն. www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/
 - Շրջապտոյտ մը ըրե՛ք Disney World եւ Disneyland օգտագործելով Կուկըլլ Զարտեսները:
 - Այցելեցե՛ք Օրլանտոյի Disney World-ը այստեղ՝ <https://disneyparks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
 - Այցելեցե՛ք Գալիֆորնիոյ մէջ, Անըհայմի Disneyland-ը, այստեղ՝ www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656

- Եթե անելի սարսուռ եւ արկածախնդրություն կը փնտռեք, կրնաք նաեւ կարծեցեալ թաւալող եզերանաւի (virtual rollercoaster) վրայ երթալ: Եւ թիուայի վրայ շատ կարծեցեալ թաւալող եզերանաւի պտոյտներ կան: Ուսումնասիրեցէք բազմաթիւ տեսերիզներէն ոմանք այստեղ՝ www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A
- Կենդանի հեռարձակումի միջոցով կրնաք դիտել թէ Մելպուրնի կենդանաբանական պարտեզին եւ Ուէրըպի Բացօթեայ կենդանաբանական պարտեզներուն մէջ ձիւնի ընձառիծները եւ բենկուիները ինչ կ'ընեն անոնք. www.zoo.org.au/animal-house
- Եթե կը նախընտրեք ստորջրեայ կենդանիները, կրնաք նաեւ միանալ Գալիֆորնիայի մէջ Մոնթերի Պէյ Ջրարանի կենդանի սփռումին - Monterey Bay Aquarium in California, USA - դիտելու համար ծովամայրերը, կրիաները եւ ծովային ջրասամոյրները. www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

Յաւելեալ տեղեկութեան համար հեռաձայնեցէք մեր **Ազգային Մտազարութեան Օգնութեան Գծին**- ՝ National Dementia Helpline **1800 100 500** հեռախօսահամարով:

Մտազարութեան Ուսուցման Կեդրոնը - Centre for Dementia Learning - համապարփակ կրթական ծրագիրներու շարք մը ունի որը կ'օգնէ տարեցներու ինամք մատակարարողներուն լուծելու վերոնշեալ հարցերէն շատերը: Յաւելեալ տեղեկութեան համար հեռաձայնեցէք՝ **1300 DEMENTIA**.

Վերոնշեալ տեղեկութիւնը հիմնուած է Alzheimer's Disease Chinese (ADC) կազմակերպութեան տրամադրած եւ Alzheimer's Disease International-ի կողմէ բաժնուած տեղեկութեան վրայ: Ամբողջական ներկայացումը կարելի է գտնել այստեղ՝ www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

Քրոնակայրըսի իրավիճակը արագօրէն կը զարգանայ: Այս տեղեկութիւնը կը տրամադրուի որպէս ուղեցոյց միայն, եւ կրնայ յարմար չըլլալ իւրաքանչիւր պարագայի համար: Քրոնակայրըսի վերաբերեալ ամենաթարմ տեղեկութեան համար այցելեցէք՝ www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Dementia Australia-ն կը փափաքի յայտնել թէ կը գիտակցի Alzheimer's Disease International-ի եւ Alzheimer's Chinese-ի այս օգնութեան թերթիկը կազմելու համար տուած խորհուրդին: