

Савети за људе који живе са деменцијом

Водите рачуна о себи

- Ако добијете икакве симптоме коронавируса COVID-19 као што су грозница, кашаљ, болови у грлу, умор и отежано дисање, јавите се свом лекару или позовите Информативну здравствену телефонску службу за коронавирус за савет на **1800 020 080**.
- Перите руке редовно најмање по 20 секунди користећи сапун и воду. Ако немате приступ текућој води, користите неко средство за дезинфекцију руку на бази алкохола.
- Кашљите и кијајте у унутрашњу страну свог лакта или у папирну марамицу. Немојте да кашљете и кијате у шаке или у платнену марамицу. Папирне марамице треба одмах бацити у канту за отпатке.
- Одвојте време у току дана за лагано вежбање. Часови вежбања у заједници су затворени, али ви и даље можете да идете у шетњу по својој улици, или пронађите неку рутину за вежбање на YouTube-у у којој уживате.

Заштитите своју кућу

- Ми знамо да вирус може да живи извесно време, чак данима, на многим површинама.
- Редовно чистите кваке на вратима, чесме, радне површине и остале делове своје куће које често додирујете рукама.
- Редовно чистите свој мобилни телефон влажном марамицом на бази алкохола, нарочито ако користите телефон када сте напољу.
- Ако вам неко долази у кућу, водите рачуна да одмах опере руке сапуном и водом.

Физичко дистанцирање

- Запамтите, ако сте старији од 65 година или имате хронична обољења, треба да ограничите контакт “лицем у лице” са другим људима.
- Ако живите сами, направите план како можете да одлазите у куповину, на прегледе и да обављате остале свакодневне послове.
- Разговарајте са родбином, пријатељима или комшијама о томе како би могли да вам помогну. Да ли они могу да иду у куповину и донесу вам робу пред врата? Да ли из ваше локалне продавнице, апотеке и супермаркета врше доставу на кућну адресу?

Останите повезани

- Иако се физички дистанцирамо, можемо и даље да останемо у вези са пријатељима и родбином користећи технологију.
- Ако имате паметни телефон, можете да водите видео разговоре. Ако ваш компјутер има камеру, можете такође да користите Skype или Zoom да бисте разговарали са својима које волите.
- Друштвене мреже су добар начин да разговарате са другим људима који живе са деменцијом у целом свету.
- Држите списак са телефонским бројевима поред телефона тако да можете да га нађете лако.
- Размислите о томе да одвојите редовно време да телефонирате пријатељима и родбини. На пример, зовите свог пријатеља сваког уторка поподне или се укључите преко Skype-а кад је време за приче за ваше унуке.
- Тражење и прихватање помоћи може да буде тешко. Можете осетити да тиме престајете да будете самостални. Међутим, имати уз себе људе који могу да помогну ако затреба, важно је свакоме током овог времена.
- Можете да размотрите да постанете члан Међународне алијансе за деменцију –МАД (Dementia Alliance International - DAI). МАД нуди “друг-другу” групе за подршку људима са дијагнозом деменције. Ове групе се састају редовно да разговарају о својим искуствима, стратегијама како да се боре и како да позитивније живе са деменцијом. Постоје могућности и да се друже ‘један-на један’ или да добију менторе. За више информација, контактирајте МАД на: info@infodai.org или идите на њихову веб страницу www.joindai.org

Борите се против досаде

- Изделите свој дан и мењајте активности сваких сат-два. Можете да навијете сат да вас подсети.
- Идите напоље у шетњу или проведите време у башти. Читајте, слушајте музику, гледајте телевизију и филмове. Ручни радови попут штрикања и слагалице су одлични за одржавање активности мозга.
- Библиотека деменције Аустралије има већи број електронских и аудио књига доступних на интернету на: **www.dementia.org.au/library**
- Зашто да не пробате неко уметничко изражавање? За савете о уметности код куће посетите наш информативни листић на: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Постоје такође и начини да се истражује свет без напуштања фотеље. Многи музеји, тематски паркови и зоолошки вртови доступни су за виртуелно истраживање. Неки од многобројних који могу да се изаберу су:
 - Љубитељи уметности и културе могу да прегледају Гугенхајм музеј, да иду у (виртуелну) шетњу кроз националне паркове или да посете Таџ Маџал захваљујући Гугловој уметности и култури: **<https://artsandculture.google.com/>**
 - Ако тражите више узбуђења и авантура, можете да идете и на виртуелни ролеркостер. Има пуно виртуелних ролеркостер вожњи на YouTube-у.
 - Ви можете да видите шта раде младунци снежног леопарда и пингвини у зоолошком врту у Мелбурну и у отвореном зоопарку у Верибију ако гледате њихов пренос уживо: **www.zoo.org.au/animal-house**
 - Ако више волите подводне животиње, такође можете да се укључите у емитовање уживо из акваријума у Монтереј заливу у Калифорнији, САД, да бисте посматрали медузе, корњаче и морске видре: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Где могу да нађем најновије информације о коронавирусу?

- За најновије информације и савете о коронавирусу посетите веб страницу Министарства здравља: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Где могу да добијем савете о деменцији?

- Национална телефонска служба за помоћ у вези деменције при Деменцији Аустралије 1800 100 500 на располагању је да пружи информације о деменцији. Ми вам такође можемо дати савете ако вам је тешко да пратите савете Министарства здравља о коронавирусу.