

# Vinkkejä dementiapotilaille

## Pidä huolta itsestäsi

- Jos sinulla ilmenee koronavirustaudin COVID-19 oireita, joita ovat kuume, yskä, kurkkukipu, väsymys ja hengenahdistus, ota yhteyttä lääkäriisi tai soita koronavirusesasioissa tietoa antavaan terveysneuvontanumeroon (Coronavirus Health Information Line) **1800 020 080**.
- Pese kätesi säännöllisesti vedellä ja saippualla vähintään 20 sekunnin ajan. Jos juoksevaa vettä ei ole saatavilla, käytä alkoholipitoista käsidesiä.
- Yski tai aivasta kynärtaipeeseen tai paperinenäliinaan. Älä yski tai aivasta käsiisi tai kangasnenäliinaan. Paperiliinat täytyy laittaa heti roskeen.
- Varaa päivän aikana aikaa kevyeen liikuntaan. Ryhmäliikuntatunnit on keskeytetty, mutta voit silti mennä kävelylle korttelin ympäri tai hakea jonkun mukavan liikuntamuodon YouTubesta.

## Pidä kotisi turvallisena

- Tiedämme, että virus voi elää jonkin aikaa, jopa päiviä, monilla pinnoilla.
- Puhdista säännöllisesti ovenkahvat, hanat, työtasot ja muut osat kodistasi, joihin kosket käsilläsi usein.
- Puhdista matkapuhelimesi säännöllisesti alkoholipitoisella pyyhkeellä, etenkin jos käytät puhelintasi ollessasi ulkona.
- Jos joku tulee kotiisi, varmista, että hän pesee kätensä heti saippualla ja vedellä.

## **Turvavälin pitäminen**

- Muista, että jos olet yli 65-vuotias tai sinulla on krooninen sairaus, sinun pitää rajoittaa lähikontaktit muiden kanssa.
- Jos asut yksin, tee suunnitelma, kuinka voit hoitaa ostokset, sovitut tapaamiset ja ajanvaraukset sekä muut päivittäiset tehtävät.
- Keskustele omaisten, ystävien tai naapureittesi kanssa kuinka he voisivat auttaa. Voivatko he mennä kauppaan ja jättää ostokset ovesi eteen? Onko paikallisella ruokakaupalla, apteekilla tai supermarketilla kotiin toimitusta?

## **Pidä yhteyttä**

- Vaikka pidämmekin fyysisiä turvavälejä, voimme kuitenkin pitää yhteyttä ystävien ja omaisten kanssa teknologian avulla.
- Jos omistat älypuhelimien, voit soittaa videopuheluja. Jos tietokoneessasi on kamera, voit myös käyttää Skypeä tai Zoomia läheistesi kanssa puhumiseen.
- Sosiaalinen media on hyvä tapa keskustella muiden ympäri maailmaa olevien dementiapotilaiden kanssa.
- Pidä lista kontakteistasi puhelimen vieressä, jotta voit löytää ne helposti.
- Harkitse sopimista säännöllisestä ajasta soittaa ystäville ja omaisille. Esimerkiksi soita ystävällesi joka tiistai iltapäivä tai liity mukaan Skypen kautta, kun lastenlapsillesi luetaan satuja.
- Voi olla vaikeaa pyytää ja hyväksyä apua. Voit ehkä tuntea, että se estää sinua olemasta itsenäinen. Tänä aikana on kuitenkin kaikille tärkeää, että ympärillä on ihmisiä, jotka voivat tarvittaessa auttaa.
- Voit harkita jäseneksi liittymistä Dementia Alliance International (DAI) -järjestöön. DAI tarjoaa vertaistukiryhmiä ihmisille, joille on diagnosoitu dementia. Nämä ryhmät tapaavat säännöllisesti puhuakseen kokemuksistaan, selviytymiskeinoista ja elämisestä positiivisemmin dementiasairauden kanssa. Heidän kauttaan on myös kahdenkeskisiä ystävyystymis- ja mentorointimahdollisuuksia. Jos haluat lisätietoja, ota yhteyttä DAI-järjestöön osoitteessa **info@infodai.org** tai käy heidän verkkosivuillaan **www.joindai.org**

## **Taistelemisen pitkästyminen vastaan**

- Jaa päivä jaksoihin ja vaihda tekemistäsi joka tunnin tai kahden välein. Voit ehkä haluta laittaa hälytyksen päälle muistuttamaan sinua.
- Mene kävelylle ulos tai vietä aikaa puutarhassa. Lue, kuuntele musiikkia, katsele televisiota ja elokuvia. Käsiyöt, kuten kutomien ja palapelit, ovat hyviä pitämään aivot toiminnassa.
- Dementia Australia kirjastosta on saatavilla lukuisia sähkö- ja äänikirjoja verkkosivuilta **[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- Miksi et kokeilisi jotakin taiteellista ilmaisumuotoa? Vinkkejä kotitaiteeseen löytyy meidän tietolehtiseltä: **[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- Maailma voi myös tutkia monin tavoin sohvalta käsin. Monia museoita, huvipuistoja ja eläintarhoja voi tutkia virtuaalisesti. Seuraavassa löytyy muutamia monista valittavina olevista:
  - Taiteesta ja kulttuurista kiinnostuneet voivat tutkia Guggenheim museota, mennä (virtuaaliselle) kävelylle luonnonpuistoihin tai käydä Taj Mahalissa Google Arts & Culture -verkkosivujen ansiosta **[artsandculture.google.com/](http://artsandculture.google.com/)**
  - Jos haluat lisää jännitystä ja seikkailuja, voit myös mennä virtuaaliselle vuoristoradalle. YouTubessa on paljon virtuaalisia vuoristorata-ajeluja.
  - Voit nähdä, mitä lumileopardin pennut ja pingviinit touhuavat Melbournen ja Werribeen Open Range eläintarhoissa katsomalla niiden livestriimiä: **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
  - Jos pidät enemmän vesieläimistä, voit myös virittäytyä USA:n Kaliforniassa olevasta Monterey Bay Aquariumista lähetettävään livestriimiin ja katsella meduusoita, kilpikonna ja merisaukkoja: **[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

## **Mistä voin löytää viimeisintä tietoa koronaviruksesta?**

- Viimeisintä tietoa ja neuvoja koronaviruksesta löytyy terveysministeriö (Department of Health) verkkosivuilta: **[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)**

## **Mistä saan dementiaa koskevia neuvoja?**

- **Dementia Australian kansallinen dementia-asioiden neuvontanumero (National Dementia Helpline) 1800 100 500** tarjoaa tietoa dementiasta. Voimme myös antaa vinkkejä, jos sinun on vaikea noudattaa terveysministeriön koronavirusta koskevia neuvoja.