

# Dicas para quem vive com demência

## Cuidado próprio

- Se você tiver algum dos sintomas do Coronavírus (COVID-19), como febre, tosse, dor de garganta, cansaço e falta de ar, entre em contato com seu médico ou ligue para a Linha de Informações para Cuidados com Coronavírus (Coronavirus Health Information Line) no **1800 020 080**.
- Lave as mãos regularmente por pelo menos 20 segundos usando água e sabão. Se você não tem acesso a água corrente, use um sanitizante a base de álcool.
- Tussa ou espirre no cotovelo ou lenço de papel. Não tussa ou espirre em suas mãos ou lenço de pano. Os lenços de papel devem ser jogados no lixo em seguida.
- Reserve uma hora em seu dia para fazer exercício leves. Classes comunitárias estão fechadas mas você ainda pode sair para caminhar em volta do quarteirão ou encontrar um exercício que goste no YouTube.

## Mantenha a sua casa segura

- Sabemos que o vírus sobrevive por certo tempo, até dias, em muitas superfícies.
- Limpe as maçanetas, torneiras, bancos e outras partes de sua casa que são tocadas regularmente.
- Limpe seu celular regularmente com um lenço umedecido a base de álcool, especialmente se usar o telefone fora de casa.
- Se alguém for visita-lo em casa, certifique-se que a pessoa lave as mãos com água e sabão assim que chegar.

## **Distanciamento físico**

- Lembre-se, se você tem mais de 65 anos ou uma doença crônica, você deve limitar o contato cara a cara com outras pessoas.
- Se você mora sozinho, faça um plano para administrar as compras, consultas e outras tarefas do dia a dia.
- Fale com sua família, amigos ou seus vizinhos sobre como podem ajudá-lo. Eles poderiam fazer suas compras e deixá-las em sua porta? O seu mercado, farmácia ou supermercado faz entrega?

## **Mantenha-se conectado**

- Apesar do distanciamento físico, nós podemos ainda manter contato com amigos e família através da tecnologia.
- Se você possui um smart phone, você pode fazer chamadas de vídeo. Se seu computador tiver câmera você pode também usar Skype ou Zoom para falar com entes queridos.
- As redes sociais são uma boa maneira de falar com pessoas com demência no mundo todo.
- Mantenha uma lista de contatos perto de seu telefone para que possa encontrá-la facilmente.
- Pense em reservar a mesma hora para ligar para amigos e família. Por exemplo, ligue para seu amigo toda terça-feira de tarde ou participe da leitura de história de seus netos através do Skype.
- Pedir ou aceitar ajuda pode ser difícil. Talvez você sinta que não será mais independente. No entanto, ter pessoas por perto que podem ajudá-lo, se precisar, é importante para todos agora.
- Você pode considerar se tornar um membro da Dementia Alliance International (DAI). A DAI oferece grupos de apoio para pessoas diagnosticadas com algum tipo de demência. Esses grupos se encontram regularmente para discutir suas experiências, estratégias de como se lidar e conviver com a demência de uma maneira mais positiva. Há também oportunidades de se obter mentoria um a um e companheiro de apoio. Para mais informações entre em contato com DAI em [info@infodai.org](mailto:info@infodai.org) ou visite seu website [www.joinaday.org](http://www.joinaday.org)

## **Lutando contra a monotonia**

- Faça uma pausa em seu dia e mude de atividade a cada uma ou duas horas. Talvez seja bom por um alarme para lembrá-lo.
- Faça uma caminhada ao ar livre ou passe algum tempo no jardim. Leia, escute música, assista televisão ou filmes. Artes como tricô e quebra-cabeças são ótimos para manter o cérebro ativo.
- A biblioteca da Dementia Australia tem muitos livros eletrônicos e audiolivros disponíveis online **[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- Por que não tentar expressar-se artisticamente? Para mais dicas sobre como fazer arte em casa visite nosso folheto informativo: **[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- Há também maneiras de explorar o mundo sem sair do sofá. Há muitos museus, parques temáticos e zoológicos disponíveis para serem explorados virtualmente. Alguns deles são:
  - Os amantes de arte e cultura podem visitar o Museu de Guggenheim, fazer uma caminhada virtual em parques nacionais ou visitar o Taj Mahal graças ao Google Arts&Culture: **[artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com)**
  - Se você está buscando mais emoções e aventuras, você pode também andar de montanha russa virtualmente. Há muitas montanhas russas virtuais no YouTube.
  - Você pode ver o que os filhotes de leopardo da neve e pinguins estão aprontando no Melbourne Zoo e Werribee Open Range Zoo através da câmera ao vivo: **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
  - Se você prefere animais submarinhos você pode também sintonizar a câmera ao vivo do Monterey Bay Aquarium na Califórnia, Estados Unidos para assistir as água-vivas, tartarugas e lontras marinhas: **[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

### **Onde posso encontrar as últimas informações sobre o Coronavírus?**

- Para as informações mais recentes e recomendações sobre o coronavírus visite o site do Departamento da Saúde (Department of Health): **[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)**

### **Onde posso obter recomendações sobre demência?**

- A **Linha Nacional de Auxílio a Demência** no **1800 100 500** está disponível para fornecer informações sobre demência. Nós também podemos lhe dar dicas se achar difícil seguir as recomendações do Department of Health (Departamento da Saúde) sobre o coronavírus.