

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਸੰਭਾਲ (ਰੇਜ਼ੀਡੇਨਸ਼ੀਅਲ ਏਜ਼ਡ ਕੇਅਰ) ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ।

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਰਧ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਲਾਗ ਨਿਯੰਤਰਨ ਉਪਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀ.ਪੀ. (ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੁੱਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੁਝਾਅ ਹੇਠਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਪਾਇਨ** ਤੋਂ **1800 100 500** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣਾ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਲਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰਮੰਡਲ ਦਾ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ)
- ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਮੀਡਿਆ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣੀ
- ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਮੇਮੋਰੀ ਏਡਸ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਪ੍ਰਾਮਪਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ
- ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਮੁੜ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣੀ
- ਵਸਨੀਕਾਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤਾਂ, ਅਟਕਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- 'ਲਾਕਡਾਊਨ', 'ਮਹਾਂਮਾਰੀ', ਜਾਂ 'ਸੰਕਟਕਾਲ' ਵਰਗੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਨਿਯੰਤਰਨ ਉਪਾਅ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ
- ਵਿਜ਼ਿਟਰਾਂ ਨੂੰ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਾਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ
- ਵਿਜ਼ਿਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੇ ਸਖਤ ਉਪਾਅ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ
- ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ, ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਕੋਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸੇ ਨਾਮਜ਼ਦ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਜੋ ਲਾਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ
- ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹੇ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਦੇਣੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਤ ਲਾਗ ਨਿਯੰਤਰਨ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣੀ
- ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ - iPad, ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਐਪਸ, ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੈਸੇਜਿੰਗ, ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ। Skype ਜਾਂ FaceTime 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ

- ਸੂਝਵਾਨ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੁਣਨਾ
- ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇ ਸਕੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਸੁਪਰਵਾਇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਰੋਫਰ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇੱਕ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੈ

ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਲਾਗ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੰਜ ਸੁਝਾਅ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ:
 - ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਾਲੇ ਸਾਇਨ ਲਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜਿਸਨਾਲ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੇਤੇ ਦਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬੁਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
 - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਵਿਖਾਉਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਗਾਣਾ ਗਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ
 - ਜੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਸਿੰਕ ਤਕ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਹੈਂਡ ਵਾਇਪ ਇਸਦੇ ਤਤਕਾਲਿਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਸਿਰਫ ਤਦੋਂ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਲੇ ਨਾ ਹੋਣ
 - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੋਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
 - ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

**[www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/
how-to-wash-and-dry-hands](http://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands)**

ਉਚਿਤ ਸਾਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਨਾ

- ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਜਾਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਬਡੀ ਸਿਸਟਰ (ਗਹਿਰੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ) ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣ ਸਕਣ
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਸਾਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਮਾਜਿਕ ਸਮਰਥਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ)
- ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਗਾਉਣ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਣ
- ਇੰਟਰੈਕਟਿਵ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਔਵਰਹੇਡ ਸਪੀਕਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਬਿੰਗੋ ਗੇਮ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਵਸਨੀਕ ਦੀ ਆਮ ਰੂਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕੇਅਰ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿੱਖੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਇੰਗ ਬਣਾ ਕੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ, ਕਿਸੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਮਾਜਿਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ iPads ਵਰਗੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ: 'A better visit' ਐਪ (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), ਵਰਚੁਅਲ ਚਿੜੀਆਘਰ (virtual zoo) (zoo.org.au/animal-house) ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਅਜਾਇਬ ਘਰ (virtual museum) (artsandculture.google.com/)
- ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਰਿੰਗ-ਇਨ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਫੋਲਡਿੰਗ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਮਿਲਾਉਣੀਆਂ, ਫਿਲਮਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਉਭਰਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

- ਵਸਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੀਖਿਆ ਵਧਾਉਣਾ। ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਟੀਨ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ
- ਬੋਰ ਹੋਣ (ਅਕਣ) ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸੋਣ ਜਾਂ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- ਕੁਦਰਤੀ ਧੁੱਪ ਤਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਹੁੰਚ ਦਵਾਉਣਾ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਆਮ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇਣਾ
- ਜੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧੇ ਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਪਹੁੰਚ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਪ੍ਰਾਮਪਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ
- ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਵਿਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਤਰੀਕਾ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ CAUSEd – ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ dementialearning.org.au ਵੇਖੋ ਅਤੇ 'behaviours' ਸਰਚ ਕਰੋ)
- ਜਾਂ Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) ਨਾਲ **1800 699 799** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

ਵਧੇਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਾਡੀ **ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਇਨ** ਨੂੰ **1800 100 500** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Centre for Dementia Learning ਕੋਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਰਧ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਣ। ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲਈ **1300 DEMENTIA** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ Dementia Australia ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ dementia.org.au/library 'ਤੇ ਵਿਆਪਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ Alzheimer's Disease Chinese (ADC) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ Alzheimer's Disease International ਵਲੋਂ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰੇਕ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

Dementia Australia ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ Alzheimer's Disease International ਅਤੇ Alzheimer's Chinese ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੈ।