

معلومات للأشخاص الذين يعيشون مع الخرف

الإعتناء بنفسك

- إذا تطوّرت لديك أيّ من أعراض فيروس كورونا (COVID-19) كالحمى مثلاً، السعال، ألم في البلعوم، الشعور بالتعب وضيق التنفّس، إتصل بطبيبك أو بخط معلومات الصحة لفيروس كورونا من أجل الاستشارة والنصائح على الرقم **1800 020 080**.
- اغسل يديك بشكل منتظم لما لا يقل عن ٢٠ ثانية مستعملاً الماء والصابون. وإذا تعذّر وجود الماء الجارية عندك استعمل مادة تعقيم لليدين كحولية الأساس.
- اسعل أو اعطس ضمن مرفقك أو في منديل ورقي، ولا تسعل أو تعطس في يديك أو في منديلك القماشي. يجب التخلّص من المناديل الورقية في حاوية المهملات مباشرة.
- حدّد وقتاً في نهارك للقيام ببعض التمارين البدنية اللطيفة. إن الصفوف المجتمعية مغلقة لكن ما يزال بوسعك المشي محلياً بالقرب من منزلك أو أن تجد روتين من التمارين التي تستمتع بها عبر يوتيوب.

احرص على سلامة منزلك

- نحن نعلم أن الفيروس قد يعيش لبعض الوقت وحتى الأيام على الكثير من الأسطح.
- نظّف دورياً مسكات الأبواب والصنابير (حنفيات) والمناضد والأجزاء الأخرى في بيتك التي تتعرض لكثرة للمس بيديك.
- نظّف هاتفك بشكل دوري باستعمال منديل مسح كحولي وخاصة إذا كنت تستعمل هاتفك عند تواجدك خارج المنزل.
- إذا كان سيدخل شخص ما إلى منزلك، تأكد من غسله ليديه بالماء والصابون فوراً.

التباعد البدني (المكاني)

- تذكر إذا كنت قد تجاوزت ٦٥ سنة من العمر أو تعاني من مرض مُزمن ضرورة الحد من اللقاء وجهاً لوجه بالأشخاص الآخرين.
- إذا كنت تسكن لوحده، ضع خطة حول كيف تتعامل مع وتتدبر التسوق والمواعيد والمهام اليومية الأخرى.
- تحدث إلى العائلة والأصدقاء أو الجيران حول ما يمكن لهم مساعدتك به، هل بإمكانهم الذهاب إلى المحلات وتوصيل الأغراض لعند باب دارك؟ هل يقوم المتجر المحلي أو الصيدلاني أو السوبرماركت بخدمة التوصيل إلى المنازل؟

البقاء على تواصل

- رغم أننا نتباعد بدنياً إلا أنه ما يزال بوسعنا البقاء على تواصل مع الأصدقاء والعائلة باستعمال التكنولوجيا.
- إذا كان لديك هاتف ذكي فسيكون بوسعك إجراء الإتصالات بالفيديو. وإذا كان جهاز الكمبيوتر مجهز بكاميرا يمكنك استعمال برنامج سكايب أو زوم لتتحدث مع الذين تحبهم وتراهم.
- تشكل وسائط التواصل الإجتماعي وسيلة جيدة للتحدث إلى الآخرين الذين يعيشون مع الخرف في كل أنحاء العالم.
- احتفظ بقائمة ممن تتصل بهم بالقرب من هاتفك كي تجدهم بسهولة.
- فكر بتحديد وقت منتظم للإتصال بالأصدقاء والعائلة. مثلاً، اتصل بصديقك ظهيرة كل يوم ثلاثاء أو شارك أحفادك وقت تلاوة القصص عبر استعمال سكايب.
- قد يكون الصعب طلب وقبول المساعدة وقد تشعر أن ذلك سيمنع ويُعيق استقلاليتك، لكن وجود الناس الذين يمكنهم مساعدتك حولك إذا إحتجت إليهم لمسألة هامة في هذه الأوقات.
- قد تأخذ بالاعتبار الإنتساب إلى التحالف الدولي للخرف (DAI) والذي يؤمن مجموعات الدعم من قبل النظراء للأشخاص الذين شُخص لديهم الخرف. وتجتمع هذه المجموعات بشكل دوري لمناقشة تجاربها واستراتيجياتها في تدبر وإدارة الأمور والعيش بطريقة أكثر إيجابية مع الخرف. ويوجد لدى التحالف الفرص من أجل التواصل والتدريب الشخصي مع شخص آخر. للمزيد من المعلومات إتصل بـ DAI عبر info@infodai.org أو زر موقعه الإلكتروني www.joinidai.org

مقاومة الضجر والملل

- قسّم يومك وقم بتغيير الأنشطة كل ساعة أو ساعتين، قد ترغب في ربط مُنبّه لتذكيرك بذلك.
- قُم بالمشي في الخارج أو بقضاء بعض الوقت في الحديقة. إقرأ، استمع للموسيقى، شاهد التلفزيون والأفلام. إن الأشغال مثل الحياكة وتركيب أحاجي الپازل أنشطة رائعة لإبقاء الدماغ نشيطاً يقظاً.
- يوجد لدى مكتبة جمعية الخرف في أستراليا عدد من الكتب الإلكترونية والأخرى السمعية عبر موقع الإنترنت التالي www.dementia.org.au/library
- لماذا لا تجرّب بعض التعابير الفنية الطابع؟ للإطلاع على تعليمات عن الفن في المنزل زُر صفحتنا التالية للمساعدة - www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- كما هناك طرق لإستكشاف العالم دون مغادرتك لكرسيك. وهناك الكثير من المتاحف وحدائق التيمات وحدائق الحيوان كي تقوم بإكتشافها إفتراضياً (عبر الإنترنت). أما بعض هذه التي يمكن الإختيار من بينها فهي:
 - يمكن لعشاق الثقافة والفنون القيام بزيارة إفتراضية والإطلاع على متحف چوچنهايم، المشي (الإفتراضي) في الحدائق الوطنية أو زيارة موقع تاج محل من خلال چوچل آرتس أند كالتشر: artsandculture.google.com/
 - إذا كنت تفتش عن التشويق والإثارة والمغامرة، يمكنك أن تأخذ مكانك في العربة المتنقلة الإفتراضية (رولر كوستر)، وهناك الكثير من الفرص لركوب هذه الموجة من العربات الإفتراضية في اليوتيوب.
 - يمكنك الإطلاع على ما يقوم به صغار فهود الثلج والبطاريق في حديقة حيوان ملبورن وفي حديقة حيوان ويريببي المفتوحة وذلك عبر مشاهدة بثهم الحي عبر: www.zoo.org.au/animal-house
 - إذا كنت تفضّل الحيوانات التي تعيش تحت الماء يمكنك أن تشاهدهم عبر البث الحي من الحوض البحري في خليج مونتهري بكاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية وذلك لرؤية قنديل البحر والسحالف وثلعالب البحر: www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

أين يمكنني العثور على أحدث المعلومات عن فيروس كورونا؟

- للإطلاع على أحدث المعلومات والنصائح بخصوص فيروس كورونا زُر الموقع الإلكتروني لدائرة الصحة: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

أين يمكنني الحصول على النصائح بخصوص الخرف؟

- إن خط المساعدة الوطني للخرف على الرقم 1800 100 500 الذي تُديره جمعية الخرف في أستراليا متوافر لتقديم المعلومات حول الخرف. كما يمكننا تزويدك بالتعليمات إذا كنت تواجه صعوبة في اتباع إرشادات دائرة الصحة بخصوص فيروس كورونا.