

Поради для опікунів, сімей та друзів людей з деменцією

Для всіх

- Звертайте увагу на такі симптоми COVID-19, як температура, кашель, біль у горлі, втома і задишка. Якщо ви виявили якісь з цих симптомів, зверніться до свого лікаря за порадою або зателефонуйте до Національної служби допомоги з коронавірусом за номером **1800 020 080**.
- Практикуйте відповідну гігієну:
 - Рекомендації про те, як правильно мити руки можна переглянути на сайті Всесвітньої організації охорони здоров'я: **www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/**
 - Якщо не маєте змоги помити руки у раковині, скористайтеся дезінфекційним засобом для рук або антибактеріальними серветками.
 - Намагайтеся кашляти або чхати у згин ліктя або серветку і викидайте серветку у кошик для сміття.
 - Переконайтеся, щоб усі відвідувачі мили руки або використовували дезінфекційний засіб для рук.
 - Ретельно очищайте предмети, до яких часто торкаються, такі як пульти дистанційного керування, дверні ручки, крани та телефони.
- Це важкий час для багатьох людей у нашому суспільстві. Для отримання порад щодо зниження стресу відвідайте сайт: **www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak**
- Для отримання останньої інформації та рекомендацій щодо коронавірусу відвідайте сайт Міністерства охорони здоров'я: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Для основних опікунів

- Зараз як ніколи важливо залишатися на зв'язку. Можливо, ви не зможете приймати відвідувачів, але спілкування з друзями і родичами телефоном або у Facetime може допомогти.
- Ми знаємо, що зараз скасовано або обмежено багато соціальних заходів і програм. Якщо вам або людині, за якою ви доглядаєте, не потрібно бути в самоізоляції, вам може бути корисно спланувати свій день і включити до нього заходів, які сподобаються вам і людині, за якою ви доглядаєте. Ви можете запланувати прогулянку або провести час в саду, зателефонувати друзям або членам сім'ї, послухати музику, почитати або подивитися телепередачу або фільм. У мережі бібліотеки Dementia Australia також є ряд електронних і аудіокниг (www.dementia.org.au/library).
- Якщо вам необхідно перебувати у самоізоляції, але людина, яку ви опікаєте, не живе з вами, ви можете зробити наступне для їх підтримки.
 - Може бути корисним скласти план з догляду, якщо різні люди поділяють обов'язки по догляду. Це дозволить забезпечити послідовність заходів і їх відповідність індивідуальним потребам. (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - Залишаючись на зв'язку телефоном, через Facetime або Skype, може допомогти продемонструвати людині з деменцією, що ви дбаєте про неї.
- Зв'яжіться з **Національною Лінією Допомоги при Деменції** за телефоном **1800 100 500** і заохочуйте інших опікунів робити так само.

Для сім'ї, друзів або сусідів

- Не приходьте в гості, якщо у вас є якісь ознаки або симптоми захворювання.
- Дізнайтеся, як ви можете допомогти. Якщо ви знаєте когось з деменцією, хто знаходиться у самоізоляції, ви можете допомогти у таких питаннях, як покупка продуктів, отримання ліків або здача бібліотечних книг або пазлів.
- Чимало будинків по догляду за людьми похилого віку можуть бути на карантині і відвідування може бути обмеженим у відповідь на коронавірус. Дані заходи безпеки застосовуються для захисту пацієнтів від відвідувачів, які можуть бути носіями вірусу, але членам сім'ї може бути важко, якщо ви не можете бачитися з близькими.

Якщо ви перебуваєте в такій ситуації, вам може знадобитися наступне:

- Якщо відвідування дозволене, дотримуйтеся фізичного дистанціювання, тримаючись на відстані 1,5 метра.
- Принесіть розважальні матеріали, якими можна займатися вдома, такі як розмальовки, журнали, головоломки в основі яких є складання паперу у різні фігури, ігри з кольоровими шкарпетками, фільми і книги.
- Якщо у вас є діти, принесіть їх малюнки або вироби, щоб показати, що ви дбаєте про людину з деменцією.
- Залишайтеся на зв'язку. Якщо ви не можете відвідати людину, підтримуйте зв'язок телефоном, поштою, електронною поштою, FaceTime або Skype. Дайте людині зрозуміти, що ви думаєте про неї, і заохочуйте інших робити так само.
- Дізнайтеся у персоналу, чи можуть вони регулярно повідомляти вам новини про вашу рідну людину з деменцією, якщо вона не в змозі спілкуватися з вами телефоном.
- Якщо вас турбують заходи, прийняті постачальником послуг у відповідь на коронавірус, поговоріть з ним в першу чергу. Якщо ви не задоволені їхньою відповіддю, будь ласка, зв'яжіться з Aged Care Quality and Safety Commission (Комісії з якості та безпеки догляду за літніми)
www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

Де я можу отримати інформацію про деменцію?

Національна лінія допомоги при деменції 1800 100 500 доступна для надання інформації про деменцію. Ми також можемо надати вам рекомендації, якщо вам важко слідувати порадам Міністерства охорони здоров'я з питань коронавірусу.

Ми не надаємо індивідуальних медичних консультацій, але можемо направити вас до інших служб і надати підтримку.

Ідеї про те, як провести час в самоізоляції

- Залишайтеся активним, наскільки це можливо. Спробуйте виконувати легкі вправи або на стільці, або в кімнаті.
- Заплануйте як ви будете спілкуватися з іншими людьми, в цей важкий час ви можете скористатися телефоном або відеозв'язком.
- Вдома ви можете читати книги і журнали, збирати пазли, слухати музику, в'язати, дивитися телевізор і слухати радіо.

- Також можете спробувати масаж рук, шиї і ніг, розчісування волосся, нюхати квіти в садочку або перебирати зміст коробки, з предметами, які цікаві людині.
- Чому б не спробувати творче самовираження? За порадами по творчості вдома подивіться наш інформаційний листок: www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- Якщо у вас є iPad або планшет Android, ви можете завантажити додаток **A Better Visit**. Цей додаток включає ряд ігор для двох гравців, таких як Tic Tac Tango, Marble Maze і Gone Fishing, розроблених для поліпшення спілкування і сприяння позитивній соціальній взаємодії між людьми з деменцією, їх опікунами та сім'ями.
- У мережі бібліотеки Dementia Australia є ряд електронних і аудіокниг. Перегляньте нашу онлайн-колекцію сьогодні: www.dementia.org.au/library
- Також є способи досліджувати світ, не встаючи з дивану. Багато музеїв, тематичних парків і зоопарків доступні для віртуальних екскурсій. Дещо з того, що доступне на вибір:
 - Прихильники мистецтва і культури можуть ознайомитися з музеєм Гуггенхайма, здійснити (віртуальну) прогулянку національними парками або відвідати Тадж-Махал завдяки Google Arts & Culture: <https://artsandculture.google.com/>
 - Метрополітен-опера в Нью-Йорку безкоштовно транслює повномасштабні вистави онлайн. Ви можете подивитися їх на сайті: www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/
 - Прогуляйтеся по Disney World і Disneyland за допомогою Google Maps
 - Відвідайте Disney World в Орландо, Флорида: <https://disney Parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>
 - Відвідайте Disneyland в Анахаймі, Каліфорнія: www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656

- Якщо ви мрієте про гострі відчуття і пригоди ви також можете відправитися на віртуальні американські гірки. На каналі YouTube багато віртуальних американських гірок
www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A
- Ви можете побачити у прямому ефірі, що задумали малюки снігових барсів і пінгвінів у Мельбурнському зоопарку (Melbourne Zoo) і зоопарку Уеррібі (Werribee Open Range Zoo): **www.zoo.org.au/animal-house**
- Якщо ви віддаєте перевагу морським тваринам, ви також можете під'єднатися до прямої трансляції з Акваріума затоки Монтерей у Каліфорнії, США, щоб поспостерігати за медузами, черепахами і морськими видрами: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Додаткову інформацію можна отримати, зателефонувавши до **Національної лінії допомоги при деменції** за номером **1800 100 500**.

У Центрі вивчення деменції є широкий спектр освітніх програм, покликаних допомогти постачальникам послуг по догляду за людьми похилого віку впоратися з багатьма з вищеперелічених проблем. Для отримання більш докладної інформації зв'яжіться з **1300 DEMENTIA**.

Вищевказана інформація базується на інформації, наданій організацією "Alzheimer's Disease Chinese" (ADC) і поширеною Міжнародною організацією по боротьбі з хворобою Альцгеймера. Ви можете знайти повну презентацію тут: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Ситуація з коронавірусом швидко розвивається. Ця інформація надається тільки у якості рекомендації і може бути придатна не для кожної ситуації. Для отримання останньої інформації про коронавірус відвідайте сайт **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Організація Деменція Австралії хотіла б висловити подяку Міжнародній організації по боротьбі з хворобою Альцгеймера (Alzheimer's Disease International) і організації Alzheimer's Chinese за їх рекомендації по складанню даного інформаційного листка.