

## เกร็ดความรู้สำหรับผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อม

### การดูแลตัวเอง

- หากคุณมีอาการใด ๆ ต่อไปนี้ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ เหนื่อยล้าและหายใจลำบากหรือหอบ ให้ติดต่อแพทย์ของคุณเพื่อขอคำแนะนำ หรือโทรไปที่สายข้อมูลสุขภาพโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Coronavirus Health Information Line) ที่ **1800 020 080**
- หมั่นล้างมือของคุณเป็นประจำโดยใช้สบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที หากคุณไม่สามารถล้างมือด้วยน้ำที่ไหลจากก๊อก ให้ใช้เจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมหลัก
- ไอหรือจามลงด้านในข้อศอกของคุณหรือใช้ทิชชู อย่าไอหรือจามลงบนมือของคุณหรือผ้าเช็ดหน้า คุณควรทิ้งทิชชูลงในถังขยะทันที
- แบ่งเวลาบางส่วนของวันเพื่อการออกกำลังกายบ้าง แม้ชั้นเรียนในชุมชนจะปิด แต่คุณก็ยังสามารถออกไปเดินรอบ ๆ บริเวณแถวบ้าน หรือหากิจวัตรเพื่อการออกกำลังกายที่คุณชื่นชอบทาง YouTube

### รักษาให้บ้านของคุณเป็นที่ที่ปลอดภัย

- เราทราบว่า เชื้อไวรัสนี้อาจมีชีวิตอยู่ระยะหนึ่ง อาจเป็นวัน ๆ บนพื้นผิวสัมผัสหลายประเภทได้
- หมั่นทำความสะอาดมือจับประตู ก๊อกน้ำ ม้านั่งและส่วนอื่น ๆ ของบ้านที่มีมือของคุณจับต้องบ่อย ๆ
- หมั่นทำความสะอาดมือถือของคุณด้วยผ้าเช็ดที่มีแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะหากคุณใช้มือถือของคุณเมื่อคุณออกนอกบ้าน
- หากมีใครมาเยี่ยมคุณที่บ้าน ตรวจสอบให้แน่ใจว่า พวกเขาล้างมือด้วยสบู่และน้ำทันทีที่มาถึง

## การรักษาระยะห่างทางกายภาพ

- โปรดจำไว้ว่า หากคุณมีอายุมากกว่า 65 ปี หรือมีอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง คุณควรจำกัดการติดต่อแบบตัวต่อตัวกับผู้อื่น
- หากคุณอยู่คนเดียว ให้วางแผนว่า คุณจะจัดการกับเรื่องการจับจ่ายซื้อของ การนัดหมาย และงานประจำวันอื่น ๆ ได้อย่างไร
- พูดคุยกับครอบครัว เพื่อน ๆ หรือเพื่อนบ้านเกี่ยวกับวิธีที่พวกเขาอาจช่วยคุณได้ พวกเขาสามารถไปซื้อของที่ร้านค้าแทนคุณ และวางสิ่งของไว้ที่ประตูของคุณได้หรือไม่? ร้านขายของชำ รายขายยา หรือซูเปอร์มาร์เก็ตใกล้บ้านคุณมีบริการจัดส่งสินค้าด้วยหรือไม่?

## การรักษาการติดต่อ

- แม้ว่าเราจะต้องรักษาระยะห่างทางกายภาพ เรายังสามารถรักษาการติดต่อกับเพื่อน ๆ และครอบครัวได้โดยใช้เทคโนโลยี
- หากคุณมีมือถือ คุณสามารถโทรหากันโดยใช้วีดีโอคอล หากคอมพิวเตอร์ของคุณมีกล้องด้วย คุณสามารถใช้ Skype หรือ Zoom เพื่อพูดคุยกับคนที่คุณรัก
- สื่อโซเชียลเป็นวิธีที่ดีที่จะใช้พูดคุยกับผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อมทั่วโลก
- เก็บรายการหมายเลขติดต่อใกล้กับโทรศัพท์ของคุณเพื่อให้คุณค้นหาได้ง่าย
- คิดเกี่ยวกับการตั้งเวลาเป็นกิจวัตรเพื่อโทรศัพท์หาเพื่อน ๆ และครอบครัว ยกตัวอย่างเช่น โทรหาเพื่อนของคุณทุกบ่ายวันอังคาร หรือเข้าร่วมเวลาเล่นนันทนาการกับหลาน ๆ ของคุณโดยใช้ Skype
- การขอหรือยอมรับความช่วยเหลืออาจเป็นเรื่องที่ลำบากใจ คุณอาจรู้สึกว่สิ่งนี้อาจหยุดคุณจากความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น อย่างไรก็ตาม การมีผู้คนรอบ ๆ ตัวคนที่สามารถช่วยคุณได้ในยามจำเป็นนั้น เป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคนในช่วงเวลานี้
- คุณอาจพิจารณาสมัครเป็นสมาชิกของสมาคม Dementia Alliance International (DAI) สมาคม DAI นำเสนอกลุ่มสนับสนุนกับเพื่อนร่วมรุ่นแบบ peer-to-peer ให้กับผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้มีภาวะสมองเสื่อม กลุ่มเหล่านี้ พบปะกันเป็นประจำเพื่อหารือเกี่ยวกับประสบการณ์ของพวกเขา กลยุทธ์ในการรับมือ และการใช้ชีวิตกับภาวะสมองเสื่อมด้วยทัศนคติเชิงบวก พวกเขายังเปิดโอกาสให้มีการหาเพื่อนคู่หูและการเป็นพี่เลี้ยงให้แก่กันแบบตัวต่อตัวอีกด้วย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ DAI ที่อีเมล [info@infodai.org](mailto:info@infodai.org) หรือไปที่เว็บไซต์ [www.joindai.org](http://www.joindai.org)

## การพิชิตความเบื่อหน่าย

- แบ่งเวลาของคุณให้ย่อยลงในแต่ละวันและเปลี่ยนกิจกรรมทุก ๆ หนึ่งหรือสอง ชั่วโมง คุณอาจต้องการตั้งนาฬิกาปลุกไว้เพื่อเตือนความจำให้คุณ
- ออกไปเดินเล่นนอกบ้านหรือใช้เวลาในสวน อ่านหนังสือและนิตยสาร ฟังเพลง ดูโทรทัศน์และภาพยนตร์ งานฝีมือเช่น การถักไหมพรม และเกมตัวต่อต่าง ๆ เหมาะอย่างยิ่งในการฝึกสมองให้ตื่นตัว
- ห้องสมุด Dementia Australia มีหนังสืออิเล็กทรอนิกส์และหนังสือเสียงจำนวนมาก ซึ่งมีออนไลน์อยู่ที่ ([www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library))
- ทำไมไม่ลองการแสดงออกทางศิลปะบางอย่างบ้าง? สำหรับเคล็ดลับงานศิลปะที่บ้าน โปรดไปที่หน้าเอกสารให้ความช่วยเหลือของเรา  
[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)
- นอกจากนี้ยังมีวิธีในการสำรวจโลกใบนี้ได้โดยไม่ต้องลุกออกจากโซฟาเลย มีพิพิธภัณฑ์ สวนสนุก และสวนสัตว์มากมายให้คุณเลือกสำรวจแบบเสมือนจริง สถานที่บางแห่งเหล่านี้ ได้แก่
  - ผู้ที่รักงานศิลปะและวัฒนธรรมสามารถเข้าชมพิพิธภัณฑ์ Guggenheim เดินเล่น (เสมือนจริง) เข้าอุทยานแห่งชาติ หรือเที่ยวชมทัชมาฮาลได้ ทั้งนี้ต้องขอขอบคุณ Google Arts & Culture:  
[artsandculture.google.com/](http://artsandculture.google.com/)
  - หากคุณกำลังมองหาความตื่นเต้นและการผจญภัยที่ระทึกมากขึ้น คุณยังสามารถขึ้นรถไฟเหาะดีลังกาเสมือนจริงได้อีกด้วย มีรถไฟเหาะดีลังกาเสมือนจริงมากมายบน YouTube
  - คุณสามารถดูได้ว่า ลูกเสือดาวลายหิมะและนกเพนกวินกำลังทำอะไรอยู่ โดยไปดูได้ที่ Melbourne Zoo และ Werribee Open Range Zoo โดยชมการสตรีมไลฟ์สดของพวกมันที่ [www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)
  - หากคุณชื่นชอบสัตว์ได้นำ คุณยังสามารถหาคลิ๊ปเข้าชมการสตรีมไลฟ์สดได้จากพิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ Monterey Bay Aquarium รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกาเพื่อรับชมแมงกะพรุน เต่า และนากทะเลได้ที่ [www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)

## ฉันสามารถหาข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ได้ที่ไหน?

- สำหรับข้อมูลและคำแนะนำล่าสุดเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ไปที่เว็บไซต์ของ Department of Health ที่ [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)

## ฉันสามารถขอคำแนะนำเกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมได้ที่ไหน?

- **National Dementia Helpline** ของ **Dementia Australia** ที่ **1800 100 500** พร้อมให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม เรายังสามารถให้เกร็ดความรู้แก่คุณได้ หากคุณพบว่าเป็นการยากที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขที่เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา