

Padomi aprūpētājiem, ģimenes locekļiem un cilvēkiem, kuri dzīvo ar demenci

Visiem

- Ņemiet vērā koronavīrusa COVID-19 simptomus, piemēram, drudzis, klepus, iekaisis kakls, nogurums un elpas trūkums. Ja parādās kāds no šiem simptomiem, sazinieties ar savu ārstu vai zvaniet Koronavīrusa veselības informācijas līnijai (Coronavirus Health Information Line) pēc padoma **1800 020 080**.
- Ievērojiet pareizu higiēnu:
 - Padomus par pareizu roku mazgāšanu var atrast Pasaules veselības organizācijas vietnē:
www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
 - Ja nevarat nokļūt līdz izlietnei, lai mazgātu rokas, ātra alternatīva var būt sanitārais roku tīrīšanas līdzeklis vai antibakteriālas roku salvetes.
 - Mēģiniet klepot vai šķaudīt elkonī vai salvetē, nevis rokās, un pārliedziniet, ka salvetes tiek izmestas atkritumu tvertnē.
 - Nodrošiniet, ka visi apmeklētāji mazgā rokas vai lieto sanitāros roku tīrīšanas līdzekļus.
 - Veicot tīrīšanu, pievērsiet uzmanību lietām, kas tiek bieži lietotas, piemēram, tālruni, pultīti, durvju rokturiem, krāniem un tālruniem.
- Šis ir saspringts laiks daudziem cilvēkiem sabiedrībā. Lai saņemtu padomus, kā samazināt stresu apmeklējuma laikā:
www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak
- Lai iegūtu aktuālāko informāciju un padomus par koronavīrusu, apmeklējiet Veselības departamenta vietni: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Primārajiem aprūpētājiem

- Šajā laikā ir svarīgi uzturēt sakarus cik vien iespējams. Var gadīties, ka jums nevar būt ciemiņi, bet jūs varat uzturēt sakarus ar draugiem un ģimeni, izmantojot, piemēram, telefonu vai Facetime.
- Mēs apzināmies, ka daudzas sabiedriskas aktivitātes un atelpas programmas šajā laikā ir atceltas vai ierobežotas. Ja vien jums vai aprūpējamai personai nav nepieciešams pašizolēties, varat mēģināt strukturēt savu dienu un iekļaut aktivitātes, kas patīk jums un aprūpētajai personai. Jūs varat ieplānot laiku pastaigai vai pavadīšanai dārzā, piezvanīt draugam vai ģimenes loceklim, klausīties mūziku, lasīt vai skatīties kādu televīzijas programmu vai filmu. Austrālijas demences bibliotēkā (Dementia Australia Library) ir vairākas tiešsaistē pieejamas e-grāmatas un audiogrāmatas (www.dementia.org.au/library).
- Ja Jums ir nepieciešams pašizolēties, bet persona, kuru aprūpējat, nedzīvo kopā ar jums, ir dažas lietas, ko varat darīt, lai turpinātu viņus atbalstīt.
 - Var būt noderīgi izrakstīt aktivitāšu aprūpes plānu, ja dažādi cilvēki dalās aprūpes pienākumos. Tas nodrošinās, ka darbības ir konsekventas un piemērotas indivīdam. (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - Sazināšanās pa tālruni, Facetime vai Skype var būt labs veids, kā parādīt personai, kas dzīvo ar demenci, ka Jums rūp viņa labklājība.

Sazinieties ar **National Dementia Helpline**, zvanot **1800 100 500** un mudiniet to darīt arī citus aprūpētājus.

Ģimenei, draugiem un kaimiņiem

- Neapciemojiet, ja jums ir kādas slimības pazīmes vai simptomi.
- Apjautājieties, kā varat palīdzēt. Ja pazīstat kādu, kas pašizolējas, varbūt varat palīdzēt ar iepirkšanos, medikamentu iegādi vai piegādāt bibliotēkas grāmatas vai atjautības spēles.
- Reaģējot uz koronavīrusu, daudzas vecāku aprūpes mītnes varētu slēgt pieeju uz ār pasauli vai ierobežot apmeklētājus. Šie pasākumi tiek veikti, lai aizsargātu iemītniekus no apmeklētājiem, kas varētu pārnēsāt vīrusu, bet kā ģimenes loceklim, ir grūti ja nevarat apmeklēt savu tuvinieku.

Ja esat šajā situācijā, varētu noderēt šādi padomi:

- Ja drīkstat apmeklēt, ievērojiet sociālo distancēšanos 1.5 metru attālumā.
- Paņemiet līdzi aktivitātes, ar kurām var nodarboties iekštelpās, kā piemēram, iekrāsošanas grāmatas, žurnāli, locīšana, zeķu salikšana, filmas un grāmatas.
- Ja jums ir bērni, atnesiet no viņiem zīmējumus vai mākslas darbus, lai parādītu, ka domājat par viņiem.
- Uzturiet kontaktu. Ja nevarat apciemot cilvēku, izmantojiet telefonu, pastu, e-pastu, FaceTime vai Skype, lai cilvēks zinātu, ka par viņu domājat. Mudiniet to darīt arī citus.
- Palūdziet personālam informēt par ikdienas jaunumiem, ja jūsu tuviniekam nav iespējams iesaistīties tālruņa sarunās.
- Ja jūs uztrauc pakalpojumu sniedzēja reakcija uz koronavīrusu, vispirms aprunājieties ar viņiem. Ja jūs neapmierina viņu atbildes, lūdzu, sazinieties ar Vecčaužu aprūpes kvalitātes un drošības komisiju (Aged Care Quality and Safety Commission)

www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

Kur varu dabūt padomus par demenci?

Dementia Australia's National Dementia Helpline 1800 100 500 sniedz informāciju par demenci. Mēs arī sniedzam padomus, ja jums ir grūti izsekot Veselības departamenta (Department of Health) norādījumus par koronavīrusu.

Mēs nesniedzam personiskus medicīniskus padomus, bet varam norādīt uz citiem pakalpojumiem un sniegt atbalstu.

Idejas, kā īsināt laiku pašizolācijā

- Ir svarīgi uzturēt pēc iespējas aktīvu dzīvesveidu. Izmēģiniet kādus mierīgus vingrinājumus krēslā vai pa māju.
- Izstrādājiet plānus, kā sazināties ar citiem. Šajā sarežģītajā laikā varbūt būs jāizmanto tālrunis vai video sakari.
- Varbūt palīdzēs iekštelpās veicamas aktivitātes, kā piemēram, lasīt grāmatas un žurnālus, salikt mozaīkmīklas, klausīties mūziku, adīt, skatīties televīziju un klausīties radio.

- Apsveriet maņu aktivizēšanu, piemēram, roku, kakla un pēdu masāžu, matu sukāšanu, sava dārza ziedu smaržošanu vai izskatīt mīļlietiņu kasti, kurā ir lietas, kas personai interesējušas.
- Kādēļ nepamēģināt mākslinieciskas izpausmes? Padomi pieejami palīdzības lapā: www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- Ja jums ir iPad vai Android planšetdators, varat lejuplādēt **A Better Visit**. **A Better Visit** aplikācija piedāvā dažādas divu spēlētāju spēles, piemēram, Tic Tac Tango, Marble Maze un Gone Fishing, kas paredzētas, lai uzlabotu saziņu un veicinātu pozitīvu sociālo mijiedarbību starp cilvēkiem ar demenci, viņu aprūpētājiem un ģimenēm.
- Demences bibliotēkā (The Dementia Australia Library) ir pieejamas vairākas tiešsaistes e-grāmatas un audiogrāmatas. Apskatiet mūsu kolekciju jau šodien: www.dementia.org.au/library
- Ir arī veidi, kā izpētīt pasauli, nepametot dīvānu. Daudzi muzeji, tematiskie parki un zooloģiskie dārzi ir pieejami virtuālai izpētei. Daži no daudziem, no kuriem izvēlēties, ir:
 - Mākslas un kultūras mīlētāji var apskatīt Gugenheima muzeju, pastaigāties (virtuāli) pa nacionāliem parkiem vai apciemot Tadžmahalu, pateicoties Google Arts & Culture:
<https://artsandculture.google.com/>
 - Metropolitēna opera Ņujorkā straumē pilnas izrādes tiešsaistē bez maksas. Jūs tās varat skatīties viņu vietnē: www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/
 - Pastaigājieties pa Disneja Pasauli un Disnejlendu, izmantojot Google Maps.
 - Apciemojiet Disneja Pasauli Orlando, Floridā šeit:
<https://disney Parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
 - Apmeklējiet Disnejlendu Anaheimā, Kalifornijā šeit:
www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656

- Ja jūs meklējat lielāku aizraušanos un piedzīvojumus, varat arī doties uz virtuālo amerikāņu kalniņu. Vietnē YouTube ir daudz virtuālu braucienu pa amerikāņu kalniņiem. Izpētiet dažus no daudzajiem videoklipiem šeit: **www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A**
- Noskatoties viņus tiešraidē, jūs varat redzēt, kādi ir sniega leopardu mazuļi un pingvīni Melburnas zooloģiskajā dārzā un Werribee Open Range zooloģiskajā dārzā: **www.zoo.org.au/animal-house**
- Ja dodat priekšroku zemūdens dzīvniekiem, varat skatīties tiešraidi no Monterejas līča akvārija, Kalifornijā, ASV, lai novērotu medūzas, bruņurupučus un jūras ūdrus: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Papildinformācijai sazinieties ar **National Dementia Helpline**, zvanot **1800 100 500**.

Demences mācība centram (The Centre for Dementia Learning) ir plašs izglītības programmu klāsts, lai vecāka gadagājuma cilvēku aprūpes sniedzējiem palīdzētu risināt daudzus no iepriekš izvirzītajiem jautājumiem. Papildinformācijai sazinieties ar **1300 DEMENTIA**.

Iepriekš sniegtā informācija tika balstīta uz informāciju, ko sniedza Alzheimer's Disease Chinese (ADC) un ko kopīgoja Alzheimer Disease International. Pilnu prezentāciju varat atrast šeit: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Koronavīrusa situācija strauji attīstās. Šī informācija ir tikai orientējoša, un tā var nebūt piemērota katrā situācijā. Lai iegūtu atjauninātu informāciju par koronavīrusu, apmeklējiet vietni **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Dementia Australia vēlētos izteikt atzinību Alzheimer's Disease International un Alzheimer's Chinese par viņu padomiem šīs palīdzības lapas sastādīšanā.