

JAK W TRAKCIE EPIDEMII KORONAWIRUSA POMÓC ZACHOWAĆ ZDROWIE OSOBIE Z OTĘPIENIEM



**5 ważnych porad dla rodziny lub znajomych
opiekujących się krewnym lub znajomym**

Wybuch epidemii koronawirusa jest przytłaczający dla nas wszystkich, ale szczególnie ostro odczuwają to osoby, które opiekują się kimś, kto cierpi na otępienie. Poniżej podajemy kilka prostych porad, które mogą nieco ułatwić to zadanie. Każdy przypadek jest inny, więc czy wskazówki te okażą się pomocne, będzie zależało od indywidualnych okoliczności.

Zwrot „opiekunowie” stosowany w tej ulotce odnosi się do członków rodziny lub przyjaciół i znajomych, którzy opiekują się krewnym lub znajomym cierpiącym na otępienie



Dbaj o zdrowie i bezpieczeństwo

Stosuj się do zaleceń rządu dotyczących zachowania bezpieczeństwa w zakresie zdrowia, w tym także szczególnych zaleceń dla opiekunów na portalu Carers UK. Przygotuj plan na wypadek choroby i zastanów się, z kim możesz porozmawiać, gdy poczujesz, że nie dajesz sobie już rady.



Utrzymuj kontakty z innymi

Kontaktuj się regularnie z rodziną i znajomymi i zachęcaj też do tego osobę, którą się opiekujesz.



Nie trać z oczu sensu działania

Sporządź listę obowiązków i przyjemności i ustal porządek dnia tak, aby Ci sprawiał radość. Może znajdziesz nowe zamiłowania lub odkryjesz dawne pasje.



Zachowaj aktywność

Podejmuj takie ćwiczenia, jakie lubisz. Jeśli to możliwe, codziennie wychodź na dwór dla ruchu, a jeśli nie, to ćwicz w domu.



Nie trać otuchy

Obecna sytuacja z pewnością jeszcze bardziej pogarsza stres i frustrację związane z obowiązkami opiekuna. Nie zmagaj się w samotności. Poproś o pomoc, jeśli jej potrzebujesz i staraj się znaleźć czas dla siebie.

**PRZEŻYJEMY
TO I ZNÓW BĘDIEMY
RAZEM**

Dodatkowe sugestie znajdziesz w dalszej części ulotki...

DBAŁOŚĆ O ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO

- Pierwszą i najważniejszą rzeczą jest zapewnienie bezpieczeństwa sobie i osobie, którą się opiekujesz. Rząd wydaje wiele zaleceń na ten temat, w tym także szczególnych porad dla opiekunów, które można znaleźć na portalu Carers UK.
- Sporządź plan na wypadek choroby, sprecyzuj rodzaj wymaganej opieki i podaj dane kontaktowe osób, które mogą służyć pomocą – nie zapomnij uaktualnić planu w razie potrzeby.
- Zastanów się, z kim możesz porozmawiać, gdy poczujesz, że nie dajesz sobie już rady. Może to być ktoś z rodziny lub znajomych, lokalna organizacja pomocy, ktoś na portalu Carers UK, służby ds. opieki społecznej dla dorosłych w samorządzie lokalnym, albo ktoś w kościele lub świątyni, jeśli uczęszczasz.



- Wywieś w domu napisy, aby przypominać osobie, którą się opiekujesz o zachowaniu bezpieczeństwa, w tym o regularnym myciu rąk. Pomocne może być również „dawanie przykładu”, to znaczy zwracanie uwagi podopiecznego na to, że myjesz ręce.

Jeśli nie mieszkasz z osobą, której zapewniasz opiekę...

- Pomyśl, w jaki sposób może pomóc technologia, np. przycisk alarmowy do zawieszania na szyi, lub system kamer połączony z aplikacją w smartfonie. Można również zamówić przez internet dostawy żywności i leków w określonych godzinach. Samorząd lokalny lub organizacja pomocy mogą także zaoferować pomoc wolontariuszy.

UTRZYMYWANIE KONTAKTÓW

- Utrzymuj regularne kontakty z przyjaciółmi i rodziną. Zrób sobie listę osób, z którymi chcesz porozmawiać i kiedy do nich zadzwonić. Pamiętaj również, że możesz rozmawiać z sąsiadami zachowując bezpieczną odległość. Możesz się również spotkać z kimś spoza własnego domostwa pod warunkiem, że zachowacie od siebie odległość 2 metrów.
- Jeśli masz smartfona, aplikacje takie jak WhatsApp pomagają w utrzymywaniu kontaktów. Portale internetowe, takie jak Skype lub Zoom, również pomagają połączyć się z rodziną i przyjaciółmi. Możesz także znaleźć w internecie grupy dyskusyjne i fora, żeby porozmawiać z ludźmi w swoim rejonie na tematy, które Cię interesują.
- Pomóż także osobie, której zapewniasz opiekę utrzymywać kontakty z innymi za pomocą rozmów telefonicznych, listów, maili i rozmów wideo. Możecie rozmawiać o osobach, które są dla was ważne i przeglądać fotografie. Jeśli krewni lub znajomi mieszkają zagranicą, możesz zorganizować spotkanie na Skype lub Zoom i pokazać im fotografie.



- Zapewnij swego podopiecznego, że nic mu nie grozi i prowadźcie wspominki na temat jego życia. Nie sprzeciwiaj się temu, o czym chce rozmawiać. Staraj się zachować cierpliwość, nawet jeśli wciąż powtarza to samo. Jeśli myślą mu się osoby, miejsca i czas, staraj się go nie poprawiać, gdy go to irytuje.
- Wiele lokalnych organizacji zapewnia pomoc i porady. Można również skorzystać z infolini organizacji Alzheimer's Society (w razie konieczności, podczas rozmowy telefonicznej można skorzystać z usług tłumaczy ustnych).

Jeśli nie mieszkasz z osobą, której zapewniasz opiekę...

- Utrzymuj stały kontakt ze swoim podopiecznym i zachęcaj do tego rodzinę i znajomych. Można również sporządzić grafik, tak aby ktoś zawsze był w kontakcie w ciągu dnia.
- Można także utrzymywać kontakty na odległość z innymi ludźmi, na przykład z sąsiadami lub członkami społeczności religijnej czy też innej zaufanej grupy. Należy jednak pamiętać, że przedstawianie nowych ludzi osobie z otępieniem może być dla niej kłopotliwe.



POCZUCIE SENSU DZIAŁANIA

- Zaplanuj, co będziesz robić każdego dnia. Podziel dzień na krótsze odcinki czasu i zaplanuj sobie zajęcia – rzeczy, które dobrze znasz albo nowe wyzwania. Przeplataj nudne obowiązki domowe bardziej przyjemnymi zajęciami.
- Zaplanowane zajęcia można zapisać w kalendarzu ściennym lub na tablicy, żeby nie zapomnieć.
- Zajmij się pracami w domu, które zawsze odkładasz na później i skreśl je w końcu ze swojej listy zadań. Możesz sobie w nagrodę pozwolić na mały luksus, np. przyjemną kąpiel, ulubioną potrawę lub drinka.
- Postaraj się na nowo odkryć przedmioty w domu, obrazy i ozdoby, wspominając, jak weszły w Twoje posiadanie. Zapoznaj się na nowo z muzyką i książkami, jakie lubisz, możesz układać puzzle, grać w domino lub w karty.

- Jeśli Ty i osoba, którą się opiekujesz, wyznajecie jakąś wiarę i macie dostęp do internetu, możecie znaleźć grupy modlitw czy nabożeństwa w Waszej religii. Możecie ustalić godzinę, gdy razem „dziecie do kościoła, meczetu, świątyni”. Jeśli regularnie modlisz się w samotności, znajdź jakieś zadanie, które zajmie uwagę Twojego podopiecznego w czasie, gdy będziesz się modlić.
- Wkomponuj w codzienny grafik Wasz ulubiony program telewizyjny lub audycję radiową i sprawdź, czy w serwisie na żądanie dostępne są programy, które oboje lubicie.

Jeśli nie mieszkasz z osobą, której zapewniasz opiekę...

- Zachęcaj ją do wypróbowania niektórych z rzeczy wymienionych powyżej. Zadzwoń wieczorem i zapytaj, co planuje robić następnego dnia, zasugeruj, czym może się zająć i przypomnij o sprawach, takich jak dostawy. Regularne rozmowy telefoniczne z Tobą lub z innymi osobami przełamie monotonię dnia codziennego i zachęci do podejmowania nowych zadań.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Pamiętaj, aby regularnie ćwiczyć. Codziennie wychodź na spacer, o ile możesz, albo postaraj się wykonywać ćwiczenia w domu. Tylko pamiętaj, żeby nie przesadzić – nie zapomnij o rozgrzewce przed i po każdej serii ćwiczeń i stopniowo zwiększaj czas i natężenie ćwiczeń.
- Postaraj się, aby osoba, którą się opiekujesz, również regularnie ćwiczyła. Najlepsze jest krzątanie się w ogrodzie, jeśli to możliwe, ale w internecie lub w telewizji porannej można znaleźć wiele innych łagodnych form aktywności fizycznej. Jeśli Twój podopieczny jest zdrowy i ma do tego siłę, możecie włączyć muzykę i potańczyć.



- Możesz również zabrać tę osobę na spacer, do sklepu na zakupy, do kościoła lub do kawiarni. Pamiętaj jednak, że oboje musicie zasłaniać usta i nos w takich miejscach, jak sklepy, gdzie jest to obowiązkowe. Jeśli twój podopieczny ma z tym problemy, nie musi nosić maseczki. Nie zapominaj o zachowaniu odległości 2 metrów od innych.

Jeśli nie mieszkasz z osobą, której zapewniasz opiekę...

- Zachęcaj ją do podejmowania bezpiecznych i przyjemnych zajęć fizycznych. Jeśli macie dostęp do internetu, możesz jej pokazać za pomocą łącza wideo swoje własne ćwiczenia. Starsze osoby często lepiej reagują na ludzi młodych i lubią poczucie radości, jakie oni wnoszą, a więc jeśli to możliwe dobrze jest zaangażować w to wnuki i innych młodych krewnych.

POZYTYWNE PODEJŚCIE

- Rola opiekuna bywa trudna nawet w najlepszych warunkach, ale w obecnej sytuacji zachowanie pozytywnego stosunku do rzeczy jest niezmiernie ważne. Pozytywne podejście pozwoli Ci dodawać otuchy osobie, którą się opiekujesz, co pozwoli Wam obojgu przetrwać obecne trudne czasy. Oczywiście łatwo się mówi, trudniej robi, więc jeśli sobie nie radzisz, zwróć się o pomoc do znajomego, lokalnych organizacji niosących pomoc lub zadzwoń do Carers UK albo do służb pomocy społecznej dla dorosłych w lokalnym samorządzie.
- Jeśli martwisz się o pieniądze, poszukaj informacji na temat wnioskowania o zapomogę na stronie www.carersuk.org/help-and-advice/financial-support/help-with-benefits and www.gov.uk/carers-uk.
- Jeśli wyznajesz jakąś wiarę, wtedy modlitwy, medytacje lub obrządku religijne mogą przynieść Ci ulgę.



- Postaraj się w porządek dnia wkomponować zajęcia, które sprawiają Ci przyjemność. Spróbuj przewidzieć trudne momenty w ciągu dnia, kiedy Twój podopieczny zwykle robi się poruszony, zdenerwowany lub przygnębiony. Znajdź coś, co skutecznie przyciągnie jego uwagę i da Ci chwilę wytchnienia.
- Wiele osób stosuje ćwiczenia relaksacyjne i praktykuje „uważną obecność” (mindfulness), co pomaga im kontrolować swoje stany emocjonalne – w internecie można znaleźć wiele prostych porad dla początkujących.



Jeśli nie mieszkasz z osobą, której zapewniasz opiekę...

- Postaraj się dodać jej otuchy i pomóż zachować pozytywne spojrzenie przypominając jej, że obecna sytuacja jest tymczasowa i zachęcając do rozmów na ten temat. Możesz również pobrać naszą ulotkę, która omawia pięć głównych porad dla osób cierpiących na ośpienie w trakcie pandemii choroby Covid-19: www.raceequalityfoundation.org.uk/health-care/covid-19-translated-materials-resources.

GDZIE UZYSKAĆ WIARYGODNE INFORMACJE

Dostęp do rzetelnych źródeł informacji jest niezwykle istotny. Aktualne informacje podawane są regularnie przez BBC w radiu i telewizji. Informacji udzielają również następujące organizacje, do których można zadzwonić:

- Carers UK **0808 808 7777**
- Infolinia wsparcia dla osób z otępieniem organizacji Alzheimer's Society **0333 150 3456**
- Infolinia organizacji Dementia UK Admiral Nurse **0800 888 6678**
- Porady służby zdrowia NHS 111 (lub wejdź na: www.111.nhs.uk) W internecie można znaleźć wiele innych pomocnych informacji z rzetelnych źródeł:
- Carers UK www.carersuk.org
- Carers Trust www.carers.org
- Alzheimer's Society www.alzheimers.org.uk
- Dementia UK www.dementiauk.org (email helpline@dementiauk.org)
- Age UK www.ageuk.org.uk / Age Cymru www.ageuk.org.uk/cymru
- Portal służby zdrowia NHS www.nhs.uk
- Portal rządu www.gov.uk / www.gov.wales
- Ochrona Zdrowia Publicznego w Anglii www.gov.uk/government/organisations/public-health-england
- Lokalne organizacje samorządowe
- Race Equality Foundation
www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia
- Covid Mutual Aid UK www.covidmutualaid.org

Ulotki zostały przystosowane i przetłumaczone za zgodą profesor Lindy Clare. Oryginalne ulotki zostały wydane w języku angielskim i walijskim dzięki funduszom Krajowego Instytutu Zdrowia i Badań Naukowych (National Institute for Health Research – NIHR) w ramach projektu pod kierunkiem Uniwersytetu Exeter, Zespołu Badawczego NIHR ds. Polityki dot. Wątpliwości Osób Starszych oraz Zespołu NIHR South-West Peninsula ds. Współpracy w zakresie Badań Stosowanych, we współpracy z organizacjami: Alzheimer's Society, Innovations in Dementia oraz Uniwersytetem Manchester, Uniwersytetem Bradford i Uniwersytetem Brunel w Londynie. Projekt ten powstał w połączeniu z programem „Improving the experience of Dementia and Enhancing Active Life” (IDEAL), fundowanym przez Radę ds. Naukowych Badań Gospodarczych i Społecznych (Economic and Social Research Council), NIHR ((ES/L001853/2) oraz Alzheimer's Society Centre of Excellence (IDEAL-2, 348, AS-PR2-16-001). Dalsze szczegóły można znaleźć na stronie: www.IDEALproject.org.uk.