

Lời khuyên cho những người sống chung với chứng sa sút trí tuệ

Tự chăm sóc bản thân

- Nếu bạn xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào của vi-rút corona COVID-19, chẳng hạn như sốt, ho, đau họng, mệt mỏi và khó thở, hãy liên hệ với bác sĩ của bạn hoặc gọi đến Đường dây Thông tin Y tế Vi-rút corona để được tư vấn theo số **1800 020 080**.
- Rửa tay thường xuyên trong ít nhất 20 giây bằng xà phòng và nước. Nếu bạn không có nước sinh hoạt, hãy sử dụng nước rửa tay khô có cồn.
- Ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay hoặc khăn giấy. Không ho hoặc hắt hơi vào bàn tay của bạn hoặc khăn tay. Nên bỏ thẳng khăn giấy dùng rồi vào thùng rác.
- Dành thời gian trong ngày để tập thể dục nhẹ nhàng. Các lớp học cộng đồng dù đóng cửa nhưng bạn vẫn có thể đi dạo quanh khu xóm hoặc tìm một bài tập thể dục mà bạn yêu thích trên YouTube.

Giữ nhà của bạn an toàn

- Chúng ta biết rằng vi rút có thể sống một khoảng thời gian nhất định, thậm chí lên vài ngày, trên nhiều bề mặt.
- Thường xuyên lau tay nắm cửa, vòi nước, băng ghế và các đồ vật khác trong nhà mà bạn thường xuyên chạm tay vào.
- Thường xuyên lau điện thoại di động bằng khăn tẩm cồn, đặc biệt nếu bạn sử dụng điện thoại khi đi ra ngoài.
- Nếu ai đó vào nhà bạn, hãy đảm bảo rằng họ rửa tay bằng xà phòng và nước ngay lập tức.

Giãn cách xã hội

- Hãy nhớ rằng, nếu trên 65 tuổi hoặc bị bệnh mãn tính, bạn nên hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người khác.
- Nếu bạn sống một mình, hãy lập kế hoạch cách quản lý việc mua sắm, sắp xếp cuộc hẹn và các công việc hàng ngày khác.
- Bàn với gia đình, bạn bè hoặc hàng xóm của bạn hỏi xem họ có thể giúp đỡ bằng cách nào. Họ có thể đi mua sắm hộ bạn và để gói hàng trước cửa nhà bạn không? Cửa hàng tạp hóa, hiệu thuốc hoặc siêu thị khu vực của bạn có nhận giao hàng tận nhà không?

Giữ liên lạc

- Mặc dù chúng ta thực hiện giãn cách xã hội, chúng ta vẫn có thể giữ liên lạc với bạn bè và gia đình bằng cách sử dụng công nghệ.
- Nếu bạn có điện thoại thông minh, bạn có thể gọi qua video. Nếu máy tính của bạn có camera, bạn cũng có thể sử dụng Skype hoặc Zoom để nói chuyện với những người thân yêu của mình.
- Mạng xã hội là một cách phù hợp để trò chuyện với những người đang sống chung với chứng sa sút trí tuệ trên toàn thế giới.
- Để danh sách các số điện thoại liên lạc bên cạnh điện thoại để bạn có thể dễ dàng tìm thấy.
- Hãy xác định thời điểm cố định để gọi điện cho bạn bè và gia đình. Ví dụ: gọi cho bạn bè của bạn vào mỗi chiều thứ Ba hoặc tham gia giờ đọc chuyện cho cháu của bạn qua Skype.
- Yêu cầu và chấp nhận người giúp đỡ có thể là điều khó khăn. Bạn có thể cảm thấy rằng điều đó sẽ cản trở bạn sống độc lập. Tuy nhiên, khi có những người có thể giúp đỡ, nếu bạn cần, là điều quan trọng đối với mọi người trong thời điểm này.
- Bạn có thể xem xét trở thành thành viên của Dementia Alliance International (DAI). DAI tổ chức các nhóm hỗ trợ đồng đẳng cho những người được chẩn đoán mắc chứng sa sút trí tuệ. Những nhóm này thường xuyên gặp nhau thảo luận về kinh nghiệm, chiến lược đối phó và sống tích cực hơn với chứng sa sút trí tuệ. Họ cũng có cơ hội để kết bạn và được cố vấn 1-1. Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với DAI tại info@infodai.org hoặc truy cập website của họ www.joindai.org

Chống lại sự buồn chán

- Chia nhỏ thời gian trong ngày và thay đổi các hoạt động cứ mỗi một hoặc hai giờ. Bạn có thể đặt đồng hồ báo thức để nhắc mình.
- Đi dạo bên ngoài hoặc dành thời gian dạo ngoài vườn. Đọc sách, nghe nhạc, xem TV và phim ảnh. Đồ thủ công, như đan lát, và chơi giải câu đố là những hoạt động tuyệt vời để giữ cho não năng động.
- Thư viện Dementia Australia có nhiều sách điện tử và sách nói trực tuyến **www.dementia.org.au/library**
- Tại sao không thử một số cách diễn đạt nghệ thuật? Để biết thêm mẹo về nghệ thuật tại gia, hãy truy cập tài liệu hỗ trợ của chúng tôi: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Cũng có nhiều cách khác để khám phá thế giới mà không cần rời khỏi salon nhà mình. Nhiều viện bảo tàng, công viên giải trí và vườn thú đang chờ bạn khám phá trực tuyến. Một số ví dụ trong rất nhiều lựa chọn là:
 - Những ai yêu thích nghệ thuật và văn hóa có thể tham quan bảo tàng Guggenheim, tản bộ (trực tuyến) qua các công viên quốc gia hoặc thăm đền Taj Mahal nhờ vào Google Arts & Culture: **artsandculture.google.com/**
 - Nếu muốn cảm giác mạnh và phiêu lưu hơn, bạn cũng có thể đi tàu lượn siêu tốc ảo. Có rất nhiều trò chơi tàu lượn siêu tốc ảo trên YouTube.
 - Bạn có thể ngắm báo tuyết con và chim cánh cụt đang sinh sống tại Vườn thú Melbourne và Vườn thú mở Werribee Open Range bằng cách xem livestream về chúng: **www.zoo.org.au/animal-house**
 - Nếu thích động vật dưới nước, bạn cũng có thể theo dõi livestream từ Thủy cung Vịnh Monterey ở California, Hoa Kỳ để ngắm sứa, rùa và rái cá biển: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Tôi có thể tìm thông tin mới nhất về vi-rút corona ở đâu?

- Để có thông tin và lời khuyên cập nhật nhất về vi-rút corona, hãy truy cập website của Bộ Y Tế: www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Tôi có thể nhận được lời khuyên về bệnh sa sút trí tuệ ở đâu?

- **Đường dây Hỗ trợ Chứng sa sút trí tuệ Quốc gia của Dementia Australia** qua số **1800 100 500** luôn sẵn sàng cung cấp thông tin về chứng sa sút trí tuệ. Chúng tôi cũng có thể cho lời khuyên nếu bạn cảm thấy khó làm theo lời khuyên của Bộ Y Tế về vi-rút corona.