

គន្លឹះជំនួយសម្រាប់អ្នកថែទាំ គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ នៃមនុស្សរស់នៅជាមួយជំងឺរង្វងស្មារតី

សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប

- ចូរប្រយ័ត្ននឹងរោគសញ្ញានៃវីរុសកូរ៉ូណា (ជំងឺខ្លីដ-១៩) ដូចជាគ្រុន ក្អក ឈឺបំពង់ក អស់កម្លាំង និងដង្ហើមខ្លី។ ប្រសិនបើអ្នកបង្ហាញរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីទទួលបានដំបូន្មាន ឬទូរស័ព្ទទៅ ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ព័ត៌មានអំពីសុខភាពវីរុសកូរ៉ូណាដើម្បីទទួលបានដំបូន្មានលេខ 1800 020 080។
- អនុវត្តអនាម័យត្រឹមត្រូវ៖
 - គន្លឹះជំនួយលើការលាងសម្អាតដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ អាចរកឃើញនៅលើរូបសែចម្របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក នៅទីនេះ៖
www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
 - ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចដើរទៅកាន់ផ្សារទឹក ដើម្បីទៅលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកបានទេ ទឹកថ្នាំអនាម័យជូតសម្អាតដៃ ឬក្រដាសជូតដៃប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី អាចជាជម្រើសឆាប់រហ័សមួយ។
 - ព្យាយាមក្អក ឬកណ្តាស់ទៅក្នុងកែងដៃរបស់អ្នក ឬក្រដាសអនាម័យ ជាជាងទៅក្នុងដៃរបស់អ្នក ហើយត្រូវប្រាកដថា ត្រូវបោះចោលក្រដាសអនាម័យនោះទៅក្នុងធុងសំរាម។
 - ប្រាកដថាភ្ញៀវត្រូវលាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេ ឬប្រើទឹកថ្នាំអនាម័យជូតសម្អាតដៃ។
 - នៅពេលលាងសម្អាត ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើវត្ថុដែលចាប់កាន់ជាញឹកញាប់ ដូចជាឧបករណ៍បញ្ជាបិទបើកពីចម្ងាយ ដៃទ្វារ ក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក និងទូរស័ព្ទ។
- នេះគឺជាពេលវេលាតានជឿន រស់នៅជាច្រើននៅក្នុងសហគមន៍របស់យើង។ សម្រាប់គន្លឹះជំនួយដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងរបស់អ្នក សូមចូលមើល៖
www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak
- សម្រាប់ព័ត៌មានថ្មីៗបំផុត និងដំបូន្មានអំពីវីរុសកូរ៉ូណា សូមចូលមើលរូបសែចម្របស់ក្រសួងសុខាភិបាល៖ www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

សម្រាប់អ្នកថែទាំចម្បង

- វាជាការសំខាន់ដើម្បីរក្សាទំនាក់ទំនងឱ្យបានច្រើន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាននៅពេលនេះ។ អ្នកប្រហែលជាមិនអាចមានភ្ញៀវមកលេងសួរសុខទុក្ខទេ ក៏ប៉ុន្តែការរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារតាមទូរស័ព្ទ ឬ Facetime អាចជួយបាន។
- យើងដឹងហើយថាសកម្មភាពសង្គម និងកម្មវិធីថែទាំបណ្តោះអាសន្នជាច្រើនត្រូវបានលុបចោល ឬមានកំណត់ក្នុងអំឡុងពេលនេះ។ លើកលែងតែអ្នក ឬបុគ្គលដែលអ្នកថែទាំត្រូវបានតម្រូវឱ្យដាក់ខ្លួននៅដាច់ពីគេ អ្នកអាចយល់ថាវាមានប្រយោជន៍ក្នុងការរៀបចំថ្ងៃរបស់អ្នក ហើយដាក់បញ្ចូលសកម្មភាពដែលអ្នក និងបុគ្គលដែលអ្នកថែទាំឱ្យមានភាពរីករាយ។ អ្នកអាចកំណត់ពេលវេលាដើម្បីដើរលេង ឬចំណាយពេលនៅក្នុងសួនច្បារ ទូរស័ព្ទទៅលេងមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារស្តាប់ចម្រៀង អាន ឬមើលកម្មវិធីទូរទស្សន៍ ឬខ្សែភាពយន្ត។ បណ្ណាល័យជំងឺរង្វង់ស្មារតីអូស្ត្រាលី ក៏មានសៀវភៅអេឡិចត្រូនិច និងសៀវភៅថតជាសម្លេងមួយចំនួនដែរ ដែលអាចរកបានតាមអនឡាញ (www.dementia.org.au/library)។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានតម្រូវឱ្យដាក់ខ្លួននៅដាច់ពីគេ ក៏ប៉ុន្តែបុគ្គលដែលអ្នកថែទាំមិនរស់នៅជាមួយអ្នកទេ មានកិច្ចការខ្លះៗដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីបន្តគាំទ្រពួកគេ។
 - វាអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការសរសេរចេញនូវផែនការសកម្មភាពថែទាំ ប្រសិនបើមានមនុស្សផ្សេងៗគ្នាចែករំលែកទំនួលខុសត្រូវដើម្បីថែទាំ។ នេះនឹងធានាថាសកម្មភាពត្រូវបានធ្វើឡើងដោយមិនផ្លាស់ប្តូរ ហើយសមស្របនឹងបុគ្គលម្នាក់ៗ។ (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - ការរក្សាប្រាស្រ័យទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទ Facetime ឬ Skype អាចជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយដើម្បីបង្ហាញបុគ្គលរស់នៅជាមួយជំងឺរង្វង់ស្មារតី ថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះពួកគេ។
- ទាក់ទងមក **ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយជាតិអំពីជំងឺរង្វង់ស្មារតី** លេខ **1800 100 500** ហើយលើកទឹកចិត្តអ្នកថែទាំដទៃទៀតឱ្យធ្វើដូចគ្នា។

សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬអ្នកជិតខាង

- កុំទៅលេងសួរសុខទុក្ខ ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាណាមួយ ឬរោគសញ្ញានៃជំងឺ។
- សួរនាំថាតើអ្នកអាចជួយបានយ៉ាងដូចម្តេច។ ប្រសិនបើអ្នកស្គាល់នរណាម្នាក់រស់នៅជាមួយជំងឺរង្វង់ស្មារតី ដែលកំពុងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេ អ្នកអាចជួយបំពេញភារកិច្ចនានា ដូចជាការទៅផ្សារទិញភ្នំរ៉ាន់ ការទៅយកថ្នាំពេទ្យ ឬយកសៀវភៅ ឬយកល្បែងផ្សំបទៅដាក់នៅបណ្ណាល័យ។
- កន្លែងថែទាំមនុស្សចាស់ជាច្រើនប្រហែលជាត្រូវបិទ ហើយដាក់កម្រិតភ្ញៀវក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងវិស្វកម្មណា។ នីតិវិធីទាំងនេះត្រូវបានដាក់នៅនឹងកន្លែង ដើម្បីការពារអ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋានពីភ្ញៀវដែលអាចផ្ទុកវីរុស ក៏ប៉ុន្តែក្នុងភាពជាសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ វាអាចពិបាកប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទៅជួបមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពនេះ អ្នកអាចដឹងថាវាមានប្រយោជន៍៖

- ប្រសិនបើអ្នកអាចមកលេង សូមរក្សាគម្លាតសង្គម១.៥ម៉ែត្រ។
- យកសកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាននៅក្នុងផ្ទះ ដូចជាការផ្លាស់ទី ទស្សនាវដ្តី ការបត់រត់ ការផ្លូវផ្ទះស្រោមជើង ខ្សែភាពយន្ត និងសៀវភៅ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានកូនៗ សូមយកកំនុរ ឬស្នាដៃសិល្បៈពីពួកគេ ដើម្បីបង្ហាញថាអ្នកកំពុងគិតអំពីពួកគេ។
- រក្សាទំនាក់ទំនង។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទៅលេងបុគ្គលនោះបានទេ សូមរក្សាទំនាក់ទំនងតាមទូរស័ព្ទ ប្រៃសណីយ៍ អ៊ីម៉ែល FaceTime ឬ Skype។ សូមឱ្យបុគ្គលនោះដឹងថាអ្នកកំពុងគិតអំពីពួកគេ ហើយលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃទៀតឱ្យធ្វើដូច្នោះដែរ។
- សួរមន្ត្រីថាតើពួកគេអាចរក្សាអ្នក ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានទាន់បច្ចុប្បន្នភាពជាប្រចាំឬទេ ប្រសិនបើមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកដែលមានជំងឺរង្វេងស្មារតី មិនអាចទាក់ទងបានតាមទូរស័ព្ទ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីការឆ្លើយតបទៅនឹងវីរុសក្លរូណា ពីអ្នកផ្តល់សេវាកម្មរបស់អ្នក សូមនិយាយទៅកាន់ពួកគេជាមុន។ ប្រសិនបើអ្នកមិនពេញចិត្តនឹងការឆ្លើយតបរបស់ពួកគេទេ សូមទាក់ទងមក គណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យគុណភាព និងសុវត្ថិភាពការថែទាំមនុស្សចាស់ www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

តើខ្ញុំអាចទទួលបានជំនួយអំពីជំងឺរង្វេងស្មារតីនៅកន្លែងណា?

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយជាតិអំពីជំងឺរង្វេងស្មារតី លេខ **1800 100 500** របស់អង្គការជំងឺរង្វេងស្មារតីអូស្ត្រាលី អាចផ្តល់ព័ត៌មានអំពីវីរុសក្លរូណា។ យើងក៏អាចផ្តល់គន្លឹះជំនួយជូនអ្នកបានដែរ ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញថាពិបាកនឹងធ្វើតាមជំនួយរបស់ក្រសួងសុខាភិបាលអំពីវីរុសក្លរូណា ។

យើងមិនផ្តល់ជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រជាលក្ខណៈបុគ្គលទេ ទោះយ៉ាងណាក្តី យើងអាចណែនាំអ្នកទៅកាន់សេវាកម្មផ្សេងទៀត និងផ្តល់ការគាំទ្រ។

គំនិតនានាសម្រាប់វិធីដើម្បីឱ្យកន្លងផុតពេលវេលាការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេ

- ការរក្សាឱ្យមានសកម្មភាពដែលអាចធ្វើទៅបានគឺមានសារៈសំខាន់។ សាកល្បងធ្វើលំហាត់ប្រាណ ថ្មមៗមួយចំនួន ទាំងនៅលើកៅអី ឬនៅជុំវិញផ្ទះ។
- ដាក់ផែនការនៅនឹងកន្លែងដើម្បីភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃក្នុងគ្រាលំបាកនេះ វាប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវការធ្វើតាមទូរស័ព្ទ ឬតាមរយៈវីដេអូ។
- ការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនៅផ្ទះដូចជាការអានសៀវភៅ និងទស្សនាវដ្តី លេងល្បែងផ្លូវបញ្ជី ការស្តាប់តន្ត្រី ការចាក់/ប៉ាក់ ការមើលទូរទស្សន៍ និងការស្តាប់វិទ្យុអាចជួយបាន។

- ពិចារណាបទពិសោធន៍ការទទួលបានអារម្មណ៍ដូចជាការធ្វើម៉ាស្សាដៃ ក និងជើង ការត្រដុសសក់ ការហិតក្លិនផ្កាពីស្ពានច្បាររបស់អ្នក ឬការកាយប្រអប់រកមើលវត្ថុដែលបុគ្គលនោះចាប់អារម្មណ៍។
- ហេតុអ្វីមិនសាកល្បងបញ្ចេញការប៉ិនប្រសប់ខាងសិល្បៈ? សម្រាប់គន្លឹះជំនួយអំពីសិល្បៈនៅផ្ទះ សូមចូលមើលសន្លឹកជំនួយរបស់យើង៖ www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- ប្រសិនបើអ្នកមានថេប្លេត iPad (អាយតែត) ឬ Android អ្នកអាចទាញយកកម្មវិធី **A Better Visit**។ កម្មវិធី **A Better Visit** មានលក្ខណៈពិសេសនៃហ្គេមមួយចំនួនដែលមានអ្នកលេងពីរនាក់ ដូចជា Tic Tac Tango, Marble Maze (ទីខ្នាតខ្វែងច្នៃពពាល) និង Gone Fishing (ចេញទៅស្វែងត្រី) ដែលបានរចនាឡើងដើម្បីបង្កើនការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងសម្របសម្រួលអន្តរកម្មសង្គមជាវិជ្ជមានរវាងមនុស្សដែលមានជំងឺរង្វង់ស្មារតី អ្នកថែទាំ និងក្រុមគ្រួសារ។
- បណ្ណាល័យជំងឺរង្វង់ស្មារតីអូស្ត្រាលី មានសៀវភៅអេឡិចត្រូនិច និងសៀវភៅថតជាសម្លេងមួយចំនួនដែលអាចរកបានតាមអនឡាញ។ រុករកសៀវភៅល្អៗតាមអនឡាញរបស់យើងថ្ងៃនេះ៖ www.dementia.org.au/library
- មានវិធីជាច្រើនទៀតផងដែរដើម្បីរុករកពិភពលោក ដោយមិនចាំបាច់ចាកចេញពីគ្រែ។ សារមន្ទីរ ឧទ្យាន និងសួនសត្វជាច្រើន មានសម្រាប់រុករកដែលមើលឃើញដូចជាកន្លែង។ កន្លែងជាច្រើនដើម្បីជ្រើសរើសមាន៖
 - អ្នកស្រឡាញ់សិល្បៈ និងវប្បធម៌អាចទស្សនាសារមន្ទីរ Guggenheim ដើរលេង (និច្ចិត) តាមឧទ្យានជាតិ ឬទស្សនាប្រាសាទ Taj Mahal។ សូមអរគុណដល់កម្មវិធីសិល្បៈ និងវប្បធម៌របស់ Google៖ <https://artsandculture.google.com/>
 - មហោស្រព Metropolitan នៅទីក្រុងញូយ៉ក កំពុងផ្សាយការសម្តែងទាំងស្រុងតាមអនឡាញ ដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចមើលនៅតាមរ៉ឺបសែច័របស់ពួកគេ៖ www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/
 - ដើរនៅជុំវិញ Disney World និង Disneyland ដោយប្រើផែនទី Google Maps។
 - ចូលមើល Disney World នៅ Orlando រដ្ឋហ្វ្លូរីដា នៅទីនេះ៖ <https://disney Parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
 - ចូលមើល Disneyland នៅ Anaheim រដ្ឋកាលីហ្វ័រនៀ នៅទីនេះ៖ www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38tdata=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656

- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងស្វែងរកភាពរំភើប និងដំណើរផ្សេងៗ អ្នកក៏អាចជិះរទេះឡើងចុះ rollercoaster បែបជាក់ស្តែងផងដែរ។ មានរទេះឡើងចុះបែបជាក់ស្តែងជាច្រើននៅលើ YouTube។ រុករកវីដេអូមួយចំនួននៅទីនេះ៖ www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A
- អ្នកអាចមើលឃើញកូនសត្វខ្លាខិនព្រិល និងសត្វភេនយ៉ិនកំពុងធ្វើអ្វីខ្លះនៅក្នុងសួនសត្វ ម៉ែលប៊ិន និងសួនសត្វ Werribee Open Range Zoo ដោយមើលការផ្សាយផ្ទាល់របស់ពួកគេ៖ www.zoo.org.au/animal-house
- ប្រសិនបើអ្នកនិយមចូលចិត្តសត្វនៅក្រោមទឹក អ្នកក៏អាចមើលឃើញការផ្សាយផ្ទាល់បានដែរពីអាងចិញ្ចឹមត្រី Monterey Bay Aquarium នៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រនៀ សហរដ្ឋអាមេរិក ដើម្បីមើលសត្វត្រីចាហុយ (jellyfish) និងអណ្តើកសមុទ្រ៖ www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

សម្រាប់ជំនួយបន្ថែមសូមទាក់ទង ខ្សែទូរស័ព្ទខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយជាតិអំពីជំងឺ រង្វង់ស្មារតី របស់យើង តាមទូរស័ព្ទលេខ **1800 100 500**។

មជ្ឈមណ្ឌលការសិក្សាអំពីជំងឺរង្វង់ស្មារតី មានកម្មវិធីអប់រំជាច្រើនដើម្បីជួយអ្នក ផ្តល់ការថែទាំមនុស្សចាស់ ដោះស្រាយបញ្ហាជាច្រើនដែលបានលើកឡើងខាងលើ។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមទំនាក់ទំនង **1300 DEMENTIA**។

ព័ត៌មានខាងលើបានផ្អែកលើព័ត៌មានដែលផ្តល់ដោយអង្គការជំងឺ Alzheimer ចិន (ADC) និងចែករំលែក ដោយអង្គការជំងឺ Alzheimer អន្តរជាតិ។ អ្នកអាចរកឃើញបទបង្ហាញពេញលេញនៅទីនេះ៖ www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

ស្ថានភាពជំងឺរង្វង់ស្មារតីកំពុងវិវត្តយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ព័ត៌មាននេះត្រូវបានផ្តល់ជូនជាការណែនាំប៉ុណ្ណោះ ហើយប្រហែលជាមិនសមស្របសម្រាប់គ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ទេ។ ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗទាក់ទងនឹងវីរុសកូរ៉ូណា សូមចូលមើលរ៉ឺបសែចី www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

អង្គការជំងឺរង្វង់ស្មារតីអូស្ត្រាលី (Dementia Australia) សូមថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការជំងឺ Alzheimer អន្តរជាតិ និងអង្គការជំងឺ Alzheimer ចិន ចំពោះជំនួយរបស់ពួកគេក្នុងរៀបចំសន្លឹកជំនួយនេះ។