

Demansı olanların bakıcıları, aileleri ve arkadaşları için bazı öneriler

Herkes için

- Ateş, öksürük, boğaz ağrısı, halsizlik ve nefes darlığı gibi koronavirüs COVID-19 belirtilerine karşı uyanık olunuz. Bu belirtilerden herhangi birisi varsa, doktorunuzdan ya da Koronavirüs Sağlık Bilgilendirme Hattı'nın (Coronavirus Health Information Line) **1800 020 080** numaralı telefonunu arayarak onlardan tavsiye alın.
- Hijyen kurallarına uyunuz:
 - Ellerinizi doğru şekilde nasıl yıkamanız gerektiğini, Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organisation) <www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/> adresindeki internet sitesinden okuyabilirsiniz.
 - Elinizi yıkamak için yakınızda musluk yoksa, mikrop öldürücü el temizleyiciler ya da kolonyalı mendiller pratik bir seçenek olabilir.
 - Avucunuza değil, kol dirseğinizin içine veya bir mendile öksürünüz ya da hapşurunuz. Mendili hemen çöpe atınız.
 - Ziyarete gelenlere ellerini yıkamalarını ya da mikrop öldürücüyle ellerini temizlemelerini söyleyiniz.
 - Temizlik yaparken, uzaktan kumandalar, kapı kolları, musluklar ve telefonlar gibi sıklıkla el değen nesnelere özellikle dikkat ediniz.
- Bir çoğumuz, zor günlerden geçiyor. Bu zorlukları hafifletmek için, koronavirüs salgı sırasında akıl sağlığınızı korumalısınız; gerçekleri öğrenmek için <www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak> internet adresini ziyaret ediniz.
- Koronavirüs hakkında en güncel bilgileri almak için, Sağlık Bakanlığı'nın <www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert> internet sitesini ziyaret ediniz.

Birincil bakıcılar için

- Böyle günlerde mümkün olduğunca çevrenizle bağlantıda kalmak önemlidir. Belki evinize misafir kabul edemeyebilirsiniz fakat arkadaşlarla ve aile bireyleriyle telefon ya da Facebook yoluyla haberleşebilirsiniz.
- Biliyoruz ki, bu günlerde, bir çok sosyal aktivite ve geçici bakım programları ya iptal edildi, ya da sınırlandırıldı. Sizin, yahut baktığınız kişinin kendisini karantina altına girmesi gerekmiyorsa, gününüzü belli bir düzene koymak, sizin ve baktığınız kişinin keyif aldığı etkinliklerle uğraşmak iyi olabilir. Vaktinizi yürümeye, bahçeye uğraşmaya, bir arkadaşınızı ya aile bireyini aramaya, müzik dinlemeye, televizyonda bir program ya da film izlemeye ayırabilirsiniz. Avustralya Demans Kütüphanesinde (The Dementia Australia Library) e-kitaplar ve sesli kitaplara <www.dementia.org.au/library> adresinde internet üzerinden erişebilirsiniz.
- Kendinizi karantina altına almanız gerekiyorsa, fakat baktığınız kişi sizinle birlikte yaşamıyorsa, onları desteklemeye devam edebilmeniz için yapabileceğiniz bazı şeyler bulunmaktadır.
 - Bakım sorumluluklarını değişik insanlar üstlenecekse, bir bakım faaliyetleri planı hazırlamak yararlı olabilir. Bu plan, faaliyetlerin tutarlılığını ve bireyin gereksinmelerine uygun olmasını güvence altına alır. (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - Telefon, Facebook ya da Skype ile bağlantımızı sürdürmek, demans ile yaşayan kişinin kendisine önem verdiğinizizi göstermesi açısından yerinde olur.
- **1800 100 500** Numaralı telefondan **Ulusal Demans Yardım Hattını** (National Dementia Helpline) arayınız ve diğer bakıcıların da aynı şeyi yapmasını teşvik ediniz.

Aileler, arkadaşlar ya da komşular için

- Herhangi bir hastalık belirtiniz ya da rahatsızlığınız varsa, ziyarete gitmeyiniz.
- Nasıl yardımcı olabileceğinizi sorunuz. Eğer kendisini karantinaya almış ve demansı olan birisini tanıyorsanız, market alışverişi, eczaneden ilaçları almak, kütüphaneye kitapları ya da yap-boz (jigsaw) oyunlarını iade etmek yoluyla yardımcı olabilirsiniz.
- Koronavirüs nedeniyle, çoğu yaşlı bakımevleri kapanmış, ya da ziyaretçi sayısını kısıtlamış olabilir. Bu uygulamaların amacı, bakımevlerindeki yaşayanları, ziyaretçilerin taşıyor olabilecekleri virüsten korumaktır. Ne var ki, bir aile bireyi olarak, sevdiğinizle görüşmemek zor olabilir.

Eğer bu yazdıklarımız sizin durumunuza uyuyorsa, şunları yapmaktan fayda görebilirsiniz:

- Eğer ziyarette gidebilerseniz, 1.5 metre sosyal mesafe kuralına uyunuz.
- Renkli kalemle boyama, dergilere bakma, kumaş katlama, çorapları eşleştirme, film izleme ya da kitap oluma gibi faaliyetlerle uğraşınız.
- Çocuğunuz varsa, onların yaptığı resimleri göstererek, çocuklarınızın da onları düşündüğünü hissettiriniz.
- Demansı olan kişi ile bağlantınızı koparmayınız. Onu ziyaret edemiyorsanız, telefonla, mektupla, email, FaceTime, ya da Skype ile bağlantı kurunuz. Onu düşündüğünüzü bilmesini sağlayınız ve onun da sizi aklından çıkarmamasını teşvik ediniz.
- Demansı olan kişi telefonla konuşamıyorsa, çalışanlardan, onun durumu hakkında düzenli olarak sizi bilgilendirmelerini rica ediniz.
- Hizmet sunucunuzun koronavirüs konusuna yaklaşımı ile kaygılarınız varsa, bu kaygılarınızı önce onlarla konuşunuz. Aldığınız yanıtın tatmin olmazsanız, Yaşlı Bakımı Kalite ve Güvenlik Komisyonu (Aged Care Quality and Safety Commission) ile bağlantı kurunuz.
<www.agedcarequality.gov.au/making-complaint>

Demans hakkında nereden tavsiye alabilirim?

Dementia Australia'nın Ulusal Demans Yardım Hattının (National Dementia Helpline) **1800 100 500** numaralı telefon hattı, demans hakkında bilgi sağlar. Ayrıca, Sağlık Bakanlığının koronavirüs hakkında verdiği tavsiyeleri takip etmekte zorluk çekiyorsanız, size yol gösterebiliriz.

Bireysel tıbbi tavsiye sağlayamayız. Bununla birlikte, sizi diğer servislere yönlendirebiliriz ve destek sağlarız.

Karantina günlerinde zaman geçirmek için bazı fikirler

- Mümkün olduğu kadar aktif olmanız çok önemlidir. Sandalyede oturduğunuz yerde veya ev içinde bazı hafif egzersizler yapabilirsiniz.
- Bu zor zamanlarda, başkalarıyla bağlantı kurmak için plan yapınız. Bu bağlantı telefonla ya da video bağlantısıyla olabilir.
- Kitap ve dergi okuma, yap-boz (jigsaw) bulmacalar, müzik dinlemek, dikiş nakış, televizyon izlemek, radyo dinlemek zaman geçirmenin başka örnekleri arasında sayılabilir.

- Baş, boyun, el ve ayak masajı gibi duyularınıza yönelik masajlar, saç tarama, bahçenizdeki çiçekleri koklamak ya biriktirdiğiniz şeyleri içine koyduğunuz kutuları ayıklamak gibi el becerilerinize yönelik şeyler yapabilirsiniz.
- İcinizdeki sanatçıyı ortaya çıkarmaya ne dersiniz? Evde yapabileceğiniz sanatsal çalışmalar hakkında fikir vermesi açısından şu adresi ziyaret ediniz: <www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf>
- Eğer bir iPad ya da Android tabletiniz varsa **A Better Visit** uygulamasını (app) indirebilirsiniz. **A Better Visit**, Tik Tak Tango, bilye labirenti (Marbl Maze) Balığa Gittik (Gone Fishing) gibi uygulamalar, demansı olan kişiler, bu kişilerin bakıcıları ve aileleri arasında iletişim ve pozitif sosyal etkileşimi kuvvetlendirmek amacıyla hazırlanmıştır.
- Dementia Australia kütüphanesinde internet üzerinden çeşitli e-kitaplar, sesli kitaplar bulunmaktadır. Bu günkü internet koleksiyonumuza şu adresten erişebilirsiniz: <www.dementia.org.au/library>
- Oturduğunuz koltuktan bile kalkmadan, dünyayı gezebilirsiniz. Bir çok müze, oyun parkları ve hayvanat bahçeleri sanal ortamda gezilebilir. Bunlara bazı örnekler:
 - Kültür ve sanatseverler, Google Arts & Culture: <<https://artsandculture.google.com/>> sitesini ziyaret ederek, Guggenheim müzesinde (sanal) bir gezi yapabilirler; mlli parkları veya Tac Mahal'i gezebilirler.
 - Sanatseverler ayrıca, New York Metropolitan Operası gösterilerin tamamını da internet üzerinden kesintisiz olarak izleyebilirler. Operanın internet adresi: <www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/>
 - Google Maps'i kullanarak Disney World'de dolaşabilirsiniz:
 - Florida Orlando'daki Disney World'e şu adresten ulaşabilirsiniz: <https://disney.parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
 - Kaliforniya Anaheim'deki Disneyland'a şu adresten ulaşabilirsiniz: [www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t,data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656](https://www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656)

- Daha fazla heyecan ve macera peşindeyseniz, sanal bir firdöndü sizi bekliyor. YouTube'da böyle çok sayıda baş döndürücü sanal maceralar var. İşte bir kaç örnek: <www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A>
- Melbourne hayvanat bahçesi ve Werribee açık hayvanat bahçesindeki (Werribee Open Range Zoo) yavru kar leoparları ve penguenleri, <www.zoo.org.au/animal-house> adresinde canlı olarak izleyebilirsiniz.
- Su altında yaşananları görmeyi tercih ediyorsanız, Amerika'nın Kaliforniya eyaletindeki Monterey Bay akvaryumunda deniz anaları, kaplumbağalar ve su samurları sizi bekliyor: <www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams>

Özel olarak demansla ilgili bilgi almak isterseniz, **Ulusal Demans Yardım Hattının** (National Dementia Helpline) **1800 100 500** numaralı telefonu arayabilirsiniz.

Demans Öğrenim Merkezi'nin (The Centre for Dementia Learning) bakıcılar için, yukarıda ele aldığımız konular hakkında yardımcı olmak için, kapsamlı bir dizi eğitim programı bulunmaktadır. Ayrıntılı bilgi için **1300 DEMENTIA** numaralı telefonu arayınız.

Yukarıdaki bilgiler Çin Alzheimer Hastalığı (Alzheimer's Disease Chinese -ADC) tarafından verilen bilgilere dayandırılmış ve Uluslararası Alzheimer Hastalığı (Alzheimer's Disease International) tarafından paylaşılmıştır. Sunumun tamamını şu adreste bulabilirsiniz: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

Koronavirüs hastalığı süratle yayılıyor. Burada verilen bilgiler sadece bir yol gösterici olarak verilmiş olup, her duruma uygun olmayabilir. Koronavirüs hakkında güncel bilgiler için <www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert> adresini ziyaret edin.

Dementia Australia, bu broşürü hazırlamaktaki yardımlarından dolayı Uluslararası Alzheimer'd Hastalığı (Alzheimer's Disease International) ve Alzheimer's Chinese'e teşekkür eder.