

# Javaslatok demenciás személy gondozói, családja és barátjai számára

## Mindenki számára

- Ügyeljen a koronavírus COVID-19 tüneteire, mint a láz, a köhögés, a torokfájás, a fáradtság, és a légszomj. Ha ilyenfajta tünete van, akkor hívja a házi orvosát és kérjen tanácsot tőle vagy hívja a Koronavírus Egészségügyi Tájékoztató Vonalat(Coronavirus Health Information Line) tanácsért az **1800 020 080**-as számon.
- Gyakoroljon megfelelő higiénit:
  - Megfelelő kézmosásra vonatkozó javaslatok az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organisation) weboldalán található itt: **[www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)**
  - Ha nem elérhető egy mosdó, hogy kezet mosson, akkor használjon helyette kézfertőtlenítőt vagy antibakteriális kéztörölőt.
  - Próbáljon a keze helyett a könyökébe vagy egy arctörölő papírba köhögni vagy tüsszteni, és ügyeljen arra, hogy a papír a szeméttartóba kerüljön.
  - Ügyeljen arra, hogy a látogatók kezet mossanak vagy hogy kézfertőtlenítőt használjanak.
  - Amikor takarít, ügyeljen a gyakran megérintett dolgokra, mint a távirányító, a kilincs, a vízcsap és a telefon.
- Ez közösségünkben sokak számára egy stresszes időszak. Stressze csökkentésére vonatkozó javaslatok: a **[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)** címen található.
- A koronavírusra vonatkozó legfrissebb tájékoztatás és tanács az Egészségügyi Minisztérium (Department of Health) weboldalán található: **[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)**

## **Elsődleges gondozók számára**

- Fontos ebben az időszakban, amennyire csak lehet, kapcsolatot fenntartani. Lehet, hogy nem fogadhat látogatókat, de segíthet az, hogy kapcsolatot tart barátokkal és a családdal telefonon vagy Facetime-on.
- Tudomásunk van arról, hogy sok társadalmi tevékenységet és mentesítő programot töröltek vagy korlátoztak ebben az időszakban. Hacsak nem önnek vagy a gondozott személynek tilos emberek közé menni, akkor lehet, hogy hasznosnak találja, hogy úgy tervezze meg a napot, hogy legyenek olyan tevékenységek, amelyeket ön és a gondozott személy élvez. Tervezheti úgy, hogy legyen idő sétára, vagy arra, hogy a kertben legyenek, baráttal vagy családtaggal beszéljenek telefonon, zenét hallgassanak, olvassanak vagy műsort vagy filmet nézzenek meg a televízión. A Dementia Australia Könyvtárban szintén elérhető számos e-könyv és hangoskönyv online ([www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)).
- Ha önnek tilos emberek közé menni, de a gondozott személy nem lakik önnel együtt, van olyan dolog, amivel továbbra is támogathatja a személyt.
  - Hasznos lehet felírni a gondozással kapcsolatos tevékenységeket, ha több személy felelős együtt a gondozásért. Ez biztosítja majd, hogy a tevékenységek következetesek legyenek és hogy az egyénnek megfeleljenek. ([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))
  - Ha telefonon, Facetime-on vagy Skype-on fenntartjuk a kapcsolatot, az jó lehetőség arra, hogy megmutassuk a demenciás személynek, hogy törődünk vele.
- Hívja az **Országos Demencia Segélyvonalat** (National Dementia Helpline) az **1800 100 500**-as számon és biztasson más gondozót is erre.

## **A család, barátok vagy szomszédok számára**

- Ne látogasson, ha betegségi tünete van.
- Kérdezze meg, hogy hogyan tud segíteni. Ha ismer olyan demenciás személyt, akinek tilos emberek közé menni, akkor segítségére lehet azáltal, hogy elintézi az élelmiszerbevásárlást, elhozza a gyógyszereket vagy könyveket vagy kirakós játékot vissz a könyvtárba.
- Lehet, hogy a koronavírus miatt sok időskori gondozó otthon zárlat alá kerül vagy korlátozza a látogatást. Ezeket az intézkedéseket azért teszik, hogy a bennlakókat védjék a látogatóktól, akik vírussal lehetnek fertőzve, de mint családtagnak, nehéz lehet önnek, ha nem láthatja szeretett rokonát. Ha ön ilyen helyzetben van, akkor hasznosnak találhatja ezt:

- Ha látogathat, tartson 1,5 méteres távolságot.
- Vigyen olyan dolgot, amivel bent lehet foglalkozni, mint a színezés, képeslapok, hajtogatás, zokniösszeillesztés, filmek és könyvek.
- Ha vannak gyerekei, akkor vigyen rajzot vagy festményt, amit ők készítettek, hogy megmutassa, hogy gondol rájuk.
- Tartsa fenn a kapcsolatot. Ha nem tud személyesen látogatni, akkor tartsa fenn a kapcsolatot telefonon, levéllel, emaillel, FaceTime-on vagy Skype-on. Tudassa a személlyel, hogy gondol rá és biztasson másokat is erre.
- Kérje meg a személyzetet, hogy értesítsék önt rendszeresen, hogy mi van, ha szeretett demenciás rokona nem tudja a telefont használni.
- Ha aggódik amiatt, hogy hogyan reagál a szolgáltatója a koronavírusra, akkor beszéljen először is vele. Ha nincs megelégedve azzal, hogy az hogyan reagál, kérjük lépjen kapcsolatba az Időskori Gondozásminőségi és Biztonsági Bizottsággal (Aged Care Quality and Safety Commission) [www.agedcarequality.gov.au/making-complaint](http://www.agedcarequality.gov.au/making-complaint)

## **Hol kaphatok demenciára vonatkozó tanácsot?**

**Dementia Australia Országos Demencia Segélyvonala** az **1800 100 500**-as számon áll rendelkezésére, hogy a demenciáról tájékoztatást nyújtson. Tudunk önnek szintén javaslatokat adni, ha nehéznek találja az Egészségügyi Minisztérium koronavírusra vonatkozó tanácsát követni.

Személyre vonatkozó orvosi tanácsot nem adunk, de egyéb szolgáltatókhoz irányíthatjuk önt és támogatást nyújthatunk.

## **Ötletek arra, hogy hogyan töltsük el azt az időt, amikor nem mehetünk emberek közé**

- Fontos, hogy aktívak maradjunk, amennyire csak lehet. Próbáljunk könnyű testmozgást gyakorolni vagy egy széken vagy a ház körül.
- Készítsen terveket arra, hogy kapcsolatot tarthasson másokkal. Ebben a nehéz időszakban ezt lehet, hogy telefonon vagy videokapcsolattal kell fenntartani.
- Ha könyvet vagy képeslapot olvasunk, kirakós játékkal foglalkozunk, zenét hallgatunk, kötünk, tévét nézünk és rádiót hallgatunk, az ilyen foglalkozás segíthet.

- Vegyen tekintetbe érzékszervi élményeket, mint amikor a kezét, a nyakat és a lábfejet masszírozzuk, a haját keféljük, a kertjéből való virágokat megszagoljuk, vagy amikor az illető olyan kacsadobozban turkál, amelyben olyan dolgok vannak, amelyek őt érdeklik.
- Miért ne próbáljunk rajzolni vagy festeni? Otthoni művészetre vonatkozó javaslatok segítő lapunkon találhatóak: **[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- Ha önnek van iPad vagy Android táblagépe, akkor letöltheti az **A Better Visit** programot. Az **A Better Visit** app tartalmaz több két játékosnak készült játékot mint a Tic Tac Tango, Marble Maze és a Gone Fishing, aminek az a célja, hogy erősítse az érintkezést és hogy elősegítse a pozitív társas kommunikációt a demenciás személy és gondozói valamint családja között..
- A Dementia Australia Könyvtárban számos e-könyv és hangoskönyv elérhető online. Böngésszen ma online-gyűjteményünkben: **[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- Van szintén lehetőség arra, hogy felfedezzük a világot anélkül, hogy felállnánk a kanapéról. Sok múzeum, vidámpark és állatkert elérhető, hogy felderítsük a képernyőn. Néhány a sok választható közül:
  - Azok, akik szeretik a művészetet és a kultúrát, megnézhetik a Guggenheim Múzeumot, átsétálhatnak nemzeti parkokon a képernyőn vagy meglátogathatják a Taj Mahal-t a Google Arts & Culture program segítségével: **<https://artsandculture.google.com/>**
  - A Metropolitan Opera New York-ban ingyenesen közvetít teljes előadásokat előben online. Megnézheti a weboldalukon: **[www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/](http://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/)**
  - Sétáljon a Disney World és a Disneyland körül a Google Maps program segítségével.
    - Keresse fel a Disney World in Orlando, Florida címet itt: **<https://disney.parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
    - Keresse fel a Disneyland in Anaheim, California címet itt: **[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)**

- Ha izgalmasabbat és kalandosabbat keres, akkor utazhat szintén hullámvasúton a képernyőn. Van sok a képernyőn látható hullámvasútutazás a YouTube programon. Nézzen meg néhányat a sok videó közül itt:

**[www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A](http://www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A)**

- Láthatja, hogy mit csinálnak a kis hópárducok és a pingvinek a Melbourne-i Állatkertben és a Werribee-i Nyitott Tartású Állatkertben, ha élő közvetítésüket nézi: **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
- Ha inkább vízalatti állatokat szeretne látni, akkor kapcsoljon a Monterey Bay Aquarium élő közvetítésére Californiából, az Egyesült Államokból, hogy láthasson medúzát, teknősbékát és tengeri vidrát: **[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

További tanácsért hívja az **Országos Demencia Segélyvonalunkat** (National Dementia Helpline) az **1800 100 500**-as számon.

A Demencia Oktatóközpontnak (Centre for Dementia Learning) vannak széleskörű oktató programjai, amelyek segítenek idősgondozóknak sok fent említett problémát megoldani. További részletekért hívja az **1300 DEMENTIA** számot.

A fenti tájékoztatás az Alzheimer's Disease (Alzheimerkór) Chinese (ADC) által nyújtott tájékoztatáson alapul, amelyet az Alzheimer's Disease (Alzheimerkór) International megosztott. A teljes bemutatás itt található: **[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)**

A koronavírushelyzet gyorsan változó. Ezt a tájékoztatást útmutatóként nyújtjuk és lehet, hogy nem megfelelő minden helyzetben. A koronavírusra vonatkozó legfrissebb tájékoztatásért keresse fel a **[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)** címet.

Dementia Australia szeretne az Alzheimer's Disease International szervezetnek és az Alzheimer's Chinese szervezetnek a segítő lap összeállításánál nyújtott tanácsért köszönetet mondani.