

Tips voor mensen die dementie hebben

Voor uzelf zorgen

- Als u een van de symptomen van het coronavirus COVID-19 ontwikkelt, zoals koorts, hoesten, keelpijn, vermoeidheid en kortademigheid, neem dan contact op met uw dokter of bel de Coronavirus Gezondheidsinformatielijn voor advies op **1800 020 080**.
- Was regelmatig uw handen met zeep en water gedurende ten minste 20 seconden. Gebruik een zeepompje op basis van alcohol als er geen kraan in de buurt is.
- Hoest of nies in uw elleboog of in een papieren zakdoekje. Hoest of nies niet in uw hand of een zakdoek. Papieren zakdoekjes moeten meteen in de vuilnisbak gegooid worden.
- Maak tijd vrij in uw dag voor wat rustige lichaamsbeweging. Groepslessen zijn uitgesloten, maar u kunt nog steeds een blokje om wandelen, of op YouTube uw favoriete oefeningen vinden.

Houd uw huis veilig

- We weten dat het virus een tijdlang, zelfs dagenlang, op vele oppervlakken kan overleven.
- Maak regelmatig deurklinken, kranen, aanrechten en andere delen van uw huis schoon die vaak door uw handen worden aangeraakt.
- Maak regelmatig uw mobiele telefoon schoon met een alcoholdoekje, vooral als u uw telefoon gebruikt als u niet thuis bent.
- Als iemand bij u thuis komt, zorg er dan voor dat zij meteen hun handen wassen met zeep en water.

Onderling afstand houden

- Onthoud als u ouder dan 65 bent of een chronische ziekte heeft dat u face-to-face contact met andere mensen moet beperken.
- Maak als u alleen woont een plan om boodschappen, afspraken en andere alledaagse taken te regelen.
- Bespreek met familie, vrienden of buren hoe zij kunnen helpen. Kunnen zij naar de winkel gaan en boodschappen aan uw deur afgeven? Kan uw plaatselijke kruidenier, apotheek of supermarkt thuisbezorgen?

Contacten onderhouden

- Hoewel we onderling afstand houden, kunnen we door middel van technologie nog steeds contact houden met vrienden en familie.
- Als u een smartphone heeft, kunt u videogesprekken voeren. Als uw computer een camera heeft kunt u ook Skype of Zoom gebruiken om met uw dierbaren te praten.
- Social media is een goede manier om te praten met andere mensen over de hele wereld die dementie hebben.
- Houd een contactlijst naast uw telefoon zodat u iedereen snel kunt vinden.
- Denk erover een vaste tijd af te spreken om vrienden en familie te bellen. Bel uw vriend bijvoorbeeld iedere dinsdagmiddag, of doe met Skype mee aan het voorleesuurkje van uw kleinkinderen.
- Het kan moeilijk zijn om hulp te vragen en accepteren. Misschien voelt dat alsof u dan niet meer onafhankelijk bent. Het is echter belangrijk voor iedereen in deze periode om mensen om zich heen te hebben die znodig kunnen helpen.
- U kunt overwegen om lid te worden van de Dementia Alliance International (DAI). DAI organiseert peer-to-peer steungroepen voor mensen met een dementie diagnose. Deze groepen hebben regelmatig contact en bespreken hun ervaringen, strategieën om het aan te kunnen en positiever met dementie te leven. Er is ook een programma voor individuele buddy's en begeleiding. Neem voor meer informatie contact op met DAI via info@infodai.org of ga naar hun website www.joindai.org

Verveling bestrijden

- Breek uw dag op en verander de activiteiten om het andere uur. Misschien wilt u een alarm instellen om u eraan te herinneren.
- Ga buiten wandelen of breng wat tijd door in de tuin. Lees, luister naar muziek, kijk naar televisie en films. Handwerken, zoals breien, en puzzels zijn geweldig om de hersenen actief te houden.
- De Dementia Australia Bibliotheek heeft een aantal e-boeken en audioboeken beschikbaar online **www.dementia.org.au/library**
- Waarom probeert u niet eens wat artistieke uitdrukking? Bekijk voor tips over kunst thuis ons hulpblad: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Er zijn ook manieren om de wereld te ontdekken zonder uw bank te verlaten. Er zijn vele musea, themaparken en dierentuinen beschikbaar om virtueel te ontdekken. Er is veel om uit te kiezen, zoals:
 - Liefhebbers van kunst en cultuur kunnen een kijkje nemen in het Guggenheim museum, een (virtuele) wandeling maken door nationale parken of de Taj Mahal bezoeken dankzij Google Arts & Culture: **artsandculture.google.com/**
 - Als u meer spanning en avontuur zoekt, kunt u ook in een virtuele achtbaan gaan. Er zijn vele virtuele achtbaan ritjes op YouTube.
 - U kunt zien wat de baby sneeuwluipaarden en pinguïns aan het doen zijn in de Melbourne Dierentuin en Werribee Openlucht Dierentuin door hun live stream te bekijken: **www.zoo.org.au/animal-house**
 - Als u liever naar onderwater dieren kijkt kunt u dat ook doen via de live stream van het Monterey Bay Aquarium in California, Verenigde Staten, om naar de kwallen, schildpadden en zeeotters te kijken: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Waar kan ik de laatste informatie over het Coronavirus vinden?

- Ga voor de meest actuele informatie en advies over het coronavirus naar de website van het Ministerie van Gezondheid:
www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Waar kan ik advies krijgen over dementie?

- **De Nationale Dementie Hulplijn van Dementia Australia** is beschikbaar op **1800 100 500** om informatie te geven over dementie. Wij kunnen u ook tips geven als u het moeilijk vindt om het advies van het Ministerie van Gezondheid over het coronavirus te volgen.