

Совети за луѓето кои живеат со деменција

Грижете се за себе

- Ако кај вас се појави кој и да било од симптомите на вирусот корона КОВИД-19, како што се зголемена температура, кашлица, болка во грлото, замор и задишаност, јавете се кај вашиот лекар или побарајте совет на Телефонската линија за здравствени информации за вирусот корона на **1800 020 080**.
- Мијте ги редовно рацете во времетраење од најмалку 20 секунди користејќи сапун и вода. Ако немате пристап до течна вода, користете средство за дезинфекција направено врз база на алкохол.
- Кога кашлате или кивате, покријте си ги лицето и носот со лактот или со хартиено шамиче. Немојте да си ги покривате со дланките или со платнено шамиче. Хартиените шамичиња веднаш фрлајте ги во канта за ѓубре.
- Во текот на денот најдете време за да се занимавате со некои лесни вежби. Часовите за вежбање во заедницата се прекинати, ама сепак може да отидете на прошетка низ населбата или на YouTube да најдете некоја програма за вежбање што ви се допаѓа.

Одржувајте го вашиот дом безбеден

- Знаеме дека вирусот може да преживее извесно време, па дури и неколку дена, на разни површини.
- Редовно чистете ги кваките на вратите, славините, работните површини и други делови од вашиот дом што често ги допирате со раце.
- Редовно чистете го вашиот мобилен телефон со крпче натопено во алкохол, особено ако го користите телефонот кога сте надвор.
- Ако некој ви доаѓа дома, осигурете се дека веднаш штом ќе влезе кај вас да си ги измие рацете со сапун и со вода.

Избегнувајте да се движите меѓу други луѓе

- Запомнете, ако сте постари од 65 години или ако боледувате од некоја хронична болест, мора да ги ограничите вашите контакти лице в лице со други луѓе.
- Ако живеете сами, направете план како ќе пазарите, како ќе одите на закажани средби и како ќе ги вршите другите секојдневни обврски.
- Зборувајте со роднините, пријателите или соседите за тоа како би можеле тие да ви помогнат. Дали може да одат да ви испазарат и да го остават купеното пред вашата врата? Дали вашата локална бакалница, аптека или самопослуга врши достава на купените производи до дома?

Останете во контакт

- Дури и кога не се движиме меѓу други луѓе, сепак можеме да останеме во контакт со пријателите и роднините со помош на технологијата.
- Ако имате паметен телефон, можете да се гледате со соговорникот преку камера додека разговарате. Ако вашиот компјутер има камера, исто така можете да ги користите програмите Skype или Zoom за да разговарате со вашите најблиски.
- Социјалните мрежи се добар начин за да разговарате со други луѓе што живеат со деменција ширум целиот свет.
- До вашиот телефон држете список на луѓето со кои контактирате за да можете лесно да ги најдете.
- Размислете за тоа да одвоите редовно време во кое ќе им се јавувате на вашите пријатели и роднини. На пример, јавувајте му се на вашиот пријател секој вторник попладне, или раскажете им на вашите внуци приказна со помош на програмата Skype.
- Можеби ви е тешко да побарате или да прифатите туѓа помош. Може чувствувате дека така нема да бидете самостојни. Меѓутоа, во ова време за секој човек е важно околу себе да има луѓе што можат да му помогнат ако има потреба.
- Може да размислите за тоа да се зачлените во Меѓународното здружение на луѓе со деменција (Dementia Alliance International - DAI). Здружението DAI нуди групи за заемна поддршка за луѓето со деменција. Тие групи редовно се состануваат за да разговараат за своите искуства, за начините на кои се справуваат со состојбата и за тоа како да се живее попозитивно со деменција. Тие исто така нудат можност за дружење еден со еден и за подучување од страна на друго лице. За повеќе информации контактирајте со DAI на електронската адреса info@infodai.org или појдете на нивното место на интернет на www.joindai.org

Како да се борите против здодевноста

- За да не ви биде денот едноличен, менувајте ги активностите на секој еден или два часа. Можеби ќе сакате да си го наместите алармот за да ве потсети.
- Појдете на прошетка надвор или поседете малку во градината. Читајте, слушајте музика, гледајте телевизија и филмови. Рачната работа, како што е плетење или редување сложувалки, е одлична за да го одржувате мозокот активен.
- Библиотеката на организацијата Dementia Australia има голем број електронски книги и звучни книги што може да се добијат преку интернет на **www.dementia.org.au/library**
- Зошто да не се обидете да се занимавате со некоја уметност? За совети во врска со тоа како да се занимавате со уметност дома видете го нашиот лист за помош: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Исто така има начини на кои можете да го истражите светот без да станете од вашиот кауч. Многу музеи, забавни паркови и зоолошки градини овозможуваат да ги посетите преку Интернет. Некои од многубројните што може да ги одберете се:
 - Љубителите на уметноста и културата можат да го разгледаат музејот Гугенхајм, да прошетаат (преку интернет) низ разни национални паркови или да го посетат Таџ Махал благодарение на програмата Google Arts & Culture: **artsandculture.google.com/**
 - Ако барате повеќе возбуда и авантура, на интернет исто така може да се возите и на луда железница. На YouTube има многубројни возења на тобоган
 - Може да видите што прават малите снежни леопарди и пингвините во Мелбурншката зоолошка градина и во Зоолошката градина од отворен тип во Вереби ако го гледате нивниот пренос во живо на интернет: **www.zoo.org.au/animal-house**
 - Ако повеќе сакате животни што живеат под вода, може да се вклучите во преносот во живо на интернет од Аквариумот Монтереј Беј во Калифорнија, САД, за да ги гледате медузите, желките и фоките: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Каде може да најдам најнови информации за вирусот корона?

- За најнови информации и совети во врска со вирусот корона посетете го местото на интернет на Одделот за здравство: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Каде може да добијам совети за деменцијата?

- **Националната линија за помош при деменција** (National Dementia Helpline) на организацијата Dementia Australia на **1800 100 500** ви стои на располагање за да ви даде информации за деменцијата. Исто така можеме да ви дадеме совети ако ви е тешко да се придржувате кон препораките во врска со вирусот корона што ги дава Одделот за здравство.