

# Wskazówki dla opiekunów, rodzin i przyjaciół osób chorych na demencję

## Dla wszystkich

- Zwracaj uwagę na objawy koronawirusa COVID-19 takie jak gorączka, ból gardła, zmęczenie i duszność. Skontaktuj się ze swoim lekarzem po poradę lub zadzwoń do Coronavirus Health Information Line na numer **1800 020 080** po poradę, jeśli masz któryś z tych objawów.
- Zachowaj właściwą higienę:
  - Wskazówki odnoszące się do właściwego mycia rąk znajdują się na następującej stronie internetowej World Health Organisation: **[www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)**
  - Szybką alternatywą może być środek do dezynfekcji rąk lub chusteczki antybakteryjne, jeśli nie możesz dojść do umywalki dla umycia rąk.
  - Próbuj kaszleć czy kichać w swój rękaw lub też w papierową chusteczkę a nie w swoje dłonie i upewnij się, że chusteczka jest potem wyrzucona do kosza na śmieci.
  - Upewnij się, że każdy gość myje ręce albo używa środka do dezynfekcji rąk.
  - Zwróć uwagę przy sprzątaniu na przedmioty, które są często używane takie jak pilot telewizyjny, klamki od drzwi, krany i telefony.
- Jest to stresujący okres czas dla każdego w naszej społeczności. Po wskazówki dla zredukowania twojego stresu odwiedź stronę: **[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)**

- Po bieżące informacje i porady dotyczące koronawirusa odwiedź stronę departamentu zdrowia: **[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)**

## **Da głównych opiekunów**

- W obecnym czasie jest ważne pozostawanie w kontakcie tak dużo jak to jest możliwe. Może nie będziesz w stanie mieć gości, ale utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi i rodziną przez telefon czy Facetime może być pomocne.
- Zdajemy sobie sprawę, że obecnie wiele zajęć towarzyskich i programów opieki zastępczej zostało odwołanych lub ograniczonych. Możesz ułożyć swój dzień tak aby zaplanować czynności, które będą dla ciebie i dla osoby pod twoją opieką przyjemne, chyba że podlegacie kwarantannie domowej. Możesz zaplanować czas na spacer, spędzenie czasu w ogródku, zatelefonowanie do przyjaciół lub członka rodziny, posłuchanie, muzyki, czytanie, obejrzenie programu telewizyjnego lub filmu. Biblioteka The Dementia Australia Library ma liczne e-booki i audiobooki dostępne online (**[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**).
- Możesz kontynuować pewne wsparcie dla osoby pod twoją opieką, jeśli z nią nie mieszkasz i podlegasz kwarantannie domowej.
  - Może być pomocne sporządzenie planu zajęć opiekuńczych, jeśli różne osoby partycypują w odpowiedzialności za opiekę. Zapewni to ciągłość zajęć i dostosowanie ich do indywidualnych potrzeb. (**[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)**).
  - Utrzymanie kontaktu telefonicznego, Facetime lub Skype może być dobrą metodą ukazania osobie z demencją, że o nią dbasz.
- Skontaktuj się z **National Dementia Helpline** na **1800 100 500** 500 i zachęć innych opiekunów, aby również to zrobili.

## **Dla rodziny, przyjaciół lub sąsiadów**

- Nie odwiedzaj, jeśli masz jakieś oznaki lub objawy choroby.

- Zapytaj, jak możesz pomóc. Jeśli znasz kogoś z demencją kto jest w kwarantannie domowej to możesz pomóc w takich czynnościach jak zakup żywności, odbiór leków lub zwrot do biblioteki książek albo układanek.
- Wiele domów opieki seniora może być zamkniętych i ograniczyć odwiedziny ze względu na koronawirusa. Takie procedury wprowadza się dla ochrony rezydentów przed odwiedzającymi, którzy mogą być nosicielami wirusa. Może być to trudne dla ciebie jako członka rodziny, kiedy nie możesz zobaczyć swoich bliskich. W takiej sytuacji może być przydatne co następuje:
  - Utrzymaj dystans społeczny 1,5 m, jeśli możesz złożyć wizytę.
  - Przynieś ze sobą coś co można wykorzystać w domu tak jak kolorowanie, czasopisma, składanie papieru, dopasowanie skarpet, filmy i książki.
  - Jeśli masz dzieci to przynieś ich rysunki lub grafikę, aby pokazać, że o nich myślisz.
  - Bądź w kontakcie. Kontaktuj się przez telefon, listownie, przez e-mail, FaceTime lub Skype jeśli nie możesz złożyć wizyty. Powiedz osobie, że myślisz o niej i zachęć innych, aby również to zrobili.
  - Poproś pracowników o regularną aktualizację, jeśli bliska ci osoba chora na demencję nie jest w stanie prowadzić rozmowy telefonicznej.
  - Porozmawiaj najpierw ze swoim usługodawcą, jeśli masz obawy co do jego kroków podjętych odnośnie koronawirusa. Skontaktuj się z Aged Care Quality and Safety Commission, jeśli nie uzyskasz od niego zadowalającej odpowiedzi. **[www.agedcarequality.gov.au/making-complaint](http://www.agedcarequality.gov.au/making-complaint)**

## **Gdzie mogę uzyskać porady dotyczące demencji?**

**Dementia Australia's National Dementia Helpline 1800 100 500** jest dostępna w celu udzielenia informacji dotyczących demencji. Możemy ci również poradzić, jeśli masz trudności w zrozumieniu wskazówek departamentu zdrowia odnośnie koronawirusa.

Nie oferujemy osobistych porad zdrowotnych, ale możemy cię skierować do innych służb i zapewnić wsparcie.

## Pomysły na spędzenie czasu w izolacji

- Ważne jest, aby pozostać tak aktywnym jak tylko możliwe. Spróbuj łatwych ćwiczeń na krześle lub wokół domu.
- Zaplanuj utrzymanie kontaktu z innymi. W tym trudnym okresie może to być kontakt telefoniczny lub przez linki video.
- Bierz udział w czynnościach w domu, które mogą być pomocne jak czytanie książek i czasopism, układanie puzzli, słuchanie muzyki, robienie na drutach, oglądanie telewizji i słuchanie radia.
- Weź pod uwagę doznania sensoryczne takie jak masaże rąk, szyi czy stóp, czesanie włosów, wąchanie kwiatów w swoim ogrodzie czy szperanie w pudełku zawierającym interesujące przedmioty.
- Dlaczego nie spróbować wyrazić się artystycznie? Po wskazówki dotyczące sztuki w domu odwiedź naszą stronę pomocy: **[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- Możesz ściągnąć aplikację **A Better Visit**, jeśli masz tablet iPad lub Android. Aplikacja **A Better Visit** oferuje kilka dwuosobowych gier takich jak Tic Tac Tango, Marble Maze i Gone Fishing zaprojektowanych dla usprawnienia komunikowania się i ułatwienia pozytywnej interakcji towarzyskiej osób z demencją oraz z ich opiekunami i rodziną.
- Dementia Australia Library posiada liczne e-booki i audiobooki osiągalne online. Przejrzyj nasz online zbiór dzisiaj: **[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- Istnieją również sposoby poznawania świata bez opuszczenia kanapy. Wiele muzeów, parków rozrywki i ogrodów zoologicznych można zwiedzać wirtualnie. Niektóre z wielu, które można wybrać to:
  - Miłośnicy kultury i sztuki mogą zwiedzić muzeum Guggenheim, pójść na (wirtualny) spacer przez parki narodowe lub zwiedzić Taj Mahal za pośrednictwem Google Arts & Culture: **<https://artsandculture.google.com/>**

- The Metropolitan Opera in New York City przesyła strumieniowo całe występy za darmo. Możesz je oglądać online na ich stronie internetowej: **[www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/](http://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/)**
- Idź na spacer wokół Disney World i Disneyland używając Google Maps.
  - Kliknij ten link aby odwiedzić Disney World w Orlando, Florida: **<https://disney Parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
  - Odwiedź Disneyland w Anaheim, Kalifornia, kliknij poniżej: **[www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k1K\\_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656](http://www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656)**
- Jeśli chcesz doznać więcej emocji i przygody możesz się przejechać wirtualnym rollercoasterem. Jest wiele przejazdów wirtualnym rollercoasterem osiągalnych na YouTube. Zobacz niektóre z licznych wideo na witrynie: **[www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A](http://www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A)**
- Możesz obejrzeć co robią młode lamparty śnieżne i pingwiny w ogrodzie zoologicznym w Melbourne i Zoo na otwartym terenie w Werribee oglądając ich transmisję na żywo: **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
- Jeśli wolisz stworzenia podwodne to możesz włączyć transmisję na żywo z Monterey Bay Aquarium w Kalifornii, USA by obejrzeć meduzy, żółwie i morskie wydry: **[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

Po dalsze informacje skontaktuj się z **National Dementia Helpline** na **1800 100 500**.

Centre for Dementia Learning dysponuje szerokim wachlarzem programów edukacyjnych przeznaczonych do pomocy dla świadczeniodawców usług dla osób starszych w wielu powyżej opisanych przypadkach.

Po dalsze informacje skontaktuj się z numerem **1300 DEMENTIA**.

Powyższe informacje są oparte na materiale otrzymanym z Alzheimer's Disease Chinese (ADC) i udostępnionym przez Alzheimer's Disease International. Pełna prezentacja jest dostępna na: [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)

Sytuacja koronawirusa szybko się zmienia. Niniejszy materiał ma tylko charakter informacyjny i może nie mieć zastosowania do każdej sytuacji. Po bieżące informacje dotyczące koronawirusa wejdź na stronę: [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)

Dementia Australia pragnie podziękować Alzheimer's Disease International i Alzheimer's Chinese za ich pomoc w utworzeniu niniejszego arkusza pomocy.