

# Wskazówki dla osób chorych na demencję

## Dbanie o siebie

- Skontaktuj się ze swoim lekarzem lub zadzwoń do Coronavirus Health Information Line na **1800 020 080** po poradę, jeśli masz jakieś objawy koronawirusa COVID-19, takie jak gorączka, kaszel, ból gardła, zmęczenie i duszność.
- Myj swe ręce mydłem i wodą regularnie przez co najmniej 20 sekund. Stosuj zawierający alkohol środek do dezynfekcji dłoni, jeśli nie masz dostępu do bieżącej wody.
- Kaszlaj lub kichaj w rękaw albo w papierową chusteczkę. Nie kaszlaj lub kichaj w ręce albo w chusteczkę do nosa. Papierowe chusteczki należy wyrzucić prosto do kosza na śmieci.
- Znajdź czas w ciągu dnia na wykonanie lekkich ćwiczeń. Zajęcia środowiskowe są zamknięte, ale nadal możesz przejść się po okolicy lub znaleźć odpowiednie dla siebie ćwiczenia na YouTube.

## Dbaj o bezpieczeństwo swojego domu

- Wiemy, że wirus może żyć przez jakiś czas, nawet kilka dni, na wielu powierzchniach.
- Regularnie czyść klamki od drzwi, krany, lady i inne części domu, które są często dotykane, nawet twoimi rękami.
- Regularnie czyść swój telefon komórkowy używając chusteczek nasączonych alkoholem, szczególnie jeśli korzystasz z telefonu, kiedy jesteś poza domem.

- Upewnij się, że odwiedzające cię w domu osoby na wstępie myją ręce mydłem i wodą.

## **Dystans fizyczny**

- Pamiętaj, że powinieneś ograniczyć osobiste kontakty z innymi osobami, jeśli masz więcej niż 65 lat lub cierpisz na przewlekłą chorobę.
- Jeśli mieszkasz sam to zaplanuj, jak zorganizować zakupy, spotkania i inne codzienne czynności.
- Porozmawiaj z rodziną, przyjaciółmi lub swoimi sąsiadami jak ci mogą pomóc. Czy mogliby zrobić zakupy i zostawić je przed drzwiami? Czy twój lokalny sklep spożywczy, apteka albo supermarket dostarcza do domu?

## **Bądź w kontakcie**

- Mimo to, że utrzymujemy dystans fizyczny to możemy być w kontakcie z przyjaciółmi lub rodziną korzystając z technologii.
- Możesz prowadzić rozmowy wideo, jeśli masz smart phone. Możesz także rozmawiać ze swoimi bliskimi przez Skype lub Zoom, jeśli masz komputer z kamerą.
- Social media są dobrą drogą kontaktu z innymi osobami chorymi na demencję na całym świecie.
- Trzymaj listę kontaktów koło telefonu by je łatwo znaleźć.
- Pomyśl o utrzymaniu regularnego kontaktu telefonicznego z rodziną i przyjaciółmi. Dla przykładu dzwoń do swojego przyjaciela w każdy wtorek po południu lub połącz się z wnukami przez Skype by opowiadać im bajki.
- Może być trudne poproszenie o pomoc i jej zaakceptowanie. Możesz odczuwać, że tracisz swoją niezależność. Jednakże, jest ważne dla każdego mieć teraz kogoś w pobliżu kto może ci pomóc w razie potrzeby.

- Możesz rozważyć członkostwo Dementia Alliance International (DAI). DAI oferuje grupy wzajemnego wsparcia dla osób u których zdiagnozowano demencję. Grupy takie spotykają się regularnie dla przedyskutowania swoich doświadczeń, strategii dla poradzenia sobie i bardziej pozytywnego podejścia do życia z demencją. Istnieją również możliwości indywidualnego wsparcia i mentoringu. Skontaktuj się z DAI po więcej informacji pod adresem **info@infodai.org** lub wejdź na stronę internetową **www.join dai.org**

## **Walka z nudą**

- Podziel swój dzień i zmień czynności co jedną lub dwie godziny. Możesz ustawić budzik, aby ci o tym przypominał.
- Idź na spacer na zewnątrz albo spędź trochę czasu w ogródku. Poczytaj, posłuchaj muzyki, obejrzyj telewizję i filmy. Umiejętności takie jak robienie na drutach i puzzle są doskonałe do utrzymania aktywności mózgu.
- Biblioteka Dementia Australia ma liczne e-booki i audiobooki dostępne online **www.dementia.org.au/library**
- Dlaczego nie spróbować wyrazić się artystycznie? Po wskazówki dotyczące sztuki w domu odwiedź naszą stronę pomocy: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\_english.pdf**
- Istnieją również sposoby poznawania świata bez opuszczenia kanapy. Wiele muzeów, parków rozrywki i ogrodów zoologicznych można zwiedzać wirtualnie. Niektóre z wielu, które można wybrać to:
  - Miłośnicy kultury i sztuki mogą zwiedzić muzeum Guggenheim, pójść na (wirtualny) spacer przez parki narodowe lub zwiedzić Taj Mahal za pośrednictwem Google Arts & Culture: **artsandculture.google.com/**
  - Jeśli chcesz doznać więcej emocji i przygody możesz się przejechać wirtualnym rollercoasterem. Jest wiele przejażdżek wirtualnym rollercoasterem osiągalnych na YouTube.

- Możesz obejrzeć co robią młode lamparty śnieżne i pingwiny w ogrodzie zoologicznym w Melbourne i Zoo na otwartym terenie w Werribee oglądając ich transmisję na żywo: **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
- Jeśli wolisz stworzenia podwodne to możesz włączyć transmisję na żywo z Monterey Bay Aquarium w Kalifornii, USA by obejrzeć meduzy, żółwie i morskie wydry: **[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

### **Gdzie mogę otrzymać najnowsze informacje dotyczące koronawirusa?**

- Po najnowsze informacje i porady dotyczące koronawirusa wejdź na stronę departamentu zdrowia: **[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)**

### **Gdzie mogę otrzymać porady dotyczące demencji?**

- **Dementia Australia's National Dementia Helpline 1800 100 500** jest osiągalna dla udzielenia informacji dotyczących demencji. Możemy ci również poradzić, jeśli masz trudności w zrozumieniu wskazówek departamentu zdrowia odnośnie koronawirusa.