

Savjeti za negovatelje, obitelji i prijatelje osoba s demencijom

Za sve

- Obratite pažnju na simptome koronavirusa COVID-19, poput temperature, kašlja, bolova u grlu, umora i otežanog disanja. Ako imate bilo koji od ovih simptoma, obratite se za savjet liječniku ili nazovite Informativnu liniju za pomoć kod koronavirusa na broj **1800 020 080**.
- Primjenjujte propisne higijenske mjere:
 - Savjeti o pravilnom pranju ruku mogu se naći na internet stranici Svjetske zdravstvene organizacije:
www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
 - Ako ne možete doći do umivaonika da biste oprali ruke, brza alternativa može biti korištenje dezinfekcijskog sredstva za ruke ili alkoholne maramice.
 - Kašljite ili kišite u lakat ili u papirnatu maramicu umjesto u dlan i potrudite se da maramicu nakon upotrebe bacite u kantu za smeće.
 - Osigurajte da svi posjetitelji peru ruke ili koriste dezinfekcijsko sredstvo za ruke.
 - Prilikom čišćenja obratite pažnju na predmete koji se često dodiruju, poput daljinskih upravljača, brava na vratima, slavina i telefona.
- Ovo je vrijeme stresno za puno ljudi u našoj zajednici. Za savjete o tome kako olakšati stres, posjetite stranicu:
www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak
- Za najnovije informacije i savjete o koronavirusu, posjetite stranicu Ministarstva za zdravstvo na: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Za primarne negovatelje

- Važno je da tijekom ovog razdoblja ostanete što povezaniji. Možda nećete moći primati posjetitelje, ali možete biti u kontaktu s prijateljima i obitelji preko telefona i Facetime-a.
- Svjesni smo da su mnoge društvene aktivnosti i programi zamjene za negovatelje tijekom ovog razdoblja otkazani ili smanjeni. Ukoliko se vi ili osoba koju negujete ne morate samoizolirati, možda bi bilo dobro da unaprijed organizirate dnevni raspored i u njega uključite aktivnosti u kojima i vi i osoba koju negujete uživate. Možete odrediti vrijeme za šetnju ili rad u vrtu, nazvati prijatelja ili člana obitelji, slušati glazbu, čitati ili gledati televiziju. Knjižnica organizacije 'Dementia Australia' također ima veliki broj e-knjiga i audio-knjiga koje su dostupne preko interneta (www.dementia.org.au/library).
- Ako se morate samoizolirati, a osoba koju negujete ne živi sa vama, još uvijek postoje načini na koje joj možete nastaviti pružati podršku.
 - Možda bi bilo dobro da sastavite plan dnevnih aktivnosti, pogotovo ako i druge osobe s vama dijele negovateljske obveze. To će osigurati ustaljenost aktivnosti koje najviše odgovaraju osobi za koju se brinete. (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - Ostanite u kontaktu putem telefona, Facetime-a ili Skype-a, što je dobar način da pokažete osobi s demencijom da mislite za nju.
- Nazovite **Nacionalnu liniju za pomoć kod demencije** na **1800 100 500** i ohrabrite i druge negovatelje da to učine.

Za obitelj, prijatelje i susjede

- Nemojte ići u posjetu ako imate bilo kakve simptome.
- Raspitajte se kako možete pomoći. Ako znate nekoga s demencijom tko je u samoizolaciji, možda ćete toj osobi najbolje pomoći tako što ćete joj kupiti potrebne namirnice, podići lijekove ili vratiti knjige ili slagalice u knjižnicu.
- Veći broj rezidencijalnih domova za starije osobe će se možda morati prestati puštati posjetitelje i ograničiti posjete kako bi se suzbilo širenje koronavirusa. Ove procedure su postavljene da bi se zaštitilo stanovnike rezidencijalnih domova od kontakta s posjetiteljima koji mogu biti zaraženi virusom, ali ako ste član obitelji može vam biti prilično teško ne biti u mogućnosti vidjeti svoje najmilije.

Ako se nalazite u takvoj situaciji, možda bi bilo dobro da učinite sljedeće:

- Ako smijete ići u posjetu, prakticirate mjere fizičkog distanciranja u razmaku od 1.5 metara od drugih osoba.
- Ponesite potreban material za aktivnosti koje se mogu provoditi u unutarnjem prostoru, poput bilježnica za crtežima za bojanje, časopisa, materijala za slaganje, čarapa koje treba spariti, filmova ili knjiga.
- Ako imate djecu, donesite voljenoj osobi dječje crteže ili rukotvorine, da joj pokažete da i djeca misle na nju.
- Budite uvijek u kontaktu. Ako ne možete posjetiti svoju voljenu osobu, povežite se s njom putem telefona, pošte, e-maila, FaceTime-a ili Skype-a. Pokažite joj da mislite na nju i ohrabrite i druge da to učine.
- Pitajte osoblje doma može li vas redovno informirati o razvoju situacije, ako vaša voljena osoba s demencijom nije u stanju razgovarati preko telefona.
- Ako vas brine uslugodavčeva reakcija na koronavirus, najprije porazgovarajte s uslugodavcem. Ako niste zadovoljni s odgovorom, molimo vas porazgovarajte s Povjerenstvom za kvalitetu usluga i sigurnost starijih osoba (Aged Care Quality and Safety Commission) www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

Gdje mogu dobiti savjete o demenciji?

Nacionalna linija za pomoć kod demencije organizacije 'Dementia Australia' 1800 100 500 može vam dati informacije o demenciji.

Možemo vam također pružiti i potrebne savjete ako vam je teško pratiti upute Ministarstva zdravstva po pitanju koronavirusa.

Ne možemo vam dati individualne medicinske savjete, ali vas možemo uputiti u druge službe koje vam mogu pružiti podršku.

Ideje o tome kako provoditi vrijeme u samoizolaciji

- Važno je da ostanete aktivni što je više moguće. Pokušajte provoditi lagane tjelovježbe u stolici ili unutar doma.
- Isplanirajte unaprijed kako održavati veze s drugim osobama, a tijekom ovog teškog razdoblja, to će možda morati biti preko telefona ili video-poveznica.
- Sudjelujte u aktivnostima u rezidencijalnom domu, poput čitanja knjiga i časopisa, slaganja slagalica, slušanja glazbe, pletenja, gledanja televizije i slušanja radija.

- Razmislite o senzornim iskustvima, poput masaže ruku, vrata i stopala, češljanja kose, mirisanja cijeća u vrtu, ili 'prevrtanja' po kutiji punoj stvari koje su dotičnu osobu nekoć zanimale.
- Zašto se ne pokušati umjetnički izraziti? Za savjete o umjetničkom izražaju kod kuće, pogledajte brošuru na: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Ako imate iPad ili Android 'tablet' možete učitati aplikaciju A **Better Visit**. A **Better Visit** aplikacija sadrži cijeli niz igara za dva igrača, poput Tic Tac Tango, Marble Maze i Gone Fishing koje su dizajnirane da bi pospješile komunikaciju i omogućile pozitivnu društvenu interakciju za osobe s demencijom i njihove njegovatelje i obitelji.
- Knjižnica 'Dementia Australia' ima veći broj e-knjiga i audio-knjiga koje su dostupne preko interneta. Kolekciju možete pregledati već danas, na: **www.dementia.org.au/library**
- Također, postoje načini na koje je moguće istraživati svijet oko nas ne napuštajući kauč. Veći broj muzeja, tematskih parkova i zooloških vrtova moguće je posjetiti virtualno. Neki od njih uključuju:
 - za ljubitelje umjetnosti i kulture moguće je (virtualno) pregledati Guggenheim muzej, prošetati nacionalnim parkovima ili posjetiti Taj Mahal, zahvaljujući stranici Google Arts & Culture: **<https://artsandculture.google.com/>**
 - Metropolitanska opera u New Yorku besplatno prikazuje cjelovite predstave preko interneta. Možete ih pogledati na njihovoj internet stranici: **www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/**
 - Prošetajte kroz Disney World i Disneyland koristeći Google Maps.
 - Posjetite Disney World u Orlando-u, Florida, na: **<https://disney Parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
 - Posjetite Disneyland u Anaheimu, California na: **www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656**

- Ako vas više zanimaju uzbuđenja i avanture, možete 'sjesti' na virtualni rollercoaster. Na YouTube-u ima puno virtualnih rollercoaster vožnji. Mnoštvo video-zapisa naći ćete na: **www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A**
- Kroz prijenos uživo možete vidjeti što mladunčad snježnih leoparda i pingvina rade u melburnškom zoološkom vrtu i u otvorenom zoološkom vrtu u Werribee, na: **www.zoo.org.au/animal-house**
- Ako vas više zanimaju životinje koje žive pod vodom, priključite se na direktni prijenos događanja u Monterey Bay akvarijumu u Californiji, USA, da biste promatrali meduze, kornjače i morske vidre: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Za dodatne informacije kontaktirajte našu **Nacionalnu liniju za pomoć kod demencije** na broj **1800 100 500**.

Obrazovni centar sa pitanja demencije (Centre for Dementia Learning) ima sveobuhvatan spektar obrazovnih programa koji mogu pomoći pružateljima skrbi za starije osobe adresirati niz prethodno spomenutih pitanja. Za dodatne informacije kontaktirajte **1300 DEMENTIA**

Gorenavedene informacije temelje se na podacima koje je pružila organizacija Alzheimer's Disease Chinese (ADC) koje dijeli i organizacija Alzheimer's Disease International. Kompletnu prezentaciju možete naći na stranici: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Situacija vezana za koronavirus se rapidno razvija. Ove informacije su pružene samo kao vodič i možda nisu prikladne za svaku situaciju. Za najnovije informacije o koronavirusu, posjetite stranicu **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Organizacija 'Dementia Australia' bi se željela zahvaliti organizacijama Alzheimer's Disease International i Alzheimer's Chinese za njihove savjete prilikom sastavljanja ove informativne brošure za pomoć korisnicima.