

Χρήσιμες συμβουλές για άτομα που έχουν άνοια

Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας

- Αν παρουσιάσετε οποιαδήποτε συμπτώματα κορονοϊού COVID-19, όπως πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, κόπωση και δύσπνοια, επικοινωνήστε με το γιατρό σας ή καλέστε τη Γραμμή Πληροφοριών Υγείας για τον Κορονοϊό για συμβουλές στο **1800 020 080**.
- Να πλένετε τα χέρια σας τακτικά για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι και νερό. Αν δεν έχετε πρόσβαση σε τρεχούμενο νερό, χρησιμοποιήστε αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών.
- Να βήχετε ή να φτερνίζετε στο μέσα μέρος του αγκώνα σας ή σε χαρτομάντηλο. Μη βήχετε ή φτερνίζετε στα χέρια σας ή σε μαντήλι. Τα χαρτομάντηλα θα πρέπει να τα πετάτε αμέσως στον κάδο σκουπιδιών.
- Αφιερώστε λίγο χρόνο κάθε μέρα για να κάνετε ελαφρά γυμναστική. Οι κοινοτικές τάξεις ασκήσεων είναι κλειστές αλλά πάλι μπορείτε να πάτε για περπάτημα γύρω από το τετράγωνο ή να βρείτε ένα πρόγραμμα γυμναστικής που σας αρέσει στο YouTube.

Διατηρήστε το σπίτι σας ασφαλές

- Γνωρίζουμε ότι ο ιός μπορεί να επιβιώσει για αρκετή ώρα, ακόμη και μέρες, σε πολλές επιφάνειες.
- Να καθαρίζετε τακτικά τα χερούλια από τις πόρτες, τις βρύσες, τους πάγκους και άλλα μέρη του σπιτιού σας που τα αγγίζετε συχνά με τα χέρια σας.
- Να καθαρίζετε τακτικά το κινητό σας τηλέφωνο με αλκοολούχο αντισηπτικό, ειδικά αν χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας όταν είστε έξω.
- Αν κάποιος έρθει στο σπίτι σας, βεβαιωθείτε να πλύνει αμέσως τα χέρια του με σαπούνι και νερό.

Ασφαλής απόσταση

- Να θυμάστε ότι αν είστε άνω των 65 ή έχετε κάποια χρόνια πάθηση θα πρέπει να περιορίσετε την προσωπική επαφή με άλλα άτομα.
- Αν μένετε μόνοι σας, κανονίστε πώς να κάνετε τα ψώνια, πώς να πηγαίνετε στα ραντεβού σας και άλλες καθημερινές ασχολίες.
- Μιλήστε με την οικογένεια, τους φίλους ή τους γείτονές σας για το πώς θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν. Μπορούν να κάνουν τα ψώνια για σας και να τα αφήσουν στην πόρτα σας; Μήπως το μπακάλικο, το φαρμακείο ή το σουπερμάρκετ της γειτονιάς σας κάνει διανομή στο σπίτι σας;

Διατηρήστε τις επαφές σας

- Παρόλο που πρέπει να κρατάμε αποστάσεις, πάλι μπορούμε να ερχόμαστε σε επαφή με φίλους και συγγενείς με τη χρήση της τεχνολογίας.
- Αν έχετε έξυπνο τηλέφωνο, μπορείτε να κάνετε βιντεοκλήσεις. Αν ο υπολογιστής σας έχει κάμερα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα προγράμματα Skype ή Zoom για να μιλάτε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.
- Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένας καλός τρόπος για να μιλάτε με άλλα άτομα που έχουν άνοια απ' όλον τον κόσμο.
- Να έχετε μια ατζέντα με ονόματα δίπλα από το τηλέφωνό σας για τους βρίσκετε εύκολα.
- Κανονίστε μια τακτική ώρα για να μιλάτε στο τηλέφωνο με συγγενείς και φίλους. Για παράδειγμα καλέστε το φίλο σας κάθε Τρίτη απόγευμα ή συμμετέχετε στην ώρα παραμυθιού με τα εγγόνια σας μέσω του Skype.
- Μπορεί να είναι δύσκολο να ζητήσετε και να αποδεχτείτε βοήθεια από κάποιον. Ίσως πιστεύετε ότι πλέον δεν θα είστε ανεξάρτητοι. Ωστόσο, αν έχετε κόσμο γύρω σας που μπορεί να σας βοηθήσει, και χρειάζεστε βοήθεια, είναι σημαντικό για όλους μας αυτή την περίοδο.
- Αν θέλετε μπορείτε να γραφτείτε μέλος του Διεθνούς Συνδέσμου Άνοιας (Dementia Alliance International - DAI). Το DAI προσφέρει ομάδες αλληλοσυμπαραράστασης με άτομα που έχουν διάγνωση άνοιας. Αυτές οι ομάδες συναντιούνται τακτικά για να συζητήσουν τις εμπειρίες τους, τις στρατηγικές αντιμετώπισης και να ζουν πιο θετικά με την άνοια. Έχουν επίσης ευκαιρίες να συνάψουν προσωπικές φιλίες για στήριξη και καθοδήγηση. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με το DAI στο info@infodai.org ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα τους στο www.joindai.org

Πώς να καταπολεμήσετε την πλήξη

- Μοιράστε τη μέρα σας και κάντε κάτι διαφορετικό κάθε μια ή δυο ώρες. Αν θέλετε βάλτε το ξυπνητήρι για υπενθύμιση.
- Πηγαίνετε βόλτα ή ασχοληθείτε για λίγη ώρα στον κήπο σας. Διαβάστε, ακούστε μουσική, δείτε τηλεόραση και έργα. Η χειροτεχνία όπως το πλέξιμο και τα παζλ είναι ένα θαυμάσιος τρόπος να απασχολήσετε το μυαλό σας.
- Η Βιβλιοθήκη του Οργανισμού Άνοιας Αυστραλίας (Dementia Australia Library) διαθέτει διάφορα ηλεκτρονικά βιβλία και βιβλία σε κασέτες στο διαδίκτυο www.dementia.org.au/library
- Γιατί δεν δοκιμάζετε τις καλλιτεχνικές σας ευαισθησίες; Για συμβουλές σχετικά με την καλλιτεχνική απασχόληση στο σπίτι διαβάστε το ενημερωτικό μας φυλλάδιο στην ιστοσελίδα: www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- Υπάρχουν επίσης και άλλοι τρόποι για να εξερευνήσετε τον κόσμο χωρίς να σηκωθείτε από τον καναπέ σας. Πολλά μουσεία, θεματικά πάρκα και ζωολογικοί κήποι διατίθενται για εικονική περιήγηση. Μερικά από τα πολλά πράγματα που μπορείτε να διαλέξετε είναι:
 - Λάτρεις της τέχνης και του πολιτισμού μπορούν να περιηγηθούν στο Μουσείο Guggenheim. Κάντε μια εικονική βόλτα στα εθνικά πάρκα ή επισκεφθείτε το Taj Mahal χάρις στο Google Arts & Culture: artsandculture.google.com/
 - Αν ψάχνετε για κάτι πιο συναρπαστικό και περιπετειώδες, μπορείτε επίσης να πάτε σε ένα εικονικό ταξίδι. Υπάρχουν πολλά εικονικά συναρπαστικά ταξίδια στο YouTube.
 - Μπορείτε να δείτε τι παιχνίδια κάνει η μικρή λευκή λεοπάρδαλης και οι πιγκουίνοι στη ζωντανή αναμετάδοση από τους ζωολογικούς κήπους Melbourne Zoo και Werribee Open Range Zoo: www.zoo.org.au/animal-house
 - Αν προτιμάτε τα ζώα της θάλασσας μπορείτε να συντονιστείτε στη ζωντανή αναμετάδοση από το ενυδρείο Monterey Bay Aquarium στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ, για να δείτε μέδουσες, θαλάσσιες χελώνες και θαλάσσιες βίδρες: www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

Πού μπορώ να βρω τις τελευταίες πληροφορίες για τον Κορονοϊό;

- Για τις πιο ενημερωμένες πληροφορίες και συμβουλές για τον κορονοϊό επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Πού μπορώ να αποταθώ για συμβουλές για την άνοια;

- Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια Αυστραλίας (Dementia Australia's National Dementia Helpline) **1800 100 500** διατίθεται για να παρέχει πληροφορίες για την άνοια. Μπορούμε επίσης να σας δώσουμε χρήσιμες οδηγίες αν δυσκολεύεστε να ακολουθήσετε τις συμβουλές για τον κορονοϊό που παρέχει το Υπουργείο Υγείας.