

Tipps für Betreuer, Familienmitglieder und Freunde von Menschen mit Demenz

Für alle

- Achten Sie auf Symptome von Coronavirus/COVID-19 wie Fieber, Husten, Halsschmerzen, Müdigkeit oder Atemnot. Wenn Sie irgendwelche dieser Symptome entwickeln, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin oder rufen Sie unter 1800 020 080 die Coronavirus-Gesundheitsinformation an.
- Achten Sie auf gute Hygiene:
 - Tipps zum richtigen Händewaschen finden Sie auf der Website der Weltgesundheitsorganisation: **www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/**
 - Wenn Sie sich die Hände nicht selbst an einem Waschbecken waschen können, sind Handdesinfektionsmittel oder antibakterielle Wischtücher eventuell zeitsparende Alternativen.
 - Husten und niesen Sie in Ihren Ellenbogen oder ein Papiertaschentuch statt in Ihre Hände und stellen Sie sicher, dass Papiertaschentücher weggeworfen werden.
 - Stellen Sie sicher, dass sich alle Besucher die Hände waschen oder Handdesinfektionsmittel verwenden.
 - Achten Sie beim Säubern auf Dinge, die Sie oft anfassen, z. B. Fernbedienungen, Türgriffe, Wasserhähne und Telefone.
- Diese Zeit ist für viele Mitglieder unserer Gemeinschaft belastend. Tipps zum Abbau von Stress finden Sie hier: **www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak**

- Die aktuellsten Informationen und Ratschläge zum Coronavirus finden Sie auf der Website des australischen Gesundheitsministeriums: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Für primäre Betreuerinnen und Betreuer

- Während dieser Zeit ist es wichtig, Verbindungen so weit wie möglich aufrechtzuerhalten. Selbst wenn Sie keine Besucher bei sich haben können, kann es hilfreich sein, mit Freunden und Familienmitgliedern telefonisch oder über FaceTime in Kontakt zu bleiben
- Uns ist bewusst, dass viele gemeinschaftliche Unternehmungen und Pflegeentlastungsprogramme derzeit abgesagt oder eingeschränkt sind. Wenn Sie oder die von Ihnen betreute Person sich selbst isolieren müssen/muss, kann es hilfreich sein, dem Tag Struktur zu geben und Aktivitäten zu planen, die Ihnen beiden Spaß machen. Nehmen Sie sich vielleicht Zeit für einen Spaziergang oder verbringen Sie Zeit im Garten. Rufen Sie Freunde oder Familienmitglieder an, hören Sie Musik, lesen Sie, sehen Sie fern oder schauen Sie einen Film an. Die Bibliothek von Dementia Australia stellt außerdem verschiedene E-Bücher und Hörbücher online unter **www.dementia.org.au/library** zur Verfügung.
- Wenn Sie sich selbst isolieren müssen, die von Ihnen betreute Person aber nicht bei Ihnen lebt, können Sie sie auf verschiedene Weise weiterhin unterstützen.
 - Es kann hilfreich sein, einen Betreuungsplan mit verschiedenen Aktivitäten aufzustellen, wenn die Betreuung auf verschiedene Personen aufgeteilt ist. So stellen Sie sicher, dass Aktivitäten durchgängig stattfinden und auf die zu betreuende Person zugeschnitten sind. (**www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia**)
 - Bleiben Sie per Telefon, FaceTime oder Skype in Kontakt. So zeigen Sie der oder dem Demenzkranken, dass er oder sie Ihnen am Herzen liegt.
- Wenden Sie sich unter **1800 100 500** an die nationale Demenz-Telefonhilfe (**National Dementia Helpline**) und ermutigen Sie andere Betreuerinnen und Betreuer, diese Hilfe ebenfalls in Anspruch zu nehmen.

Für Familienmitglieder, Freunde oder Nachbarn

- Machen Sie keine Besuche, wenn Sie irgendwelche Anzeichen oder Symptome von Krankheit haben.
- Fragen Sie, wie Sie helfen können. Wenn Sie jemanden mit Demenz kennen, der sich selbst isoliert, können Sie eventuell helfen, indem Sie Lebensmittel einkaufen, Medikamente abholen oder Büchereibücher oder Puzzles vorbeibringen.
- Viele Seniorenpflegeheime gehen eventuell in einen Lockdown und schränken Besuche als Reaktion auf das Coronavirus ein. Diese Maßnahmen werden angewandt, um Bewohnerinnen und Bewohner vor möglicherweise mit dem Virus infizierten Besucherinnen oder Besuchern zu schützen. Für Familienmitglieder kann es allerdings schwierig sein, wenn sie ihre Lieben nicht sehen dürfen. Wenn Sie in dieser Situation sind, sind die folgenden Informationen eventuell hilfreich:
 - Wenn Sie das Heim besuchen dürfen, halten Sie 1,5 Meter Abstand.
 - Bringen Sie Aktivitäten für drinnen mit, wie z. B. Ausmalbücher, Zeitschriften, Faltarbeiten, Socken, die zu Paaren verbunden werden sollen, Filme oder Hörbücher.
 - Wenn Sie Kinder haben, bringen Sie selbst gemachte Zeichnungen oder Bilder mit, um zu zeigen, dass Sie an Ihre Lieben denken.
 - Bleiben Sie in Kontakt. Wenn Sie die Person nicht besuchen können, bleiben Sie telefonisch, per Post, E-Mail, FaceTime oder Skype in Kontakt. Lassen Sie sie wissen, dass Sie an sie denken, und ermutigen Sie andere, das auch zu tun.
 - Wenn der oder die Demenzkranke keine Telefongespräche führen kann, bitten Sie das Personal, Sie regelmäßig auf dem Laufenden zu halten.
 - Wenn Sie über die Reaktion Ihres Pflegeanbieters auf das Coronavirus besorgt sind, sprechen Sie zunächst mit Ihrem Anbieter. Wenn Sie mit dessen Reaktion nicht zufrieden sind, wenden Sie sich unter **www.agedcarequality.gov.au/making-complaint** an die Aged Care Quality and Safety Commission.

Wo finde ich Ratschläge zur Demenz?

Die nationale Demenz-Telefonhilfe (**National Dementia Helpline**) von **Dementia Australia** stellt unter **1800 100 500** Informationen über Demenz zur Verfügung. Wir bieten Ihnen auch Tipps, wenn Sie die Ratschläge des Gesundheitsministeriums zum Coronavirus schwer verständlich finden.

Wir bieten keine persönliche medizinische Beratung, können Sie aber an andere Dienste verweisen und leisten Unterstützung.

Zeitvertreibe für die Selbstisolation

- Es ist wichtig, möglichst aktiv zu bleiben. Versuchen Sie sanfte körperliche Aktivität vom Stuhl aus oder im Haus.
- Planen Sie Kontakte mit anderen. Während dieser schwierigen Zeit muss dies eventuell telefonisch oder über Videogesprache geschehen.
- Aktivitäten zu Hause können hilfreich sein. Lesen Sie z. B. Bücher oder Zeitschriften, machen Sie Puzzles, hören Sie Musik, stricken Sie, sehen Sie fern oder hören Sie Radio.
- Denken Sie auch an Aktivitäten, die die Sinne anregen, z. B. Hand-, Nacken- oder Fumassagen, Haarebrsten, Riechen an Blumen aus dem Garten oder eine Krimskramskiste mit Dingen, an denen die Person interessiert war oder ist.
- Versuchen Sie doch auch eine künstlerische Betätigung! Tipps zu Kunst zu Hause finden Sie in unserem Infoblatt: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Wenn Sie ein iPad oder ein Android-Tablet haben, können Sie die App **A Better Visit** herunterladen. Die App **A Better Visit** beinhaltet eine Reihe von Spielen für zwei Personen, darunter Tic Tac Tango, Marble Maze und Gone Fishing, die Kommunikation und positive soziale Interaktionen zwischen Menschen mit Demenz, ihren Betreuerinnen und Betreuern und ihren Familienmitgliedern fördern.

- Die Bibliothek von Dementia Australia stellt verschiedene E-Bücher und Hörbücher online zur Verfügung. Blättern Sie doch gleich heute durch unsere Sammlung: **www.dementia.org.au/library**
- Sie können die Welt auch erkunden, ohne Ihr Sofa zu verlassen. Viele Museen, Freizeitparks und Zoos sind auch virtuell verfügbar. Einige Beispiele aus der großen Auswahl sind:
 - Liebhaber von Kunst und Kultur können dank Google Arts & Culture (Kunst & Kultur) das Guggenheim-Museum online entdecken, (virtuell) durch Nationalparks wandern oder das Taj Mahal besuchen: **<https://artsandculture.google.com/>**
 - Die Metropolitan Opera in New York City streamt ganze Vorführungen kostenlos online. Diese sind auf der Website der Met verfügbar: **www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/**
 - Machen Sie mit Google Maps einen Spaziergang durch Disney World und Disneyland.
 - Besuchen Sie Disney World in Orlando, Florida, hier: **<https://disney.parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
 - Besuchen Sie Disneyland in Anaheim, Kalifornien, 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**
 - Wenn Ihnen der Sinn nach mehr Spannung und Abenteuer steht, können Sie auch virtuell Achterbahn fahren. Auf YouTube finden Sie jede Menge virtueller Achterbahnen. Einige Beispiele aus der großen Auswahl an Videos sind: **www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A**
 - Sehen Sie im Live-Stream des Zoos von Melbourne und des Werribee Open Range Zoos dem Treiben von jungen Schneeleoparden und Pinguinen zu: **www.zoo.org.au/animal-house**
 - Wenn Sie Tiere unter Wasser spannender finden, können Sie auch den Live-Stream des Monterey Bay Aquariums in Kalifornien (USA) verfolgen, wo Sie Quallen, Schildkröten und Seeotter bestaunen können: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Wenden Sie sich für weitere Beratung unter **1800 100 500** an die nationale Demenz-Telefonhilfe (**National Dementia Helpline**).

Das Centre for Dementia Learning besitzt eine umfassende Sammlung an informativen Programmen, die Anbieter von Seniorenpflegediensten darin unterstützen, viele der oben angesprochenen Problematiken zu lösen.

Weitere Einzelheiten erhalten Sie von **1300 DEMENTIA**.

Die obigen Informationen stützen sich auf von Alzheimer's Disease Chinese (ADC) bereitgestellte und von Alzheimer's Disease International freigegebene Informationen. Die vollständige Präsentation finden Sie hier: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

Die Coronavirus-Situation ändert sich in rasantem Tempo. Diese Informationen dienen lediglich als Leitfaden und sind nicht unbedingt für alle Situationen geeignet. Aktuelle Informationen über das Coronavirus finden Sie unter www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Dementia Australia bedankt sich für die Beratung durch Alzheimer's Disease International und Alzheimer's Chinese bei der Erarbeitung dieses Informationsblatts.