

新型冠状病毒 - 澳洲脑退化症中心温馨提示

给主要照顾者的提示：

- 在这个时候和他人保持联络非常重要。可能没有人能探访你，但用电话或者 Facetime 和朋友及家人互通消息也有帮助。
- 大家都知道许多交谊活动及暂息服务已经停止或减少。除非你或你在照顾的人士需要自我隔离，那么尝试重新安排每天要做的事情，包括一些你和你照顾的人士喜欢做的东西，也是一个好主意。你可以安排一段散步的时间、或者做一些园艺工作、打电话给朋友或家人、听音乐、阅读、看电视或看一套影片。澳洲脑退化症中心在网上有一个电子图书馆和「声音图书」（网址：www.dementia.org.au/library）
- 若你需要自我隔离但你需要照顾的人士不和你同住，也可以利用以下的途径继续支援他们。
 - 1) 若超过一位人士分担护理责任，可以写下一个护理活动计划。这么一来，活动便能够一致，也适合被照顾人士的需要。(参考网址：www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - 2) 利用电话、Facetime 或视像（Skype）保持联络也是让被照顾的脑退化症患者感到备受关怀的好方法。
- 致电 1800 100 500 联络「全国脑退化症热綫」（National Dementia Helpline），也鼓励其他照顾者致电查询。

给家人、朋友或邻居的提示：

- 若你出现任何症状或徵兆，切勿探访。
- 问一问怎样可以帮忙。若你认识正在自我隔离的脑退化症患者，或许可以帮忙购买杂货、取药、将图书或拼图游戏送到他们家里。

参考資料：

https://www.dementia.org.au/files/helpsheets/DACOV19Helpsheet01carersfamilyfriendsPLWDFAv2.pdf?utm_source=Centre+for+Dementia+Learning+--+National&utm_campaign=71fa4a92c1-EMAILCAMPAIN202003191021COPY01&utm_medium=email&utm_term=0f39010b78c-71fa4a92c1-97312365