

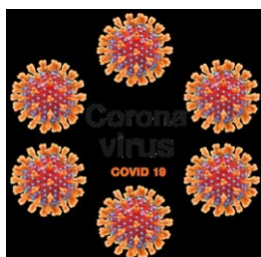
# City and Hackney Dementia Alliance:

## Przechodzenie przez COVID-19

### Przewodnik



### Co to jest COVID 19 ?



COVID-19 jest to nowa choroba. Wiele osób nazywa to koronawirusem. Może mieć wpływ na układ oddechowy i płuca.

Objawami są: wysoka temperatura i/lub nowy kaszel, zmiany lub utrata zmysłu smaku, zapachu.

Niektóre osoby mogą być bardzo chore jeśli złapią wirusa, dlatego zaleca się pozostanie w domu, aby zachować bezpieczeństwo. Być może dostałeś list od NHS z zaleceniem pozostania w domu.

Ten przewodnik zawiera pewne informacje, które zapewnią Ci bezpieczeństwo:

1. Ważne numery telefonów
2. Higiena i Zdrowie
3. Ćwiczenia, układanki i inne rzeczy do zrobienia w domu
4. Materiały dla ciebie i twojego opiekuna/rodziny

## 1. Ważne numery



Zanotuj swoje dane aby mieć je pod ręką:

Twoje Imię i Nazwisko: .....

Twój adres: .....

Twój lekarz rodzinny : .....

---

Aby uzyskać pomoc w dostępie do żywności lub leków:

Infolinia dotycząca koronawirusa London Borough Hackney : 020 8356 3111

Infolinia dotycząca koronawirusa City of London : 020 7606 3030

Aby uzyskać porady na temat leczenia demencji:

Linia wsparcia społeczności Alzheimer: 0333 150 3456

Po pomoc medyczną dzwoń :

Dla wypadków nienagłych: 111

Dla wypadków nagłych: 999

Dodaj imię i numer zaufanego przyjaciela, który cię wspiera:

.....

## 2.Higiena i zdrowie

Ty albo twój opiekun powinniście zorganizować sobie, aby inni ludzie przynosili potrzebne rzeczy takie jak jedzenie, lekarstwa itp, oraz żeby zostawiali je pod drzwiami.



Nie należy zapraszać do domu nikogo, kto normalnie nie mieszka z tobą, wyjątek stanowią pielęgniarki, lekarze i pracownicy opieki społecznej.



Regularnie myj ręce.



**Używaj telefonu, aby pozostać w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną.**



**Jeśli masz objawy, takie jak temperatura lub nowy kaszel zadzwoń pod numer 111 lub do swojego lekarza rodzinnego.**

**W nagłych wypadkach skontaktuj się pod nr : 999**



**Pracownicy opieki społecznej, pielęgniarki i lekarze, którzy mogą przyjść do twojego domu mogą wyglądać trochę inaczej.**

**Będą nosić na sobie dodatkowe środki ochrony zwane ŚOI, które chronią ich i ciebie.**

**Możesz zobaczyć pielęgniarkę, pracownika opieki społecznej lub lekarza noszących maskę, rękawiczki i fartuch.**



### 3.Ćwiczenia, układanki i inne zajęcia domowe

Oto kilka ćwiczeń z krzesłem, które możesz wypróbować w domu.



I



# Słynne Twarze. Czy możesz je wymienić?

1



2



3



4



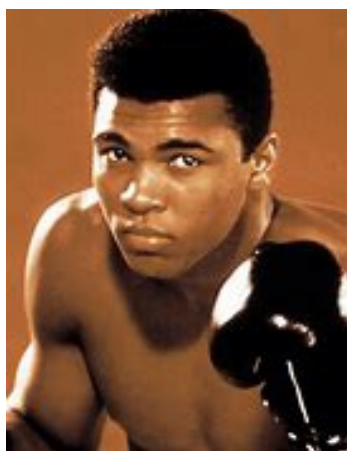
5



6



7



8



6

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

## Szukanie słów - Dzikie zwierzęta

### 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



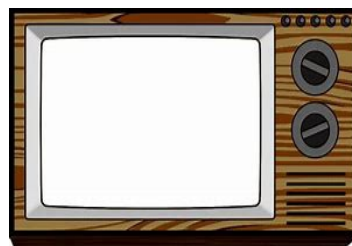


## Inne aktywności do spróbowania :

### Puzzle



### Oglądanie ulubionych programów telewizyjnych lub filmów



### Słuchanie muzyki



### Dzwonienie do rodziny i przyjaciół



### Czytanie czasopism i gazet



### Codziennie ćwiczenia



## Aktywność internetowa

Jeśli możesz połączyć się z Internetem lub poprosić kogoś o pomoc, oto kilka pomysłów na rzeczy do zrobienia na telefonie, tablecie lub komputerze

- **BBC Music Memories** może pomóc osobom z demencją połączyć się z ich najtrwalszymi wspomnieniami. Przejdź do <https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>.  
Na tej stronie jest też BBC Memory Radio.
- Możesz oglądać filmy na YouTube z różnych dekad o gwiazdach filmowych lub sporcie. Przejdź do [www.Youtube.com](http://www.Youtube.com).
- W „My House of Memories” [www.houseofmemories.co.uk](http://www.houseofmemories.co.uk) możesz stworzyć "drzewo pamięci" z obiektami, zdjęciami i filmami. Możesz także odwiedzić archiwum BBC Reminiscence Archive lub British Film Institute (BFI), które może pomóc w rozbudzeniu ulubionych wspomnień.
- Tworzenie twojego drzewka genealogicznego może być satysfakcjonujące. Wykorzystaj ten czas, aby zapisać swoją historię życia za pomocą telefonu lub tabletu.
- Możesz także użyć tabletu lub urządzenia mobilnego do pobrania kreatywnych i aktywnych aplikacji przeznaczonych dla osób z demencją. Przejdź do [www.AcToDementia.com](http://www.AcToDementia.com).
- Inne zalecane aplikacje:
  - Clevermind** – zawiera rozpoznawanie mowy, gry i quizy.
  - Lumosity** – zawiera zajęcia i gry.
  - MindMate** – zawiera sekcję telewizyjną i muzyczną, gry i historie życiowe.
  - TheColor** – kolorowanie online. Zapisz, wydrukuj lub wyślij e-mailem do znajomych.
  - Flower Garden** – zbuduj wirtualny ogród i stwórz bukiety kwiatów.
  - Pocket Pond** – karm i łów ryby oraz dostosuj się do efektów natury.

## **4. Dodatkowe środki:**

Jeśli wspierasz osoby z demencją, oto kilka pomocnych organizacji, które mogą udzielić ci informacji, porad i wskazówek:

### **Carers First Hackney**

#### **Najpierw opiekunowie Hackney**

Zapewnia informacje, porady i wsparcie emocjonalne.

Może wesprzeć cię w stworzeniu planu „Co jeśli ...”, np. nie będziesz w stanie kontynuować swojej roli opiekuna w przypadku zachorowania.

Nr tel.: 0300 303 1555

Email: [hello@carersfirst.org.uk](mailto:hello@carersfirst.org.uk)

### **City and Hackney Carers Centre**

#### **Centum Opiekunów City and Hackney**

Zapewnia informacje i porady; internetowa grupa wsparcia członków i wsparcie drop-in 1-2-1 <https://www.hackneycarers.org.uk/dementia-discussions>

Nr tel.: 020 8533 0951 (Poniedziałek - Piątek 10-16)

Email: [info@hackneycarers.org.uk](mailto:info@hackneycarers.org.uk)

### **Dementia Specialist Admiral Nurses**

Admiral Nurses, specjalista w dziedzinie demencji

Zapewnia wsparcie emocjonalne dla opiekunów i rodzin.

Nr tel.: 0800 888 6678 (Pon.-Pi. 9-21, So.-Nie. 9-17)

Email: [helpline@dementiauk.org](mailto:helpline@dementiauk.org)

### **City and Hackney Alzheimer's Society**

Stowarzyszenie Akzheimera City and Hackney

Nr tel.: 020 8533 0091 (Poniedziałek-Piątek 9-17)

## Community Mental Health Team for Older People

Zespół ds. Zdrowia Psychicznego Społeczności dla Osób Starszych

Nr tel.: 020 3222 8500 (Poniedziałek - Piątek 9-17)

## Out of hours Social Care Service

Usługa Opieki Społecznej poza godzinami

W nagłych wypadkach dzwoń: 020 8356 2300

Ważne jest, aby każdy dbał o swoje zdrowie psychiczne. Dostęp do terapii samopomocy można uzyskać za pośrednictwem NHS:

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

