

## رهنمود هایی برای مراقبان، خانواده ها و دوستان کسانی که یادفراموشی دارند

### برای همگان

- متوجه علائم ویروس کرونا (کُویِد -19) مانند تب، سرفه، گلودرد، ماندگی و نفس تنگی باشید. اگر هر یک از این علائم را دارید، برای مشوره با داکتر تان در تماس شده یا برای مشوره به Coronavirus Health Information Line (لین تیلِفون معلومات رسانی ویروس کرونا) شماره **1800 020 080** تیلِفون کنید.
- صحت و نظافت شخصی را مراعات نمایید
  - رهنمودها در باره شستن دست را می توان در ویبسایت سازمان صحت جهانی به نشانی زیر یافت: [www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)
  - اگر نمی توانید به دستشویی برای شستن دستان بروید، ضد عفونی کننده های دست یا پارچه های آغشته به ماده ضد باکتری و پاک کردن دست با آن جایگزین های سریع و خوبی هستند.
  - کوشش کنید و روی آرنج یا دستمال کاغذی سرفه و عطسه کنید و نه به دستان تان و اطمینان یابید که دستمال کاغذی عاجل به درون زباله دان انداخته شود
  - اطمینان یابید که هر بازدید کننده دستان خود را بشوید یا با استفاده از مایع ضد عفونی کننده دست خود را پاک کند
  - وقتی نظافت می کنند متوجه چیزهایی که اغلب به آن دست زده می شود مانند ریموت کنترل ها، دستگیره های دروازه ها، شیردهن ها و تیلِفون ها باشید.
- اکنون زمان پریشانی برای بسیاری از افراد جامعه ی ما می باشد. برای رهنمود های کاهش دادن پریشانی از ویبسایت زیر دیدن کنید: [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)
- برای آخرین معلومات و مشوره در باره ویروس کرونا از ویبسایت وزارت صحت عامه به نشانی زیر دیدن کنید: [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)

## برای مراقبین اصلی

- در این زمان حفظ پیوند ها، تا آنجا که مقدور باشد، حائز اهمیت می باشد. ممکن است نتوانید مهمان داشته باشید ولی تماس شما با دوستان، خانواده با تیلیفون و یا ذریعۀ Facetime (فیس تایم) می تواند سودمند باشد.
- ما آگاه هستیم که در این دوران، بسیاری از فعالیت های اجتماعی و پروگرام های استراحت ممکن است لغو شده یا محدود شده باشند. مگر اینکه شما یا شخص مورد مراقبت تان مکلف به خود-انزوایی باشید، و گرنه کمکی خواهد بود اگر روز های خود را طوری تنظیم و در آن فعالیت هایی را شامل سازید که شما و کسی که از او مراقبت می کنید از آن خوش شود. ممکن است زمانی را به پیاده روی اختصاص داده، یا وقتی را در باغچه سپری کنید، به دوست یا یکی از اعضای خانواده تیلیفون کنید، به موسیقی گوش دهید، کتاب خوانده یا نمایش های تلویزیونی و فلم ها را تماشا کنید. Dementia Australia Library (کتابخانه انجمن یاد فراموشی استرالیا) دارای تعدادی کتاب های الکترونیکی، و کتاب های گویا را به صورت آنلاین در وبسایت خود ([www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)) دارد.
- اگر شما مکلف باشید که خود-انزوایی نمایید ولی شخصی که از او مراقبت می کنید با شما بود و باش ندارد، کارهایی است که می توانید انجام دهید تا به حمایت خود همچنان ادامه دهید.
  - اگر افراد دیگری نیز در مراقبت سهم دارند، کمک می شود اگر در پلان مراقبت فعالیت هایی را نوشته کنید. این کار اطمینان می دهد که فعالیت ها با هم جور بوده و برای آن فرد مناسب باشد. ([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))
  - حفظ تماس با استفاده از تیلیفون، Facetime (فیس تایم) یا Skype (اسکایپ) راه خوبی برای نشان دادن دلسوزی تان نسبت به شخصی است که نسیان دارد.
- با National Dementia Helpline (خط ملی کمک تیلیفونی یادفراموشی) شماره **1800 100 500** تماس بگیرید و سایر مراقبین را نیز تشویق نمایید تا همین کار را انجام دهند.

## برای خانواده، دوستان یا همسایگان

- اگر هر نوع نشانه یا علائم مریضی دارید از دید و بازدید خودداری کنید.
- پرسان کنید که چگونه می توانید کمک نمایید. اگر شخصی را می شناسید که یادفراموشی دارد و در خود-انزوایی است، شاید بتوانید با انجام کارهایی مانند خرید سودا، گرفتن ادویه یا پس دادن کتاب یا jigsaw puzzles (معماهای تصویری) به کتابخانه، کمک هایی را انجام دهید.
- بسیاری از محل های مراقبت از سالمندان ممکن است در واکنش نسبت به ویروس کرونا، دروازه خود را به روی بازدید کنندگان بسته یا دیدار از آنجا را محدود نمایند. این راهکار ها برای محافظت از ساکنین در برابر بازدید کنندگانی است که ممکن است ناقل این ویروس باشند، ولی به حیث عضوی از خانواده ممکن است برای تان مشکل باشد اگر نتوانید از عزیز خود دیداری داشته باشید.

- اگر چنین وضعیتی داشته باشید، انجام کارهای زیر را مفید خواهید یافت:
  - اگر می‌توانید بازدید کنید، فاصله اجتماعی ۱,۵ متری را رعایت نمایید.
  - فعالیت‌هایی را با خود همراه داشته باشید که بتوان در زیر سقف انجام داد، مانند رنگ آمیزی کردن، خواندن مجلات، تا کردن، جفت کردن جوراب‌ها، تماشای فیلم‌ها و خواندن کتاب.
  - اگر فرزندان دارید، کارهای ترسیمی و هنری آنها را ببرید و به او نشان دهید که به فکر او هستید
  - تماس خود را حفظ کنید. اگر نمی‌توانید از او دیدن کنید، تماس با تلفون، پست، ایمیل، FaceTime (فیس تایم) یا Skype (اسکایپ) را برقرار سازید. به او بفهمانید که به فکر او هستید و دیگران را نیز تشویق کنید که همین کار را بکنند.
  - از کارمندان پرسان کنید اگر آخرین خبرها را به طور مرتب می‌توانند به شما بدهند، اگر عزیز شما نمی‌تواند با تلفون گپ بزند.
  - اگر در مورد اقدامات محل مواظبت از عزیزتان در برابر ویروس کرونا شکایتی دارید، به حیث نخستین کار اول با خود آنان گپ بزنید. اگر از جواب آنان قانع نشدید، لطفاً با Aged Care Quality and Safety Commission (کمیسیون ایمنی و کیفیت مراقبت از سالمندان) در تماس شوید: [www.agedcarequality.gov.au/making-complaint](http://www.agedcarequality.gov.au/making-complaint)

### در باره یادفراموشی از کجا می‌توانم معلومات بگیرم؟

- **Dementia Australia's National Dementia Helpline** (لین ملی کمک تلفونی یادفراموشی انجمن یادفراموشی استرالیا) **1800 100 500** در دسترس می‌باشد تا معلومات در باره یادفراموشی را در اختیار شما قرار دهد. اگر فهمیدن مشوره در باره ویروس کرونا که وزارت صحت عامه می‌دهد برای شما دشوار است، ما هم می‌توانیم رهنمودهایی بدهیم.
- ما مشوره طبعی خاص یک شخص را ارائه نمی‌نماییم، ولی می‌توانیم شما را به سایر خدمات هدایت کرده از شما حمایت کنیم.

### نظراتی در باره راه‌های وقت‌گذرانی در هنگام خود-انزوایی

- تا آنجا که ممکن است فعال ماندن مهم می‌باشد. به ملایمت ورزش کنید یا بر روی چوکی یا در اطراف خانه
- در این دوران دشوار، پلانی تدوین کنید که بر طبق آن با سایرین از طریق تلفون و یا اتصال ویدئویی پیوند داشته باشید.
- سهم گرفتن در فعالیت‌هایی در خانه مانند خواندن کتاب، مجله، انجام معماها (پازل‌ها)، گوش دادن به موسیقی، بافتن، تماشای تلویزیون، و شنیدن رادیو ممکن است کمک نماید.

- تجربیاتی با استفاده از تجربه حسی مانند ماساژ دست، گردن و پا، برس مو، بوییدن گل از باغچه، یا جعبه آلبوم عکس و مجلات و غیره را در نظر بگیرید که در آن خاطرات مورد علاقه شخص در آن قرار دارند.
- چرا اثر هنری را عرضه نکنید؟ برای رهنمودهای هنری در خانه از ورق کمکی ما دیدن کنید: [www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)
- اگر iPad (آی پد) یا Android tablet (تبلت اندروید) دارید می توانید آپ **A Better Visit** (دیداری بهتر) را دانلود کنید. آپ **A Better Visit** (دیداری بهتر) دارای چندین بازی دوفره مانند 'Tic Tac Tango'، 'Marble Maze' و 'Gone Fishing' است که موجب ترویج برقراری ارتباطات و تسهیل ارتباطات متقابل و مثبت اجتماعی بین افراد مصاب به یادفراموشی، مواظبین و خانواده های آنان می گردد.
- Dementia Australia Library (کتابخانه انجمن یادفراموشی استرالیا) دارای تعدادی کتاب های الکترونیکی، و کتاب های گویا را به صورت آنلاین دارد. امروز مروری بر مجموعه ی آنلاین ما داشته باشید در ویبسایت: [www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)
- همچنین راه هایی هست که بتوان جهان را کاوش کرد بدون آنکه چوکی خود را ترک کنیم. بسیاری از موزه ها، پارک های فضیلت، و باغ های وحش را می توان در فضای مجازی کاوش کرد. چند نمونه از بسیار آنها عبارتند از:
  - عاشقان هنر و فرهنگ می توانند موزه گوگنهایم را سیر کنند، یک پیاده گردی (مجازی) در پارک های ملی داشته یا از تاج محل دیدن نمایند، با سپاس از Google Arts & Culture: <https://artsandculture.google.com/>
  - Metropolitan Opera (اپرای متروپولیتن) در مرکز شهر نیویورک به رایگان اجرای کامل نمایش را در اختیار عموم می گذارد. می توانید آن را در ویبسایت شان تماشا کنید: [www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/](http://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/)
  - صحبت و پیاده روی در پیرامون دیزنی ورلد و دیزنی لند با استفاده از Google Maps داشته باشید.
- از دیزنی ورلد در اورلاندو، فلوریدا در اینجا دیدن کنید: <https://disney.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
- از دیزنی لند در آنهام، کالیفرنیا در اینجا دیدن کنید: [www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k11K\\_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656](http://www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k11K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656)

- اگر به دنبال هیجان و ماجراجویی هستید، همچنین می توانید به rollercoaster (قطارهای هوایی) مجازی بروید. در YouTube (یوتیوب) تعداد زیادی از سوار شدن در این rollercoaster (قطارهای هوایی) وجود دارند. برخی از تعداد زیادی از ویدئو ها را در اینجا تماشا کنید: [www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A](https://www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A)
- می توانید به طور زنده بنگرید که چوچه های پلنگ برفی و پنگوئن ها در باغ وحش ملبورن، و باغ وحش بیشه ای و باز ویربی / Werribee چه می کنند: [www.zoo.org.au/animal-house](https://www.zoo.org.au/animal-house)
- اگر حیوانات بحری را ترجیح می دهید می توانید همچنین به طور زنده از آکواریوم مونتری بی کالیفرنیا در امریکا دیدن کرده و از چتر بحری، سنگ پشت یا سمور آبی دیدن کنید: [www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)

برای مشوره بیشتر با **National Dementia Helpline** (خط کمک تلفونی یادفراموشی) شماره **1800 100 500** در تماس شوید.

مرکز آموزش یادفراموشی گستره جامعی از پروگرام های تعلیمی دارد که برای کمک به فراهم کنندگان خدمات به سالمندان بوده و بسیاری از موضوعات ذکر شده در بالا را در بر می گیرد. برای جزئیات بیشتر با شماره **1300 DEMENTIA** در تماس شوید.

معلومات فوق بر اساس اطلاعاتی است که توسط Alzheimer's Disease Chinese (ADC) (مرض آلزایمر به زبان چینی) ارائه شده و توسط Alzheimer's Disease International (مرض آلزایمر بین المللی) به اشتراک گذاشته شده است. می توانید ارائه ی کامل آن را در نشانی زیر پیدا کنید: [www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china](https://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china)

وضعیت ویروس کرونا به سرعت در حال تحول است. این معلومات تنها به حیث یک رهنمود ارائه شده و در همه موارد ممکن است مناسب نباشد. برای آخرین معلومات در باره ویروس کرونا از وبسایت زیر دیدن کنید: [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)

Dementia Australia (انجمن زوال عقلی استرالیا) از Alzheimer's Disease International و Alzheimer's Chinese برای مشوره آنها در تألیف این ورق کمکی سپاسگزاری می نماید.