

# Sfaturi pentru persoanele cu demență

## Aveți grijă de dumneavoastră

- Dacă prezentați oricare dintre simptomele coronavirusului COVID-19, cum ar fi febră, tuse, dureri în gât, oboseală și dificultăți de respirație, contactați medicul sau apelați Linia Medicală de Informare Coronavirus [Coronavirus Health Information Line] pentru sfaturi la numărul **1800 020 080**.
- Spălați-vă regulat pe mâini timp de cel puțin 20 de secunde folosind apă și săpun. Dacă nu aveți acces la apă curentă, utilizați un produs de igienizare pentru mâini pe bază de alcool.
- Tușiți sau strănutați în cot sau într-un șervețel. Nu tușiți sau strănutați în mâini sau o batistă. Șervețelele trebuie puse direct în coșul de gunoi.
- Faceți-vă timp de-a lungul zilei pentru exerciții fizice ușoare. Cursurile comunitare sunt închise, dar puteți să vă plimbați pe lângă casă sau puteți găsi exerciții pe care să le urmați pe YouTube.

## Păstrați-vă casa în siguranță

- Știm că virusul poate trăi ceva timp, chiar și zile, pe multe suprafețe.
- Curățați regulat mânerul ușilor, robinetele, mesele și alte părți ale casei dvs. care sunt atinse deseori cu mâinile.
- Curățați regulat telefonul mobil cu un șervețel cu alcool, mai ales dacă utilizați telefonul când plecați de acasă.
- Dacă cineva vine în vizită, asigurați-vă că se spală imediat pe mâini cu apă și săpun.

## Distanțarea fizică

- Nu uitați că dacă aveți peste 65 de ani sau aveți o boală cronică, ar trebui să limitați contactul direct cu alte persoane.
- Dacă locuiți singur, faceți-vă un plan pentru gestionarea cumpărăturilor, programărilor și a altor activități zilnice.
- Vorbiți cu familia, prietenii sau vecinii despre cum v-ar putea ajuta. Pot să meargă la cumpărături și să le aducă la ușă? Se fac livrări la domiciliu de la magazinul, farmacia sau supermarketul local?

## Rămâneți conectat

- Chiar dacă ne distanțăm fizic, putem rămâne în continuare în legătură cu prietenii și familia folosind tehnologia.
- Dacă aveți un telefon inteligent, puteți efectua apeluri video. Dacă computerul are o cameră video, puteți utiliza Skype sau Zoom pentru a vorbi cu cei dragi.
- Rețelele sociale pot fi o modalitate bună de a comunica cu alte persoane cu demență în toată lumea.
- Păstrați o listă de contacte lângă telefonul dvs., astfel încât să le puteți găsi cu ușurință.
- Gândiți-vă să vă telefonați prietenii și familia în mod regulat. De exemplu, sunați-vă prietenii în fiecare marți după-amiază sau fiți parte când nepoții citesc povești, folosind Skype.
- Solicitarea și acceptarea ajutorului poate fi dificilă. Poate simțiți că vă va opri să fiți independent. Cu toate acestea, a avea oameni în jur care vă pot ajuta, dacă aveți nevoie, este important pentru toată lumea în această perioadă.
- Puteți lua în considerare să deveniți membru al Alianței Internaționale pentru Demență [Dementia Alliance International] (DAI). DAI oferă grupuri de sprijin personalizate pentru persoanele cu un diagnostic de demență. Aceste grupuri se întâlnesc în mod regulat pentru a discuta despre experiențele lor, strategiile pentru a face față și a trăi mai pozitiv cu demență. Ei au, de asemenea, oportunități de însoțire și îndrumare personală. Pentru mai multe informații contactați DAI la [info@infodai.org](mailto:info@infodai.org) sau accesați site-ul lor web [www.joindai.org](http://www.joindai.org)

## Combaterea plictiselii

- Organizați-vă ziua și schimbați activitățile la fiecare două ore. Puteți să setați o alarmă care să vă reamintească.
- Mergeți la plimbare afară sau petreceți timp în grădină. Citiți, ascultați muzică, vizionați televizorul și filme. Activități precum tricotatul și puzzle-urile sunt minunate pentru a menține activ creierul.
- Biblioteca Australiană pentru Demență [Dementia Australia Library] are o serie de cărți electronice și cărți audio disponibile online **[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- De ce nu încercați o expresie artistică? Pentru sfaturi despre artă acasă, folosiți fișa noastră de ajutor: **[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- Există, de asemenea, modalități de a explora lumea fără a părăsi canapeaua. Multe muzee, parcuri tematice și grădini zoologice sunt disponibile pentru a fi explorate virtual. Unele dintre multele opțiuni dintre care puteți să alegeți sunt:
  - Iubitorii de artă și cultură pot vizita muzeul Guggenheim, pot face o plimbare (virtuală) prin parcurile naționale sau pot vizita Taj Mahal, datorită Google Arts & Culture: **[artsandculture.google.com/](http://artsandculture.google.com/)**
  - Dacă sunteți în căutarea mai multă senzație și aventură, puteți merge cu un rollercoaster virtual. Există o mulțime de plimbări virtuale cu rollercoaster pe YouTube.
  - Puteți vedea ce fac puii de leoparzi de zăpadă și pinguinii la Melbourne Zoo și Werribee Open Range Zoo, urmărind transmisiunea lor în direct: **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
  - Dacă preferați animalele subacvatice, puteți de asemenea să vizionați transmisiunea live de la Acvariul Monterey Bay din California, SUA pentru a urmări meduzele, țestoasele și vidrele de mare: **[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

## **Unde pot găsi cele mai recente informații despre Coronavirus?**

- Pentru cele mai actuale informații și sfaturi despre coronavirus vizitați site-ul web al Departamentului Sănătății: [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)

## **Unde pot primi sfaturi despre demență?**

- **Linia Națională de Asistență Telefonică pentru Demență [National Dementia Helpline]** furnizată de **Dementia Australia 1800 100 500** este disponibilă pentru a furniza informații despre demență. Vă putem oferi, de asemenea, sfaturi dacă vi se pare dificil să urmați sfaturile Departamentului de Sănătate despre coronavirus.