

## Saran-saran untuk penderita demensia

### Mengurus diri sendiri

- Jika Anda menunjukkan sesuatu gejala virus corona COVID-19, seperti demam, batuk, sakit tenggorokan, kelelahan dan sesak napas, hubungi dokter Anda atau hubungi Coronavirus Health Information Line (Saluran Informasi Kesehatan Coronavirus) untuk mendapatkan nasihat pada nomor **1800 020 080**.
- Sering-seringlah mencuci tangan Anda paling sedikit selama 20 detik menggunakan sabun dan air. Jika Anda tidak dapat mencari air ledeng, gunakan pembersih tangan berbahan dasar alkohol.
- Batuklah atau bersin ke siku atau tisu. Jangan batuk atau bersin ke tangan Anda atau ke saputangan. Tisu yang terpakai harus langsung dimasukkan ke tempat sampah.
- Luangkan waktu setiap hari untuk melakukan olah raga ringan. Kursus-kursus olah raga untuk orang banyak sedang ditutup, tetapi Anda masih dapat berjalan-jalan di sekitar kawasan rumah Anda, atau mencari olahraga rutin yang Anda sukai di YouTube.

### Jagalah agar rumah Anda aman

- Kita tahu bahwa virus Corona dapat hidup selama beberapa waktu, bahkan berhari-hari, di atas permukaan berbagai benda.
- Secara teratur bersihkan gagang pintu, keran, bangku-bangku, dan bagian-bagian lain rumah Anda yang sering disentuh tangan.
- Bersihkan ponsel Anda secara teratur dengan pembersih alkohol, terutama jika Anda menggunakan ponsel saat bepergian keluar rumah.
- Jika ada orang yang datang ke rumah Anda, pastikan mereka segera mencuci tangan dengan sabun dan air.

## **Menjaga jarak**

- Ingat, jika Anda berusia di atas 65 tahun atau menderita penyakit kronis, Anda harus membatasi kontak tatap muka dengan orang lain.
- Jika Anda tinggal sendiri, buatlah rencana bagaimana Anda dapat mengatur berbelanja, janji temu dan tugas sehari-hari lainnya.
- Bicarakanlah dengan keluarga, teman atau tetangga Anda tentang bagaimana mereka dapat membantu. Bisakah mereka pergi ke toko dan membawakan belanjaan ke depan pintu rumah Anda? Apakah toko kelontong, apotik atau supermarket lokal Anda menyediakan layanan penghantaran?

## **Tetaplah berhubungan**

- Meskipun secara fisik kita terpisah, kita tetap dapat berhubungan dengan teman dan keluarga menggunakan teknologi.
- Jika Anda memiliki ponsel pintar (smart phone), Anda dapat melakukan panggilan video. Jika di komputer Anda ada kamera, Anda juga dapat menggunakan Skype atau Zoom untuk berbicara dengan orang-orang yang Anda cintai.
- Menggunakan media sosial adalah cara yang baik untuk berbicara dengan orang-orang lain yang menderita demensia di berbagai penjuru dunia.
- Simpan daftar nomor-nomor telepon di samping telepon Anda sehingga Anda dapat menemukannya dengan mudah.
- Pertimbangkan menyediakan waktu yang reguler untuk menelepon teman-teman dan keluarga. Misalnya, telepon teman Anda setiap Selasa sore, atau ikuti waktu cerita untuk cucu menggunakan Skype.
- Meminta dan menerima bantuan mungkin tidak enak. Anda mungkin merasa bahwa ini akan membuat Anda menjadi tidak mandiri. Namun, kalau ada orang di sekitar yang dapat membantu Anda ketika Anda membutuhkannya, itu penting bagi semua orang selama waktu ini.
- Anda dapat mempertimbangkan untuk menjadi anggota Dementia Alliance International (DAI atau Aliansi Demensia Internasional). DAI menawarkan bantuan peer-to-peer (orang yang berpengalaman sama) untuk orang yang didiagnosa menderita demensia. Kelompok-kelompok ini bertemu secara teratur untuk menceritakan pengalaman mereka, membicarakan strategi untuk mengatasi demensia dan hidup secara lebih positif. Mereka juga memberi kesempatan untuk mencari teman dan bimbingan secara pribadi. Untuk informasi lebih lanjut hubungilah DAI di **info@infodai.org** atau kunjungi situs web mereka **www.joindai.org**

## **Mengatasi rasa bosan**

- Selang-selinglah kegiatan Anda selama sehari dan lakukan aktivitas yang berbeda setiap satu atau dua jam. Anda mungkin perlu menyetel weker (alarm) untuk mengingatkan Anda.
- Berjalan-jalanlah di luar atau main-main di kebun. Membacalah, dengarkan musik, tonton televisi dan film. Melakukan kerajinan tangan, seperti merajut, dan teka-teki sangat bagus untuk menjaga otak tetap aktif.
- Perpustakaan Dementia Australia memiliki sejumlah e-book (buku yang dapat dibaca melalui internet) dan buku audio yang tersedia online **[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- Mengapa tidak mencoba beberapa cara mengekspresikan diri secara artistik? Untuk saran-saran tentang melakukan ekspresi seni di rumah, kunjungilah lembar bantuan kami: **[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- Ada juga cara-cara untuk menjelajahi dunia tanpa meninggalkan sofa. Banyak museum, taman hiburan, dan kebun binatang tersedia untuk dijelajahi secara virtual. Beberapa dari banyak yang bisa dipilih adalah:
  - Pencinta seni dan budaya dapat melihat-lihat museum Guggenheim, berjalan-jalan (virtual) melalui taman nasional, atau mengunjungi Taj Mahal melalui Google Arts & Culture: **[artsandculture.google.com/](http://artsandculture.google.com/)**
  - Jika Anda mencari lebih banyak lagi sensasi dan petualangan, Anda juga bisa naik rollercoaster (mesin yang mengayunkan kita naik turun secara cepat sekali) virtual. Kita dapat naik banyak kendaraan rollercoaster virtual di YouTube.
  - Anda dapat melihat apa yang dilakukan anak-anak macan tutul salju dan penguin di Melbourne Zoo (Kebun Binatang Melbourne) dan Werribee Open Range Zoo (Kebun Binatang Terbuka Werribee) dengan menonton siaran langsung mereka di: **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
  - Jika Anda lebih suka menonton satwa bawah air, Anda juga dapat menonton siaran langsung dari Akuarium Monterey Bay di California, AS, untuk menyaksikan ubur-ubur, penyu, dan berang-berang laut: **[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

### **Di mana saya dapat menemukan informasi terbaru tentang virus Corona?**

- Untuk informasi dan nasihat terbaru tentang virus corona, kunjungi situs web Departemen Kesehatan: [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)

### **Di mana saya bisa mendapatkan nasihat tentang demensia?**

- **National Dementia Helpline** (Saluran Bantuan Nasional tentang Demensia) dari **Dementia Australia** pada **1800 100 500** tersedia untuk memberikan informasi tentang demensia. Kami juga dapat memberikan saran-saran jika Anda merasa kesulitan mengikuti nasihat-nasihat Departemen Kesehatan tentang virus corona.