

City and Hackney Dementia Alliance: Kovid-19 Sürecinden Geçerken Rehber

KOVID 19 nedir?



KOVID -19 yeni bir hastalıktır. Birçok kişi buna koronavirüs demektedir. Nefes almanızı ve akciğerlerinizi etkiler.

Belirtileri yüksek ateş ve/veya yeni başlayan öksürük, ve/veya koku alma kaybı veya değişimi ve tad alma kaybı veya değişimi.

Bazı kişiler, eğer bu virüse yakalanırlarsa çok hastalanabilirler ve bu nedenle güvende kalmaları için evde kalmaları önerilmektedir. NHS`ten evde kalmanızı öneren mektupta gelmiş olmalıdır.

Bu rehber sizin olabildiğince güvende olmanız için gerekli bilgiler içermektedir.

- 1. Önemli telefon numaraları-**
- 2. Hijyen ve sağlık**
- 3. Egzersizler/Bilmeceler/ evde yapılacak şeyler**
- 4. Sizin, bakıcınız/aileniz için kaynaklar**

1.Önemli Numaralar

Detaylarınızı buraya yazın böylelikle elinizde bulunmuş olur:



Adınız:

Adresiniz:

GP`niz:

Gıda ve İlaç temini için yardım:

Hackney Belediyesi Koronavirüs Yardım Hattı: 020 8356 3111

Londra Şehir Merkezi Koronavirüs Yardım Hattı: 020 7606 3030

Demans hastalığını kontrol altında tutma konusunda danışma:

Alzheimer Derneği Destek Hattı: 0333 1503456

Tıbbi Yardım için:

Acil Olmayan Durumlarda :111

Acil Durumlarda: 999

Asağıya size destek olan ve güvendiğiniz bir arkadaşınızın ismini ve numarasını yazın.

.....

2.Hijyen ve Sağlık

ihtiyacınız olan Őeyleri, 6rneğin gıda, ilaç, temel ihtiyaçlar, sizin veya bakıcınızın ayarladığı baŐka kişiler tarafından getirilip, kapınızın 6n6ne bırakılmalıdır.



Evinize sizinle yaŐamayan hiçkimseyi davet etmeyin. Hemşireler, doktorlar ve bakıcılar dıŐında.



Ellerinizi d6zenli olarak yıkayın.



Aile ve arkadaşlarla görüşmek için telefon kullanın.



Eğer yüksek ateş ve yeni başlayan öksürük gibi semptomlarınız varsa 111'i veya GP'yi arayın.

Acil bir durumda 999 arayın.



Evinize gelen bakıcılar, Hemşireler ve Doktorlar farklı görünebilirler.

Onlar kendilerini ve sizi korumak için, Kişisel Korunma Ekipmanı (PPE) denilen ekstra korunma giyiyorlar.

Hemşirenizin, bakıcınızın veya doktorunuzun yüz maskesi, eldiven ve önlük taktığını görebilirsiniz.



3.Egzersizler, Bilmeceler, ve Evde Yapılacak Şeyler

Evde denemeniz için sandalyede yapabileceğiniz egzersizler.



Ünlü yüzler.

İsimlerini Söylermisiniz?

1



2



3



4



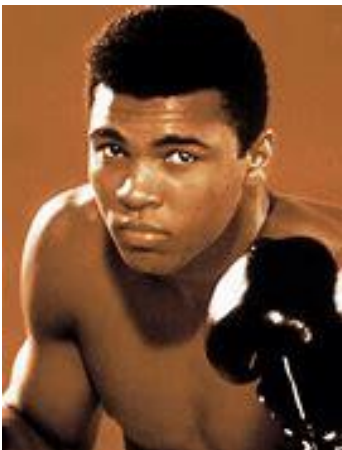
5



6



7



8



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

Word search

Word Search—Wild Animals

P R E L E P H A N T L G O
D O H G O R I L L A N A E
C L R E P I P A R B E Z L
T M C H I M P A N Z E E E
A O E L I D O C O R C L G
L N N E E N P N P G G L D
G K I O F C O U G A R E R
O E P L T F T C E O P T A
H Y U A I L A O E N O Z P
T I C F G E M R R R O S O
R O R F E I U N I R O I E
A I O U R N S I I G A S L
W P P B A N E Y H A R P O

Buffalo

Chimpanzee

Cougar

Crocodile

Eagle

Elephant

Gazelle

Giraffe

Gorilla

Hippopotamus

Hyena

Leopard

Lion

Mongoose

Monkey

Parrot

Porcupine

Rhinoceros

Tiger

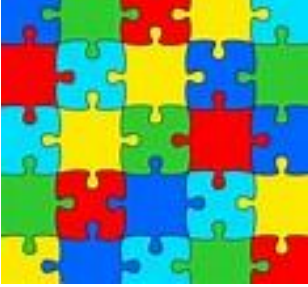
Warthog

Zebra

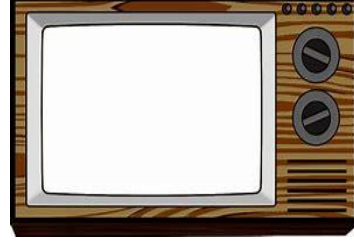


Deneyebileceğiniz diğer aktiviteler.

Yapboz



Televizyon programı veya film izlemek



Müzik dinlemek



Aile ve arkadaşları aramak



Dergi ve Gazete okumak



Günlük Egzersiz



Online Aktiviteler

Eğer internete bağlanabiliyorsanız veya size yardımcı olan biri varsa ; telefonda, tablette veya bilgisayarda yapabileceğiniz bazı şeyler

- **BBC Music Memories** Demans hastası kişilerin kendileri için en önemli anılarıyla bağlantı kurmasına yardımcı olur. Bu siteye girin <https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>. bu sitede ayrıca BBC Hafıza Radyosu`da var.
- YouTube`de belirli tarihler hakkında, filmler, film yıldızları veya spor ile ilgili klipler izleyebilirsiniz. Bu siteye girin www.Youtube.com.
- **At My House of Memories:** www.houseofmemories.co.uk Burda objeler, fotoğraf ve videolarla “anı ağacı” oluşturabilirsiniz. Ayrıca BBC Reminiscence Archive veya British Film Institute (BFI) arşivlerine de bakabilirsiniz buda sizin en güzel anılarınızı canlandırabilir.
- Aile ağacınızı araştırmak ödüllendirici/faydalı olabilir. Belki bu süreyi telefon veya tablet kullanıp geçmişinizi kaydederek değerlendirebilirsiniz.
- Ayrıca telefon ve tablet kullanarak, demans hastası kişiler için tasarlanmış olan yaratıcı ve aktivite uygulamaları indirebilirsiniz. Bu siteye gidin www.AcToDementia.com.

- **Önerilen diğere uygulamalar:**

Clevermind – Konuşma tanımı, oyunlar ve bilgi yarışmaları var.

Lumosity – Aktiviteler ve oyunlar var.

MindMate – Televizyon ve müzik bölümü var, oyun & hayat hikayesi bölümü var.

TheColor – Online boyama yapın ve kaydedin, çıktısını alın veya arkadaşlarınıza email ile gönderin.

Flower Garden – Sanal bahçe kurun ve çiçek buketleri oluşturun.

Pocket Pond – Balık besleyin ve yakalayın ve doğal efektleri uyarlayın.

4. Diğer Kaynaklar:

Demans hastası birine yardımcı oluyorsanız, size bilgi, tavsiye ve rehberlik yapabilecek faydalı kurumların listesi:

Carers First Hackney

Bilgi, Danışma, ve duygusal destek sunar.

Olurda bakmakla yükümlü olduğunuz kişiye bakamaz duruma gelerseniz örneğin hastalanırsanız size “ne yapmalı” planı hazırlamanızda destek sunabilir.

Telefon: 0300 303 1555

Email: hello@carersfirst.org.uk

City and Hackney Carers Centre

Bilgi, Danışma; online görevdeş destek gurubu ve birebir randevusuz görüşme hizmeti sunar. <https://www.hackneycarers.org.uk/dementia-discussions>

Telefon: 020 8533 0951 (Pazartesi –Cuma saat 10 ile – 4 arası)

Email: info@hackneycarers.org.uk

Dementia Specialist Admiral Nurses

Bakıcılara ve ailelere duygusal destek sunar.

Telefon: 0800 888 6678 (Pazartesi- Cuma sabah 9:00 akşam 9:00 arasi, hafta sonları saat 9:00-5:00 arası).

Email: helpline@dementiauk.org

City and Hackney Alzheimer's Society

Telefon: 020 8533 0091 (Pazartesi -Cuma saat 09:00-17:00 arası)

Community Mental Health Team for Older People

Telefon: 020 3222 8500 (Pazartesi`den Cuma`ya 9:00 – 5:00arası)

Out of hours Social Care Service (Calışma saatleri dışında Sosyal Bakım Servisi)

Acil durumlarda bu numarayı arayın: 020 83562300

Herkesin kendi ruh sağlığı ile ilgilenmesi önemlidir. Kendi kendine yetme terapilerine NHS aracılığı ile ulaşabilirsiniz:

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



St Joseph's
Hospice

