

Consigli per chi fornisce assistenza, famiglie e amici di persone affette da demenza

Per tutti

- È importante riconoscere i sintomi del coronavirus COVID-19 quali febbre, tosse, mal di gola, stanchezza e mancanza di respiro. Se manifestate uno qualsiasi di questi sintomi, contattate il vostro medico o chiamate per un parere la Coronavirus Health Information Line al numero **1800 020 080**.
- Praticate un'igiene corretta:
 - Suggestioni per il corretto lavaggio delle mani sono disponibili sul sito web dell'Organizzazione mondiale della sanità, qui: **www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/**
 - Se non avete accesso a un lavandino per lavare le mani, un disinfettante per mani o salviettine antibatteriche possono essere una rapida alternativa.
 - Provate a tossire o starnutire nel gomito o in un fazzoletto di carta, invece che nelle mani, e assicuratevi di gettare il fazzoletto nel cestino.
 - Accertatevi che tutti i visitatori si lavino le mani o utilizzino un disinfettante per mani.
 - Durante la pulizia prestate attenzione alle cose che vengono manipolate spesso, come telecomandi, maniglie delle porte, rubinetti e telefoni.
- Questo è un periodo stressante per molti nella nostra comunità. Per suggerimenti su come ridurre lo stress, visitate: **www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak**
- Per informazioni e consigli aggiornati sul coronavirus, visitate il sito web del Ministero della sanità: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Per chi si occupa più strettamente di accudire il paziente

- È importante rimanere in contatto il più possibile in questo periodo. Potreste non essere in grado di avere ospiti, ma restare in contatto con amici e familiari attraverso il telefono o su FaceTime può essere d'aiuto.
- Siamo consapevoli del fatto che molte attività sociali e programmi che offrono sollievo sono stati cancellati o sono limitati durante questo periodo. A meno che a voi o alla persona di cui vi prendete cura non sia richiesto di isolarvi, potreste trovare utile strutturare la vostra giornata e includere attività che piacciono sia a voi sia alla persona di cui vi occupate. Potreste programmare una passeggiata o trascorrere del tempo in giardino, chiamare un amico o un familiare, ascoltare musica, leggere o guardare un programma televisivo o un film. La Dementia Australia Library ha anche una serie di e-book e audiolibri disponibili online (www.dementia.org.au/library).
- Se vi viene richiesto di isolarvi ma la persona di cui vi prendete cura non vive con voi, ci sono alcune cose che potete fare per continuare a sostenerla.
 - Può essere utile scrivere un programma di attività, nel caso in cui più persone condividano le responsabilità di assistenza. Questo garantirà che le attività siano coerenti e adatte all'individuo.
(www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - Rimanere in contatto tramite telefono, FaceTime o Skype può essere un buon modo per mostrare alla persona affetta da demenza quanto vi stia a cuore.
- Contattate la **National Dementia Helpline** al numero **1800 100 500** e incoraggiate altre persone che prestano assistenza a fare lo stesso.

Per familiari, amici o vicini di casa

- Non andate a far visita se avete segni o sintomi di malattia.
- Chiedete come potete rendervi utili. Se conoscete qualcuno affetto da demenza che è in isolamento, potreste dare una mano facendo la spesa, ritirando farmaci, o portando libri della biblioteca o puzzle.
- Molte strutture di assistenza agli anziani potrebbero venire isolate e limitare il flusso di visitatori in risposta al coronavirus. Queste procedure vengono messe in atto per proteggere i residenti dai visitatori che potrebbero essere portatori del virus, ma per un familiare può essere difficile non poter vedere la persona amata.

Se vi trovate in questa situazione potreste trovare utile:

- Se è possibile far visita, mantenere una distanza di 1,5 metri.
- Portare attività che possono essere svolte al chiuso, come colorare, piegare o abbinare calzini, o riviste, film e libri.
- Se avete bambini, portare disegni o opere d'arte da loro realizzate per mostrare che li pensate.
- Restare in contatto. Se non potete visitare la persona, rimanete in contatto per telefono, posta, e-mail, FaceTime o Skype. Fate sapere alla persona che la pensate e incoraggiate anche gli altri a fare lo stesso.
- Chiedere al personale se può tenersi in contatto con aggiornamenti regolari, nel caso in cui la persona amata affetta da demenza non sia in grado di parlare al telefono.
- Se la risposta al coronavirus da parte del vostro fornitore di servizi vi preoccupa, parlatene con loro in prima istanza. Se la loro risposta non vi soddisfa, contattate la Commissione per la sicurezza e la qualità dell'assistenza agli anziani www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

Dove posso ottenere consigli sulla demenza?

La **National Dementia Helpline** di **Dementia Australia** al numero **1800 100 500** è a disposizione per fornire informazioni sulla demenza. Possiamo anche darvi suggerimenti se avete difficoltà a seguire i consigli del Ministero della sanità sul coronavirus.

Non offriamo consulenza medica personalizzata, tuttavia possiamo indirizzarvi verso altri servizi e fornirvi supporto.

Idee per passare il tempo in isolamento

- È importante rimanere il più attivi possibile. Provate alcuni esercizi leggeri su una sedia o in giro per casa.
- Organizzatevi per connettervi con gli altri, in questo periodo difficile potrebbe essere necessario farlo tramite telefono o collegamenti video.
- Può essere d'aiuto svolgere attività in casa, come leggere libri e riviste, fare puzzle, ascoltare musica, lavorare a maglia, guardare la tv e ascoltare la radio.

- Prendete in considerazione esperienze sensoriali come massaggi a mani, collo e piedi, spazzolare i capelli, odorare i fiori del giardino o rovistare in una scatola che contiene cose che la persona trova interessanti.
- Perché non provare delle forme di espressione artistica? Per suggerimenti su come fare arte a casa, consulta il nostro foglio informativo: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Se avete un iPad o un tablet Android potete scaricare **A Better Visit**. L'applicazione **A Better Visit** offre una gamma di giochi per due persone, come Tic Tac Tango, Marble Maze e Gone Fishing, ideati per migliorare la comunicazione e favorire interazioni sociali positive tra persone affette da demenza, chi si prende cura di loro e le famiglie.
- La Dementia Australia Library ha anche una serie di e-book e audiolibri disponibili online. Consultate la nostra collezione online oggi stesso: **www.dementia.org.au/library**
- Ci sono anche modi per esplorare il mondo senza alzarsi dal divano. Molti musei, parchi a tema e zoo possono essere esplorati virtualmente. Alcuni dei tanti tra cui scegliere sono:
 - Gli amanti dell'arte e della cultura possono visitare il museo Guggenheim, fare una passeggiata (virtuale) nei parchi nazionali o visitare il Taj Mahal grazie a Google Arts & Culture: **<https://artsandculture.google.com/>**
 - Il Metropolitan Opera di New York trasmette gratuitamente tutte le sue esibizioni online. Potete guardarle sul loro sito web: **www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/**
 - Fate una passeggiata a Disney World e Disneyland utilizzando Google Maps.
 - Visitate Disney World a Orlando, in Florida, qui: **<https://disneyparks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
 - Visitate Disneyland ad Anaheim, in California, qui: **www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e!3m4!1sDelpK5A-dz6k1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656**

- Se cercate più brivido e avventura, potete anche andare sulle montagne russe virtuali. Ci sono molte montagne russe virtuali su YouTube. Esplorate alcuni dei tanti video qui:
www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A
- Potete vedere cosa stanno facendo i cuccioli di leopardo delle nevi e i pinguini allo zoo di Melbourne e al Werribee Open Range Zoo, guardando la loro diretta streaming: **www.zoo.org.au/animal-house**
- Se preferite gli animali sottomarini, potete anche sintonizzarvi sulla diretta streaming del Monterey Bay Aquarium in California, USA, per osservare meduse, tartarughe e lontre marine:
www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

Per ulteriori consigli contattate la nostra **National Dementia Helpline** al numero **1800 100 500**.

Il Center for Dementia Learning ha una gamma completa di programmi educativi per aiutare i fornitori di assistenza agli anziani ad affrontare molte delle questioni sopra esposte. Per ulteriori dettagli contattate **1300 DEMENTIA**.

Le informazioni di cui sopra si basano su informazioni fornite da Alzheimer's Disease Chinese (ADC) e condivise da Alzheimer's Disease International. La presentazione completa si trova qui: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

La situazione del coronavirus è in rapida evoluzione. Queste informazioni sono fornite solo come guida e potrebbero non essere adatte a tutte le circostanze. Per informazioni e consigli aggiornati sul coronavirus, visitate **<https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>**

Dementia Australia desidera ringraziare Alzheimer's Disease International e Alzheimer's Chinese per i loro suggerimenti nel compilare questo foglio informativo.