

JAK DBAĆ O STAN ZDROWIA W TRAKCIE EPIDEMII KORONAWIRUSA



5 ważnych porad dla osób z otępieniem

Wybuch epidemii koronawirusa jest przytłaczający dla nas wszystkich, ale szczególnie ostro odczuwają to osoby, które cierpią na otępienie. Poniżej podajemy kilka prostych porad, które mogą nieco ułatwić życie zarówno choremu jak i jego rodzinie i znajomym.



Zachowuj zdrowie i bezpieczeństwo

Zawsze zachowuj odległość trzech kroków (dwóch metrów) od osób, z którymi nie mieszkasz. Regularnie myj ręce. Jeśli pojawi się kaszel lub temperatura 38°C lub powyżej albo gdy zauważysz trudności w oddychaniu, zadzwoń pod numer 111. Uzyskaj pomoc, ale tylko od osób, które znasz i którym ufasz lub od zarejestrowanego wolontariusza.



Utrzymuj kontakty z innymi

Utrzymuj regularne kontakty z przyjaciółmi i rodziną za pomocą telefonu, listów lub połączeń wideo. Poczucie bliskości z osobami, które są dla Ciebie ważne można przywołać rozmyślając o nich i oglądając fotografie.



Nie trać z oczu sensu działania

Sporządź listę obowiązków i przyjemności. Ustal porządek dnia tak, aby Ci sprawiał radość. Nie zaniedbuj codziennych zajęć takich jak mycie, ubieranie się, jedzenie, sprzątanie, modlitwy, krzątanie się w ogródku, czytanie, słuchanie muzyki lub radia i oglądanie ulubionych programów w telewizji.



Zachowuj aktywność fizyczną

Podjmuj takie ćwiczenia, jakie lubisz. Jeśli to możliwe codziennie wychodź na dwór dla ruchu, a jeśli nie, to wykonuj proste ćwiczenia w domu – np. ćwiczenia rozciągające.



Nie trać otuchy

Obecna czasy są frustrujące, ale staraj się zachować cierpliwość i pomyśl o innych, żeby się nawzajem wspierać. Czasem będzie lepiej, czasem gorzej, a jeśli ogarnia Cię niepokój, postaraj się stosować ćwiczenia relaksacyjne i inne strategie zaradcze, skontaktuj się z organizacją, która Cię wspiera lub zadzwoń na infolinię np. organizacji Alzheimer's Society.

**PRZEŻYJEMY
TO I ZNÓW BĘDZIEMY
RAZEM**

Dodatkowe sugestie znajdziesz w dalszej części ulotki...

ZACHOWANIE ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA

- Pierwszą i najważniejszą rzeczą jest zapewnienie bezpieczeństwa sobie i innym. Zawsze należy przestrzegać zaleceń rządu dotyczących zachowania bezpieczeństwa. Instrukcje dotyczące obowiązujących zachowań podawane są w wiadomościach BBC w radiu i telewizji, w gazetach i w internecie.
- Rozwiś w mieszkaniu napisy przypominające Ci, co masz robić. Na przykład w kuchni umieść napis o myciu rąk, a na drzwiach wyjściowych o tym, aby trzymać się w odległości trzech kroków (dwóch metrów) od innych, gdy wychodzisz na dwór. Kaszląc czy kichając, zasłaniaj usta zgiętym łokciem lub chusteczką, którą następnie wyrzuć.



- Postaraj się załatwić sobie dostawy żywności do domu. Wiele lokalnych sklepów przyjmuje zamówienia przez telefon albo możesz zamówić przez internet, jeśli masz do niego dostęp.
- Uzyskaj pomoc z wiarygodnych źródeł. Samorząd lokalny pomoże Ci skontaktować się z miejscowymi grupami ochotniczymi, jeśli tylko do nich zadzwonisz lub wejdiesz na ich stronę internetową. Jeśli poczujesz się źle, pracownik służby zdrowia będzie mógł zorganizować pomoc, którą zapewnią wolontariusze służby zdrowia NHS.
- Nie zaniedbuj zwykłych środków bezpieczeństwa, takich jak zamykanie drzwi na klucz, noszenie alarmu osobistego, który się przyda w razie upadku. Nie dawaj pieniędzy ani karty bankowej osobom, których nie znasz i nigdy nie ujawniaj danych osobowych przez telefon.

UTRZYMYWANIE KONTAKTÓW

Mimo iż trudno nam teraz spotkać się z rodziną i przyjaciółmi osobiście, nadal możemy utrzymywać kontakty przez telefon lub pocztą. Jeśli masz dostęp do internetu, umożliwia Ci to wiele innych sposobów kontaktowania się z bliskimi. Korzystaj z kalendarza, aby nie zapominać o ważnych terminach – np. kiedy chcesz się z kimś skontaktować, o urodzinach i rocznicach, świętach religijnych, specjalnych godzinach otwarcia sklepów, terminach dostaw.

Przez telefon:

- Zrób sobie listę osób i zaplanuj, kiedy zadzwonić do każdej z nich.
- Większość aparatów telefonicznych posiada funkcję szybkiego wykręcania często używanych numerów, więc poproś kogoś, aby Ci pomógł to zakodować.
- O ile to możliwe, korzystaj z aplikacji takich jak Skype lub Zoom do rozmów wideo z bliskimi.
- Wiele lokalnych organizacji zapewnia pomoc i porady. Można również skorzystać z infolinii organizacji Alzheimer's Society (w razie konieczności, podczas rozmowy telefonicznej można skorzystać z usług tłumaczy usłnych www.alzheimers.org.uk/get-support/dementia-connect-support-line).



Pocztą:

- Napisz list lub kartkę do bliskich i poproś kogoś, żeby Ci wrzucił do skrzynki. Możesz poprosić kogoś z młodszych członków rodziny, np. wnuka, żeby Ci pomógł napisać.
- Jeśli otrzymujesz listy czy paczki pocztą, nie zapomnij po ich odbiorze czy otwarciu umyć rąk.

UTRZYMYWANIE KONTAKTÓW

Przez internet:

- Z przyjaciółmi łatwo utrzymywać kontakt i przysyłać zdjęcia i filmy za pomocą maili.
- Jeśli masz dostęp do internetu, możesz przyłączyć się do grupy dyskusyjnej, żeby porozmawiać z ludźmi w swoim rejonie.
- Ponieważ tak wiele osób nie wychodzi z domu, jest obecnie coraz więcej sposobów kontaktowania się przez internet. Najbardziej popularne portale internetowe, takie jak Skype, WhatsApp lub Zoom, pozwolą Ci porozmawiać z rodziną i przyjaciółmi.



W myślach:

- Poczucie bliskości z osobami, które są dla Ciebie ważne można w każdej chwili przywołać rozmyślając o nich wtedy, gdy ich nie ma przy Tobie.
- Możesz przeglądać albumy z fotografiami lub stworzyć album historii ich życia z użyciem zdjęć i tekstu. O pomoc przy tym zadaniu można również poprosić kogoś z młodszych członków rodziny, np. wnuka.
- Postaraj się przypomnieć sobie dobre czasy w swoim życiu – np. szczęśliwe wakacje – a następnie zrób i wyślij pocztówkę, jakbyś znów tam był/a.
- Zaczynaj prowadzić dziennik i zapisuj swoje myśli i uczucia – możesz pisać odręcznie lub na komputerze.



Jak się kontaktować w szerszym zakresie:

- Możesz nadal rozmawiać z ludźmi przez okno, stojąc w drzwiach wejściowych lub przez ogródek. Nie ma się czym martwić, pod warunkiem, że zachowujecie odległość 2 metrów od siebie.
- Możesz też przy okazji skontaktować się z ludźmi, których od dawna nie widzisz.
- Możesz wykonać pogodną wystawkę w oknie lub w ogródku przed domem.
- Wiele osób wywiesza w oknach rysunek tęczy jako symbolu nadziei. Możesz ją narysować własnoręcznie albo wydrukować lub wyciąć.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Staraj się wykonywać zarówno ćwiczenia aktywne jak i relaksujące. Organizacje, które Cię wspierają, mogą zasugerować odpowiednie zajęcia. Jeśli masz dostęp do internetu, znajdziesz wiele wskazówek na stronie organizacji Alzheimer's Society.
- Wyznacz sobie w domu oddzielne miejsca na wykonywanie różnych zajęć.
- Ćwiczenia fizyczne można często znaleźć w telewizji lub w internecie, więc poświęć trochę czasu, żeby znaleźć to, co lubisz.
- Dostosuj zajęcia, które normalnie wykonujesz na dworze do warunków domowych. Możesz na przykład odbyć „spacer i pogawędkę” wokół stołu z osobą, z którą mieszkasz i wybrać temat rozmowy.



- Pamiętaj, żeby w ciągu dnia często zażywać świeżego powietrza. Wystarczy nawet posiedzieć przy oknie czy w otwartych drzwiach wejściowych, żeby lepiej się poczuć.
- Obserwuj z okna, co się dzieje i ciesz się tym, co widzisz.
- Jeśli masz taką możliwość, wysyp ptakom trochę ziarna i przyglądaj im się z okna.
- Jeśli masz ogród, do którego możesz wyjść, staraj się w nim pochodzić i poprzyglądać się temu, co tam rośnie.
- Możesz też wyjść na spacer, do sklepu lub do kawiarni. Pamiętaj jednak, żeby zasłaniać nos i usta w miejscach takich, jak sklep, gdzie jest to obowiązkowe. Jeśli noszenie maseczki jest dla Ciebie bardzo trudne, nie musisz jej nosić. Pamiętaj jednak, aby zachować odległość dwóch metrów od innych osób.

POCZUCIE SENSU DZIAŁANIA

- Codziennie wieczorem zaplanuj, co będziesz robić następnego dnia, żeby być gotowym, jak się obudzisz.
- Możesz sobie nawet wywiesić rozkład dnia na drzwiach lodówki lub na ścianie albo tablicy.
- Może to być plan na jeden dzień albo na cały tydzień. Zapisz w nim wszystkie rzeczy, jakie planujesz wykonać i ile czasu Ci to zajmie.
- Zrób listę rzeczy do wykonania i skreślaj je po kolei, gdy już je wykonasz. Zapisuj rzeczy, których wyczekujesz z przyjemnością jak i zadania, które trzeba wykonać.



POZYTYWNE PODEJŚCIE

- Jeśli ogarnia Cię niepokój lub zdenerwowanie, spróbuj wykonać ćwiczenia oddechowe lub relaksacyjne albo posłuchać uspokajającej muzyki. Oddychanie: wciągnij powietrze nosem licząc do trzech, po czym wypuść je ustami ponownie licząc do trzech. Powtórz to trzykrotnie. Relaksacja: podciągnij barki pod uszy najmocniej jak potrafisz, po czym rozluźnij je. Powtórz to trzykrotnie.
- Nie martw się tym, czego nie możesz wykonać. Skup się na swoich możliwościach i pomyśl o tym, co MOŻESZ robić.
- Zajmuj się tym, co lubisz robić tak często, jak możesz.
- Jeśli wyznajesz jakąś wiarę, modlitwy, medytacje lub obrządku religijne mogą przynieść Ci ulgę.
- Żeby ograniczyć konieczność wychodzenia na zakupy, możesz np. wypiekać chleb.
- Wyznacz sobie jakieś trudne zadanie. Podejmij się czegoś nowego. Jeśli zaniechałeś/as jakichś dawnych zainteresowań, możesz się w podjąć na nowo.

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:

- Infolinia wsparcia dla osób z otępieniem organizacji Alzheimer's Society **0333 150 3456**
- Infolinia Silver Line **0800 4 70 80 90**
- Porady służby zdrowia NHS **111** (lub wejdź na: www.111.nhs.uk)
Jeśli masz dostęp do internetu, możesz znaleźć wiele innych pomocnych informacji z rzetelnych źródeł:
- Alzheimer's Society www.alzheimers.org.uk
- Age UK www.ageuk.org.uk / Age Cymru www.ageuk.org.uk/cymru
- Portal służby zdrowia NHS www.nhs.uk
- Portal telewizji BBC www.bbc.co.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. Wątlności 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.