

Ħjiel għal kerers, l-familji u l-ħbieb ta' nies li jsofru bid-dimensja

Għal kulhadd

- Kun attent/a għas-sintomi tal-coronavirus COVID-19 bħal ma huma d-deni, xi sogħla, uġiegh fil-gerżuma, għejja u qtugh tan-nifs. Jekk ikollok xi wħud minn dawn is-sintomi ikkuntattja lit-tabib tiegħek għal parir jew ċempel il-Coronavirus Health Information Line (Il-Linja tas-Saħħa għall-Infurmazzjoni fuq il-Coronavirus) għal parir fuq **1800 020 080**.
- Ipprattika iġjene xierqa:
 - Tista' ssib ħjiel dwar kif taħsel sewwa idejk fil-websajt tal-World Health Organisation (Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa) hawnhekk: **www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/**
 - Jekk ma tistax tmur hdejn sink biex taħsel idejk, jistgħu jkunu alternattiva ta' malajr jew is-sanitizzatur tal-idejn inkella il-messieħa (wipes) tal-idejn ta' kontra l-batterji.
 - Ipprova tisgħol jew tgħatas f' minkbek jew f'tessuta (tissue), minflok f'idejk, u assigura li t-tessuta tintrema fil-bin.
 - Assigura li l-vizitaturi jahslu jdejhom jew li jużaw sanitizzatur tal-idejn.
 - Meta tkun qed tnaddaf oqgħod attent/a għal dawk l-affarijiet li jitmissu ta' spiss bħalma huma remote controls, pumijiet tal-bibien, vitijiet u telefowns.
- Dan huwa żmien ta' hafna stress għal hafna nies fil-komunità tagħna. Għal aktar ħjiel biex tnaqqas l-istress tiegħek żur: **www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak**
- Għall-iktar tagħrif u parir aġġornat dwar il-coronavirus żur il-websajt tad-Department of Health (Dipartiment tas-Saħħa): **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Għall-kerers primarji

- F'dan iż-żmien huwa importanti li tibqa' f'kuntatt kemm jista' jkun. Forsi ma tkunx jista' jkollok viżitaturi iżda jista' jgħin jekk tibqa' f'kuntatt mal-ħbieb u l-familja permezz tat-telefown jew Facetime.
- Aħna nafu li matul dan iż-żmien ħafna attivitajiet soċjali u programmi ta' mistrieħ kienu kkanċellati jew limitati. Sakemm inti jew il-persuna li tiegħu ħsiebha m'inthomx meħtieġa li tiżolaw ruħkom, tista' issibha ta' għajnuna li tordna l-ġurnata tiegħek u tinkludi attivitajiet li tiggustaw inti u l-persuna li tiegħu ħsiebha. Tista' tagħmel ħin għal mixja jew tgħaddi xi ħin fil-ġnien, iċċempel lil xi ħabib/a jew membru tal-familja, tisma' l-mużika, taqra jew tara xi program jew film fuq it-televiżjoni. Il-librerija ta' Dementia Australia għandha wkoll numru ta' kotba elettronici u kotba-audio disponibbli onlajn (www.dementia.org.au/library).
- Jekk tkun meħtieġ/a li tiżola ruħek iżda l-persuna li tiegħu ħsieb ma toqgħodx miegħek, hemm xi affarijiet li tista' tagħmel biex tibqa' tissupportjahom.
 - Jista' jkun ta' għajnuna li jinkiteb pjan ta' attivitajiet ta' kura jekk nies differenti qed jaqsmu ir-responsabbiltajiet tal-kura. Dan jiżgura li l-attivitajiet ikunu konsistenti u adattati għall-individwi. (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - Li tibqa' f'kuntatt permezz tat-telefown, Facetime jew Skype jista' jkun mod tajjeb biex turi lill-persuna li tbatu bid-dimensja li inti tiegħu ħsiebha.
- Ikkuntattja in-**National Dementia Helpline** (il-Linja Nazzjonali għall-Għajnuna fid-Dimensja) fuq **1800 100 500** u nkoraggixxi kerers oħra biex jagħmlu l-istess.

Għall-familja, ħbieb u ġirien

- Iżżurx jekk għandek sinjali jew sintomi ta' mard.
- Saqsi kif tista' tgħin. Jekk taf lil xi ħadd bid-dimensja li qed jiżolaw ruħhom, tista' tkun kapaċi li tgħin b'qadjiet bħal xiri ta' merċa (grocery), tiġbor il-medicini jew iġġibilhom kotba jew jigsaw puzzles mil-librerija.
- Ħafna mil-facilitajiet tal-kura għall-anzjani jistgħu jingħalqu għall-viżitaturi (lockdown) u jirrestringu l-viżitaturi biex jilqgħu għall-coronavirus. Dawn il-proċeduri qegħdin hemm biex jiproteġu lir-residenti minn viżitaturi li jistgħu jkunu jgħorru il-virus, iżda bħala membru tal-familja tista' tkun diffiċli li ma tkunx tista' tara lil xi ħadd għażiz/a għalik.

Jeekk inti f'din is-sitwazzjoni tista' issibha ta' għajnuna jekk:

- Tista' żżur, tinghaqqad b' distanza soċjali ta' 1.5 metri.
- Hu attivitajiet li jistgħu jsiru ġewwa, bħal timla bil-kulur, perjodiċi (magazines), tiwi, tqabbil tal-kalzetti, movies u kotba.
- Jekk għandek it-tfal, ġib tpingija u xogħolijiet ta' arti minn għandhom biex turi li qed taħseb fihom.
- Ibqa' f'kuntatt. Jekk ma tistax iżżur lill-persuna, allura ibqa' f'kuntatt bit-telefown, bil-posta, bl-emejl, FaceTime jew Skype. Halli li l-persuna tkun taf li inti qed taħseb fihom u nkoraggixxi oħrajn biex jagħmlu l-istess.
- Staqsi lill-istaff jekk jistgħux jibagħhu f'kuntatt b'aġġornamenti regolari jekk il-persuna għażiża għalik, li għandha d-dimensja, mhijiex kapaċi tikkuntattja bit-telefown.
- Jekk għandek tħassib dwar ir-rispons tal-provditur tas-servizz tiegħek għall-coronavirus l- ewwel tkellem magħhom. Jekk ma tissoddifax ruħek bit-tweġiba tagħhom, jekk joġġhok, ikkuntattja lill-Aged Care Quality and Safety Commission (Kummissjoni għall-Kwalità u Sigurtà tal-Kura għall-Anzjani) www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

Minn fejn nista' nieħu parir dwar id-dimensja?

Dementia Australia's National Dementia Helpline 1800 100 500 (Il-Linja Nazzjonali għall-Għajnuna dwar id-Dimensja) hija disponibbli biex tipprovdi tagħrif dwar id-dimensja. Ahna nistgħu wkoll nagħtuk xi hjiel jekk issibha diffiċli biex issegwi l-parir dwar il-coronavirus tad-Dipartiment tas-Saħħa (Department of Health).

Ahna ma noffru parir mediku personalizzat, madankollu, nistgħu nindirizzawk lejn servizzi oħra u nipprovdulek support.

Ideat ta' modi kif tista' tgħaddi l-hin fl-iżolament tiegħek

- Li tibqa' attiv/a kemm ikun possibbli huwa importanti. Iprova xi eżerċizzji ħfief jew f'xi sigġu inkella madwar id-dar.
- Aghmel pjanijiet biex tikkonnettja ma' oħrajn, matul dan iż-żmien diffiċli jista' jkun meħtieġ isir bit-telefown jew permezz ta' kuntatti bil-video.
- Jista' jgħin li tieħu sehem f'attivitajiet fid-dar bħal qari ta' kotba u perjodiċi, tgħaqqad il-jigsaws, tisma' l-mużika, taħdem is-suf, tara it-tv, u tisma' r-radju.

- Ikkunsidra tagħmilx esperjenzi sensorjali bħal massaġġi fuq l-idejn, l-għonq u s-saqajn, tixkupilja xagħrek, ixxomm il-fjuri tal-ġnien tiegħek jew tgerfex f'kaxxa li jkun fiha oġġetti li l-persuna kienet interessata fihom.
- Għaliex ma tippruvax xi esperjenza artistika? Għal hjiel dwar arti fid-dar żur il-fuljett ta' għajnuna tagħna: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-tipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Jekk għandek xi iPad jew Android tablet tista' tnizzel **A Better Visit**. L-applikazzjoni **A Better Visit** tippreżenta firxa ta' logħbiet għal żewġ persuni bħal Tic Tac Tango, Marble Maze and Gone Fishing li huma mfasslin biex jinkoraġġixxu l-komunikazzjoni u jiffaċilitaw l-interazzjonijiet soċjali positivi bejn in-nies bid-dimensja, l-kerers u l-familji tagħhom.
- Il-librerija ta' Dementia Australia għandha numru ta' kotba elettronici u kotba audio disponibbli onlajn. Fittex illum fil-kollezzjoni tagħna onlajn: **www.dementia.org.au/library**
- Hemm ukoll mezzi biex tesplora d-dinja mingħajr ma thalli s-sufan. Hafna mużewijiet, ġonna publiċi tematiċi, u zoos huma disponibbli biex iddurhom virtwalment. Xi ftit mill-hafna li hemm biex tagħżel huma:
 - Dawk li jhobbu l-arti u l-kultura jistgħu jduru l-mużew ta' Guggenheim, jagħmlu mixja (virtwali) matul ġonna pubbliċi, jew iżuru it-Taj Mahal permezz ta' Google Arts & Culture: **<https://artsandculture.google.com/>**
 - Il--Metropolitan Opera fi New York City qegħda tpoġġi onlajn wirjiet sħaħ bla hlas. Inti tista' tarahom fuq il-websajt tagħhom: **www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/**
 - Aghmel mixja madwar Disney World and Disneyland billi tuża l-Google Maps.
 - Żur Disney World f'Orlando, Florida hawnhekk: **<https://disneyparks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
 - Żur Disneyland f'Anaheim, California hawnhekk: **www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656**

- Jekk qed tfittex iktar eċċitament u avventura tista' titla wkoll fuq rollercoaster virtwali. Hemm hafna tidwir ta' rollercoaster virtwali fuq YouTube. Esplora xi ftit mill-hafna videos hawnhekk:
www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A
- Tista' tara x'qed jagħmlu l-frih tal-leopardi ta' fuq is-silg u tal-pingwini fil-Melbourne Zoo u f' Werrabee Open Range Zoo billi tara l-wirja diretta hawnhekk: **www.zoo.org.au/animal-house**
- Jekk tipreferi l-annimali taħt l-ilma tista' tmur il-wirja diretta mill-Monterey Bay Aquarium f'California, USA biex tara il-bram, il-frieken u l-lontri tal-baħar (sea otters): **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Għal iktar pariri ikkuntattja n-National Dementia Helpline tagħna fuq **1800 100 500**.

lċ-ċentru għat-Tagħlim dwar id-Dimensja (Centre for Dementia Learning) għandu firxa ta' programmi edukattivi komprensivi biex jgħinu lill-provdituri tal-kura għall-anzjani jindirizzaw hafna mill-kwestjonijiet imqajma hawn fuq. Għal iktar dettalji ikkuntattja **1300 DEMENTIA**.

L-informazzjoni t'hawn fuq kenet ibbażata fuq tagħrif ipprovdut minn Alzheimer's Disease Chinese (ADC) u maqsum ma' Alzheimer's Disease International. Tista' ssib il-preżentazzjoni kollha hawn: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Is-sitwazzjoni tal-coronavirus qed tevolvi rapidament. Din l-informazzjoni hija pprovduta bhala gwida biss u tista' ma tkunx xierqa għal kull sitwazzjoni. Għal informazzjoni aġġornata dwar il-virus żur **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Dementia Australia tixtieq tagħraf Alzheimer's Disease International u Alzheimer's Disease Chinese għal parir tagħhom biex jingabar dan il-fuljett ta' għajnuna