

Demansı olanlar için bilgiler

Kendinize bakmak

- Ateş, öksürük, boğaz ağrısı, halsizlik ve nefes darlığı gibi, COVID-19 belirtilerinden herhangi birisini hissederseniz, doktorunuzu arayınız ya da 1800 020 080 numaralı telefonda Koronavirüs Sağlık Bilgilendirme Hattını (Coronavirus Health Information Line) arayarak tavsiye alınız.
- Ellerinizi düzenli olarak en az 20 saniye süreyle su ve sabunla yıkayınız. Bulduğunuz yerde çeşme yoksa, alkollü bir el temizleyicisi kullanınız.
- Öksürürken ya da hapşırırken, dirseğinizin içine veya bir kâğıt mendilin içine öksürün ya da hapşırınız. Avucunuzun içine ya da mendilinize öksürmeyiniz ya da hapşırmayınız. Bu mendiller derhal çöpe atılmalıdır.
- Gününüzün bir kısmını hafif egzersizlerle ayırınız. Egzersiz grupları kapalı olsa da, apartmanınızın çevresinde yürüyüşe çıkabilirsiniz. YouTube'da hoşunuza gidecek ve evde yapabileceğiniz egzersizler bulunmaktadır.

Evizin güvenliğe olmasına dikkat edin

- Biliyoruz ki, virüs bir çok şeyin üstünde, saatlerce, hatta günlerce canlı kalır.
- Kapı kollarını, muslukları, rafların üstünü ve elinizi değdiği her yeri, düzenli olarak temizleyin.
- Cep telefonunuzu ve özellikle sokakta telefonunuzu kullanıyorsanız telefonunuzu alkollü bir silecekla düzenli olarak silin.
- Evinize birisi geldiğinde, o kişiye derhal ellerini su ve sabunla yıkamasını söyleyin.

Fiziksel mesafe

- Unutmayın, yaşıınız 65'i geçmişse, ya uzun süreli bir sağlık sorunuz varsa, insanlarla yüzyüze temasınızı azaltmalısınız.
- Yalnız yaşıyorsanız, alışverişinizi, randevularınızı ve diğer günlük işlerinizi nasıl takip edeceğinizi planlayın.
- Aileniz, arkadaşlarınız veya komşularınızla, size nasıl yardımcı olabileceklerini konuşun. Çarşıya gidip alışverişinizi kapınıza bırakabilirler mi? Mahalle bakkalınız, eczacınız veya süpermarket eve servis yapar mı?

Bağlantılarınızı sürdürün

- Fiziksel mesafeye rağmen, teknolojiyi kullanarak, arkadaşlarımızla ve ailemizle bağlantımızı sürdürebiliriz.
- Akıllı telefonunuz (smart phone) varsa, bu telefonla video görüşmesi yapabilirsiniz. Bilgisayarınızın kamerası varsa, bilgisayarınızdaki Skype ya da Zoom programlarını kullanarak, sevdiklerinizle yüzyüze konuşabilirsiniz.
- Dünyanın her tarafında demansı olanlarla sohbet etmekte, sosyal medya kullanımı iyi bir yöntemdir.
- Gerektiğinde kolayca bulmak için, önemli numaraları telefonunuzun yanında bulundurun.
- Aile ve arkadaşlarınızı aramak için düzenli bir zaman belirleyin. Örnek olarak, her salı öğleden sonra belli bir arkadaşınızı arayın. Ya da Skype programını kullanarak, torunlarınıza masal anlatın.
- Yardım istemek veya yardım kabul etmek zor gelebilir. Sanki böyle yaparsanız, kendi başınıza kararlar alma yetkinize hanel gelecek gibi hissedebilirsiniz. Oysa ki, çevrenizde yardıma ihtiyaç duyduğunuzda size yardımcı olacak birilerinin olması, bu zor zamanda, herkesin kendisini daha rahat hissetmesini sağlayacaktır.
- Uluslararası Demans Birliği'ne Dementia Alliance International (DAI) üye olmayı düşünebilirsiniz. DAI, demans tanısı almış kişilere yönelik eş düzeyde (peer-to-peer) destek grupları sağlar. Bu gruplar düzenli olarak toplanarak, birbirleriyle tecrübelerini paylaşır; zorluklarla nasıl baş ettiklerini konuşur ve demansla nasıl daha pozitif bir yaşam sürebileceklerini konuşurlar. Eş düzeyde destek grupları, aynı zamanda birebir ahbaplık ve yol göstericiliği fırsatlarının önünü açar. Ayrıntılı bilgi için <info@infodai.org> DAI ile bağlantı kurun ya da <www.joindai.org> internet sitesini ziyaret edin.

Can sıkıntısı ile mücadele

- Her bir ya da iki saatte bir, başka bir işle uğraşmaya başlayın. Bunun için, çalar saatinizi kurabilirsiniz.
- Bahçede yürüyüşe çıkarak, açık havada vakit geçirin. Müzik dinleyin; kitap okuyun; televizyon izleyin; film izleyin. El işleri, örgü ya da bulmaca çözmek, zihni canlı tutar.
- Avustralya Demans Kütüphanesinde (The Dementia Australia Library) çok sayıda e-kitap ve sesli kitaba (audiobook) <www.dementia.org.au/library> internet adresi üzerinden erişebilirsiniz.
- Sanatçı yönünüzü ortaya koymaya ne dersiniz? Evde sanat konusunda ipuçları almak için şu adresteki broşürümüzü okuyabilirsiniz: www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- Oturduğunuz koltuktan bile kalkmadan dünyayı dolaşabilirsiniz. Çoğu müze, oyun parkı ve hayvanat bahçesini sanal olarak gezebilirsiniz. İşte size bazı örnekler:
 - Sanat ve kültür severler Guggenheim müzesini sanal olarak gezebilirler; milli parkları sanal olarak dolaşabilirler ya da Google Sanat ve kültürün <artsandculture.google.com/> bağlantısı üzerinden Taç Mahal'i gezebilirler.
 - Daha fazla heyecan ve macera isterseniz sanal bir firdöndü sizi bekliyor. YouTube'da çok sayıda sanal firdöndü bulunmaktadır.
 - Melbourne hayvanat bahçesinde Weribee açık hayvanat bahçelerindeki kar leoparı yavrularını ve penguenleri canlı yayında şu adres üzerinden izleyebilirsiniz: www.zoo.org.au/animal-house
 - Su altı canlılarını izlemek isterseniz, Amerikan'ın Kaliforniya eyaletindeki Monterey Körfezi <www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams> internet adresindeki akvaryumunda denizanalarını, kaplumbağaları ve su samurlarını canlı yayında izleyebilirsiniz

Koronavirüs hakkında son bilgileri nereden edinebilirim?

Koronavirüs hakkında son bilgiler ve tavsiyeler için, Sağlık Bakanlığı'nın <www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert> internet sayfasını ziyaret ediniz.

Demans hakkında nereden tavsiye alabilirim?

Dementia Australia'nın Ulusal Demans Yardım Hattı (National Dementia Helpline) **1800 100 500** numaralı telefonu, demans hakkında bilgi sağlar. Ayrıca Sağlık Bakanlığı'nın koronavirüs hakkındaki tavsiyelerini takip etmekte güçlük çekiyorsanız, size yardımcı olabiliriz.