

# Savjeti za osobe s demencijom

## Pazite na sebe

- Ako primjetite bilo koji od simptoma coronavirusa COVID-19, poput temperature, kašlja, grlobolje, umora i teškog disanja, obratite se za savjet na **1800 020 080**.
- Redovito perite ruke najmanje 20 sekundi sapunom i vodom. Ako nemate pristup tekućoj vodi, koristite sredstvo za čišćenje ruku na bazi alkohola.
- Kašljite i kišite u lakat ili papirnatu maramicu. Nemojte kašljati niti kihati u dlan ili u maramicu od tkanine. Papirne maramice se odmah moraju baciti u kantu za smeće.
- Svakodnevno odvojite vrijeme za laganu tjelovježbu. Nastava u zajednici je zatvorena, ali još uvijek možete prošetati blokom ili pronaći tjelovježbe u kojima uživate na YouTube-u.

## Čuvajte se u svom domu

- Poznato je da virus na određenim površinama može živjeti određeno vrijeme, čak i danima.
- Redovno čistite ručke na vratima, slavine, klupe i druga mjesta u svom domu koja redovito dotičete rukama.
- Redovito čistite svoj mobitel sa alkoholnim maramicama, posebno ako ga koristite dok ste izvan kuće.
- Ako vam netko dolazi u posjetu, podsjetite ga da odmah opere ruke u sapunu i vodi.

## Fizičko distanciranje

- Zapamtite, ako ste stariji od 65 godina ili ako imate kronično oboljenje, morate smanjiti na minimum direktan kontakt s drugim osobama.
- Ako živite sami, isplanirajte kako ćete obavljati kupovinu, odlaske na zakazane preglede i druge dnevne zadatke.
- Porazgovarajte s obitelji, prijateljima i susjedima o tome kako vam oni mogu pomoći. Mogu li za vas obaviti kupovinu i ostaviti namirnice ispred vaših vrata? Može li vam mjesna trgovina, farmaceut ili supermarket organizirati dostavu?

## Ostanite povezani

- Čak i kada se moramo fizički distancirati, uz tehnologiju možemo ostati u kontaktu s prijateljima i obitelji.
- Ako imate tzv. ‘pametni’ telefon, možete slati ili primiti video pozive. Ako vaš kompjuter ima kameru, možete također koristiti Skype ili Zoom da biste porazgovarali sa svojim najmilijima.
- Društvene mreže su dobar način razgovaranja sa drugim ljudima s demencijom diljem svijeta.
- Držite svoju listu kontakata pored telefona tako da ih možete lako pronaći.
- Možda bi bilo dobro da odvojite određeno vrijeme za redovni razgovor sa prijateljima i obitelji. Na primjer, možete nazvati prijatelje svaki utorak poslije podne ili se pridružiti vašoj unučadi na ‘story-time’ preko Skype-a.
- Tražiti i primiti pomoć može biti teško. Možda ćete osjećati da ćete time izgubiti svoju neovisnost. Međutim, za sve osobe je važno pored sebe imati ljude koji vam, ako je potrebno, mogu pružiti pomoć tijekom ovog razdoblja.
- Razmislite da li bi bilo dobro da se učlanite u organizaciju Dementia Alliance International (DAI). DAI organizira korisničke grupe za uzajamnu pomoć, za osobe kojima je dijagnosticirana demencija. Te grupe se redovno sastaju da bi prodiskutirale vlastita iskustva, strategije za lakše snalaženje u novonastaloj situaciji i pozitivniji pogled na život s demencijom. One također pružaju mogućnost za individualno ‘sparivanje’ sa novim prijateljem ili mentorom. Za dodatne informacije kontaktirajte DAI at [info@infodai.org](mailto:info@infodai.org) ili posjetite njihovu internet stranicu na: [www.joindai.org](http://www.joindai.org)

## Kako se boriti protiv dosade

- Svakodnevno rasporedite svoje vrijeme i svaki sat ili dva promijenite aktivnost. Možete i uključiti alarm da vas na to podsjeti.
- Prošetajte se ili provedite nešto vremena u vrtu. Čitajte, slušajte glazbu, gledajte televiziju i filmove. Ručni rad, poput pletenja i slagalica, izvrstan je način da ostanete aktivni.
- Knjižnica 'Dementia Australia' ima veći broj e-knjiga i audio-knjiga koje su vam dostupne preko interneta na adresi **[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- Zašto se ne biste pokušali umjetnički izraziti? Za savjete kako se baviti umjetničkim aktivnostima kod kuće, pročitajte našu informativnu brošuru koju ćete naći na: **[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- Također, postoje načini na koje je moguće istraživati svijet oko nas ne napuštajući kauč. Veći broj muzeja, tematskih parkova i zooloških vrtova moguće je posjetiti virtualno. Neki od njih uključuju:
  - za ljubitelje umjetnosti i kulture moguće je (virtualno) pregledati Guggenheim muzej, prošetati nacionalnim parkovima ili posjetiti Taj Mahal, zahvaljujući stranici Google Arts & Culture: **<https://artsandculture.google.com/>**
  - Ako vas više zanimaju uzbuđenja i avanture, možete 'sjesti' na virtualni rollercoaster. Na YouTube-u ima puno virtualnih rollercoaster vožnji.
  - Možete vidjeti kroz prijenos uživo, što mladunčad snježnih leoparda i pingvina rade u melburnškom zoološkom vrtu i u otvorenom zoološkom vrtu u Werribee, na: **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
  - Ako vas više zanimaju životinje koje žive pod vodom, priključite se na direktni prijenos događanja u Monterey Bay akvarijumu u Californiji, USA da biste mogli promatrati meduze, kornjače i morske vidre: **[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

## **Gdje mogu naći najnovije informacije o koronavirusu?**

- Za najnovije informacije i savjete o koronavirusu posjetite internet stranicu Ministarstva za zdravstvo na: **[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)**

## **Gdje mogu dobiti savjete o demenciji?**

- **Nacionalna linija za pomoć kod demencije organizacije 'Dementia Australia' 1800 100 500** može vam dati informacije o demenciji. Možemo vam također pružiti i potrebne savjete ako vam je teško pratiti upute Ministarstva zdravstva po pitanju koronavirusa.