

Sfaturi pentru îngrijitorii, familiile și prietenii persoanelor cu demență

Pentru toți

- Fiți atenți la simptomele coronavirusului COVID-19, cum ar fi febră, tuse, dureri în gât, oboseală și dificultăți de respirație. Dacă manifestați oricare dintre aceste simptome, contactați medicul pentru sfaturi sau sunați la Linia Medicală de Informare Coronavirus [Coronavirus Health Information Line] pentru sfaturi la numărul 1800 020 080.
- Practicați igienă corespunzătoare:
 - Sfaturi despre spălarea corectă a mâinilor găsiți pe site-ul Organizației Mondiale a Sănătății: www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
 - Dacă nu puteți ajunge la o chiuvetă pentru a vă spăla pe mâini, un produs de igienizare pentru mâini sau șervețelele anti-bacteriene pot fi o alternativă rapidă.
 - Încercați să tușiți sau să strănutăți în cot sau într-un șervețel, nu în mâini, și asigurați-vă că șervețelul este aruncat la coș.
 - Asigurați-vă că toți vizitatorii se spală pe mâini sau utilizează produse de igienizare pentru mâini.
 - Când faceți curățenie, acordați atenție lucrurilor care sunt folosite des, cum ar fi telecomenzile, mânerul ușilor, robinetele și telefoanele.
- Este o perioadă stresantă pentru mulți oameni din comunitatea noastră. Pentru sfaturi pentru a vă reduce stresul: www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak
- Pentru informații și sfaturi cât mai actualizate despre coronavirus, accesați site-ul Departamentului Sănătății: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Pentru îngrijitorii principali

- Este important să rămâneți conectat cât mai mult în acest moment. Este posibil să nu puteți avea vizitatori, dar păstrarea legăturii cu prietenii și familia prin telefon sau Facetime vă poate ajuta.
- Suntem conștienți că multe activități sociale și programe de susținere au fost anulate sau limitate în această perioadă. Cu excepția cazului în care dvs. sau persoana de care aveți grijă trebuie să vă auto-izolați, s-ar putea să vă fie de folos să vă structurați ziua și să includeți activități de care vă bucurați dvs. și persoana pentru care aveți grijă. Puteți programa timpul pentru o plimbare sau petrecerea timpului în grădină, apelând la un prieten sau membru al familiei, ascultând muzică, citind sau vizionând o emisiune sau un film la televizor. Biblioteca Australiană pentru Demență [Dementia Australia Library] are de asemenea o serie de cărți electronice și cărți audio disponibile online (www.dementia.org.au/library).
- Dacă vi se cere să vă auto-izolați, dar persoana de care aveți grijă nu locuiește cu dvs., există anumite lucruri pe care le puteți face pentru a continua să o susțineți.
 - Poate fi util să scrieți un plan cu activitățile de îngrijire, dacă diferite persoane împărtășesc responsabilitățile de îngrijire. Acest lucru va asigura că activitățile sunt consecvente și sunt potrivite pentru persoana respectivă.
(www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - Menținerea legăturii prin telefon, internet sau Skype poate fi o modalitate bună de a arăta persoanei care trăiește cu demență că vă pasă.
- Contactați Linia Națională de Asistență Telefonică pentru Demență [National Dementia Helpline] la numărul 1800 100 500 și încurajați-i pe ceilalți îngrijitori să facă același lucru.

Pentru familie, prieteni sau vecini

- Nu faceți vizite dacă aveți semne sau simptome ale bolii.
- Întrebați cum puteți ajuta. Dacă știți pe cineva care trăiește cu demență care se autoizolează, puteți să îi ajutați cu cumpărăturile, colectarea medicamentelor sau furnizarea de cărți de la bibliotecă sau puzzle-uri.
- Multe centre de îngrijire a persoanelor în vârstă pot fi în carantină și restricționează vizitatorii ca răspuns la coronavirus. Aceste proceduri sunt în vigoare pentru a proteja rezidenții de vizitatorii care pot fi purtători ai virusului, dar ca membru al familiei poate fi dificil dacă nu puteți vedea persoana iubită. Dacă vă aflați în această situație, ar putea fi de ajutor:
 - Dacă puteți vizita, practicați o distanțare socială de 1,5 metri.
 - Aduceți activități care pot fi realizate în interior, cum ar fi cărți de colorat, reviste, pliere, potrivirea șosetelor, filme și cărți.
 - Dacă aveți copii, aduceți desene sau opere de artă de la ei pentru a arăta că vă gândiți la ei.
 - Păstrați legătura. Dacă nu puteți vizita persoana, rămâneți în contact prin telefon, poștă, email, internet sau Skype. Anunțați persoana că vă gândiți la ei și încurajați-i și pe alții să facă la fel.
 - Întrebați personalul dacă e posibil să vă țină la curent periodic în cazul în care persoana iubită cu demență nu este în măsură să se angajeze în apeluri telefonice.
 - Dacă sunteți îngrijorat de răspunsul furnizorului de servicii la coronavirus, adresați-vă acestora în primă instanță. Dacă nu sunteți mulțumit de răspunsul lor, vă rugăm să contactați Comisia de Calitate și Siguranță a Caselor de Batrâni [Aged Care Quality and Safety Commission] www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

Unde pot primi sfaturi despre demență?

Linia Telefonică Națională de Asistență pentru Demență [Dementia Australia's National Dementia] 1800 100 500 este disponibilă pentru a furniza informații despre demență. Vă putem oferi, de asemenea, sfaturi dacă vă este dificil să urmați sfaturile Departamentului de Sănătate despre coronavirus.

Nu oferim sfaturi medicale personalizate, însă vă putem îndruma către alte servicii și vă putem oferi asistență.

Idei cu modalități de a petrece timpul în auto-izolare

- Este important să fiți cât mai activ. Încercați câteva exerciții ușoare, fie pe un scaun, fie în jurul casei.
- Puneți în aplicare planuri pentru a vă conecta cu alții. În această perioadă dificilă poate fi nevoie să fie la telefon sau prin link-uri video.
- Participarea la activități la domiciliu, cum ar fi cititul cărților și revistelor, realizarea de puzzle-uri, ascultarea muzicii, tricotatul, uitatul la TV și ascultarea radioului pot fi de ajutor.
- Luați în considerare experiențele senzoriale, cum ar fi masajele pe mâini, gât și picioare, periatul părului, mirositul florilor din grădina dvs. sau o cutie de scotocit care conține lucruri de care persoana a fost interesată anterior.
- Poate ați putea încerca manifestarea artistică? Pentru sfaturi despre artă acasă, folosiți fișa noastră de ajutor: www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- Dacă aveți un iPad sau o tabletă Android puteți descărca aplicația „**A Better Visit**”. Aplicația „**A Better Visit**” oferă o serie de jocuri cu doi jucători, precum Tic Tac Tango, Marble Maze și Gone Fishing, concepute pentru a îmbunătăți comunicarea și a facilita interacțiunile sociale pozitive între persoanele cu demență, îngrijitorii și familiile lor.
- Biblioteca Australiană pentru Demență [Dementia Australia Library] are o serie de cărți electronice și cărți audio disponibile online. Răsfoiți colecția noastră online: www.dementia.org.au/library
- Există, de asemenea, modalități de a explora lumea fără a părăsi canapeaua. Multe muzee, parcuri tematice și grădini zoologice sunt disponibile pentru a fi explorate virtual. Unele dintre multele opțiuni dintre care puteți să alegeți sunt:
 - Iubitorii de artă și cultură pot vizita muzeul Guggenheim, pot face o plimbare (virtuală) prin parcurile naționale sau pot vizita Taj Mahal, datorită Google Arts & Culture: <https://artsandculture.google.com/>
 - Opera Metropolitană din New York transmite gratuit spectacole complete online. Puteți viziona pe site-ul lor: www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/

- Faceți o plimbare prin Disney World și Disneyland folosind Google Maps
 - Vizitați Disney World în Orlando, Florida aici: <https://disneyparks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
 - Vizitați Disneyland în Anaheim, California aici: www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656
- Dacă sunteți în căutare de mai multă senzație și aventură, puteți merge cu un rollercoaster virtual. Există o mulțime de plimbări virtuale cu rollercoaster pe YouTube. Explorați câteva dintre numeroasele videoclipuri aici:
www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A
- Puteți vedea ce fac puii de leoparzi de zăpadă și pinguinii la Melbourne Zoo și Werribee Open Range Zoo, urmărind transmisiunea lor în direct:
www.zoo.org.au/animal-house
- Dacă preferați animalele subacvatice, puteți de asemenea să vizionați transmisiunea live de la Acvariul Monterey Bay din California, SUA pentru a urmări meduzele, țestoasele și vidrele de mare:
www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

Pentru sfaturi suplimentare contactați Linia Națională de Asistență Telefonică pentru Demență [**National Dementia Helpline**] la numărul **1800 100 500**.

Centrul de Învățare pentru Demență [Centre for Dementia Learning] are o gamă cuprinzătoare de programe de educație pentru a ajuta furnizorii de servicii de îngrijire să abordeze multe dintre problemele menționate mai sus.

Pentru mai multe detalii contactați **1300 DEMENTIA**.

Informațiile de mai sus s-au bazat pe informațiile furnizate de Alzheimer's Disease Chinese (ADC) și împărtășite de Alzheimer's Disease International. Prezentarea completă o găsiți aici: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

Situația coronavirusului evoluează rapid. Aceste informații sunt furnizate doar ca un ghid și pot să nu fie adecvate pentru fiecare situație. Pentru informații actualizate despre coronavirus, vizitați www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Dementia Australia este recunoaștoare Alzheimer's Disease International și Alzheimer's Chinese pentru sfaturile lor pentru a alcătui această fișă de ajutor.