

Рекомендации для людей, страдающих деменцией

Позаботьтесь о своем благополучии

- Если у вас есть симптомы коронавируса COVID-19, такие как повышенная температура, кашель, боль в горле, упадок сил и одышка, обратитесь за советом к врачу или позвоните на Телефонную линию медицинской информации о коронавирусе по номеру **1800 020 080**.
- Регулярно мойте руки с мылом в течение не менее 20 секунд. Если у вас нет доступа к проточной воде, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
- Кашляйте и чихайте в сгиб локтя или в салфетку. Не кашляйте и не чихайте в ладони и в носовой платок. Салфетки нужно немедленно выбрасывать в мусорницу.
- Найдите время в течение дня для занятия легкой физической активностью. Групповые занятия сейчас не проводятся, но вы можете пойти на прогулку вокруг квартала или найти подходящий для вас комплекс физической активности на YouTube.

Соблюдайте меры безопасности дома

- Нам известно, что вирус может сохраняться в течение некоторого времени и даже в течение нескольких дней на многих поверхностях.
- Регулярно протирайте дверные ручки, краны, столы и другие поверхности в доме, к которым приходится часто прикасаться руками.
- Регулярно протирайте мобильный телефон салфеткой, пропитанной дезинфицирующим составом на спиртовой основе, особенно если вы пользуетесь телефоном вне дома.
- Если к вам в дом пришел посетитель, он должен сразу же вымыть руки с мылом.

Физическое дистанцирование

- Помните, что если вам больше 65 лет или если у вас имеется хроническое заболевание, вы должны ограничить свои контакты лицом к лицу с другими людьми.
- Если вы живете одни, продумайте, как вы будете делать покупки, ходить на приемы к врачу и заниматься другими повседневными делами.
- Поговорите со своими родственниками, друзьями или соседями о том, как они могут помочь вам. Могут ли они сходить в магазины и оставить покупки у ваших дверей? Осуществляет ли ваш местный продуктовый магазин, аптека или супермаркет доставку на дом?

Поддерживайте связь с родственниками и друзьями

- Даже несмотря на необходимость физического дистанцирования мы можем поддерживать контакт с друзьями и родственниками с помощью технических средств связи.
- Если у вас есть смартфон, вы можете пользоваться видеосвязью. Если в вашем компьютере есть камера, вы можете также разговаривать со своими близкими через Skype или Zoom.
- Социальные сети дают хорошую возможность для поддержания связи с другими людьми, страдающими деменцией, из различных стран мира.
- Держите рядом с телефоном контактные данные людей, с которыми вы поддерживаете связь, чтобы их можно было легко отыскать.
- Выделите время для регулярного контакта по телефону с друзьями и родственниками. Например, вы можете звонить другу каждый вторник во второй половине дня или рассказать истории внукам с помощью Skype.
- Зачастую человеку нелегко обратиться за помощью или принять помощь. У вас может быть такое ощущение, что из-за этого вы утрачиваете свою самостоятельность. Тем не менее, присутствие людей, которые могут, при необходимости, прийти на помощь, важно для каждого из нас в этот период.
- Вы можете стать членом Международного альянса помощи при деменции (Dementia Alliance International - DAI). В DAI действуют группы взаимной поддержки людей, у которых диагностирована деменция. Эти группы проводят регулярные встречи для обсуждения опыта, стратегий преодоления трудностей и необходимости более позитивного отношения к жизни при деменции. У них также есть возможности для налаживания индивидуальных контактов для дружеского общения и обмена полезными советами. Вы можете получить более подробную информацию, написав в DAI по электронной почте по адресу info@infodai.org или посетив веб-сайт www.joindai.org

Как побороть скуку

- Распланируйте свой день таким образом, чтобы виды деятельности менялись каждый час или каждые два часа. Вы можете пользоваться будильником для напоминания.
- Ходите на улицу на прогулки или проводите время в саду. Читайте, слушайте музыку, смотрите телевизор и фильмы. Занимайтесь ремеслами, например, вязанием. Разгадывание головоломок – прекрасный вид активной умственной деятельности.
- В библиотеке Dementia Australia имеется множество электронных книг и аудиокниг, которыми можно воспользоваться в режиме онлайн **www.dementia.org.au/library**
- Почему бы вам не попробовать заняться художественным творчеством? Полезные советы о том, как заняться искусством дома, имеются в информационном листке: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Вы можете также расширить свои знания о мире, не вставая с дивана. Вы можете совершать виртуальные путешествия, посещая множество музеев, тематических парков и зоопарков. Вот всего лишь краткий перечень таких мест:
 - Любители искусства и культуры могут ознакомиться с экспонатами музея Гуггенхайма, совершить (виртуальную) прогулку по национальным паркам или посетить Тадж-Махал благодаря онлайн-платформе Google Arts & Culture: **artsandculture.google.com/**
 - Если вам нужно больше острых ощущений, вы можете отправиться на виртуальные американские горки. На YouTube вы найдете множество виртуальных поездок на американских горках.
 - Вы сможете увидеть, чем занимаются детеныши снежного леопарда или пингвины в Мельбурнском зоопарке или в зоопарке под открытым небом в Werribee, в прямой трансляции: **www.zoo.org.au/animal-house**
 - Если вы предпочитаете любоваться подводными животными, вы можете также подключиться к прямой трансляции из аквариума в бухте Монтерей в Калифорнии, США, и увидеть медуз, черепах и морских выдр: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Где можно найти обновленную информацию о коронавирусе?

- Самую свежую информацию и рекомендации по поводу коронавируса можно найти, посетив веб-сайт Департамента здравоохранения:
www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Куда можно обратиться за советом по поводу деменции?

- В организации Dementia Australia имеется **Общенациональная телефонная линия помощи по вопросам деменции, куда можно позвонить** по номеру **1800 100 500** и получить информацию о деменции. Мы также можем дать вам полезные советы в том случае, если вам трудно следить за рекомендациями Департамента здравоохранения по поводу коронавируса.