

Conseils pour les personnes atteintes de démence

Prendre soin de vous-même

- Si vous développez l'un quelconque des symptômes du coronavirus COVID-19 tel que la fièvre, la toux, les maux de gorge, la fatigue ou l'essoufflement, contactez votre médecin ou appelez le service Coronavirus Health Information Line au **1800 020 080** pour obtenir des conseils.
- Lavez-vous les mains régulièrement pendant au moins 20 secondes avec de l'eau et du savon. Si vous n'avez pas accès à l'eau courante, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir en papier. Ne toussiez ni n'éternuez dans vos mains ou dans un mouchoir en tissu. Les mouchoirs en papier doivent être jetés immédiatement à la poubelle.
- Prenez le temps dans la journée de faire quelques exercices légers. Les classes communautaires sont fermées, mais vous pouvez toujours faire une promenade autour du pâté de maisons ou trouver dans YouTube une routine d'exercice qui vous plaise.

Faites de votre domicile un endroit sûr

- Nous savons que le virus peut vivre pendant un certain temps, voire plusieurs jours, sur de nombreuses surfaces.
- Nettoyez régulièrement les poignées de portes, les robinets, les plans de travail et autres parties de votre domicile que vous touchez souvent avec vos mains.

- Nettoyez régulièrement votre téléphone mobile avec une lingette alcoolisée, surtout si vous l'utilisez quand vous sortez.
- Si une personne vient à votre domicile, assurez-vous qu'elle se lave les mains avec de l'eau et du savon immédiatement.

Distance physique

- Souvenez-vous que si vous avez plus de 65 ans ou si vous souffrez d'une maladie chronique vous devez limiter vos contacts face-à-face avec d'autres personnes.
- Si vous vivez seul(e), planifiez votre manière de gérer vos courses, vos rendez-vous et autres tâches quotidiennes.
- Parlez à votre famille, à vos amis ou voisins pour voir comment ils pourraient vous aider. Peuvent-ils faire vos courses et les apporter à votre porte ? Est-ce que votre épicier, pharmacien ou supermarché local fait les livraisons à domicile ?

Restez connecté(e)

- Même si vous respectez la distance physique, vous pouvez rester en contact avec les amis et la famille grâce à la technologie.
- Si vous avez un smartphone, vous pouvez faire des appels vidéo. Si votre ordinateur est muni d'une caméra vous pouvez utiliser Skype ou Zoom pour parler à vos êtres chers.
- Les médias sociaux sont un bon moyen de parler à d'autres personnes atteintes de démence dans le monde entier.
- Conservez une liste de vos contacts près de votre téléphone pour pouvoir les trouver facilement.
- Pensez à établir des horaires réguliers pour téléphoner à vos amis et votre famille. Par exemple, appelez votre ami tous les mardis après-midi, ou joignez-vous à la lecture d'histoires à vos petits-enfants avec Skype.
- Il peut être difficile de demander et d'accepter. Vous pourriez penser que cela achèvera votre indépendance. Toutefois, il est important pour tout le monde en ce moment d'avoir des gens autour de soi en cas de besoin.

- Vous pouvez penser à devenir membre de la Dementia Alliance International (DAI). La DAI offre des groupes de support mutuel pour les personnes atteintes de démence. Ces groupes se réunissent régulièrement pour discuter de leurs expériences et stratégies pour gérer la démence et vivre de manière plus positive avec elle. Ils offrent aussi des opportunités de camaraderie et de parrainage un à un. Pour plus de renseignements contactez la DAI sur **info@infodai.org** ou visitez son site Web **www.joindai.org**

Combattre l'ennui

- Divisez votre journée et changez d'activités par intervalles d'une ou deux heures. Vous pouvez mettre une alarme pour vous le rappeler.
- Allez vous promener dehors ou passez un moment dans le jardin. Lisez, écoutez de la musique, regardez la télévision et des films. Les travaux manuels tels que le tricot et les puzzles sont excellents pour garder le cerveau actif.
- La Dementia Australia Library (bibliothèque australienne de la démence) comprend de nombreux e-books et livres audio disponibles en ligne **www.dementia.org.au/library**
- Pourquoi ne pas essayer une expression artistique ? Pour des conseils sur l'art à la maison visitez notre fiche d'aide : **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Il existe aussi des moyens d'explorer le monde sans quitter votre fauteuil. De nombreux musées, parcs d'attractions et zoos se prêtent à une exploration virtuelle. On a l'embarras du choix. En voici quelques-uns :
 - Les amateurs d'art et de culture peuvent parcourir le musée Guggenheim, faire une promenade (virtuelle) dans les parcs nationaux ou visiter le Taj Mahal grâce à Google Arts & Culture : **artsandculture.google.com/**
 - Si vous préférez l'aventure et les sensations fortes, vous pouvez aussi prendre les montagnes russes virtuelles. Il y a de nombreux grands huit sur YouTube.

- Vous pouvez voir ce que font les bébés léopards des neiges et les manchots du Zoo de Melbourne et du Werribee Open Range Zoo en regardant leur live streaming : www.zoo.org.au/animal-house
- Si vous préférez les animaux sous-marins vous pouvez aussi regarder le live streaming du Monterey Bay Aquarium en Californie pour regarder les méduses, les tortues et les loutres de mer : www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

Où puis-je trouver les informations les plus récentes sur le Coronavirus ?

- Pour les informations et conseils les plus à jour sur le coronavirus visitez le site Web du Ministère de la santé : www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Où puis-je demander conseil sur la démence ?

- Le service d'assistance téléphonique **Dementia Australia's National Dementia Helpline 1800 100 500** est disponible pour vous conseiller sur la démence. Nous pouvons aussi vous donner des conseils si vous avez des difficultés à suivre les avis du Ministère de la santé sur le coronavirus.