

Χρήσιμες συμβουλές για φροντιστές, οικογένειες και φίλους ατόμων που έχουν άνοια

Για όλους

- Να προσέχετε τα συμπτώματα του κορονοϊού COVID-19 όπως πυρετός, βήχας, πονόλαιμος, κόπωση και δύσπνοια. Αν παρουσιάσετε οποιοδήποτε απ' αυτά τα συμπτώματα, επικοινωνήστε με το γιατρό σας για συμβουλές ή καλέστε τη Γραμμή Πληροφοριών Υγείας για τον Κορονοϊό για συμβουλές στο **1800 020 080**.
- Να ασκείτε σωστή υγιεινή:
 - Χρήσιμες συμβουλές για το σωστό πλύσιμο των χεριών παρέχονται εδώ στην ιστοσελίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας: **www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/**
 - Αν δεν μπορείτε να πάτε σε νιπτήρα για να πλύνετε τα χέρια σας, το απολυμαντικό χεριών ή τα αντιβακτηριακά μαντηλάκια μπορεί να είναι μια γρήγορη εναλλακτική λύση.
 - Προσπαθήστε να βήχετε ή να φτερνίζετε σε χαρτομάντιλο ή στο μέσα μέρος του αγκώνα σας αντί στα χέρια σας και βεβαιωθείτε να πετάξετε το χαρτομάντιλο στα σκουπίδια.
 - Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι επισκέπτες πλένουν τα χέρια τους ή χρησιμοποιούν απολυμαντικό χεριών.
 - Όταν καθαρίζετε δώστε προσοχή σε πράγματα που αγγίζετε συχνά όπως τηλεχειριστήρια, χερούλια από τις πόρτες, βρύσες και τηλέφωνα.
- Αυτή είναι μια δύσκολη περίοδος για πολλούς. Για συμβουλές για το πώς να μειώσετε το άγχος επισκεφθείτε το: **www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak**
- Για τις τελευταίες πληροφορίες και συμβουλές για τον κορονοϊό επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Για τους πρωτοβάθμιους φροντιστές

- Είναι σημαντικό να συνεχίσετε τις επαφές και τις σχέσεις σας όσο το δυνατόν περισσότερο αυτή την περίοδο. Ίσως να μην μπορείτε να έχετε επισκέπτες, αλλά η επικοινωνία με φίλους και συγγενείς απ' το τηλέφωνο ή το Facetime μπορεί να σας βοηθήσει.
- Γνωρίζουμε ότι πολλές κοινωνικές δραστηριότητες και προγράμματα ανάπαυλας έχουν ακυρωθεί ή περιοριστεί κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Εκτός αν εσείς ή το άτομο που φροντίζετε χρειάζεται να αυτοαπομονωθείτε, ίσως σας φανεί χρήσιμο να οργανώνετε τη μέρα σας και να συμπεριλάβετε δραστηριότητες που απολαμβάνετε εσείς και το άτομο που φροντίζετε. Αφιερώστε χρόνο για βόλτα, ή να ασχοληθείτε για λίγο στον κήπο, να τηλεφωνήσετε σε φιλικό σας πρόσωπο ή συγγενή σας, να ακούσετε μουσική, να διαβάσετε ή να παρακολουθήσετε μια τηλεοπτική εκπομπή ή ταινία. Η βιβλιοθήκη του οργανισμού Dementia Australia διαθέτει επίσης στο διαδίκτυο πολλά ηλεκτρονικά βιβλία και βιβλία σε κασέτες (www.dementia.org.au/library).
- Αν απαιτείται να αυτοαπομονωθείτε, αλλά το άτομο που φροντίζετε δεν μένει μαζί σας, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να συνεχίσετε τη φροντίδα του.
 - Μπορεί να είναι χρήσιμο να γράψετε ένα πρόγραμμα με δραστηριότητες φροντίδας αν μοιράζετε τις ευθύνες φροντίδας με άλλους. Αυτό θα διασφαλίσει ότι οι δραστηριότητες είναι συνεπείς και κατάλληλες για το άτομο. (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - Η επικοινωνία απ' το τηλέφωνο, Facetime ή Skype μπορεί να είναι ένας καλός τρόπος για να δείξετε στο άτομο που έχει άνοια ότι το νοιάζεστε.
- Επικοινωνήστε με την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** (National Dementia Helpline) στο **1800 100 500** και παροτρύνετε άλλους φροντιστές να κάνουν το ίδιο.

Για την οικογένεια, φίλους ή γείτονες

- Μην πάτε για επίσκεψη αν έχετε ενδείξεις ή συμπτώματα ασθένειας.
- Ρωτήστε πώς μπορείτε να βοηθήσετε. Αν γνωρίζετε κάποιον που έχει άνοια και αυτοαπομονώνεται, μπορείτε να βοηθήσετε με πράγματα όπως ψώνια, να παίρνετε τα φάρμακα ή φέρνετε βιβλία από βιβλιοθήκη ή παζλ.
- Σε πολλά γηροκομεία μπορεί να απαγορεύεται η είσοδος και η έξοδος και να περιορίζονται οι επισκέψεις ως απόκριση για τον κορονοϊό. Αυτές οι διαδικασίες εφαρμόζονται για την προστασία των οικότροφων από επισκέπτες που ενδέχεται να μεταδώσουν τον ιό, αλλά ως μέλος της οικογένειας μπορεί να είναι δύσκολο αν δεν μπορείτε να δείτε το αγαπημένο σας πρόσωπο.

Αν βρίσκεστε σ' αυτή την κατάσταση, μπορεί να σας φανεί χρήσιμο:

- Αν μπορείτε να επισκεφθείτε, να κρατάτε ασφαλή απόσταση 1,5 μ.
- Να φέρετε δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν σε εσωτερικούς χώρους, όπως μπογιές για ζωγραφιές, περιοδικά, δίπλωμα ρούχων, ταίριασμα καλτσών, ταινίες και βιβλία.
- Αν έχετε παιδιά, φέρτε ζωγραφιές τους ή έργα τέχνης για να δείξετε ότι τους σκέφτεστε.
- Διατηρήστε τις επαφές. Αν δεν μπορείτε να επισκεφθείτε το άτομο, να επικοινωνείτε απ' το τηλέφωνο, με γράμματα, email, FaceTime ή Skype. Πείτε στο άτομο ότι το σκέφτεστε και ενθαρρύνετε τους άλλους να το κάνουν και αυτοί.
- Ζητήστε από το προσωπικό αν μπορεί να συνεχίσει να σας ενημερώνει σε περίπτωση που το αγαπημένο σας πρόσωπο με άνοια δεν μπορεί να επικοινωνεί απ' το τηλέφωνο.
- Αν ανησυχείτε για το πώς αντιμετωπίζει τον κορονοϊό η υπηρεσία φροντίδας, μιλήστε πρώτα με τους υπεύθυνους της υπηρεσίας. Αν δεν είστε ικανοποιημένοι με την απάντησή τους, επικοινωνήστε με την Επιτροπή Ποιότητας και Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων (Aged Care Quality and Safety Commission) www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

Πού να αποταθώ για συμβουλές σχετικά με την άνοια;

Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια Αυστραλίας (Australia's National Dementia Helpline) στο **1800 100 500** διατίθεται για παροχή πληροφοριών σχετικά με την άνοια. Μπορούμε επίσης να σας δώσουμε συμβουλές αν δυσκολεύεστε να ακολουθήσετε τις συμβουλές του Υπουργείου Υγείας σχετικά με τον κορονοϊό.

Δεν παρέχουμε εξατομικευμένες ιατρικές συμβουλές, ωστόσο μπορούμε να σας κατευθύνουμε προς άλλες υπηρεσίες και να παρέχουμε υποστήριξη.

Ιδέες το πώς να περάσετε το χρόνο σας στην αυτοαπομόνωση

- Η συνέχιση της σωματικής δραστηριότητας είναι σημαντική. Δοκιμάστε μερικές ελαφρές ασκήσεις είτε σε καρέκλα ή γύρω από το σπίτι.
- Κανονίστε τρόπους για να επικοινωνείτε με άλλους. Κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου μπορεί να χρειαστεί να επικοινωνείτε μόνο απ' το τηλέφωνο ή με βιντεοκλήσεις.
- Οι δραστηριότητες στο σπίτι, όπως ανάγνωση βιβλίων και περιοδικών, παζλ, μουσική, πλέξιμο, τηλεόραση και ραδιόφωνο μπορεί να βοηθήσουν.

- Σκεφτείτε να παρέχετε αισθητηριακές εμπειρίες, όπως μασάζ χεριών, λαιμού και ποδιών, βούρτσισμα μαλλιών, να μυρίζετε λουλούδια από τον κήπο σας ή ένα κουτί που περιέχει διάφορα πράγματα που παλιά ενδιέφεραν το άτομο.
- Γιατί δεν δοκιμάζετε μερικές καλλιτεχνικές ευαισθησίες; Για συμβουλές σχετικά με την καλλιτεχνική απασχόληση στο σπίτι διαβάστε το ενημερωτικό μας φυλλάδιο στην ιστοσελίδα: www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- Αν έχετε tablet iPad ή Android, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή **A Better Visit**. Η εφαρμογή **A Better Visit** διαθέτει μια σειρά παιχνιδιών με δύο παίχτες όπως Tic Tac Tango, Marble Maze και Gone Fishing, που είναι σχεδιασμένα για να βελτιώσουν την επικοινωνία και να διευκολύνουν τις θετικές κοινωνικές σχέσεις μεταξύ ατόμων με άνοια, των φροντιστών και των οικογενειών τους.
- Η Βιβλιοθήκη του Οργανισμού Άνοιας Αυστραλίας (Dementia Australia Library) διαθέτει διάφορα ηλεκτρονικά βιβλία και βιβλία σε κασέτες στο διαδίκτυο www.dementia.org.au/library
- Υπάρχουν επίσης και άλλοι τρόποι για να εξερευνήσετε τον κόσμο χωρίς να σηκωθείτε από τον καναπέ σας. Πολλά μουσεία, θεματικά πάρκα και ζωολογικοί κήποι διατίθενται για εικονική περιήγηση. Μερικά από τα πολλά πράγματα που μπορείτε να διαλέξετε είναι:
 - Λάτρεις της τέχνης και του πολιτισμού μπορούν να περιηγηθούν στο Μουσείο Guggenheim. Κάντε μια εικονική βόλτα στα εθνικά πάρκα ή επισκεφθείτε το Taj Mahal χάρις στο Google Arts & Culture: <https://artsandculture.google.com/>
 - Η Μητροπολιτική Όπερα της Νέας Υόρκης έχει δωρεάν αναμετάδοση από το διαδίκτυο ολόκληρων συναυλιών. Μπορείτε να τις παρακολουθήσετε στην ιστοσελίδα τους: www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/
 - Κάντε μια βόλτα στον Κόσμο του Ντίσνεϊ και Disneyland με το Google Maps
 - Επισκεφθείτε το Disney World στο Ορλάντο της Φλόριντας εδώ: <https://disneyparks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
 - Επισκεφθείτε την Disneyland στο Αναχάιμ της Καλιφόρνιας, εδώ: www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656

- Αν ψάχνετε για κάτι πιο συναρπαστικό και περιπετειώδες, μπορείτε επίσης να πάτε σε ένα εικονικό ταξίδι. Υπάρχουν πολλά εικονικά συναρπαστικά ταξίδια στο YouTube. Εξερευνήστε μερικά από τα πολλά βίντεο εδώ:
www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A
- Μπορείτε να δείτε τι παιχνίδια κάνει η μικρή λευκή λεοπάρδαλης και οι πιγκουίνοι στη ζωντανή αναμετάδοση από τους ζωολογικούς κήπους Melbourne Zoo και Werribee Open Range Zoo:
www.zoo.org.au/animal-house
- Αν προτιμάτε τα ζώα της θάλασσας μπορείτε να συντονιστείτε στη ζωντανή αναμετάδοση από το ενυδρείο Monterey Bay Aquarium στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ, για να δείτε μέδουσες, θαλάσσιες χελώνες και θαλάσσιες βίδρες:
www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

Για περισσότερες συμβουλές τηλεφωνήστε στην **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500**.

Το Κέντρο Ενημέρωσης για την Άνοια διαθέτει ένα πλήρες φάσμα εκπαιδευτικών προγραμμάτων για να βοηθήσει τους υπάλληλους παροχής υπηρεσιών φροντίδας ηλικιωμένων να αντιμετωπίσουν πολλά από τα θέματα που αναφέρονται παραπάνω. Για περισσότερες λεπτομέρειες επικοινωνήστε με το **1300 DEMENTIA**.

Οι παραπάνω πληροφορίες βασίστηκαν σε πληροφορίες που παρείχε το Alzheimer's Disease Chinese (ADC) και ανταλλάχθηκαν με το Alzheimer's Disease International. Μπορείτε να βρείτε την πλήρη παρουσίαση εδώ: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Η κατάσταση με τον κορονοϊό εξελίσσεται γρήγορα. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο ως οδηγός και ενδέχεται να μην είναι κατάλληλες για κάθε περίπτωση. Για ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τον κορονοϊό, επισκεφθείτε το **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Ο Οργανισμός Dementia Australia θα ήθελε να ευχαριστήσει το Alzheimer's Disease International και Alzheimer's Chinese για τις συμβουλές τους σχετικά με τη σύνταξη αυτού του ενημερωτικού έντυπου.