

Tips voor verzorgers, families en vrienden van mensen die dementie hebben

Voor iedereen

- Wees bedacht op de symptomen van het coronavirus COVID-19 zoals koorts, hoesten, keelpijn, vermoeidheid en kortademigheid. Als u een van deze symptomen heeft, neem dan contact op met uw dokter voor advies of bel de Coronavirus Gezondheidsinformatielijn voor advies op **1800 020 080**.
- Pas de juiste hygiëne toe:
 - Tips over de correcte manier om handen te wassen kunt u hier vinden op de website van de Wereldgezondheidsorganisatie: **www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/**
 - Als er geen kraan in de buurt is om uw handen te wassen, kunnen een zeppompje of antibacterische handdoekjes een snel alternatief zijn.
 - Probeer om in uw elleboog of in een papieren zakdoekje te hoesten of niezen, in plaats van uw handen, en zorg ervoor dat het papieren zakdoekje in de vuilnisbak wordt weggegooid.
 - Zorg ervoor dat bezoekers hun handen wassen of een zeppompje gebruiken.
 - Bij het schoonmaken dient u aandacht te besteden aan voorwerpen die veel aangeraakt worden, zoals afstandsbedieningen, deurklinken, kranen en telefoons.
- Dit is een stressvolle tijd voor veel mensen in onze gemeenschap. Ga voor tips voor het verminderen van uw stress naar: **www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak**
- Ga voor de meest actuele informatie en advies over het coronavirus naar de website van het Ministerie van Gezondheid: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Voor mantelzorgers

- Het is belangrijk om gedurende deze periode zoveel mogelijk contacten te onderhouden. Hoewel u geen bezoek mag ontvangen kan het helpen om contact te houden met vrienden en familie via de telefoon of Facetime.
- We weten dat veel sociale activiteiten en respijtprogramma's gedurende deze periode geannuleerd of beperkt zijn. Tenzij u of de persoon waarvoor u zorgt in zelfisolatie moet zitten, kan het nuttig zijn om structuur te geven aan uw dag en activiteiten te regelen die u en de persoon waarvoor u zorgt leuk vinden. U kunt een wandeling plannen, of wat tijd in de tuin doorbrengen, een vriend of familielid bellen, naar muziek luisteren, lezen, of naar een televisieshow of film kijken. De Dementia Australia Bibliotheek heeft ook een aantal e-boeken en audioboeken beschikbaar online (www.dementia.org.au/library).
- Als u in zelfisolatie moet zitten maar de persoon waarvoor u zorgt niet bij u woont, zijn er enkele dingen die u kunt doen om hen te blijven helpen.
 - Het kan nuttig zijn om een activiteiten zorgplan op te schrijven als verschillende mensen de zorgverantwoordelijkheid delen. Hierdoor blijven de activiteiten consistent en geschikt voor de persoon. (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - Contact houden via telefoon, Facetime of Skype kan een goede manier zijn om de persoon met dementie te laten zien dat u om hen geeft.
- Neem contact op met de **Nationale Dementie Hulplijn** op **1800 100 500** en moedig andere verzorgers aan om hetzelfde te doen.

Voor familie, vrienden of buren

- Ga niet op bezoek als u symptomen van ziekte heeft.
- Vraag hoe u kunt helpen. Als u iemand kent die dementie heeft en in zelfisolatie moet zitten, kunt u misschien helpen met taken zoals boodschappen doen, medicijnen ophalen of bibliotheekboeken of puzzels bij de persoon afgeven.
- Veel ouderenzorginstellingen zullen in lockdown gaan en bezoekers beperken naar aanleiding van het coronavirus. Deze procedures zijn ingevoerd om de bewoners te beschermen tegen bezoekers die misschien besmet zijn door het virus, maar als familielid kan het moeilijk zijn als het niet mogelijk is om uw dierbare te zien.

Als u zich in deze situatie bevindt kan het volgende nuttig zijn:

- Als u op bezoek mag gaan, houd dan een onderlinge afstand van 1.5 meter aan.
- Breng activiteiten mee die binnen gedaan kunnen worden, zoals inkleuren, tijdschriften, vouwen, sokken bij elkaar zoeken, films en boeken.
- Als u kinderen heeft, breng dan hun tekeningen of kunstwerken mee om te laten zien dat u aan hen denkt.
- Houd contact. Als u niet op bezoek mag bij de persoon, houd dan contact via de telefoon, post, email, FaceTime of Skype. Laat de persoon weten dat u aan hen denkt en moedig anderen aan om dat ook te doen.
- Vraag aan het personeel of zij u op de hoogte kunnen houden met regelmatige updates als uw dierbare met dementie niet in staat is om een telefoongesprek te voeren.
- Als u bezorgd bent over uw zorgverlener's aanpak met betrekking tot het coronavirus, bespreek dit dan eerst met hen. Als u niet tevreden bent over hun reactie wordt u verzocht contact op te nemen met de Ouderenzorg Commissie voor Kwaliteit en Veiligheid
www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

Waar kan ik advies krijgen over dementie?

De Nationale Dementie Hulplijn van Dementia Australia is beschikbaar op **1800 100 500** om informatie te geven over dementie. Wij kunnen u ook tips geven als u het moeilijk vindt om het advies van het Ministerie van Gezondheid over het coronavirus te volgen.

Wij kunnen geen gepersonaliseerd medisch advies geven, maar kunnen u echter doorverwijzen naar andere diensten en hulp verlenen.

Ideeën voor manieren om de tijd door te komen in zelfisolatie

- Het is belangrijk om zo actief mogelijk te blijven. Probeer om wat rustige oefeningen te doen in een stoel of ergens anders in huis.
- Maak plannen om in contact te blijven met anderen, tijdens deze moeilijke periode zal dit waarschijnlijk via de telefoon of videolinks moeten.
- Het kan helpen om thuis activiteiten te ondernemen zoals boeken en tijdschriften lezen, puzzelen, naar muziek luisteren, breien, tv kijken en naar de radio luisteren.

- Overweeg zintuiglijke ervaringen zoals hand-, nek- and voetmassages, uw haar borstelen, aan bloemen uit uw tuin ruiken, of een rommeldoos met dingen waarvoor de persoon belangstelling heeft.
- Waarom probeert u niet eens wat artistieke uitdrukking? Bekijk voor tips over kunst thuis ons hulpblad: www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- Als u een iPad of Android tablet heeft kunt u **A Better Visit** downloaden. De **A Better Visit** app biedt een reeks spelletjes voor twee spelers zoals Tic Tac Tango, Marble Maze en Gone Fishing die ontworpen zijn om communicatie tussen mensen met dementie, hun verzorgers en families te verbeteren en positieve sociale interacties mogelijk te maken.
- De Dementia Australia Bibliotheek heeft een aantal e-boeken en audioboeken beschikbaar online. Blader vandaag eens door onze online verzameling: www.dementia.org.au/library
- Er zijn ook manieren om de wereld te ontdekken zonder uw bank te verlaten. Er zijn vele musea, themaparken en dierentuinen beschikbaar om virtueel te ontdekken. Er is veel om uit te kiezen, zoals:
 - Liefhebbers van kunst en cultuur kunnen een kijkje nemen in het Guggenheim museum, een (virtuele) wandeling maken door nationale parken of de Taj Mahal bezoeken dankzij Google Arts & Culture: <https://artsandculture.google.com/>
 - De Metropolitan Opera in New York City streamt gratis complete uitvoeringen online. Kijk op hun website: www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/
 - Wandel door Disney World en Disneyland met behulp van Google Maps.
 - Bezoek Disney World in Orlando, Florida hier: <https://disneyparks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
 - Bezoek Disneyland in Anaheim, California hier: www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656

- Als u meer spanning en avontuur zoekt, kunt u ook in een virtuele achtbaan gaan. Er zijn vele virtuele achtbaan ritjes op YouTube. Ontdek een aantal van de vele video's hier:
www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A
- U kunt zien wat de baby sneeuwluipaarden en pinguïns aan het doen zijn in de Melbourne Dierentuin en Werribee Openlucht Dierentuin door hun live stream te bekijken: **www.zoo.org.au/animal-house**
- Als u liever naar onderwater dieren kijkt kunt u dat ook doen via de live stream van het Monterey Bay Aquarium in California, Verenigde Staten, om naar de kwallen, schildpadden en zeeotters te kijken:
www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

Neem voor verder advies contact op met onze
Nationale Dementie Hulplijn op 1800 100 500.

Het Centrum voor Dementie Onderwijs heeft een uitgebreide reeks onderwijsprogramma's om ouderenzorgverleners te helpen omgaan met veel van de hierboven genoemde onderwerpen. Neem voor verdere details contact op met
1300 DEMENTIA.

De bovenstaande informatie is gebaseerd op informatie verstrekt door Alzheimer's Disease Chinese (ADC) en gedeeld door Alzheimer's Disease International. U kunt de volledige presentatie hier vinden: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

De coronavirus situatie ontwikkelt zich snel. Deze informatie wordt enkel als richtlijn verstrekt en kan niet op iedere situatie van toepassing zijn. Voor actuele informatie over het coronavirus kunt u naar **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert** gaan.

Dementia Australia stelt er prijs op om Alzheimer's Disease International en Alzheimer's Chinese te erkennen voor hun advies bij het samenstellen van dit hulpblad.