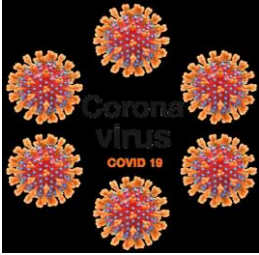


City and Hackney Dementia Alliance:

Um Guia para como Enfrentar o COVID-19

O que é o COVID 19?



COVID-19 é uma nova doença. Muitas pessoas a conhecem como corona vírus. Ela pode afetar seus pulmões e sua respiração.

Sintomas são alta temperatura e/ou tosse e/ou a perda ou mudança no olfato ou paladar.

Algumas pessoas podem ficar muito doentes se contraírem o vírus, por isso é aconselhado permanecer em casa para se proteger. Você já deve ter recebido uma carta do NHS lhe aconselhando a ficar em casa.

Este guia contém informações que ajudarão a manter-se seguro, como:

- 1. Telefones importantes**
- 2. Higiene e cuidados**
- 3. Exercícios e Passatempos: como passar o tempo em casa**
- 4. Informações Adicionais**

1. Telefones Importantes



Abaixo, preencha com seus dados para que os tenhamos á mão:

Seu nome:

Seu endereço:

Seu Médico (GP):.....

Se necessitares ajuda para adquirir comida ou medicamentos:

London Borough Hackney Coronavirus Helpline: 020 8356 3111

City of London Coronavirus Helpline: 020 7606 3030

Para obter conselhos sobre como enfrentar a demência:

Alzheimer's Society Support line: 0333 150 3456

Para ajuda ou emergências médicas:

Ajuda/dúvidas: 111

Emergências: 999

Escreva o nome e número para contato de um amigo ou familiar em quem confies e que possa lhe ajudar em caso de necessidade:

.....

2. Higiene e cuidados

Arranje para que outros o tragam comida, medicamentos e outros itens essenciais que necessites, tendo cuidado para que o deixem na sua porta.



Não receba ou convide ninguém que não more com você, com excessão de médicos, enfermeiras ou cuidadores.



Lave as mãos regularmente.



Use o telefone para manter contato com amigos e familiares.



Se apresentares sintomas como febre ou tosse ligue 111 ou contate seu médico (GP). Em caso de emergência, ligue 999.



Cuidadores, enfermeiros ou médicos que visitem sua casa podem parecer diferentes.

Eles estarão vestindo equipamentos de proteção (PPE) para a proteção deles e a sua também.

Sua enfermeira, doutor ou cuidador podem estar usando máscaras, luvas e avental.



3. Exercícios e Passatempos: como passar o tempo em casa

Tente estes exercícios na sua cadeira de casa:



Rostos famosos. Você os reconhece?

1



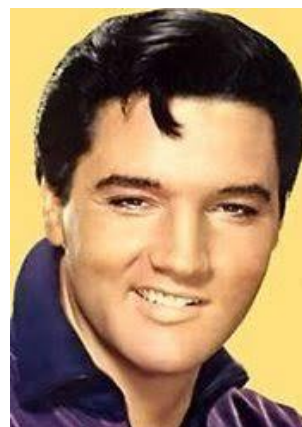
2



3



4



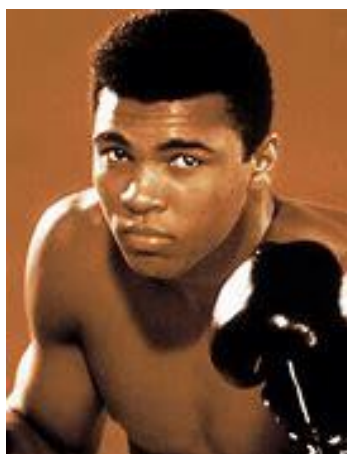
5



6



7



8



Respostas: 1) Michele Obama, 2) Pelé, 3) The Beatles, 4) Elvis Presley, 5) The Queen, 6) Malala Yousafzai 7) Mohammed Ali 8) Jimmy Carter

Caça Palavras

Animais Selvagens

R	V	O	W	C	R	O	C	O	D	I	L	O	F	I	N	G
G	I	C	H	I	M	P	A	N	Z	É	W	O	Q	Y	U	I
A	I	N	G	I	G	P	E	O	T	T	W	P	L	W	R	P
H	G	R	O	U	W	Q	F	O	F	I	Y	T	Y	I	S	Q
E	A	B	A	C	Y	L	R	E	N	G	C	U	V	M	O	F
V	Z	A	U	F	E	N	E	X	L	R	E	F	P	O	O	E
R	E	L	E	Y	A	R	B	Q	I	E	E	E	O	R	Y	B
O	L	E	K	L	C	T	O	M	X	Y	F	S	S	Q	Y	Y
R	A	I	I	M	Y	U	J	N	G	P	E	A	Y	U	F	Y
X	A	A	R	E	Q	B	T	Z	T	S	U	O	N	J	Z	Z
J	H	P	Y	X	U	A	E	F	Y	E	O	T	G	T	R	E
I	Y	D	O	U	U	R	B	L	K	V	Q	K	A	S	E	X
D	Y	W	V	S	H	Ã	A	E	F	Z	F	O	T	F	U	H
O	E	R	A	U	A	O	M	Ã	A	T	Y	S	Q	T	Y	X
Z	E	B	R	A	D	S	F	O	P	I	I	A	E	D	J	T
D	O	N	I	N	H	A	U	C	A	N	G	U	R	U	Z	D
H	I	P	O	P	Ó	T	A	M	O	X	E	Z	J	A	U	L

Zebra
Elefante
Girafa
Tigre
Leão

Crocodilo
Doninha
Gazela
Canguru
Rinoceronte

Hipopótamo
Urso
Chimpanzé
Tubarão
Baleia

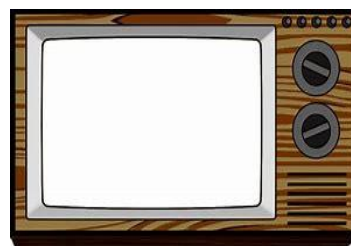
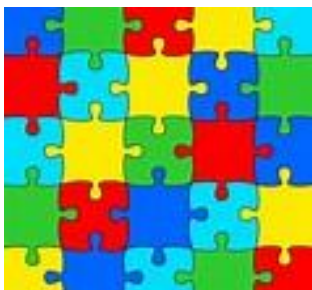
Raposa



Outras atividades para passar o tempo:

Programas e filmes na TV

Quebra-cabeças



Telefonar para amigos e familiares

Ouvir música



Ler jornais e revistas



Exercícios diários



Atividades Online

Se você tem acesso à internet (ou a alguém que possa lhe ajudar a acessar), há várias maneiras para passar o tempo, seja no celular, tablet ou no computador:

- **BBC Music Memories** ajuda pessoas com demência a se reconectar com suas memórias mais impactantes. Visite o endereço <https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>. O site também disponibiliza acesso a rádio virtual BBC Memory Radio.
- Podes assistir a vídeos no YouTube, onde podes acessar material sobre décadas passadas, esportes, estrelas da televisão, entre outros. Visite www.Youtube.com.
- **My House of Memories:** www.houseofmemories.co.uk é um website que ajuda a criar uma 'árvore da memória' com objetos, fotos e vídeos. Visite BBC Reminiscence Archive ou o arquivo da British Film Institute (BFI) para estimular sua memória.
- Pesquisar sua árvore genealógica pode ser gratificante! Use esse tempo livre para gravar sua história de vida usando o celular (telemóvel) ou o tablet.
- Com o celular (telemóvel) ou tablet podes acessar aplicativos feitos especialmente para pessoas com demência. Visite www.AcToDementia.com.

- **Outros aplicativos recomendados:**

Clevermind – com reconhecimento de fala, jogos e passatempos.

Lumosity – jogos e outras atividades.

MindMate – sessões sobre televisão, jogos & outros.

TheColor – onde podes colorir gravuras online, salvar, imprimir e compartilhar com amigos.

Flower Garden – construa um jardim virtual e crie arranjos de flores.

Pocket Pond – alimente os peixes e customize o seu cenário.

4. Informações Adicionais

Se você convive com alguém que sofra com demência, seguem algumas organizações que podem oferecer apoio e informações:

Carers First Hackney

Fornecer informações, aconselhamento e suporte emocional.

Ajuda a criar um plano “What if” se você se ver incapaz de continuar a oferecer suporte a alguém que sofra com demência (como por exemplo, no caso de adoecerem).

Telefone: 0300 303 1555

Email: hello@carersfirst.org.uk

City and Hackney Carers Centre

Fornecer informações e aconselhamento; grupo de ajuda online (peer support group) e atendimentos sem marcar horário (1-2-1 drop-in support). <https://www.hackneycarers.org.uk/dementia-discussions>

Telefone: 020 8533 0951 (Segunda a Sexta 10am – 4pm)

Email: info@hackneycarers.org.uk

Dementia Specialist Admiral Nurses

Suporte emocional para familiares e cuidadores.

Telefone: 0800 888 6678 (Segunda a Sexta 9am-9pm, Fim de semana 9am-5pm).

Email: helpline@dementiauk.org

City and Hackney Alzheimer's Society

Telefone: 020 8533 0091 (Segunda a Sexta 9am – 5pm)

Community Mental Health Team for Older People

Telefone: 020 3222 8500 (Segunda a Sexta 9am – 5pm)

Serviço social fora de horas:

Em caso de emergência contacte: 020 8356 2300

É importante que todos cuidem de sua saúde mental. Terapias de auto ajuda são oferecidas pelo NHS:

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/self-help-therapies/>



St Joseph's
Hospice

