

痴呆症患者的照顧者、 家人和朋友注意事項

每個人

- 留意冠狀病毒COVID-19的症狀，如發燒、咳嗽、喉嚨痛、疲倦、呼吸短促。如果你出現其中任何症狀，請聯絡醫生或致電冠狀病毒健康資訊專線**1800 020 080**進行諮詢。
- 遵守良好的衛生習慣：
 - 在世界衛生組織網站上可以瀏覽正確洗手的小貼士，網址：
www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
 - 如果你無法去水槽洗手，消毒洗手液或抗菌擦手濕紙巾可能是一種便捷的選擇。
 - 咳嗽或打噴嚏時用手肘或紙巾遮住口鼻，而不是用手遮住口鼻，而且務必要將紙巾扔到垃圾桶。
 - 確保所有訪客都洗手或使用消毒洗手液。
 - 清潔時要注意經常觸碰的物件，如遙控器、門把、水龍頭和電話。
- 目前期間，我們社區中的許多人都倍感壓力。有關減輕壓力的小貼士，請瀏覽：**www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak**
- 有關冠狀病毒的最新資訊和建議，請瀏覽衛生部(Department of Health)網站：**www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

主要照顧者

- 目前期間要盡可能保持聯繫，這一點很重要。你可能不可以有訪客，但通過電話或Facetime與朋友和家人保持聯繫可能會有所幫助。
- 我們知道，目前許多社交活動和暫息服務計劃都已經被取消或受到限制。除非你本人或你照顧的人需要自我隔離，否則你不妨計劃好一天的時間，並安排你和你照顧的人喜歡的活動。你可以安排時間去散步、在花園里待一會兒、打電話給朋友或家人、聽音樂、讀書、看電視節目或電影。澳洲痴呆症協會的圖書館網站還有許多電子書和有聲書，網址：
www.dementia.org.au/library。
- 如果你需要自我隔離，但所照顧的人與你不住在一起，那麼你可以採取一些措施繼續為他們提供支持。
 - 如果有不同的人共同承擔照顧責任，不妨將活動照顧計劃寫下來，確保活動保持一致，並且適合所照顧的人。**(www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)**
 - 通過電話、Facetime或Skype保持聯繫，這可以是向痴呆症患者表示關心的一種好方法。
- 請聯絡**全國痴呆症幫助熱線 1800 100 500**，並鼓勵其他照顧者也致電該熱線。

家人、朋友或鄰居

- 如果你有任何疾病體徵或症狀，請不要去拜訪患者。
- 問一問你可以怎樣幫助他們。如果你知道痴呆症患者在自我隔離，或許可以幫他們做一些事情，如購買食品雜貨、取藥、還圖書館的書或拼圖。
- 為了應對冠狀病毒，許多養老服務機構可能進入封閉狀態並限制探視。實施這些程序是為了保護入住老人，以免他們接觸到可能攜帶這種病毒的訪客。但如果無法見到自己的親人，作為家人的你可能感到很為難。

如果你處於這種情況，以下事情可能會有所幫助：

- 如果你可以探視的話，要保持1.5米的社交距離。
- 帶去可以在室內做的活動物品，如塗色、雜誌、摺紙、襪子配對遊戲、電影和圖書。
- 如果你有孩子的話，可以帶去孩子畫的畫作或藝術作品，讓患者知道你們都在想念他們。
- 保持聯繫。如果你不可以去探視患者，可以通過電話、郵件、電郵、FaceTime或Skype來保持聯繫。讓患者知道你們在想念他們，並且鼓勵其他人也這麼做。
- 如果患有痴呆症的親人無法接聽電話，可以請工作人員定期提供親人的最新情況來保持聯繫。
- 如果你對服務機構應對冠狀病毒的方式感到擔心，請先找他們談談。如果你對他們的應對感到不滿，請聯絡老年護理品質和安全委員會 (Aged Care Quality and Safety Commission)，網址：
www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

何處可以獲得癡呆症方面的建議？

澳洲癡呆症協會的全國癡呆症幫助熱線1800 100 500可以提供癡呆症方面的資訊。如果你覺得難以遵照衛生部有關冠狀病毒的建議，我們還可以為你提供一些小貼士。

我們不提供個人化的醫療建議，但可以向你轉介其它服務機構並為你提供支持。

自我隔離期間如何打發時間的建議

- 盡可能保持活躍，這一點非常重要。嘗試在椅子上或在住房周圍做一些輕度鍛鍊。
- 實施與他人聯繫的各種計劃，在此艱難時期，可能需要通過電話或視頻連線來保持聯繫。
- 在家參加各種活動可能會有幫助，如閱讀圖書和雜誌、做拼圖、聽音樂、針織、看電視、收聽電台。

- 考慮各種感官體驗活動，如按摩手部、頸部和足部、梳頭、在花園嗅聞花香、提供裝有患者感興趣的物品的雜物盒。
- 何不嘗試做一些藝術活動？有關在家做藝術活動的小貼士，請參閱我們的資料單張：www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- 如果你有iPad或Android平板電腦，可以下載 **A Better Visit**（更佳探視）應用程式。**A Better Visit**（更佳探視）應用程式有一系列供兩人玩的遊戲，如Tic Tac Tango、Marble Maze和Gone Fishing。這些遊戲旨在加強痴呆症患者及其照顧者和家人之間的溝通，促進彼此的積極互動。
- 澳洲痴呆症協會的圖書館網站有許多電子書和有聲書。今天就可以瀏覽我們的網上藏書，網址：www.dementia.org.au/library
- 此外還有很多方式讓你足不出戶就可以探索世界。許多博物館、主題公園和動物園都可以上網做虛擬探索。這樣的選擇很多，其中包括：
 - 利用Google Arts & Culture，藝術和文化愛好者可以瀏覽古根海姆博物館，(虛擬) 漫步於國家公園中，或者參觀泰姬瑪哈陵，網址：<https://artsandculture.google.com/>
 - 紐約市大都會歌劇院在網上免費串流播放全部演出。你可以在其網站上觀看：www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/
 - 使用谷歌地圖，漫步探索迪斯尼世界和迪士尼樂園。
 - 在以下網站瀏覽佛羅里達州奧蘭多迪士尼世界：<https://disneyarks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
 - 在以下網站瀏覽加利福尼亞州安納罕迪士尼樂園：www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k11K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656

- 如果你尋求更多刺激和探險，還可以乘坐虛擬過山車。YouTube上的虛擬過山車遊樂項目比比皆是。這裡有許多視頻，在以下網站可以瀏覽其中一些視頻：www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A
- 你可以觀看墨爾本動物園和Werribee開放式動物園的實時視頻串流播放，看看雪豹寶寶和企鵝在做什麼：www.zoo.org.au/animal-house
- 如果你更喜歡水下動物，還可以收看美國加利福尼亞州蒙特利灣水族館的實時視頻串流播放，觀看水母、海龜和海獺，網址：www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

若需要進一步的建議，請聯絡**全國痴呆症幫助熱線 1800 100 500**。

痴呆症學習中心有一整套教育項目，幫助老年服務機構解決以上提出的許多問題。有關詳情，請聯絡**1300 DEMENTIA**。

以上資訊根據中國阿耳茲海默氏病協會(ADC)提供的資訊以及國際阿耳茲海默氏病聯合會分享的資訊彙編而成。全文可瀏覽以下網頁：www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

冠狀病毒疫情發展很快。以上資訊僅供參考，未必適合於每一種情形。有關冠狀病毒的最新資訊，請瀏覽：www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

澳洲痴呆症協會感謝國際阿耳茲海默氏病聯合會和中國阿耳茲海默氏病協會為編制本資料單張提供的建議。