

Tipps für Menschen mit Demenz

So achten Sie auf sich selbst

- Wenn Sie irgendwelche Coronavirus-/COVID-19-Symptome entwickeln wie Fieber, Husten, Halsschmerzen, Müdigkeit oder Atemnot, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin oder rufen Sie unter **1800 020 080** die Coronavirus-Gesundheitsinformation an.
- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife. Verwenden Sie ein Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis, wenn kein fließendes Wasser zur Hand ist.
- Husten und niesen Sie in Ihren Ellenbogen oder ein Papiertaschentuch. Husten und niesen Sie nicht in Ihre Hände oder ein Stofftaschentuch. Papiertaschentücher sollten sofort in den Abfall geworfen werden.
- Nehmen Sie sich täglich Zeit für sanfte körperliche Aktivität. Organisierte Aktivitäten in der Gemeinschaft finden derzeit nicht statt, aber Sie können nach wie vor um den Block spazieren gehen. Suchen Sie alternativ auf YouTube ein Bewegungsprogramm, das Ihnen Spaß macht.

Halten Sie Ihr Zuhause sicher

- Wir wissen, dass das Virus auf vielen Oberflächen einige Zeit – sogar einige Tage – lang überleben kann.
- Reinigen Sie Türgriffe, Wasserhähne, Arbeitsflächen und andere Teile Ihres Zuhauses, die Sie oft anfassen, regelmäßig.

- Reinigen Sie Ihr Handy regelmäßig mit einem Desinfektionstuch auf Alkoholbasis, vor allem, wenn Sie Ihr Handy auch außer Haus verwenden.
- Stellen Sie sicher, dass sich alle Menschen, die Sie zuhause besuchen, sofort mit Wasser und Seife die Hände waschen.

Körperliche Distanz

- Denken Sie daran: Wenn Sie über 65 sind oder eine chronische Krankheit haben, sollten Sie Ihre persönlichen Kontakte mit anderen Menschen einschränken.
- Wenn Sie alleine leben, planen Sie Ihre Einkäufe, Termine und anderen Aufgaben des Alltags.
- Besprechen Sie mit Familienmitgliedern, Freunden oder Nachbarn, wie diese Ihnen helfen könnten. Können sie für Sie einkaufen und Einkäufe an der Tür lassen? Bietet Ihr örtlicher Lebensmittelhändler, Ihre Apotheke oder Ihr Supermarkt einen Lieferdienst?

Bleiben Sie in Kontakt

- Selbst wenn wir körperlich auf Distanz bleiben, können wir anhand von Technologie weiterhin mit Freunden und Familienmitgliedern in Kontakt bleiben.
- Wenn Sie ein Smartphone haben, können Sie Videogespräche führen. Wenn Ihr Computer eine Kamera hat, können Sie mit Ihren Lieben auch über Skype oder Zoom sprechen.
- Soziale Medien bieten eine gute Möglichkeit, um mit anderen Menschen mit Demenz in aller Welt zu sprechen.
- Haben Sie eine Liste mit Kontakten neben Ihrem Telefon, sodass Sie sie leicht finden.
- Überlegen Sie, mit Freunden und Familienmitgliedern regelmäßige Telefongespräche zu vereinbaren. Rufen Sie z. B. eine Bekannte jeden Dienstagnachmittag an oder schalten Sie sich über Skype in die Gutenachtgeschichten Ihrer Enkelkinder ein.

- Es kann schwierig sein, um Hilfe zu bitten und sie anzunehmen. Vielleicht haben Sie das Gefühl, Sie verlieren dadurch Unabhängigkeit. In dieser Zeit ist es aber für uns alle wichtig, dass wir Menschen um uns haben, die uns bei Bedarf helfen können.
- Überlegen Sie, eventuell der Dementia Alliance International (DAI) beizutreten. Die DAI bietet Selbsthilfegruppen für Menschen, bei denen eine Demenz diagnostiziert wurde. Diese Gruppen treffen sich regelmäßig, um sich über ihre Erfahrungen und Bewältigungsstrategien auszutauschen und positiver mit Demenz zu leben. Sie bieten auch die Möglichkeit eines Buddy-Systems oder eines Mentoring mit einem direkten Partner oder einer Partnerin. Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen unter **info@infodai.org** an die DAI oder besuchen Sie die DAI-Website unter **www.joindai.org**

Kampf gegen die Langeweile

- Bringen Sie Abwechslung in Ihren Tag und unternehmen Sie alle ein oder zwei Stunden andere Aktivitäten. Stellen Sie sich eventuell einen Wecker, um Sie daran zu erinnern.
- Gehen Sie draußen spazieren oder verbringen Sie Zeit im Garten. Lesen Sie, hören Sie Musik, sehen Sie fern oder schauen Sie Filme an. Auch Puzzles oder handwerkliche Tätigkeiten wie Stricken halten das Gehirn aktiv.
- Die Bibliothek von Dementia Australia stellt verschiedene E-Bücher und Hörbücher online unter **www.dementia.org.au/library** zur Verfügung.
- Versuchen Sie doch auch eine künstlerische Betätigung! Tipps zu Kunst zu Hause finden Sie in unserem Infoblatt: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**

- Sie können die Welt auch erkunden, ohne Ihr Sofa zu verlassen. Viele Museen, Freizeitparks und Zoos sind auch virtuell verfügbar. Einige Beispiele aus der großen Auswahl sind:
 - Liebhaber von Kunst und Kultur können dank Google Arts & Culture (Kunst & Kultur) das Guggenheim-Museum online entdecken, (virtuell) durch Nationalparks wandern oder das Taj Mahal besuchen: artsandculture.google.com/
 - Wenn Ihnen der Sinn nach mehr Spannung und Abenteuer steht, können Sie auch virtuell Achterbahn fahren. Auf YouTube finden Sie jede Menge virtueller Achterbahnen.
 - Sehen Sie im Live-Stream des Zoos von Melbourne und des Werribee Open Range Zoos dem Treiben von jungen Schneeleoparden und Pinguinen zu: www.zoo.org.au/animal-house
 - Wenn Sie Tiere unter Wasser spannender finden, können Sie auch den Live-Stream des Monterey Bay Aquariums in Kalifornien (USA) verfolgen, wo Sie Quallen, Schildkröten und Seeotter bestaunen können: www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

Wo finde ich die aktuellsten Informationen über das Coronavirus?

- Die aktuellsten Informationen und Ratschläge zum Coronavirus finden Sie auf der Website des australischen Gesundheitsministeriums: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Wo finde ich Ratschläge zur Demenz?

- Die nationale Demenz-Telefonhilfe (**National Dementia Helpline**) von **Dementia Australia** stellt unter **1800 100 500** Informationen über Demenz zur Verfügung. Wir bieten Ihnen auch Tipps, wenn Sie die Ratschläge des Gesundheitsministeriums zum Coronavirus schwer verständlich finden.