

## Рекомендации для тех, кто предоставляет уход людям, страдающим деменцией, а также для их родственников и друзей

### Для всех

- Помните о таких симптомах коронавируса COVID-19 как повышенная температура, кашель, боль в горле, упадок сил и одышка. Если у вас появятся какие-то из этих симптомов, обратитесь за советом к врачу или позвоните на Телефонную линию медицинской информации о коронавирусе по номеру **1800 020 080**.
- Соблюдайте правила гигиены:
  - Рекомендации о том, как правильно мыть руки, имеются на веб-сайте Всемирной организации здравоохранения: **[www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)**
  - Если вы не в состоянии подойти к умывальнику, чтобы помыть руки, вы можете использовать вместо этого средство для дезинфекции рук или салфетки, пропитанные антибактериальным составом.
  - Постарайтесь кашлять и чихать не в ладони, а в сгиб локтя или салфетку, не забывая затем выбросить салфетку в мусорницу.
  - Ваши посетители должны мыть руки или пользоваться средством для дезинфекции рук.
  - Во время уборки обращайтесь особое внимание на те предметы, к которым вы часто прикасались, например, пункты дистанционного управления, дверные ручки, краны и телефоны.
- В данный момент многие люди находятся в состоянии большого эмоционального напряжения. Рекомендации по уменьшению стресса имеются на веб-сайте: **[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)**
- Обновленная информация и рекомендации в связи с коронавирусом имеются на веб-сайте Департамента здравоохранения: **[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)**

### Для тех, кто предоставляет основной уход

- В этот период важно не терять связи с друзьями и родственниками. Вероятно, вам нельзя принимать посетителей, но вы можете быть в контакте с друзьями и родственниками по телефону или на Facetime.
- Мы знаем, что в данный момент многие общественные мероприятия и программы временного ухода отменены или сокращены. Если вы или человек, за которым вы ухаживаете, не должны находиться в самоизоляции, то вы можете распланировать свой день таким образом, чтобы заниматься делами, доставляющими удовольствие и вам, и ему. Вы можете запланировать прогулку или провести время в саду, позвонить другу или родственнику, послушать музыку, почитать книгу или посмотреть телевизионную передачу или фильм. В библиотеке Dementia Australia имеется множество электронных книг и аудиокниг, которыми можно воспользоваться в режиме онлайн ([www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)).
- Если вы должны находиться в самоизоляции, а человек, за которым вы ухаживаете, не проживает вместе с вами, вы все-таки можете продолжать оказывать ему поддержку.
  - Если обязанности по предоставлению ухода выполняет кто-то другой, то вы можете составить план, включающий те виды деятельности, которыми следует заниматься в ходе предоставления ухода. Это позволит не прерывать занятий, которые необходимы человеку, страдающему деменцией. ([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))
  - Продолжение общения по телефону, на Facetime или в Skype поможет вам дать понять человеку, страдающему деменцией, что вы о нем заботитесь.
- Позвоните на **Общенациональную телефонную линию помощи по вопросам деменции** по номеру **1800 100 500** и посоветуйте другим людям, предоставляющим уход, сделать то же самое.

### Для родственников, друзей и соседей

- Воздержитесь от посещения в случае появления у вас признаков или симптомов заболевания.
- Узнайте, чем вы можете помочь. Если среди ваших знакомых есть человек, страдающий деменцией, который находится в самоизоляции, вы, возможно, можете помочь ему в таких вопросах как покупка продуктов, получение лекарств в аптеке или возврат книг или головоломок в библиотеку.
- Многие учреждения для проживания пожилых могут работать в режиме карантина или ограничивать количество посетителей в связи с коронавирусом. Эти меры вводятся для того, чтобы не допустить контакта проживающих там людей с посетителями, которые могут быть носителями вируса. Это может создавать трудности для вас, так как у вас нет возможности видеться с близким вам человеком.

Если вы оказались в такой ситуации, вам могут пригодиться следующие рекомендации:

- Если посещения разрешены, вам необходимо соблюдать социальную дистанцию не менее 1,5 метра.
- Используйте виды деятельности, которыми можно заняться внутри помещения, например, раскрашивание картинок в альбоме, просмотр журналов, складывание одежды, сортировка носков по цвету, просмотр кинофильмов и чтение книг.
- Если у вас есть дети, принесите их рисунки или поделки, чтобы показать человеку, что вы не забываете о нем.
- Не утрачивайте контакта. Если вы не можете посетить человека, поддерживайте связь по телефону, по почте, по электронной почте, на FaceTime или в Skype. Давайте человеку понять, что вы думаете о нем, и просите других людей делать то же самое.
- Попросите работников учреждения постоянно держать вас в курсе дел, если ваш близкий, страдающий деменцией, не в состоянии сам поддерживать связь по телефону.
- Если вы не удовлетворены мерами по защите от коронавируса, принимаемыми в учреждении по уходу за пожилыми, прежде всего поговорите с работниками администрации. Если вас не устраивает их ответ, обратитесь в Комиссию по качеству и безопасности ухода за пожилыми: [www.agedcarequality.gov.au/making-complaint](http://www.agedcarequality.gov.au/making-complaint)

### **Куда можно обратиться за советом по поводу коронавируса?**

Информацию о деменции можно получить, позвонив на **Общенациональную телефонную линию помощи по вопросам деменции при организации Dementia Australia по номеру 1800 100 500**. Мы также можем дать вам полезные советы в том случае, если вам трудно следовать рекомендациям Департамента здравоохранения в связи с коронавирусом.

Мы не даем персональных консультаций по медицинским вопросам, но можем помочь вам связаться с другими службами и оказать поддержку.

### **Рекомендации о том, как проводить время в самоизоляции**

- Важно вести активный образ жизни, насколько это возможно. Попробуйте заниматься нетрудными видами физической активности сидя на стуле или двигаясь по дому.
- Продумайте, как можно поддерживать контакты с другими людьми. В это трудное время общение, вероятно, должно происходить по телефону или через видеосвязь.
- Дома можно заниматься различными видами деятельности, в том числе читать книги и журналы, разгадывать головоломки, слушать музыку, вязать, смотреть телевизор и слушать радио.

- Используйте сенсорные ощущения, такие как массаж рук, шеи и ног, расчесывание волос, нюхание цветов в вашем саду или осмотр содержимого коробки с предметами, которые интересны для человека, страдающего деменцией.
- Почему бы вам не попробовать заняться художественным творчеством? Полезные советы о том, как заняться искусством дома, имеются в информационном листке: [www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)
- Если у вас есть планшеты iPad или Android, вы можете загрузить программное приложение **A Better Visit**. В приложении **A Better Visit** имеется ряд игр для двух игроков, такие как Tic Tac Tango, Marble Maze и Gone Fishing, способствующих налаживанию связей и позитивного общения между людьми, страдающими деменцией, а также между теми, кто за ними ухаживает, и их родственниками.
- В библиотеке Dementia Australia имеется множество электронных книг и аудиокниг, которыми можно воспользоваться в режиме онлайн. Просмотрите наши библиотечные материалы сегодня: [www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)
- Вы можете также расширить свои знания о мире, не вставая с дивана. Вы можете совершать виртуальные путешествия, посещая множество музеев, тематических парков и зоопарков. Вот всего лишь краткий перечень таких мест:
  - Любители искусства и культуры могут ознакомиться с экспонатами музея Гуггенхайма, совершить (виртуальную) прогулку по национальным паркам или посетить Тадж-Махал благодаря онлайн-платформе Google Arts & Culture: <https://artsandculture.google.com/>
  - Из театра Metropolitan Opera в Нью-Йорке идет бесплатная полная трансляция концертов. Вы можете смотреть трансляцию на веб-сайте театра: [www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/](http://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/)
  - Прогуляйтесь по Disney World и Disneyland с помощью Google Maps.
    - Посетите Disney World в Орландо, штат Флорида: <https://disney Parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
    - Посетите Disneyland в Анахайме, штат Калифорния: [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)

- Если вам нужно больше острых ощущений, вы можете отправиться на виртуальные американские горки. На YouTube вы найдете множество виртуальных поездок на американских горках. Выберите видеоролики для просмотра: [www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A](https://www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A)
- Вы сможете увидеть, чем занимаются детеныши снежного леопарда или пингвины в Мельбурнском зоопарке или в зоопарке под открытым небом в Werribee, в прямой трансляции: [www.zoo.org.au/animal-house](https://www.zoo.org.au/animal-house)
- Если вы предпочитаете любоваться подводными животными, вы можете также подключиться к прямой трансляции из аквариума в бухте Монтерей в Калифорнии, США, и увидеть медуз, черепах и морских выдр: [www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)

Вы можете обратиться за советом, позвонив на нашу **Общенациональную телефонную линию помощи по вопросам деменции** по номеру **1800 100 500**.

В Учебном центре по вопросам деменции имеется обширный набор образовательных программ, помогающих организациям по уходу за пожилыми в решении многих проблем, затронутых выше. Более подробную информацию можно получить, позвонив по номеру **1300 DEMENTIA**.

Приведенная выше информация основана на информации, предоставленной организациями Alzheimer's Disease Chinese (ADC) и Alzheimer's Disease International. Вы можете найти презентацию полностью здесь: [www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china](https://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china)

Ситуация с коронавирусом быстро меняется. Эта информация приведена только в ознакомительных целях и может не подходить для некоторых ситуаций. Вы можете получить обновленную информацию о коронавирусе, посетив веб-сайт [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)

Dementia Australia выражает признательность организациям Alzheimer's Disease International и Alzheimer's Chinese за советы, предоставленные в ходе составления этого информационного листка.