

Petunjuk untuk para perawat, keluarga, dan teman-teman dari penderita demensia

Untuk semua orang

- Waspadalah pada gejala-gejala COVID-19 seperti demam, batuk, sakit tenggorokan, kelelahan, dan sesak napas. Jika Anda menunjukkan gejala-gejala ini, hubungi dokter Anda untuk meminta nasihat atau hubungi Coronavirus Health Information Line (Saluran Informasi Kesehatan tentang Coronavirus) untuk mendapatkan nasihat pada nomor telepon **1800 020 080**.
- Jalankan kebersihan secara benar:
 - Petunjuk untuk mencuci tangan secara benar dapat ditemukan di situs web World Health Organisation (Organisasi Kesehatan Sedunia) di sini: **www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/**
 - Jika Anda tidak bisa pergi ke tempat cuci tangan untuk mencuci tangan, cairan pembersih tangan atau tisu basah anti bakteri bisa menjadi alternatif yang cepat.
 - Kalau batuk, cobalah batuk atau bersin ke siku atau tisu, bukan ke tangan Anda, dan tisu tersebut harus dibuang ke tempat sampah.
 - Pastikan setiap tamu mencuci tangan atau menggunakan pembersih tangan.
 - Saat membersihkan perhatikan barang-barang yang sering disentuh, seperti remote control, gagang pintu, keran dan telepon.
- Sekarang ini adalah saat yang sulit bagi banyak orang dalam masyarakat kita. Untuk mendapat arahan mengurangi stres, kunjungi: **www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak**
- Untuk informasi dan nasihat terbaru tentang virus corona, kunjungi situs web Departemen Kesehatan: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Untuk pemberi perawatan utama

- Penting untuk tetap terhubung sebanyak mungkin pada waktu ini. Anda mungkin tidak dapat menerima tamu tetapi tetap berhubungan dengan teman dan keluarga melalui telepon atau di Facetime dapat membantu.
- Kami tahu bahwa banyak kegiatan sosial dan program-program pemberi waktu rehat yang dibatalkan atau dibatasi pada waktu ini. Kecuali jika Anda atau orang yang Anda rawat diharuskan untuk mengisolasi diri, Anda mungkin merasa terbantu jika Anda menyusun jadwal waktu sehari-hari Anda dan memasukkan aktivitas-aktivitas yang dapat dinikmati Anda dan orang yang Anda rawat. Anda dapat menjadwalkan waktu untuk berjalan kaki, atau bermain-main di taman, menelepon teman atau anggota keluarga, mendengarkan musik, membaca atau menonton acara televisi atau film. Perpustakaan Dementia Australia juga memiliki sejumlah e-book (buku yang dapat dibaca melalui internet) dan buku audio yang tersedia secara online (**<http://www.dementia.org.au/library>**).
- Jika Anda diharuskan mengisolasi diri tetapi orang yang Anda rawat tidak tinggal bersama Anda, ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk terus membantu mereka.
 - Ada baiknya menuliskan rencana kegiatan selama perawatan jika ada beberapa orang yang melakukan perawatan. Ini akan memastikan bahwa aktivitasnya konsisten dan sesuai untuk individu yang dirawat. (**www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia**)
 - Tetaplah jalin hubungan melalui telepon, Facetime, atau Skype yang dapat merupakan cara yang baik untuk menunjukkan kepada penderita demensia bahwa Anda memperhatikan dia.
- Hubungilah **National Dementia Helpline** (Saluran Nasional Bantuan Demensia) pada nomor **1800 100 500** dan anjurkanlah pengasuh yang lain untuk melakukan hal ini juga.

Untuk keluarga, teman atau tetangga

- Janganlah berkunjung jika Anda menunjukkan tanda atau gejala-gejala penyakit.
- Tanyakan bagaimana Anda dapat membantu. Jika Anda mengenal seseorang yang menderita demensia yang sedang mengisolasi diri, Anda mungkin dapat membantu dengan hal-hal seperti berbelanja keperluan sehari-hari, mengambil obat, atau mengantarkan buku perpustakaan atau jigsaw puzzles (permainan menyusun gambar).

- Banyak rumah perawatan lansia mungkin diisolasi dan membatasi pengunjung karena adanya virus corona. Prosedur ini dijalankan untuk melindungi para penghuni dari tamu yang mungkin membawa virus, tetapi sebagai anggota keluarga mungkin sulit jika Anda tidak dapat berjumpa dengan orang yang Anda cintai.
Jika Anda menghadapi situasi ini, mungkin ada baiknya:
 - Jika Anda dapat berkunjung, jagalah jarak sejauh 1,5 meter.
 - Bawalah alat-alat untuk melakukan kegiatan yang bisa dilakukan di dalam ruangan, seperti kertas untuk diwarnai, majalah, melipat-lipat kertas, mencocokkan kaus kaki kiri dan kanan, menonton film dan membaca buku.
 - Jika Anda mempunyai anak, bawakanlah gambar atau karya seni mereka untuk menunjukkan bahwa Anda tetap memikirkan mereka.
 - Tetaplah berhubungan. Jika Anda tidak dapat mengunjungi dia, tetaplah berhubungan melalui telepon, pos, email, FaceTime atau Skype. Beri tahu kepadanya bahwa Anda memikirkannya dan anjurkan orang lain untuk melakukan hal yang serupa.
 - Tanyakan staf rumah jompo itu apakah mereka dapat memberi tahu Anda dengan berita terbaru secara berkala jika orang yang Anda sayangi yang menderita demensia itu tidak dapat menjawab panggilan telepon.
 - Jika Anda khawatir tentang respons terhadap virus corona dari penyedia layanan, bicarakan dengan mereka terlebih dahulu. Jika Anda tidak puas dengan tanggapan mereka, silakan hubungi Aged Care Quality and Safety Commission (Komisi Mutu dan Keamanan Perawatan Lansia) di www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

Dari mana saya dapat memperoleh nasihat tentang demensia?

Saluran Bantuan Demensia dari Dementia Australia, 1800 100 500

tersedia untuk memberikan informasi tentang demensia. Kami juga dapat memberikan saran-saran jika Anda merasa kesulitan untuk mengikuti saran Departemen Kesehatan tentang virus corona.

Kami tidak memberikan nasihat medis yang khusus untuk Anda, tetapi kami dapat mengarahkan Anda ke layanan lain dan memberikan dukungan.

Ide-ide tentang cara menyibukkan diri selama isolasi mandiri

- Pentinglah untuk tetap seaktif mungkin. Cobalah beberapa olahraga ringan, baik di kursi atau di rumah.
- Buatlah rencana untuk berhubungan dengan orang lain, selama masa sulit ini mungkin perlu melalui telepon atau melalui tautan video.

- Berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan di rumah seperti membaca buku dan majalah, main jigsaw, mendengarkan musik, merajut, menonton TV dan mendengarkan radio dapat membantu.
- Pertimbangkan melakukan hal yang menggugah indra seperti pijat tangan, leher dan kaki, menyikat rambut, mencium bunga dari kebun Anda, atau membawa kotak barang bekas yang berisi hal-hal yang diminati orang tersebut.
- Mengapa tidak mencoba mengekspresikan bakat seninya? Untuk kiat (tip) tentang melakukan hal-hal tentang seni di rumah, kunjungi lembar bantuan kami: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Jika Anda memiliki iPad atau tablet (semacam laptop kecil) Android, Anda dapat mengunduh (download) **A Better Visit**. Aplikasi **A Better Visit** menampilkan berbagai permainan untuk dua pemain seperti Tic Tac Tango, Marble Maze dan Gone Fishing, yang dirancang untuk meningkatkan komunikasi dan memfasilitasi interaksi sosial yang positif antara penderita demensia, pengasuhnya, dan keluarganya.
- Perpustakaan Dementia Australia memiliki sejumlah e-book dan buku audio yang tersedia secara online. Jelajahi koleksi online kami hari ini juga: **www.dementia.org.au/library**
- Ada juga cara-cara untuk menjelajahi dunia tanpa meninggalkan sofa. Banyak museum, taman hiburan, dan kebun binatang tersedia untuk dijelajahi secara virtual (melalui internet). Beberapa dari banyak cara yang bisa dipilih adalah:
 - Pencinta seni dan budaya dapat melihat-lihat Museum Guggenheim, berjalan-jalan (virtual) di taman-taman nasional, atau mengunjungi Taj Mahal berkat adanya Google Arts & Culture: **<https://artsandculture.google.com/>**
 - Metropolitan Opera di New York City mempertunjukkan opera-opera lengkap online secara gratis. Anda dapat menontonnya di situs web mereka: **www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/**
 - Berjalan-jalanlah di Disney World dan Disneyland menggunakan Google Maps.
 - Kunjungi Disney World di Orlando, Florida, di sini: **<https://disneyarks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
 - Kunjungi Disneyland di Anaheim, California, di sini: **www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656**

- Jika Anda ingin lebih banyak hal yang menedebarkan hati dan bersifat petualangan, Anda juga bisa naik rollercoaster (kendaraan yang naik turun dengan cepat) virtual. Ada banyak pesawat rollercoaster virtual di YouTube. Cobalah beberapa dari banyak video itu di sini:
www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A
- Anda dapat melihat apa yang dilakukan oleh anak macan tutul salju (snow leopards) dan burung penguin di Kebun Binatang Melbourne (Melbourne Zoo) dan Kebun Binatang Terbuka Werribee (Werribee Open Range Zoo) dengan menonton siaran langsung mereka:
www.zoo.org.au/animal-house
- Jika Anda lebih suka menonton satwa air, Anda juga dapat menonton siaran langsung dari Monterey Bay Aquarium di California, AS untuk menyaksikan ubur-ubur, penyu, dan berang-berang laut (sea otters):
www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

Untuk saran lebih lanjut hubungi **National Dementia Helpline** pada nomor **1800 100 500**.

Centre for Dementia Learning (Pusat Pembelajaran Demensia) memiliki rangkaian program pendidikan yang lengkap untuk membantu penyedia perawatan lansia mengatasi banyak masalah yang diangkat di atas. Untuk keterangan lebih lanjut hubungi **1300 DEMENTIA**.

Informasi di atas didasarkan pada informasi yang disediakan oleh Alzheimer's Disease Chinese (ADC) dan dibagikan oleh Alzheimer's Disease International. Anda dapat menemukan presentasi lengkapnya di sini: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Situasi tentang virus korona berkembang pesat. Informasi ini disediakan hanya sebagai panduan dan mungkin tidak sesuai untuk setiap situasi. Untuk informasi terkini tentang virus corona, kunjungi **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Dementia Australia ingin mengucapkan terima kasih kepada Alzheimer's Disease International dan Alzheimer's Chinese atas nasihat mereka dalam menyusun lembar bantuan ini.