

# Vinkkejä dementiapotilaiden hoitajille, omaisille ja ystäville

## Kaikille

- Muista koronaviruksen COVID-19 oireet, kuten kuume, yskä, kurkkukipu, väsymys ja hengenahdistus. Jos sinulla on joku näistä oireista, ota yhteyttä lääkäriisi saadaksesi neuvoja tai soita koronavirusasioiden terveysneuvontaan (Coronavirus Health Information Line) **1800 020 080**.
- Harjoita hyvää hygieniää:
  - Vihjeitä oikeanlaiseen käsiinpesuun löytyy Maailman terveysjärjestön verkkosivuilta: **[www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)**
  - Jos et pysty pesemään käsiäsi pesualtaalla, käsidesi tai antibakteerinen käsipyyhe voi olla nopea vaihtoehto.
  - Koita yskiä tai aivastaa kyynärtaipeeseen tai paperinenäiliinaan käsien tilalta, ja varmista, että käytetty paperiliina heitetään roskeen.
  - Varmista, että kaikki vieraat pesevät kätensä tai käyttävät käsidesiä.
  - Kun siivoat, kiinnitä huomiota esineisiin, joita käsitellään usein, kuten kaukosäätimiin, oven kahvoihin, hanoihin ja puhelimiin.
- Tämä on stressiä aiheuttava aika monille ihmisille yhteisössämme. Vinkkejä stressin vähentämiseksi löytyy sivuilta: **[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)**

- Viimeisimmät koronavirusta koskevat tiedot ja neuvot löytyvät terveysministeriön (Department of Health) verkkosivuilta: **[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)**

## **Ensisijaishoitajille**

- Nyt on tärkeää ylläpitää yhteyksiä niin paljon kuin mahdollista. Vierailut eivät ehkä ole mahdollisia, mutta yhteyksien pitäminen ystävien ja omaisten kanssa puhelimitse tai Facebookissa saattaa auttaa.
- Tiedämme, että monet sosiaaliset toiminnot ja lyhytaikaishoito-ohjelmat ovat peruttu tai niitä on nyt rajoitettu. Jos sinua tai hoitamaasi henkilöä ei ole määrätty omaehtoiseen karanteeniin, voit huomata, että auttaa, kun jäsenetelet päiväsi ja lisäät siihen sellaista tekemistä, josta te molemmat nautitte. Voit varata aikaa kävelyyn tai ajanviettoon puutarhassa, ystävälle tai omaiselle soittamiseen, lukemiseen tai televisio-ohjelman tai elokuvan katsomiseen. Dementia Australian kirjastosta on saatavilla myös lukuisia sähkö- ja äänikirjoja verkkosivulla (**[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**).
- Jos sinut on määrätty omaehtoiseen karanteeniin, mutta henkilö, josta huolehdit, ei asu kanssasi, on asioita, joita voit tehdä jatkaaksesi hänen tukemistaan.
  - Voi olla hyötyä, jos teet kirjallisen hoitosuunnitelman koskien aktiviteetteja, jos eri henkilöt jakavat hoitovastuun. Tämä varmistaa, että toiminta on yhdenmukaista ja sopivaa juuri hänelle.  
(**[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)**)
  - Hyvä tapa näyttää huolenpitosi dementiapotilaalle on pitää yhteyttä puhelimitse tai Facebookin ja Skypen kautta.
- Ota yhteyttä **National Dementia Helpline** -neuvontanumeroon **1800 100 500** ja rohkaise muita hoitajia tekemään samoin.

## **Omaisille, ystäville tai naapureille**

- Älä mene käymään, jos sinulla on merkkejä tai oireita sairaudesta.
- Ota selvää, kuinka voit auttaa. Jos tunnet jonkun omaehtoisessa karanteenissa olevan dementiapotilaan, voit ehkä auttaa sellaisissa asioissa kuten ruokaostoksilla käymisessä, lääkkeiden noutamisessa tai lainakirjojen tai palapelien tuomisessa.
- Monet ikääntyneiden hoitolaitokset voivat sulkea ovensa ulkopuolisilta ja rajoittaa vierailijoita koronaviruksen takia. Nämä toimenpiteet ovat käytössä asukkaiden suojaamiseksi vierailijoilta, joilla saattaa olla virustartunta, kuitenkin sinulle voi omaisena olla vaikeaa, jos et voi nähdä läheistäsi.

Jos olet tässä tilanteessa, voit auttaa seuraavilla tavoilla:

- Jos voit vierailla, ylläpidä 1.5 metrin turvaväliä.
- Tuo tekemistä, jota voi tehdä sisällä, kuten värityskirjoja, aikakauslehtiä, taittamista, sukkien parittamista, elokuvia ja kirjoja.
- Jos sinulla on lapsia, tuo heidän piirustuksiaan ja taideteoksiaan osoittaaksesi, että ajattelette häntä.
- Ole kosketuksissa. Jos et voi vierailla henkilön luona, niin pidä yhteyttä puhelimen, postin, sähköpostin, Facebookin tai Skypen välityksellä. Anna hänen tietää, että ajattelet häntä ja rohkaise muita myös tekemään niin.
- Pyydä henkilökuntaa pitämään sinut säännöllisesti ajan tasalla, jos dementiaasta sairastava läheisesi ei pysty osallistumaan puhelinkeskusteluihin.
- Jos olet huolissasi palveluntarjoajasi toimenpiteistä koronaviruksen suhteen, puhu ensin heille. Jos et ole tyytyväinen vastaukseen, ota yhteyttä Ikääntyneiden hoidon laatu- ja turvallisuuskomiteaan (Aged Care Quality and Safety Commission)  
**[www.agedcarequality.gov.au/making-complaint](http://www.agedcarequality.gov.au/making-complaint)**

## **Mistä voin saada dementiaa koskevaa neuvontaa**

### **Dementia Australia's National Dementia Helpline -neuvontanumero**

**1800 100 500** antaa tietoa dementiasta. Voimme myös antaa vinkkejä, jos sinun on vaikea noudattaa terveystieteiden (Department of Health) koronavirusta koskevia neuvoja.

Me emme anna henkilökohtaista lääketieteellistä neuvontaa, voimme kuitenkin ohjata sinut muihin palveluihin sekä antaa tukea.

## **Ideoita ajanviettoon omaehtoisessa karanteenissa**

- On tärkeää olla niin aktiivinen kuin mahdollista. Yritä liikkua kevyesti joko tuolissa tai kotona.
- Suunnittele, kuinka pidät yhteyttä muiden kanssa, tänä vaikeana aikana sen ehkä täytyy tapahtua puhelimitse tai videolinkkien kautta.
- Voi auttaa, kun osallistut kotona sellaisiin aktiviteetteihin, kuten kirjojen ja aikakauslehtien lukemiseen, palapelien kokoamiseen, musiikin kuuntelemiseen sekä televisio- ja radio-ohjelmien seuraamiseen.
- Harkitse aisteja hiveleviä kokemuksia, kuten käsien, niskan ja jalkojen hierontaa, hiusten harjausta, puutarhasi kukkien haistelua tai aarrelaatikon penkomista, joka sisältää henkilöä kiinnostavia esineitä
- Mikset kokeilisi joitakin taiteellisia ilmaisumuotoja? Vinkkejä kotitaiteeseen löytyy opaslehtisestämme: **[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- Jos sinulla on iPad tai Android tabletti, voit ladata **A Better Visit** -sovelluksen. **A Better Visit**-sovellukseen kuuluu useita kahden pelaajan pelejä, kuten Tic Tac Tango, Marble Maze ja Gone Fishing, jotka on suunniteltu tehostamaan kommunikointia ja helpottamaan positiivista sosiaalista kanssakäymistä dementiapotilaiden sekä heidän hoitajiensa ja omaistensa kesken.

- Dementia Australia kirjastosta on saatavilla useita sähkö- ja äänikirjoja verkossa. Selaile nettikokoelmaamme tänään:  
**[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- Maailmaa voi myös tutkia monin eri tavoin sohvalta käsin. Voit tutkia monia museoita, huvipuistoja ja eläintarhoja virtuaalisesti. Seuraavassa löytyy muutamia useista valittavissa olevista:
  - Taiteesta ja kulttuurista kiinnostuneet voivat tutkia Guggenheim museota, mennä (virtuaaliselle) kävelylle luonnonpuistoihin tai käydä Taj Mahalissa Googlel Arts & Culture -verkkosivujen ansiosta **<https://artsandculture.google.com/>**
  - New York City Metropolitan Ooppera näyttää suoratoistona kokonaisia esityksiä verkossa ilmaiseksi. Voit katsoa niitä heidän verkkosivuiltaan: **[www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/](http://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/)**
  - Mene kävelylle Disney World ja Disneyland -huvipuistoihin käyttäen Google Maps -sovellusta.
    - Käy Disney World Orlando Florida -huvipuistossa täällä: **<https://disney.parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
    - Käy Disneyland Anaheim California -huvipuistossa täällä: **[www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K\\_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656](http://www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656)**
  - Jos haluat lisää jännitystä ja seikkailuja, voit myös mennä virtuaaliselle vuoristoradalle. YouTubessa on paljon virtuaalisia vuoristorata-ajeluja. Kokeile jotakin monista videoista täällä: **[www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A](http://www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A)**
  - Voit nähdä, mitä lumileopardin pennut ja pingviinit touhuavat Melbournen ja Werribeen Open Range eläintarhoissa katsomalla niiden livestriimiä: **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
  - Jos pidät enemmän vesieläimistä, voit myös virittäytyä USA:n Kaliforniassa olevasta Monterey Bay Aquariumista lähetettävään livestriimiin ja katsella meduusoita, kilpikonnia ja merisaukkoja: **[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

Jos haluat lisätietoja, ota yhteyttä **National Dementia Helpline** neuvontanumeroon **1800 100 500**.

Dementia koulutuskeskuksessa (Centre for Dementia Learning) on laaja valikoima opetusohjelmia, jotka auttavat ikääntyneiden hoidontarjoajia käsittelemään monia yllä mainittuja seikkoja.

Lisätietoja saa numerosta **1300 DEMENTIA**.

Yllä oleva informaatio perustuu Alzheimer's Disease Chinese (ADC) -järjestön antamiin tietoihin ja sen jakoi Alzheimer's Disease International -järjestö. Täydellinen raportti löytyy täältä: [www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china](http://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china)

Koronavirustilanne kehittyy nopeasti. Nämä tiedot annetaan vain ohjeeksi ja on mahdollista, että ne eivät sovi joka tilanteeseen. Viimeisintä tietoa koronaviruksesta on saatavilla verkkosivuilla [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)

Dementia Australia kiittää Alzheimer's Disease International and Alzheimer's Chinese -järjestöjä neuvoista tämän opaslehtisen laatimisessa.