

डिमेंशिया पीड़ित लोगों के देखभालकर्ताओं, परिजनों और मित्रों के लिए सुझाव

हर किसी के लिए

- कोरोनावायरस COVID-19 के लक्षणों से सचेत रहें जैसे कि बुखार, खांसी, गले में खराश, थकान और सांस फूलना। यदि आप में इनमें से कोई लक्षण आते हैं, तो सलाह के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें या कोरोनावायरस स्वास्थ्य सूचना सेवा को सलाह के लिए **1800 020 080** पर फोन करें।
- उचित स्वच्छता को अमल में लाएँ:
 - हाथों को सही ढंग से धोने से सम्बन्धित सुझाव विश्व स्वास्थ्य संगठन की वेबसाइट पर पाए जा सकते हैं: **www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/**
 - यदि आप अपने हाथ धोने के लिए सिंक तक नहीं जा सकते/सकती हैं, तो हैंड सैनिटाइज़र या एंटी-बैक्टीरियल हैंड वाइप एक तात्कालिक विकल्प हो सकते हैं।
 - अपने हाथों की बजाए अपनी कोहनी या टिशु में खांसने या छींकने का प्रयास करें, और यह सुनिश्चित करें कि टिशु को कूड़ेदान में फेंका जाता है।
 - सुनिश्चित करें कि आने वाला हर विज़िटर (आगंतुक) अपने हाथ धोता है या हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करता है।
 - साफ-सफाई करते समय उन चीज़ों पर ध्यान दें जिन्हें बार-बार छुआ जाता है, जैसे कि रिमोट कंट्रोल, दरवाज़े के हैंडल, नल और फोन।
- यह हमारे समुदाय में कई लोगों के लिए तनावपूर्ण समय है। अपना तनाव कम करने से सम्बन्धित सुझावों के लिए यह वेबसाइट देखें: **www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak**
- कोरोनावायरस के बारे में नवीनतम जानकारी और सलाह के लिए स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) की वेबसाइट देखें: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

प्राथमिक देखभालकर्ताओं के लिए

- इस समय, जितना संभव हो सके, संपर्क में बने रहना महत्वपूर्ण है। हो सकता है कि विज़िटर्स को आपसे मिलने की अनुमति न हो परन्तु फोन या Facetime से परिजनों तथा मित्रों से संपर्क बनाए रखने से मदद मिल सकती है।
- हमें यह पता है कि इस समय के दौरान कई सामाजिक गतिविधियाँ और राहत कार्यक्रम रद्द या सीमित कर दिए गए हैं। जब तक कि आपके या उस व्यक्ति, जिसकी आप देखभाल करते/करती हैं, के लिए सेल्फ-आइसोलेट (एकांतवास) करना ज़रूरी न हो, आपको यह सहायक लग सकता है कि आप अपने दिन को संरचित करें और इसमें वे गतिविधियाँ शामिल करें जिसे करने में आपको और आपकी देखभाल करने वाले व्यक्ति को आनन्द आता है। आप सैर करने, बगीचे में समय बिताने, मित्र-सहेली या किसी परिजन को फोन करने, संगीत सुनने, किताब पढ़ने या टेलीविज़न शो या फिल्म देखने के लिए समय निर्धारित कर सकते/सकती हैं। Dementia Australia लाइब्रेरी में भी कई ई-बुक्स या ऑडियोबुक्स ऑनलाइन उपलब्ध हैं (www.dementia.org.au/library)।
- यदि आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप सेल्फ-आइसोलेट (एकांतवास) करें परन्तु आपकी देखभाल करने वाला व्यक्ति आपके साथ नहीं रह रहा है, तो उनका समर्थन करना जारी रखने के लिए आप कुछ काम कर सकते/सकती हैं।
 - यदि अलग-अलग लोग देखभाल करने की जिम्मेदारियाँ मिलबांट कर पूरी कर रहे हैं तो गतिविधि देखभाल योजना लिखना सहायक हो सकता है। इससे यह सुनिश्चित होगा कि गतिविधियाँ सुसंगत हैं और व्यक्ति के लिए उपयुक्त हैं। (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - फोन, Facetime या Skype के माध्यम से संपर्क में रहना डिमेंशिया पीड़ित व्यक्ति को यह दर्शाने का एक अच्छा तरीका हो सकता है कि आपको परवाह है।
- नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन से **1800 100 500** पर संपर्क करें और अन्य देखभालकर्ताओं को भी यही करने के लिए प्रोत्साहित करें।

परिजनों, मित्रों या पड़ोसियों के लिए

- यदि आपको रोग के कोई संकेत या लक्षण हैं तो मुलाकात करने न जाएँ।
- यह पूछें कि आप सहायता कैसे कर सकते/सकती हैं। यदि आप डिमेंशिया पीड़ित किसी ऐसे व्यक्ति को जानते/जानती हैं जो सेल्फ-आइसोलेट (एकांतवास) कर रहा है तो आप किराने की खरीददारी, दवाईयाँ एकत्रित करने या लाइब्रेरी की किताबें या पहेलियों वाले खेल उनके घर के बाहर छोड़ कर सहायता दे सकते/सकती हैं।
- हो सकता है कि कोरोनावायरस पर प्रतिक्रिया किए जाने के फलस्वरूप कई वयोवृद्ध देखभाल (एज्ड केयर) केन्द्र लॉकडाउन में जाएँ और विज़िटर्स द्वारा की जाने वाली मुलाकातों को सीमित करें। ये कार्यविधियाँ निवासियों को उन विज़िटर्स से सुरक्षित करने के लिए लागू की गई हैं जो सम्भवतः वायरस से संक्रमित हों, परन्तु परिवार के सदस्य के तौर पर यदि आप अपने प्रियजन से न मिल पाएँ तो यह एक कठिन स्थिति हो सकती है।

यदि आप इस स्थिति में हैं तो आपको निम्नलिखित काम करने सहायक लग सकते हैं:

- यदि आप ऐसा कर सकें, तो 1.5 मीटर की सामाजिक दूरी को अमल में लाएँ।
- ऐसी गतिविधियाँ लाएँ जिन्हें घर के अंदर किया जा सके, जैसे कि कलरिंग-इन, मैगज़ीन, फोल्डिंग, मोज़े मिलाना, फिल्में और किताबें।
- यदि आपके बच्चे हैं, तो उनके लिए ड्राइंग या कला संबंधी गतिविधियाँ लाने से उन्हें यह लगेगा कि आप उनके बारे में सोचते/सोचती हैं।
- संपर्क में रहें। यदि आप व्यक्ति से मुलाकात करने नहीं जा सकते/सकती हैं, तो फोन, डाक, ई-मेल, FaceTime या Skype के माध्यम से संपर्क में रहें। व्यक्ति को बताएँ कि आप उनके बारे में सोच रहे/रही हैं और अन्य लोगों को भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि डिमेंशिया पीड़ित आपका प्रियजन फोन कॉल्स का प्रयोग नहीं कर सकता है तो कर्मचारियों से पूछें कि क्या वे नियमित अपडेट देकर संपर्क बनाए रख सकते हैं।
- यदि आप अपने सेवा प्रदाता द्वारा कोरोनावायरस पर की गई प्रतिक्रिया को लेकर चिंतित हैं, तो सबसे पहले उनसे बात करें। यदि आप उनकी प्रतिक्रिया से संतुष्ट नहीं हैं, तो कृपया वयोवृद्ध देखभाल गुणवत्ता एवं सुरक्षा आयोग (Aged Care Quality and Safety Commission) www.agedcarequality.gov.au/making-complaint से संपर्क करें।

डिमेंशिया के बारे में मुझे सलाह कहाँ से मिल सकती है?

Dementia Australia की नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन 1800 100 500 डिमेंशिया के बारे में जानकारी प्रदान करने के लिए उपलब्ध है। यदि आपको स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) की कोरोनावायरस से सम्बन्धित सलाह का अनुपालन करना कठिन लगता है तो भी हम आपको सुझाव दे सकते हैं।

हम व्यक्तिगत रूप से तैयार चिकित्सीय सलाह प्रदान नहीं करते हैं, परन्तु हम आपको अन्य सेवाओं की ओर निर्दिष्ट कर सकते हैं और समर्थन प्रदान कर सकते हैं।

सेल्फ-आइसोलेशन (एकांतवास) में समय गुजारने के लिए तरीके

- जितना संभव हो सके उतने सक्रिय रहना महत्वपूर्ण है। किसी कुर्सी या घर के आसपास हल्के व्यायाम करने की कोशिश करें।
- इस कठिन समय के दौरान अन्य लोगों से संपर्क करने की योजनाएँ तय करें, हो सकता है कि यह संपर्क फोन या वीडियो लिंक के माध्यम से हो
- घर पर किताबें और मैगज़ीन पढ़ने, पहेलियों वाले खेल खेलने, संगीत सुनने, बुनाई करने, टी.वी. देखने और रेडियो सुनने जैसी गतिविधियों में भाग लेने से मदद मिल सकती है।

- संवेदनात्मक अनुभव करने पर गौर करें जैसे कि हाथों, गर्दन और पैरों की मालिश, बालों को ब्रश करना, अपने बगीचे के फूलों की खुशबु लेना, या पुराने डिब्बे में पड़ा ऐसा सामान खोजना जिसमें व्यक्ति की रुचि हो सकती है।
- कलात्मक अभिव्यक्ति करने का प्रयास करें? घर पर कला संबंधी गतिविधियाँ करने के सुझावों के लिए हमारा सहायता पत्रक देखें: www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- यदि आपके पास iPad या Android टैबलेट है तो आप **A Better Visit** एप्प डाउनलोड कर सकते/सकती हैं। **A Better Visit** एप्प में अलग-अलग तरह की दो-खिलाड़ियों की गेम हैं जैसे कि Tic Tac Tango और Gone Fishing जिनका निर्माण डिमेंशिया पीड़ित लोगों, उनके देखभालकर्ताओं और परिवारों के बीच संचार को बढ़ाने और सकारात्मक सामाजिक मेलजोल को सुगम करने के लिए किया गया है।
- Dementia Australia लाइब्रेरी में कई ई-बुक्स और ऑडियोबुक्स ऑनलाइन उपलब्ध हैं। आज ही हमारा ऑनलाइन संग्रहण देखें: www.dementia.org.au/library
- घर से बाहर निकले बिना भी दुनिया देखने के कई तरीके हैं। कई संग्रहालय, थीम पार्क और चिड़ियाघर वर्चुअल तरीके से देखने के लिए उपलब्ध हैं। इनमें से कुछ निम्नलिखित बताए गए हैं:
 - कला और संस्कृति प्रेमी Guggenheim संग्रहालय देख सकते हैं, नेशनल पार्क में (वर्चुअल रूप से) सैर कर सकते हैं या **Google Arts & Culture** artsandculture.google.com/ के आभारस्वरूप ताज महल देखें
 - न्यू यॉर्क सिटी में Metropolitan Opera (मेट्रोपॉलिटन ओपरा) संपूर्ण प्रदर्शनियाँ ऑनलाइन निःशुल्क स्ट्रीम कर रहा है। आप उनकी वेबसाइट पर इसे देख सकते/सकती हैं: www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/
 - Google Maps का प्रयोग करके Disney World और Disneyland देखें।
 - इस वेबसाइट पर Orlando, Florida में Disney World देखें: <https://disney Parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
 - इस वेबसाइट पर Anaheim, California में Disneyland देखें: www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656

- यदि आप अधिक रोमांचक और साहसी गतिविधियाँ करना चाहते हैं, तो आप वर्चुअल रोलरकोस्टर पर भी जा सकते हैं। YouTube पर कई अलग-अलग रोलरकोस्टर राइड्स उपलब्ध हैं। इनमें से कई वीडियो यहाँ देखें: www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A
- आप Melbourne Zoo और Werribee Open Range Zoo की लाइव स्ट्रीम www.zoo.org.au/animal-house देखकर यह देख सकते/सकती हैं कि हिम तेंदुए का बच्चा और पेंगुइन क्या मस्ती कर रहे हैं
- यदि आपको समुद्री जानवर पसंद हैं तो आप California, USA में Monterey Bay Aquarium की लाइव स्ट्रीम www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams पर जेलीफ़िश, कछुए और समुद्री ऊदबिलाव देख सकते/सकती हैं

अधिक सलाह के लिए हमारी **नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन** से **1800 100 500** पर संपर्क करें।

Centre for Dementia Learning के यहाँ कई प्रकार के शैक्षिक कार्यक्रम उपलब्ध हैं ताकि वयोवृद्ध देखभाल प्रदाता उपरोक्त उठाए कई मुद्दों पर ध्यान दे सकें। अधिक विवरण के लिए **1300 DEMENTIA** से संपर्क करें।

उपरोक्त जानकारी Alzheimer's Disease Chinese (ADC) द्वारा प्रदान की गई जानकारी पर आधारित है और इसे Alzheimer's Disease International द्वारा सांझा किया गया है। आप संपूर्ण प्रस्तुति यहाँ देख सकते/सकती हैं: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

कोरोनावायरस स्थिति तेज़ी से बदल रही है। यह जानकारी केवल एक संदर्शिका के तौर पर प्रदान की गई है और हो सकता है कि यह प्रत्येक स्थिति के लिए उचित न हो। कोरोनावायरस के बारे में नवीनतम जानकारी के लिए www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert वेबसाइट देखें।

Dementia Australia इस सहायता पत्रक को पूरा करने में Alzheimer's Disease International और Alzheimer's Chinese द्वारा दी गई सलाह के लिए उनका आभार प्रकट करता है।