Padomi cilvēkiem, kuri dzīvo ar demenci

Rūpējieties par sevi

- Ja Jums rodas kāds no koronavīrusa COVID-19 simptomiem, piemēram, drudzis, klepus, iekaisis kakls, nogurums un elpas trūkums, sazinieties ar savu ārstu vai sazinieties ar koronavīrusa veselības informācijas līniju (Coronavirus Health Information Line), lai saņemtu padomu pa tālruni **1800 020 080**.
- Regulāri mazgājiet rokas vismaz 20 sekundes, izmantojot ziepes un ūdeni. Ja jums nav piekļuves tekošam ūdenim, izmantojiet rokas tīrīšanas līdzekli uz alkohola bāzes.
- Klepojiet vai šķaudiet savā elkonī vai papīra salvetē. Neklepojiet un nešķaudiet rokās vai kabatlakatā. Salvetes uzreiz jāievieto atkritumu tvertnē.
- Atvēliet laiku savā dienā, lai veiktu kādu mierīgu vingrinājumu. Sabiedrības nodarbības ir slēgtas, taču jūs joprojām varat pastaigāties apkaimē vai atrast patīkamu vingrinājumu veidu vietnē YouTube.

Uzturiet drošu māju

- Mēs zinām, ka uz daudzām virsmām vīruss var dzīvot kādu laiku, pat dienas.
- Regulāri notīriet durvju rokturus, krānus, virsmas un citas mājas daļas, kurām bieži pieskaras ar rokām.
- Regulāri notīriet mobilo tālruni ar spirta salveti, īpaši, ja tālruni lietojat, atrodoties ārpus mājas.
- Ja kāds jūs apciemo mājās, pārliecinieties, ka viņš tūlīt mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni.

© Dementia Australia

Fiziskā distancēšanās

- Atcerieties, ka, ja esat vecāks par 65 gadiem vai Jums ir hroniska slimība, Jums jāierobežo tiešais kontakts ar citiem cilvēkiem.
- Ja Jūs dzīvojat viens, sastādiet plānu, kā organizēt iepirkšanos, tikšanās un citus ikdienas uzdevumus.
- Runājiet ar ģimeni, draugiem vai kaimiņiem par to, kā viņi varētu palīdzēt. Vai viņi var aiziet uz veikaliem un atstāt iepirkumus pie Jūsu durvīm? Vai Jūsu vietējais pārtikas preču veikals, aptieka vai lielveikals piegādā?

Uzturiet sakarus

- Lai gan mēs fiziski distancējamies, mēs varam uzturēt sakarus ar draugiem un ģimeni, izmantojot tehnoloģiju.
- Jau Jums ir viedtelefons, Jūs varat sarunāties pa video. Ja Jūsu datoram ir kamera, Jūs varat izmantot Skype vai Zoom, lai aprunātos ar saviem tuviniekiem.
- Sociālie mediji ir labs veids, kā sarunāties ar citiem cilvēkiem, kuri dzīvo ar demenci visā pasaulē.
- Glabājiet kontaktu sarakstu blakus tālrunim, lai tos varētu viegli atrast.
- Padomājiet par regulāru laiku, kad varētu sazvanīties ar draugiem un ģimeni. Piemēram, katru otrdienas pēcpusdienu piezvaniet draugam vai pievienojieties mazbērnu stāstījumu laikam, izmantojot Skype.
- Lūgt un pieņemt palīdzību var būt grūti. Var būt tāda sajūta, ka tas liegs Jums būt neatkarīgam. Tomēr šajā laikā visiem ir svarīgi atrast cilvēkus, kas varētu palīdzēt, ja tas ir vajadzīgs.
- Jūs varat apsvērt iespēju kļūt par Dementia Alliance International (DAI) biedru. DAI piedāvā vienaudžu atbalsta grupas cilvēkiem ar demences diagnozi. Šīs grupas regulāri tiekas, lai apspriestu savu pieredzi, stratēģijas, kā tikt galā ar demenci un dzīvot pozitīvāk. Viņiem ir arī iespējas vienam ar otru draudzēties un konsultēt. Lai iegūtu vairāk informācijas, sazinieties DAI pa e-pastu **info@infodai.org** vai apskatiet viņu vietni **www.joindai.org**

© Dementia Australia

Cīņa ar garlaicību

- Sadaliet dienu un mainiet aktivitātes ik pēc vienas vai divām stundām. Varbūt Jums noderētu doma iestatīt modinātāju, kas Jums atgādinātu mainīt aktivitātes.
- Dodieties pastaigā laukā vai pavadiet laiku dārzā. Lasiet, klausieties mūziku, skatieties televīziju un filmas. Nodarbes, piemēram, adīšana, un atjautības spēles lieliski palīdz uzturēt smadzenes aktīvas.
- Demences bibliotēkai (The Dementia Australia Library) ir pieejamas vairākas e-grāmatas un audigrāmatas tiešsaistē **www.dementia.org.au/library**
- Kādēļ nepamēģināt mākslinieciskas izpausmes? Padomi pieejami palīdzības lapā: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Ir arī veidi, kā izpētīt pasauli, nepametot dīvānu. Daudzi muzeji, tematiskie parki un zooloģiskie dārzi ir pieejami virtuālai izpētei. Daži no daudziem, no kuriem izvēlēties, ir:
  - Mākslas un kultūras mīlētāji var apskatīt Gugenheima muzeju, pastaigāties (virtuāli) pa nacionāliem parkiem vai apciemot Tadžmahalu, pateicoties Google Arts & Culture: **https://artsandculture.google.com/**
  - Ja jūs meklējat lielāku aizraušanos un piedzīvojumus, varat arī doties uz virtuālo amerikāņu kalniņu. Vietnē YouTube ir daudz virtuālu braucienu pa amerikāņu kalniņiem.
  - Noskatoties viņus tiešraidē, jūs varat redzēt, kādi ir sniega leopardu mazuļi un pingvīni Melburnas zooloģiskajā dārzā un Werribee Open Range zooloģiskajā dārzā: **www.zoo.org.au/animal-house**
  - Ja dodat priekšroku zemūdens dzīvniekiem, varat skatīties tiešraidi no Monterejas līča akvārija, Kalifornijā, ASV, lai novērotu medūzas, bruņurupučus un jūras ūdrus: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

© Dementia Australia

Kur es varu atrast jaunāko informāciju par koronavīrusu?

- Lai iegūtu jaunāko informāciju un padomus par koronavīrusu, apmeklējiet Veselības departamenta (Department of Health) vietni: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Kur es varu dabūt padomus par demenci?

- **Austrālijas nacionālais demences palīdzības līnija** (Dementia Australia's National Dementia Helpline) **1800 100 500** ir pieejama, lai iegūtu informāciju par demenci. Mēs varam sniegt padomus, ja Jums ir grūti izsekot Veselības departamenta (Department of Health) ieteikumiem par koronavīrusu.

© Dementia Australia