

如何在冠状病毒爆发期间保持健康



针对痴呆症患者的 5 条重要信息

冠状病毒的爆发给每个人带来了压力，尤其是痴呆症患者。如果您或您的朋友或家人目前患有痴呆症，此处所列的一些简单技巧专为帮助更好地管理病情而编写。

我们将能度过这一难关，我们将会再次相聚。



保持安全和健康

请务必与不同住的人之间保持三步（两米 / 六英尺）的距离。经常洗手。如果您出现咳嗽或 38°C 或以上的高烧，或者开始感到呼吸困难，请拨打 111。寻求并接受帮助 - 但只能从您认识和信任的人或注册的志愿者那里获得帮助。



保持联系

有许多方法可以与朋友和家人保持联系，包括电话、书信和网上视频通话。您也可以回忆您人生中的重要人物并浏览照片，从而感到与他们更为接近。



保持目标意识

在一张列表中列出需要做的家务和令人愉悦的活动。根据您的喜好制定日常作息。保持有规律的日常活动，例如洗漱、穿衣、吃饭、打扫、祷告、园艺、阅读、听音乐或收听广播，以及收看您最喜欢的电视节目。



保持运动

以自己喜欢的方式保持运动。如果可以的话，在户外进行一些日常锻炼，若无法做到，也可在室内锻炼，例如做伸展运动。



保持乐观

这是一段令人沮丧的时期，但是要保持耐心和认真思考，并互相支持。人都会有心情好和心情差的日子，但是如果您感到焦虑，请尝试使用放松技巧或其他应对策略，与帮助您的机构联系，或致电诸如阿尔茨海默氏症协会（Alzheimer's Society）等热线。

继续阅读以获取更多建议...

保持安全和健康

- 首先，也是最重要的事情是，使自己和他人保持健康。您应始终遵循政府有关保持安全的指引。您可以通过收听收看BBC的广播和电视新闻，或查阅报纸或网站，以了解应该做什么。
- 在家中各处张贴告示牌，例如，在厨房里张贴提醒您洗手的告示牌，或在大门放置告示牌，提醒在外出时与人们保持三步（两米）的距离。如果您咳嗽或打喷嚏，请用肘部或纸巾捂住口鼻，然后将纸巾扔掉。



- 尝试用送货上门的方式购买食品。许多当地商店都会接受电话订购，或者，如果您可以访问互联网，则可以在网上订购。
- 寻求并接受来自可信来源的帮助。您所在地区的地方政府可以帮您与当地志愿者团体联系，只需给他们打电话或访问他们的网站即可。如果您感觉身体不适，则保健专业人员应该能够安排由国民保健服务（NHS）志愿者服务提供的支持。
- 采取所有常规的安全措施，例如锁上门，或佩戴在万一摔倒时使用的挂坠式警报器。请勿将现金或银行卡交给您不认识的任何人的，也不要电话中给出个人信息。

保持联系

尽管目前很难与家人或朋友面对面见面，但我们仍然可以通过电话或书信保持联系。如果您可以访问互联网，那么还有许多其他方式可以保持联系。使用日历可以帮助您记住重要的事情 - 例如，当您计划与某人联系、生日、周年纪念日、节日和圣日、特殊的购物时间或预定送货时间。

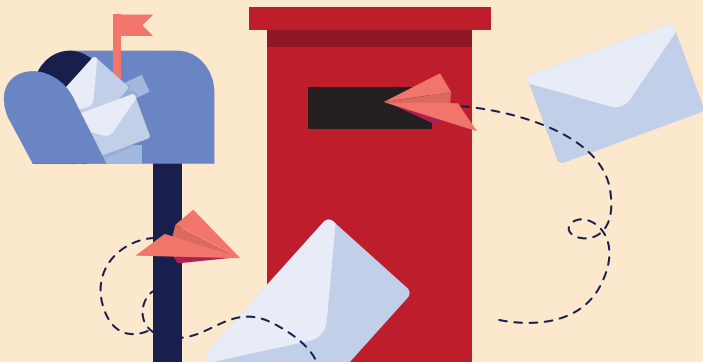
通过电话：

- 制作一张电话联系人名单，并计划何时给每个人打电话。
- 许多电话机都为您经常拨打的号码提供了快速拨号选项，因此请查看是否有人可以帮您进行设置。
- 如果可以，请使用 Skype 或 Zoom 之类的视频通话服务与家人和朋友联系。
- 有许多人可以通过电话给您提供帮助或建议，例如可以为您提供帮助的当地机构，或阿尔茨海默氏症协会痴呆症连接支援热线（Alzheimer's Society Dementia Connect support line）（在您致电时，可以提供语言翻译服务，网址为 www.alzheimers.org.uk/get-support/dementia-connect-support-line）。



通过邮寄：

- 给亲朋好友写信或卡片，然后请某人帮您邮寄。您可以让年轻的亲戚（如孙子）来帮您写信。
- 如果您自己收到信件或包裹，请记住在处理或打开它们后洗手。



保持联系

网上：

- 通过给朋友发送电子邮件，您可以便捷地保持联系，并分享照片和视频。
- 如果您可以上网，您可以与社区的其他成员一起加入在线群组或讨论论坛。
- 由于目前待在家中的人非常多，因此有比以往更多的网上联系方式。您的朋友或家人或许可以使用一种最受欢迎的服务（例如 Zoom、WhatsApp 或 Skype）帮助您与他们交谈。



在您的回忆中：

- 花时间回忆日前不在身边的在您人生中的重要人物，这可以让您随时随地感到与他们更为接近。
- 您可以浏览相册，或制作包括照片和文字的生活故事书。同样，您可以让年轻的亲戚（如孙子）来帮助您。
- 尝试回忆人生中的美好时光 - 例如，回忆一次愉快的假期 - 然后假装您在度假地一样寄出明信片。
- 开始写表达您的想法和感受的日记 - 您可以手写或使用电脑。



更广泛的连接方式：

- 您仍然可以透过窗户、从您的大门口或在花园对侧与人们交谈。只要对方与您保持至少两米的距离，您就不必担心。
- 您可以借此机会与许久不联系的人进行联系。
- 尝试对门口的窗户或前花园进行赏心悦目的装饰。
- 许多人在他们的窗户上展示彩虹的图片，作为希望的象征。您可以自己绘制，也可以打印或剪纸。



保持运动

- 尝试在各种活动中做到劳逸结合。帮助您本地机构或许能就适当的运动提供建议。如果您可以上网，在阿尔茨海默氏症协会（Alzheimer's Society）的网站上有许多建议的活动。
- 在家里的不同地方进行不同的活动。
- 您通常可以在电视上或网上找到锻炼课程，因此请花一些时间进行研究，并找到您喜欢的运动。
- 对通常在户外进行的活动进行改造。例如，您可以和与您同住的人围着桌子进行“闲聊散步”，并选择要谈论的话题。



- 确保您获得充足的日光和新鲜空气。仅是坐在窗户旁边或前门走道即可对您的健康有些许提升。
- 观察周遭发生的事情，并尝试欣赏从自己的窗外看到的東西。
- 如果可以的话，请放置一些喂鸟的食物，以便您可以通过窗户观看鸟类。
- 如果您有可以进入的花园，可以花时间逛逛花园，看看有什么植物正在生长。
- 例如，您可以出去散步，逛商店或咖啡馆。如果您要去商店等需要佩戴口罩的地方，请记得佩戴口罩。如果佩戴口罩对您很难做到，则无需使用。请记住与他人保持两米（六英尺）的距离。



保持目标意识

- 每天晚上为第二天制定一份计划，这样就可以在您起床时做好准备。
- 您甚至可以将时间表贴在冰箱或墙上，或者使用白板。
- 它可以只是一天或整个一周的计划。包括您计划要做的所有事情，以及持续做多长时间。
- 列出要做的事情，并在完成时打勾将其剔除。包括期待的活动以及您需要完成的任务。



保持乐观

- 如果您感到焦虑或烦躁，请尝试一些呼吸或放松练习，或听一些舒缓的音乐。呼吸练习：数到三，同时通过鼻子深深吸气，然后再数到三，同时通过嘴呼气。重复三遍。放松练习：尽力将肩膀朝耳朵方向往上提升，然后放松。重复三遍。
- 不要一直担心您做不到的事情。使用您所拥有的技能，并思考您可以做什么。
- 继续做自己喜欢的事情，越多越好。
- 如果您有特定的信仰或信念，那么祷告、冥想或宗教庆典可能会特别有帮助。
- 做一些能减少出门购物需求的事情，例如烤面包。
- 给自己设定一种挑战。尝试新事物。如果您曾中断过某种兴趣爱好，不妨重新找回它。

获得您可以信任的信息

拥有可靠的信息来源至关重要。您可以从 BBC 的电视或广播上获得经常更新，如果您想与某人通话，可以致电：

- 阿尔茨海默氏症协会痴呆症连接支援热线（Alzheimer's Society Dementia Connect support line）0333 150 3456
 - 银色热线（The Silver Line）0800 4 70 80 90
 - 欲获得国民保健服务（NHS）的健康建议，请致电 111（或访问 www.111.nhs.uk）。
- 如果您能上网，还可以访问更多来自可靠网站的有用信息：
- 阿尔茨海默氏症协会（Alzheimer's Society）www.alzheimers.org.uk
 - 英国年长者机构（Age UK）www.ageuk.org.uk / 威尔士年长者机构（Age Cymru）www.ageuk.org.uk/cymru
 - 国民保健服务（NHS）www.nhs.uk
 - 英国广播公司（BBC）www.bbc.co.uk
 - 政府官网 www.gov.uk / www.gov.wales
 - 英格兰公共卫生署（Public Health England）www.gov.uk/government/organisations/public-health-england
 - 您所在地区的地方政府
 - 种族平等基金会（Race Equality Foundation）www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia
 - 英国新冠互助机构（Covid Mutual Aid UK）www.covidmutualaid.org

Simplified Chinese

传单经琳达·克莱尔（Linda Clare）教授许可进行改编和翻译。原始的英语和威尔士语的传单由国家卫生研究院（NIHR）出资制作，该项目由埃克塞特大学（University of Exeter）、NIHR 老年人与虚弱政策研究小组（NIHR Older People and Frailty Policy Research Unit）以及 NIHR 西南半岛应用研究合作（NIHR Applied Research Collaboration South-West Peninsula）领导，合作伙伴包括阿尔茨海默氏症协会（Alzheimer's Society）、痴呆症创新研究（Innovations in Dementia）、曼彻斯特大学（Manchester University）、布拉德福德大学（Bradford University）和伦敦布鲁内尔大学（Brunel University London）。这一项目与“改善痴呆症的体验并改善积极生活”（IDEAL）计划相关联，该计划由经济和社会研究委员会（Economic and Social Research Council）和 NIHR（ES / L001853 / 2）资助，并作为阿尔茨海默氏症社会卓越中心（IDEAL-2，348，AS-PR2-16-001）。欲了解完整详情，请参见 www.IDEALproject.org.uk。

