

# Совети за негувателите, семејствата и пријателите на луѓето што живеат со деменција

## За сите

- Обрнете внимание на симптомите на вирусот корона КОВИД-19 како што се зголемена температура, кашлица, болка во грлото, замор и задишаност. Ако имате кој и да било од овие знаци, јавете се за совет кај вашиот лекар или телефонирајте за совет на Телефонската линија за здравствени информации во врска со вирусот корона на **1800 020 080**.
- Одржувајте соодветна хигиена:
  - Совети за правилно миене на рацете може да најдете на местото на интернет на Светската здравствена организација: [www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)
  - Ако не можете да дојдете до мијалник за да си ги измиете рацете, брза замена за миењето раце може да бидат средството за дезинфекција на рацете или антибактериските влажни шамичиња.
  - Обидете се да кашлате или да кивате во вашиот лакт или во хартиено шамиче место во вашите дланки, и погрижете се хартиеното шамиче потоа да го фрлите во кантата за ѓубре.
  - Погрижете се сите посетители да си ги измијат рацете или да користат средство за дезинфекција на рацете.
  - Кога чистите, обрнете внимание на работите што често се допираат, како што се далечинските управувачи, кваките на вратите, славините и телефоните.
- Ова е време кога многу луѓе во нашата заедница се во стрес. За совети како да го намалите стресот, посетете го: [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)
- За најнови информации и совети во врска со вирусот корона, посетете го местото на интернет на Одделот за здравство: [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)

## За основните негуватели

- Во ова време е важно да останете поврзани колку што е можно повеќе. Можеби не можете да примате посетители, ама останувањето во контакт со семејството и со пријателите по телефон или преку програмата Facetime може да помогне.
- Свесни сме дека многу програми за активности за дружење и за одмена од негата се откажани или ограничени во овој период. Освен во случај кога вие или лицето кое го негувате морате да бидете во самоизолација, можеби ќе ви помогне да го организирате вашиот ден и да вклучите активности во кои уживате вие и лицето кое го негувате. Може да одредите време за прошетка, или да се занимавате во градината, за јавување кај пријател или роднина, за слушање музика, читање или гледање некоја емисија или филм на телевизија. Библиотеката на организацијата Dementia Australia исто така има и голем број книги и звучни книги што може да се добијат преку интернет ([www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)).
- Ако морате да бидете во самоизолација, а лицето кое го негувате не живее со вас, сепак има некои работи што може да продолжите да ги правите за да му давате поддршка на лицето.
  - Може да помогне ако напишете план со активности во случај обврската за неа да ја презеле други луѓе. Тоа ќе осигури дека активностите нема да се изменат и дека ќе бидат соодветни за лицето што го негувате. ([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))
  - Ако останете во контакт по телефон, преку Facetime или преку Skype, тоа може да биде добар начин да му покажете на лицето со деменција дека се грижите за него.
- Јавете се на **Националната линија за помош при деменција** на **1800 100 500** и поттикнете ги и другите негуватели да го направат истото.

## За роднините, пријателите или соседите

- Не одете на посета ако имате какви и да било знаци или симптоми дека сте болни.
- Прашајте како може да помогнете. Ако познавате некој што живее со деменција а што е во самоизолација, можеби ќе можете да му помогнете околу работи како што се купување на продукти, земање лекови од аптека или земање и враќање книги или сложувалки во библиотеката.
- Многу старечки домови може да бидат затворени и да ги ограничат посетите поради вирусот корона. Тие постапки се применуваат за да се заштитат станарите на домот од посетителите кои може да им го пренесат вирусот, ама ако сте роднина, може да ви биде тешко што не можете да го видите лицето што го сакате.

Ако се наоѓате во таква ситуација, може да ви помогнат следните совети:

- Ако ви е дозволено да одите на посета, држете растојание од 1,5 метар.
- Донесете активности што може да се вршат внатре, на пример, боенки, списанија, алишта за диплење, чорапи за спарување, филмови и книги.
- Ако имате деца, донесете нивни цртежи или други ракотворби за да покажете дека тие мислат на лицето.
- Останете во контакт. Ако не можете да го посетувате лицето, тогаш останете во контакт по телефон, преку писма, преку електронска пошта, преку FaceTime или преку Skype. Покажете му дека мислите на него и поттикнете ги и другите да го направат истото.
- Прашајте ги членовите на персоналот дали можат да ве контактираат со редовни новости ако вашиот близок со деменција не е во состојба да разговара по телефон.
- Ако сте загрижени поради тоа како се однесуваат вашите даватели на услуги во однос на вирусот корона, прво разговарајте со нив. Ако не сте задоволни со нивниот одговор, ве молиме стапете во контакт со Комисијата за квалитет и безбедност на нега за постари лица (Aged Care Quality and Safety Commission) [www.agedcarequality.gov.au/making-complaint](http://www.agedcarequality.gov.au/making-complaint)

## **Каде може да добијам совети за деменцијата?**

**Националната линија за помош при деменција** (National Dementia Helpline) на организацијата Dementia Australia - **1800 100 500** ви е на располагање за да ви даде информации за деменцијата. Ние исто така може да ви дадеме совети ако имате тешкотии да ги следите препораките што ги дава Одделот за здравство во врска со вирусот корона.

Ние не нудиме лично приспособени медицински совети, меѓутоа можеме да ве упатиме до други служби и да ви дадеме поддршка.

## **Идеи за начини на кои може да се разонодите кога сте во самоизолација**

- Важно е да останете колку што е можно поактивни. Обидете се да правите лесни вежби седнати на стол или низ дома.
- Направете планови како ќе се поврзете со другите луѓе, во ова тешко време тоа може ќе треба да биде по телефон или преку видео врски.
- Може да ви помогне ако се занимавате со активности дома, на пример, со читање книги и списанија, склопување сложувалки, слушање музика, плетење, гледање телевизија и слушање радио.

- Размислете за сетилни доживувања како што се масажа на рацете, вратот и стапалата, четкање на косата, мирисање на цвеќињата од вашата градина, или за кутија што содржи работи што го интересираат лицето и низ која ќе може да претура.
- Зошто да не се обидете да се занимавате со уметност? За совети како да се занимавате со уметност дома, видете го нашиот лист за помош:  
**[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- Ако имате iPad или таблет, може да ја симнете програмата „Подобра посета“. Таа има низа разновидни игри наменети за двајца играчи како што се Tic Tac Tango, Marble Maze и Gone Fishing наменети да ја подобрат комуникацијата и да ги олеснат позитивните општествени односи меѓу луѓето со деменција, нивните негуватели и роднини.
- Во библиотеката на организацијата Dementia Australia има голем број книги и звучни книги што може да се добијат преку интернет. Разгледајте ја нашата збирка на интернет денес: **[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- Исто така има начини да го истражите светот без да станете од вашиот кауч. Многу музеи, забавни паркови и зоолошки градини може да се разгледуваат преку интернет. Некои од многуте што може да ги посетите се:
  - Љубителите на уметноста и културата може да го разгледаат музејот Гугенхајм, да отидат на прошетка (на интернет) низ националните паркови или да го посетат Таџ Махал благодареејќи на програмата Google Arts & Culture: **<https://artsandculture.google.com/>**
  - Операта Метрополитен во Њујорк бесплатно врши преноси преку интернет на цели настапи. Може да ги гледате на интернет: **[www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/](http://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/)**
  - Прошетајте низ Дизниворлд или Дизниленд со помош на програмата Google Maps.
    - Посетете го Дизниворлд во Орландо, Флорида, тука: **<https://disney.parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
    - Посетете го Дизниленд во Анахајм, Калифорнија, тука: **[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)**

- Ако барате повеќе возбуда и авантури, на интернет може да се возите и на тобоган. На YouTube има многу снимки од возења на тобоган. Погледнете некои од многубројните снимки тука:  
**[www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A](http://www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A)**
- Може да видите што прават малите снежни леопарди и пингвините во Мелбурншката зоолошка градина и во Зоолошката градина од отворен тип во Вереби ако го гледате нивниот пренос во живо: **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
- Ако повеќе сакате животни што живеат под вода, може да се вклучите во преносот во живо од Аквариумот Монтереј Беј во Калифорнија, САД, за да ги гледате медузите, желките и фоките: **[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

За натамошни совети јавете се на нашата **Национална линија за помош при деменција** на **1800 100 500**.

Центарот за запознавање со деменцијата (Centre for Dementia Learning) има низа разновидни програми за подучување што ќе им помогнат на давателите на услуги за нега на постари лица да се справат со многу од проблемите изнесени погоре. За повеќе подробности јавете се на **1300 DEMENTIA**.

Горенаведените информации се засновани врз информациите обезбедени од организацијата Alzheimer's Disease Chinese (ADC) и споделени од организацијата Alzheimer's Disease International. Целата презентација може да ја најдете овде: **[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)**

Ситуацијата со вирусот корона брзо се менува. Овие информации се наменети да бидат само водич и може да не бидат соодветни за секоја ситуација. За најнови информации за вирусот корона, посетете го местото на интернет **[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)**

Организацијата Dementia Australia им се заблагодарува на организациите Alzheimer's Disease International и Alzheimer's Chinese за нивните совети при подготвувањето на овој лист за помош.