

Patarimai asmenims su demencija (įgyta silpnaprotybe)

Prisižiūrėti save

- Jeigu jums pasireiškia kurie nors iš koronaviruso COVID-19 simptomų, kaip karščiavimas, kosulys, skaudanti gerklė, nuovargis ar sunkus kvėpavimas, kreipkitės į savo šeimos gydytoją arba informacijos liniją Coronavirus Health Information Line, telefonu **1800 020 080**
- Dažnai plaukite rankas, mažiausia po 20 sekundžių, su šiltu vandeniu ir muilu. Jeigu neturite galimybės nusiplauti, vartokite alkoholinį rankų dezinfekcijos skystį.
- Kosykite ir čiaudykite prisidengus vienkartinę servetėlę arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę. Nekosykite, nečiaudykite į sukauptas rankas ar į nosinę. Servetėlę tuojaus išmeskite į šiukšlių dėžę.
- Kasdien paskirkite laiko truputį pasimankštinti. Sporto centrai šiuo metu nedirba, bet galite nors aplink savo kvartalą pavaikščioti arba daryti per interneto YouTube rodomus gimnastikos pratimus.

Užlaikyti švarą savo namuose

- Žinome, kad virusas gali išsilaikyti ant įvairaus paviršaus ilgesnį laiką, net kelias dienas.
- Dažnai nuvalykite durų rankenas, kranus, bufetų paviršius ir kitus objektus, kurie nuolat liečiami rankomis.
- Dažnai pavalkykite mobiliąjį telefoną su alkoholine servetėle, ypatingai kai viešiose vietose naudojate telefoną.
- Kai pas jus ateina svečias, žiūrėkite, kad iš karto nusiplautų rankas su vandeniu ir muilu.

Laikytis saugaus atstumo nuo kitų

- Neužmirškite, kad jeigu jums virš 65 metų, arba sergate lėtine liga, patartina vengti artimo kontakto su kitais.
- Jeigu gyvenate vieni, susidarykite planą, kaip tvarkytis dėl apsipirkimo, lankymosi pas gydytoją, ir panašiai.
- Pasitarkite su artimaisiais, draugais ar kaimynais, kaip jie galėtų jums padėti. Gal jie gali už jus padaryti pirkinius ir jums palikti prie durų? Ar jūsų vietinės maisto parduotuvės ar vaistinė pristato į namus?

Palaikyti ryšius

- Nežiūrint to, kad reikia fiziniai atsiskirti nuo aplinkos, technologijos priemonės visgi leidžia palaikyti ryšius su artimaisiais ir draugais.
- Jeigu turite išmanųjį telefoną, galite susisiekti vaizdiniu būdu. Jeigu jūsų kompiuteris turi kamerą, galite per Skype ar Zoom pasikalbėti su artimaisiais.
- Per socialinę žiniasklaidą galima kalbėtis su žmonėmis per visą pasaulį.
- Prie telefono turėkite svarbiausių telefono numerių sąrašą, kad nereikėtų toli ieškoti.
- Sudarykite dažnų skambučių tvarkaraštį, pavyzdžiui – antradienį skambinate sūnui, trečiadienį kaimynei, ir panašiai. Per Skype galima nuotoliniai dalyvauti su anūkais jų pasakų skaitymo valandėle.
- Nelengva prašyti ir priimti pagalbą, gal dėl to, kad bijomasi netekti savarankiškumo. Tačiau šiuo metu kiekvienam svarbu turėti aplink save žmonių, kurie gali padėti.
- Galite įstoti į pagalbos organizaciją Dementia Alliance International (DAI). Asmenims, kuriems nustatyta demencijos diagnozė, DAI siūlo prisijungti prie tarpusavio paramos grupės. Grupės susitinka dažnai pasidalinti savo rūpesčiais ir sumanymais, kaip geriausia tvarkytis dėl savo būklės. Tai duoda proga ir su viens kitu susidraugauti, tapti kitam patarėju. Daugiau informacijos apie DAI pateikiama info@infodai.org arba svetainėje www.joindai.org

Nenuobodžiauti

- Kas valandą ar dvi, imtis kito užsiėmimo. Galima užsistatyti aliarmą, kad primintų, jog laikas pakeisti užsiėmimą.
- Išėiti į lauką pasivaikščioti ar į kiemą pakvėpuoti žviežiu oru. Skaityti, klausyti muzikos, žiūrėti televizija ar filmą. Daryti rankdarbį, kaip mezgimą, spręsti galvosūkius. Viskas naudinga, kas duoda smegenims darbo.
- Organizacijos Dementia Australia bibliotekoje yra nemažai elektroninių ir audio knygų, jos prieinamos per interneto svetainę **www.dementia.org.au/library**
- Kodėl neišmėginus savo meniškų gabumų? Gerų idėjų meniškai kūrybai namuose rasite mūsų pagalbos svetainėje: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Galima ir po pasaulį pakeliauti net nepakilus nuo savo patogios kėdės. Įvairius muziejus, pramogų parkus, zoologijos sodus galima aplankyti nuotoliniu būdu per internetą, pavyzdžiui:
 - Meno ir kultūros mėgėjai gali apžiūrėti Gugenheimo muziejų, virtualiai pasivaikščioti po nacionalinius parkus ar aplankyti Tadž Mahalą. Visa tai dėka Google Arts & Culture: **artsandculture.google.com**
 - Jeigu ieškote daugiau drąsos reikalaujančių nuotykių išbandykite kvapą užimantį pasivažinėjimą pramoginiu greituoju geležinkeliuku. Tokių ir panašių pasivažinėjimų pateikiama per YouTube
 - Pažiūrėkite, ką veikia sniego leopardų jaunikliai, kaip gyvena pingvinai Melburno zoologijos sode ar žirafos Werribee zoologijos sode. Juos galima gyvai stebėti įsijungus: **www.zoo.org.au/animal-house**
 - Jeigu domitės vandens gyvūnais, galite per svetainę **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams** stebėti, kaip Kalifornijos Monterey Bay akvariume plaukioja medūzos, vėžliai, jūros ūdros...

Kur galima gauti daugiau informacijos dėl koronaviruso?

- Naujausia informacija ir patarimai dėl koronavirusio pateikiami Sveikatos departamento svetainėje: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-ncov-health-alert

Kur galima gauti patarimų dėl demencijos?

- **Dementia Australia National Dementia Helpline** telefonu **1800 100 500** informuoja apie demenciją (įgytą silpnaprotystę). Ši organizacija gali ir paprastesne kalba paaiškinti departamento nurodymus dėl koronaviruso, jeigu jie sunkiai suprantami.