

Поради для людей з деменцією

Піклуйтеся про себе

- Якщо у вас виникли будь-які симптоми COVID-19, такі як температура, кашель, біль у горлі, втома і задишка, зверніться до лікаря або зателефонуйте до Національної служби допомоги з коронавірусом за номером **1800 020 080**.
- Регулярно мийте руки як мінімум 20 секунд водою з милом. Якщо у вас немає доступу до проточної води, використовуйте дезінфекційний засіб для рук на спиртовій основі.
- Кашляйте або чхайте у згин ліктя або у серветку. Не слід кашляти або чхати в руку або носовичок. Серветки слід негайно викидати до смітника.
- Знаходьте час у вашому дні для фізичних вправ. Громадські гуртки закриті, але ви все одно можете погуляти по кварталі або знайти вправи, які вам подобаються, на YouTube.

Забезпечте безпеку у вашому домі

- Ми знаємо, що вірус може жити деякий час, навіть декілька днів, на багатьох поверхнях.
- Регулярно протирайте дверні ручки, крани, поверхні і інші частини вашого будинку, до яких часто торкаються руками.
- Регулярно протирайте мобільний телефон спиртовою серветкою, особливо якщо ви користуєтеся телефоном, коли ви перебуваєте поза домом.
- Якщо хтось приходить до вас додому, переконайтеся, що вони негайно помили руки з милом і водою.

Фізичне дистанціювання

- Пам'ятайте, що якщо ви старше за 65 років або страждаєте на хронічне захворювання, вам слід обмежити особистий контакт з іншими людьми.
- Якщо ви живете окремо, складіть план того, як ви будете справлятися з покупками, зустрічами та іншими повсякденними завданнями.
- Поговоріть з родиною, друзями чи сусідами про те, як вони можуть допомогти. Чи можуть вони піти в магазини і залишити покупки біля ваших дверей? Чи забезпечує доставку додому ваш місцевий супермаркет, аптека або магазин?

Залишайтеся на зв'язку

- Не зважаючи на те, що ми фізично дистанціюємося, ми все одно можемо підтримувати зв'язок з друзями і сім'єю за допомогою технологій.
- Якщо у вас є смартфон, ви можете здійснювати відеодзвінки. Якщо на вашому комп'ютері є камера, ви також можете використовувати Skype або Zoom для спілкування з близькими людьми.
- Соціальні мережі - це хороший спосіб спілкування з іншими людьми з деменцією у всьому світі.
- Тримайте список контактів поряд з телефоном, щоб ви могли легко їх знайти.
- Регулярно телефонуйте друзям і родичам. Наприклад, телефонуйте друзям щовівторка вдень або приєднуйтеся до читання оповідань з онуками через Skype.
- Просити і приймати допомогу може бути важко. Ви можете відчувати, що це завадить вам бути незалежним. Проте, наявність людей навколо, які можуть допомогти вам, якщо ви цього потребуєте, важливо для всіх у цей період.
- Ви можете розглянути можливість стати членом Міжнародного альянсу "Деменція" (DAI). DAI організовує групи взаємодопомоги для людей з діагнозом деменція. Ці групи регулярно зустрічаються, щоб обговорити свій досвід, стратегії подолання і більш позитивного образу життя з деменцією. У них також є можливості для індивідуального спілкування і менторства. Для більш докладної інформації зв'яжіться з DAI за адресою info@infodai.org або відвідайте їх сайт www.joindai.org

Боротьба з нудьгою

- Заплануйте свій день і змінійте заняття через годину або дві. Можливо, ви захочете встановити нагадування за допомогою будильника.
- Прогуляйтеся на вулиці або проведіть час в саду. Читайте, слухайте музику, дивіться телевізор і фільми. Такі заняття, як в'язання і головоломки відмінно підходять для підтримки активності мозку.
- У мережі бібліотеки Dementia Australia є ряд електронних і аудіокниг **www.dementia.org.au/library**
- Чому б не спробувати творче самовираження? За порадами по творчості вдома подивіться наш інформаційний листок: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Також є способи досліджувати світ, не встаючи з дивану. Багато музеїв, тематичних парків і зоопарків доступні для віртуальних екскурсій. Дещо з того, що доступне на вибір:
 - Прихильники мистецтва і культури можуть ознайомитися з музеєм Гуггенхайма, здійснити (віртуальну) прогулянку національними парками або відвідати Тадж-Махал завдяки Google Arts & Culture: **artsandculture.google.com/**
 - Якщо ви мрієте про гострі відчуття і пригоди, ви також можете відправитися на віртуальні американські гірки. На каналі YouTube багато віртуальних американських гірок.
 - Ви можете побачити у прямому ефірі, що задумали малюки снігових барсів і пінгвінів у Мельбурнському зоопарку (Melbourne Zoo) і зоопарку Уеррібі (Werribee Open Range Zoo): **www.zoo.org.au/animal-house**
 - Якщо ви віддаєте перевагу морським тваринам, ви також можете під'єднатися до прямої трансляції з Акваріума затоки Монтерей у Каліфорнії, США, щоб поспостерігати за медузами, черепахами і морськими видрами: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Де я можу знайти останню інформацію про коронавірус?

- Для отримання останньої інформації та рекомендацій про коронавірус відвідайте сайт Міністерства охорони здоров'я: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Де я можу отримати інформацію про деменцію?

- **Національна лінія допомоги при деменції 1800 100 500** доступна для надання інформації про деменцію. Ми також можемо надати вам рекомендації, якщо вам важко слідувати порадам Міністерства охорони здоров'я з питань коронавірусу.