

Javaslatok demenciás személyek számára

Vigyázzon magára

- Ha önnél bármilyen a koronavírussal (COVID-19) kapcsolatos tünet mutatkozik, mint a láz, a köhögés, a torokfájás, a fáradtság vagy a légszomj, akkor hívja fel a házi orvosát vagy hívja tanácsért a Koronavírus Egészségügyi Tájékoztató Vonalat (Coronavirus Health Information Line) az **1800 020 080**-as számon.
- Mosson rendszeresen kezet legalább 20 másodpercig és használjon szappant és vizet. Ha folyóvíz nem elérhető, akkor használjon alkohol alapú kézfertőtlenítőt.
- Köhögjön vagy tüsszentsen a könyökébe vagy egy arctörőbe. Ne köhögjön vagy tüsszentsen a kezébe vagy egy zsebkendőbe. Az arctörőt azonnal a szeméttartóba kell helyezni.
- Hagyjon időt a napjában arra, hogy könnyű testmozgást végezzen. A közösségi tanfolyamokat lezárták, de ön mehet a háztömb körül sétálni, vagy találhat olyan testmozgási rutint a YouTube programon, amit ön élvez.

Tartsa lakását biztonságban

- Tudjuk, hogy a vírus sok felületen egy ideig, sőt napokig is, életben maradhat.
- Tisztogassa rendszeresen a kilincseket, a csapokat, az asztalokat és a lakás egyéb részeit, amelyeket ön a kezével gyakran megérint.
- Tisztogassa rendszeresen mobil telefonját alkoholos törlővel, különösen akkor, ha kint van, amikor a telefont használja.
- Ha valaki bejön a lakásába, ügyeljen arra, hogy az illető szappannal és vízzel azonnal kezet mosson.

Távolságtartás

- Gondoljon arra, hogy ha ön 65 évnél idősebb vagy pedig krónikus betegsége van, akkor önnek csökkentenie kell a másokkal szemtől szembe való kapcsolatot.
- Ha egyedül lakik, tervezze meg, hogy hogyan tudja elvégezni a bevásárlást, az időpontokat és az egyéb hétköznapi feladatokat.
- Beszéljen a családdal, barátokkal vagy szomszédjaival arról, hogy hogyan segíthetnek önnek. El tudnak ők menni az üzletbe és le tudják tenni az ön ajtajánál a bevásárolt dolgokat? Házhoz szállít-e az ön élelmiszerboltja, patikája vagy a szupermarketje?

Kapcsolattartás

- Bár fizikailag távolságot tartunk, fenntarthatjuk a kapcsolatot barátjainkkal és a családdal azáltal, hogy technológiát használunk.
- Ha önnek van okostelefonja, akkor csinálhat videohívást. Ha az ön komputerén van fényképezőgép, akkor használhatja a Skype vagy Zoom programot, hogy beszéljen szeretteivel.
- A közösségi média jó lehetőség arra, hogy világszerte élő demenciás személyekkel beszéljünk.
- Tartson egy névsorlistát a telefonja mellett, hogy azt könnyen megtalálja.
- Gondoljon arra, hogy rendszeres időt ütemez be arra, hogy barátjainak és családjának telefonáljon. Például hívja a barátját minden kedd délután, vagy pedig kapcsoljon a Skype programra, amikor az unokái mesélnek.
- Lehet, hogy nehéz segítséget kérni és segítséget elfogadni. Lehet, hogy úgy érzi, hogy ez megakadályozza önt abban, hogy ön független legyen. Azonban ha vannak emberek önnél, akik önnek segíteni tudnak, ha önnek erre szüksége van, ez fontos mindenki számára ebben az időszakban.
- Megfontolhatja, hogy legyen-e a Demencia Nemzetközi Szövetség (Dementia Alliance International) (DAI) tagja. A DAI szervezet csoportokat szervez olyanok számára, akiknél demenciát állapítottak meg. Ezek a csoportok rendszeresen találkoznak, hogy megbeszéljék élményeiket valamint a stratégiákat, hogy hogyan lehet a demenciával megbirkózni és azzal pozitívabban élni. Van lehetőség itt baráti segítségre és mentorálásra. További tájékoztatásért lépjen kapcsolatba a DAI szervezettel az info@infodai.org címen vagy keresse fel weboldalukat www.joindai.org

Szembe kell szállni az unalommal

- Ossa fel a napját és minden egy vagy két óra után csináljon más tevékenységet. Felhúzhatja a vekkert, hogy ez figyelmeztesse önt.
- Menjen ki sétálni vagy töltsön időt a kertben. Olvasson, hallgasson zenét, nézze a televíziót és nézzen filmeket. Kézművesség mint a kötés és a rejtvények jók arra, hogy az agyat aktív állapotban tartsák.
- Számos e-könyv és hangoskönyv elérhető online a Dementia Australia Könyvtárban **www.dementia.org.au/library**
- Miért ne próbáljunk rajzolni vagy festeni? Otthoni művészetre vonatkozó javaslatok segítő lapunkon találhatóak: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Van szintén lehetőség arra, hogy felfedezzük a világot anélkül, hogy felállnánk a kanapéről. Sok múzeum, vidámpark és állatkert elérhető, hogy felderítsük a képernyőn. Néhány a sok választható közül:
 - Azok, akik szeretik a művészetet és a kultúrát, megnézhetik a Guggenheim Múzeumot, átsétálhatnak nemzeti parkokon a képernyőn vagy meglátogathatják a Taj Mahal-t a Google Arts & Culture program segítségével: **artsandculture.google.com/**
 - Ha izgalmasabbat és kalandosabbat keres, akkor utazhat szintén hullámvasúton a képernyőn. Van sok a képernyőn látható hullámvasútutazás a YouTube programon..
 - Láthatja, hogy mit csinálnak a kis hópárducok és a pingvinek a Melbourne-i Állatkertben és a Werribee-i Nyitott Tartású Állatkertben, ha élő közvetítésüket nézi: **www.zoo.org.au/animal-house**
 - Ha inkább vízalatti állatokat szeretne látni, akkor kapcsoljon a Monterey Bay Aquarium élő közvetítésére Californiából, az Egyesült Államokból, hogy láthasson medúzát, teknősbékát és tengeri vidrát: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Hol található a koronavírusra vonatkozó legfrissebb tájékoztatás?

- A koronavírusra vonatkozó legfrissebb tájékoztatásért és tanácsért keresse fel az Egészségügyi Minisztérium weboldalát: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Hol kaphatok a demenciára vonatkozó tanácsot?

- A **Dementia Australia** szervezet **Országos Demencia Segélyvonala** (National Dementia Helpline) áll az **1800 100 500**-as számon rendelkezésére, hogy demenciára vonatkozó tájékoztatást nyújtson. Szintén adhatunk javaslatokat, ha nehéznek találja az Egészségügyi Minisztériumnak a koronavírusra vonatkozó tanácsát követni.