

# Савети за неговатеље, породице и пријатеље људи који живе са деменцијом

## За свакога

- Имајте на уму симптоме коронавируса COVID-19, као што су: грозница, кашаљ, болови у грлу, умор и отежано дисање. Ако осетите неке од ових симптома, јавите се свом лекару за савет или позовите Информативну здравствену линију за коронавирус на број **1800 020 080**.
- Одржавајте детаљну хигијену:
  - Савети за детаљно прање руку могу се наћи на веб страници Светске здравствене организације овде: **[www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)**
  - Ако не можете да стигнете до лавабоа да оперете руке, средства за дезинфекцију руку или антибактеријске влажне марамице могу да буду брза алтернатива.
  - Трудите се да кашљете и кијате у унутрашњу страну свог лакта или у папирну марамицу уместо у шаке и водите рачуна да марамицу баците у канту за отпатке.
  - Водите рачуна да сви посетиоци оперу руке или користе средства за дезинфекцију руку.
  - При чишћењу обратите пажњу на ствари које се често додирују, на пример: даљински управљачи, кваке на вратима, чесме и телефони.
- Ово је стресно време за многе људе у нашој заједници. За савете како да смањите стрес посетите: **[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 најновије информације и савете о коронавирусу посетите веб страницу Министарства здравља: **[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 примарне неговатеље

- Важно је да останете повезани што је више могуће у овом времену. Можда не можете да примате посетиоце, али одржавање везе са пријатељима и породицом преко телефона или Facetime-а може да помогне.
- Упознати смо са тим да су многе друштвене активности и програми одмене отказани или су ограничени током овог периода. Осим ако вама или особи о којој се старате није одређено да морате да будете у самоизолацији, може да буде од користи ако организујете дан тако да укључите активности у којима уживате и ви и особа о којој бринете. Можете да одредите време за шетњу или да проводите време у башти, да позовете пријатеља или члана породице, да слушате музику, да читате или да гледате неки телевизијски програм или филм. Библиотека Деменције Аустралије (The Dementia Australia Library) такође има изванредан број електронских књига и аудио књига доступних на интернету ([www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)).
- Ако се од вас захтева да се самоизолујете, а особа о којој се старате не живи са вама, има неких ствари које можете да урадите да бисте наставили да јој помажете.
  - Може да буде корисно да напишете план активности за старање ако различите особе деле одговорности старања. То ће обезбедити да активности буду усклађене и одговарајуће за ту особу. ([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))
  - Одржавање везе преко телефона, Facetime-а или Skype-а могу да буду добар начин да покажете особи која живи са деменцијом да вам је до ње стало.
- Контакттирајте **Националну телефонску службу за помоћ у вези деменције** на **1800 100 500** и подстичите и друге неговатеље да чине исто.

## За породицу, пријатеље или комшије

- Не идите у посету ако имате икакве знаке или симптоме болести.
- Питајте како можете да помогнете. Ако знате некога ко болује од деменције и ко је у самоизолацији, можда можете да помогнете у пословима као што су: куповина намирница, подизање лекова или доношење из библиотеке књига или слагалица.
- Многи старачки домови могу да се изолују и да ограниче долазак посетилаца због коронавируса. Ове мере се предузимају да би се заштитили клијенти у домовима од посетилаца који могу да носе вирус, али као члану породице вама ово може да буде тешко ако нисте у могућности да видите своју вољену особу.

Ако сте ви у оваквој ситуацији, можда вам може помоћи следеће:

- Ако можете да идете у посету, придржавајте се растојања од 1,5 метра од других људи.
- Донесите активности које могу да се раде унутра, као што су на пример: бојанке, часописи, савијање, упаривање чарапа, филмови и књиге.
- Ако имате децу, понесите њихове цртеже или уметничке радове да тиме покажете да мислите на њих.
- Одржавајте везу. Ако не можете да посећујете особу, онда останите у контакту преко телефона, путем поште, мејла, FaceTime-а или Skype-а. Дајте особи до знања да мислите на њу и подстичите и друге да то раде такође.
- Замолите особље да одржавају везу са вама и да вам дају редовна обавештавања ако ваша вољена особа која болује од деменције није у стању да се укључује у телефонске разговоре.
- Ако сте забринути како ваш пружалац услуга одговара на коронавирус, прво разговарајте са њима. Ако нисте задовољни њиховим одговором, молимо вас да контактирате Комисију за квалитет и безбедност неге старијих лица [www.agedcarequality.gov.au/making-complaint](http://www.agedcarequality.gov.au/making-complaint)

## Где могу да добијем савет о деменцији?

**Национална телефонска служба за помоћ у вези деменције при Деменцији Аустралије 1800 100 500** на располагању је да пружи информације о деменцији. Ми вам такође можемо дати савете ако вам је тешко да пратите савете Министарства здравља о коронавирусу.

Ми не нудимо медицинске савете за конкретне случајеве, међутим, ми можемо да вас упутимо у друге службе и пружимо помоћ.

## Идеје како да се проводи време у самоизолацији

- Важно је остати активан што више. Пробајте неке лагане вежбе на столицу или по кући.
- Поставите планове за повезивање са другима. Током овог тешког времена то можда мора да буде преко телефона или видео линка.
- Може да помогне учествовање у активностима код куће као што су: читање књига и часописа, решавање слагалица, слушање музике, штрикање, гледање телевизије и слушање радија.

- Размотрите сензорна искуства као што су масажа руку, врата и стопала, чешљање косе, мирисање цвећа из ваше баште или кутије-сваштаре које садрже предмете за које се особа интересовала.
- Зашто да не пробате неко уметничко изражавање? За савете о уметности код куће посетите наш информативни листић на: **[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 Android таблет, можете да снимите **Бољу посету (A Better Visit)**. Апликација **Боља посета** садржи низ игара за два играча, као на пример Тик-так танго, Мермерни лавиринт и На пецању, а које су направљене да побољшају комуникацију и олакшају позитивну друштвену интеракцију између људи са деменцијом, њихових неговатеља и родбине.
- Библиотека Деменције Аустралије има изванредан број електронских и аудио књига доступних на интернету. Претражите нашу електронску колекцију данас: **[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- Постоје такође и начини да се истражује свет без напуштања фотеље. Многи музеји, тематски паркови и зоолошки вртови доступни су за виртуелно истраживање. Неки од многобројних који могу да се изаберу су:
  - Љубитељи уметности и културе могу да прегледају Гугенхајм музеј, да иду у (виртуелну) шетњу кроз националне паркове или да посете Таџ Маџал захваљујући Гугловој уметности и култури: **<https://artsandculture.google.com/>**
  - Метрополитен опера у Њујорк Ситију бесплатно приказује целе представе на интернету. Можете да гледате на њиховој веб страници: **[www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/](http://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/)**
  - Прошетајте по Дизниворлду и Дизниленду користећи Гугл мапе.
    - Посетите Дизниворлд у Орланду на Флориди, овде: **<https://disneyarks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
    - Посетите Дизниленд у Анахајму у Калифорнији овде: **[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 тражите више узбуђења и авантура, можете да идете и на виртуелни ролеркостер. Има пуно виртуелних ролеркостер вожњи на YouTube-у. Истражите неке од многобројних видеа овде:  
**[www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A](http://www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A)**
- Ви можете да видите шта раде младунци снежног леопарда и пингвини у зоолошком врту у Мелбурну и у отвореном зоопарку у Верибију ако гледате њихов пренос уживо: **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
- Ако више волите подводне животиње, такође можете да се укључите у емитовање уживо из акваријума у Монтереј заливу у Калифорнији, САД, да бисте посматрали медузе, корњаче и морске видре:  
**[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

За више савета позовите нашу **Националну телефонску службу за помоћ у вези деменције** на **1800 100 500**.

Центар за учење о деменцији (The Centre for Dementia Learning) има велики избор образовног програма да помогне пружаоцима неге за старија лица како да реше многа горе поменута питања. За више појединости позовите **1300 DEMENTIA**.

Горе наведене информације засноване су на информацијама добијеним од стране Alzheimer's Disease Chinese (ADC), а које су подељене од стране Alzheimer's Disease International. Презентацију у целости можете наћи 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)**

Ситуација са коронавирусом се брзо мења. Ове информације су дате само као оријентационе и можда нису прикладне за сваку ситуацију. За најновије информације о коронавирусу посетите **[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)**

Деменција Аустралије жели да захвали служби Alzheimer's Disease International и Alzheimer's Chinese на њиховим саветима у састављању овог информативног листића.