

Consigli per coloro che convivono con la demenza

Prendersi cura di sé stessi

- Se sviluppate uno qualsiasi dei sintomi del coronavirus (COVID-19), quali febbre, tosse, mal di gola, stanchezza e respiro affannato, contattate il vostro medico o chiamate per un parere la Coronavirus Health Information Line al numero **1800 020 080**.
- Lavatevi le mani regolarmente per almeno 20 secondi usando acqua e sapone. Se non avete accesso all'acqua corrente, usate un disinfettante per mani a base di alcol.
- Tossite o starnutite nel gomito o in un fazzoletto di carta. Non tossite o starnutite tra le mani o in un fazzoletto di stoffa. I fazzoletti di carta dovrebbero essere gettati subito nella spazzatura.
- Trovate il tempo durante il giorno per fare qualche esercizio leggero. Le lezioni di gruppo sono sospese, ma potete comunque fare una passeggiata intorno all'isolato o trovare una routine di esercizi che vi piace su YouTube.

Rendete la vostra casa sicura

- Sappiamo che il virus può vivere per qualche tempo, anche per giorni, su molte superfici.
- Pulite regolarmente maniglie, rubinetti, panche e altre parti della casa che vengono toccate spesso con le mani.
- Pulite regolarmente il telefono cellulare con una salvietta imbevuta di alcol, soprattutto se lo usate quando siete fuori.
- Se qualcuno entra in casa vostra, assicuratevi che si lavi subito le mani con acqua e sapone.

Distanziamento fisico

- Ricordate, se avete più di 65 anni o soffrite di una malattia cronica, dovrete limitare il contatto faccia a faccia con altre persone.
- Se vivete da soli, pianificate come gestire gli acquisti, gli appuntamenti e le altre attività quotidiane.
- Parlate con la famiglia, gli amici o i vicini di come potrebbero aiutarvi. Possono fare la spesa e lasciarla davanti alla vostra porta? Il negozio di alimentari, farmacia o supermercato locale effettua consegne a domicilio?

Rimanete connessi

- Anche se siamo fisicamente lontani, possiamo comunque rimanere in contatto con amici e familiari utilizzando la tecnologia.
- Se avete uno smartphone, potete effettuare videochiamate. Se il vostro computer ha una fotocamera potete anche usare Skype o Zoom per parlare con i vostri cari.
- I social media sono un buon modo per parlare con altre persone che convivono con la demenza in tutto il mondo.
- Tenete un elenco di contatti accanto al telefono in modo da poterli trovare facilmente.
- Considerate la possibilità di dedicare regolarmente un po' di tempo a telefonare ad amici e familiari. Ad esempio, chiamate il vostro amico ogni martedì pomeriggio, o utilizzate Skype per leggere una storia insieme ai vostri nipotini.
- Chiedere e accettare aiuto può essere difficile. Potrebbe farvi sentire meno indipendenti. Tuttavia, avere persone intorno che possono aiutarvi, se ne avete bisogno, è importante per tutti durante questo periodo.
- Potreste considerare di diventare un membro di Dementia Alliance International (DAI). DAI offre gruppi di supporto per le persone con una diagnosi di demenza. Questi gruppi si incontrano regolarmente per discutere le loro esperienze, le strategie per far fronte al problema e convivere in modo più positivo con la demenza. Offrono anche opportunità di amicizia e tutoraggio individuali. Per ulteriori informazioni contattate DAI all'indirizzo info@infodai.org o visitate il loro sito web www.joinidai.org

Combattere la noia

- Suddividete la giornata e cambiate attività ogni una o due ore. Potreste voler impostare una sveglia per ricordarvelo.
- Fate una passeggiata all'aperto o trascorrete del tempo in giardino. Leggete, ascoltate musica, guardate la televisione e i film. Attività manuali, come il lavoro a maglia e i puzzle, sono ottimi per mantenere attivo il cervello.
- La Dementia Australia Library ha anche una serie di e-book e audiolibri disponibili online **www.dementia.org.au/library**
- Perché non provare delle forme di espressione artistica? Per suggerimenti su come fare arte a casa, consultate il nostro foglio informativo: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Ci sono anche modi per esplorare il mondo senza alzarsi dal divano. Molti musei, parchi a tema e zoo possono essere esplorati virtualmente. Alcuni dei tanti tra cui scegliere sono:
 - Gli amanti dell'arte e della cultura possono visitare il museo Guggenheim, fare una passeggiata (virtuale) nei parchi nazionali o visitare il Taj Mahal grazie a Google Arts & Culture: **<https://artsandculture.google.com/>**
 - Se cercate più brivido e avventura, potete anche andare sulle montagne russe virtuali. Ci sono molte montagne russe virtuali su YouTube.
 - Potete vedere cosa stanno facendo i cuccioli di leopardo delle nevi e i pinguini allo zoo di Melbourne e al Werribee Open Range Zoo guardando il loro live streaming: **www.zoo.org.au/animal-house**
 - Se preferite gli animali sottomarini, potete anche sintonizzarvi sulla diretta streaming del Monterey Bay Aquarium in California, USA, per osservare meduse, tartarughe e lontre marine: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Dove posso trovare le informazioni più recenti sul Coronavirus?

- Per informazioni e consigli aggiornati sul coronavirus, visitate il sito web del Ministero della sanità: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Dove si possono ottenere consigli sulla demenza?

- La **National Dementia Helpline** di **Dementia Australia** al numero **1800 100 500** è a disposizione per fornire informazioni sulla demenza. Possiamo anche darvi suggerimenti se avete difficoltà a seguire i consigli del Ministero della sanità sul coronavirus.