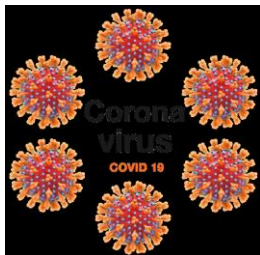


Συμμαχία Άνοιξης Σίτου και Χάκνει: Βγάζοντάς τα πέρα με τον κορωνοϊό Οδηγός

Τι είναι ο κορωνοϊός (COVID-19);



Ο κορωνοϊός (COVID-19) είναι μια νέα ασθένεια. Μπορεί να επηρεάσει την αναπνοή και τους πνεύμονες.

Τα συμπτώματα είναι ψηλός πυρετός και/ή νέα συμπτώματα βήχα και/ή απώλεια ή αλλαγή στην όσφρηση ή στη γεύση.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να αρρωστήσουν πολύ βαριά αν κολλήσουν τον ιό και για αυτό παροτρύνονται να μείνουν στο σπίτι ώστε να είναι ασφαλείς. Μπορεί να έχετε ήδη λάβει ένα γράμμα από το Εθνικό Σύστημα Υγείας (NHS) που να σας συμβουλεύει να παραμείνετε στο σπίτι.

Αυτός ο οδηγός περιλαμβάνει πληροφορίες ώστε να είστε όσο πιο ασφαλείς γίνεται:

1. Σημαντικοί τηλεφωνικοί αριθμοί
2. Υγεία και υγιεινή
3. Ασκήσεις/ Σπαζοκεφαλιές/Πράγματα που μπορείτε να κάνετε όσο περιορίζεστε στο σπίτι
4. Πηγές για εσάς και τον/την φροντιστή/οικογένειά σας

1. Σημαντικοί αριθμοί

Γράψετε τις προσωπικές σας πληροφορίες
εδώ, για να τις έχετε πρόχειρες:



Το όνομά σας:

Η διεύθυνσή σας:

Ο γιατρός σας (GP):

Για βοήθεια σχετικά με πρόσβαση σε φαγητό ή φάρμακα:

Γραμμή Βοήθειας Κορωνοϊού Δήμου Χάκνεϊ: 020 8356 3111

Γραμμή Βοήθειας Κορωνοϊού Δημαρχείου Λονδίνου: 020 7606 3030

Συμβουλή για αντιμετώπιση της άνοιας:

Γραμμή Στήριξης Κοινωνίας Αλτςχάιμερ: 0333 150 3456

Ιατρική βοήθεια:

Μη επείγοντα: 111

Επείγοντα: 999

Γράψετε το όνομα και το τηλέφωνο κάποιου φίλου που
εμπιστεύεστε και που μπορεί να σας βοηθήσει:

.....

2. Υγεία και Υγιεινή

Εσείς ή ο/η φροντιστής σας μπορείτε να διευθετήσετε ώστε άλλοι άνθρωποι να σας φέρνουν έξω από την πόρτα σας τα πράγματα που χρειάζεστε - όπως φαγητό, φάρμακα και άλλα απαραίτητα προϊόντα.



Δεν πρέπει να προσκαλέσετε κανένα που δεν μένει συνήθως μαζί σας να μπει στο σπίτι σας, εκτός από νοσοκόμους, γιατρούς και φροντιστές.



Πρέπει να πλένετε τα χέρια σας τακτικά.



Μείνετε σε επαφή με τους φίλους και την οικογένειά σας μέσω τηλεφώνου.



Αν έχετε συμπτώματα όπως πυρετό ή καινούριο βήχα καλέστε το 111 ή το γιατρό σας (GP).

Σε επείγουσα περίπτωση, καλέστε το 999.



Οι φροντιστές, νοσοκόμοι και γιατροί που έρχονται στο σπίτι σας μπορεί να φαίνονται διαφορετικοί.

Φοράνε επιπλέον προστασία που βοηθάει ώστε και αυτοί και εσείς να είστε ασφαλείς.

Μπορεί να δείτε το νοσοκόμο, το φροντιστή ή το γιατρό σας να φοράνε μάσκα στο πρόσωπο, γάντια και ποδιά.



3. Ασκήσεις, σπαζοκεφαλιές και πράγματα που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι

Αυτές είναι μερικές ασκήσεις πάνω σε καρέκλα που μπορείτε να δοκιμάσετε στο σπίτι.



Διάσημα πρόσωπα. Μπορείτε να τα ονομάσετε;

1



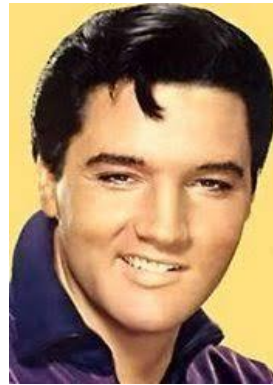
2



3



4



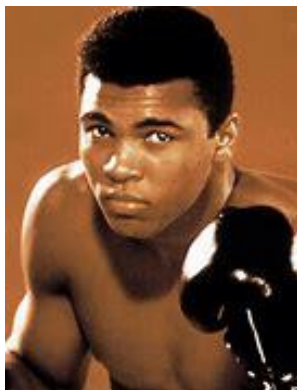
5



6



7



8



Απαντήσεις: 1) Μισέλ Ομπάμα, 2) Πελέ, 3) Μπιτλς, 4) Έλβις Πρέσλεϊ, 5) Η Βασίλισσα, 6) Μαλάλα Γιουσαφζαϊ, 7) Μοχάμεντ Αλί, 8) Τζίμυ Κάρτερ

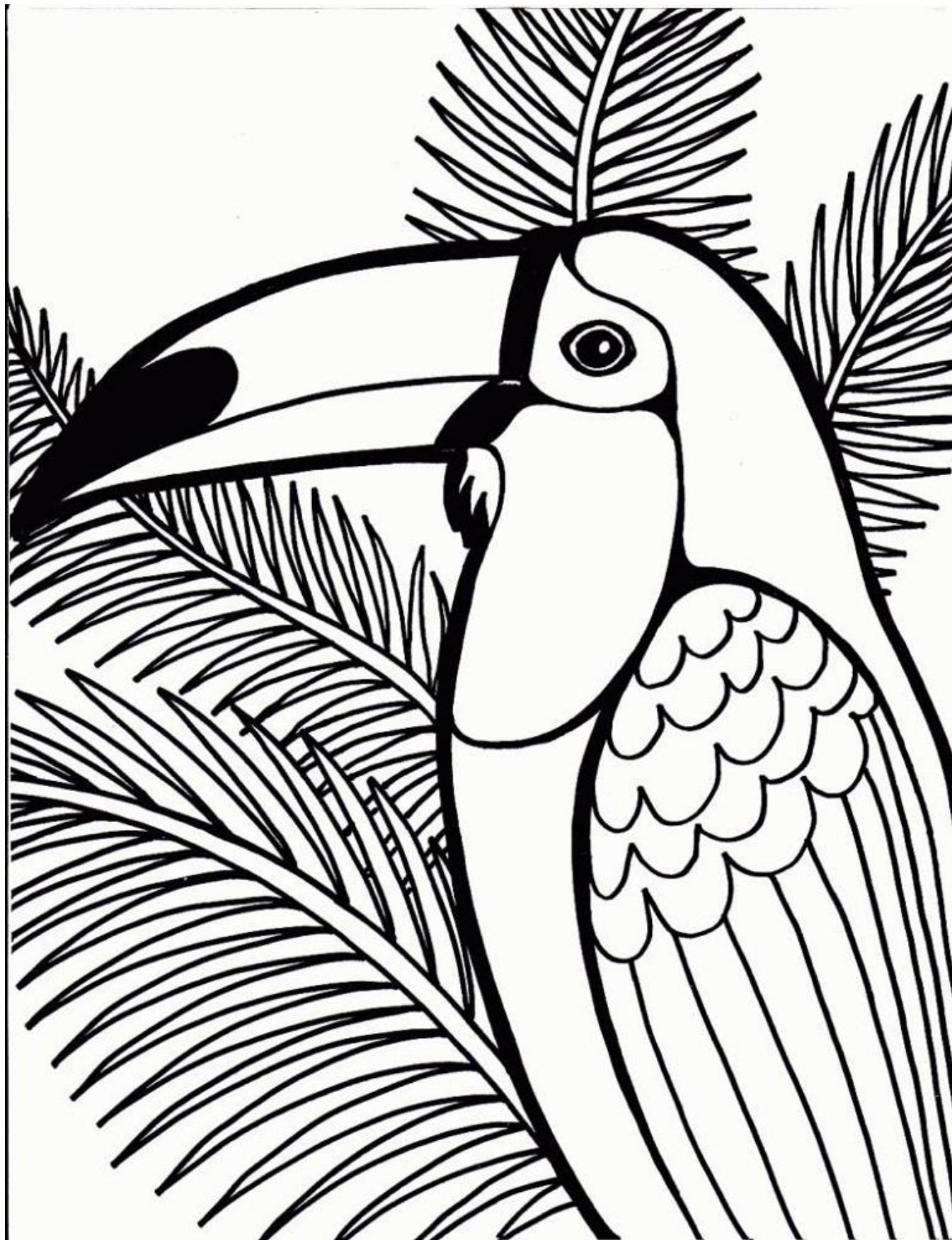
Κρυπτόλεξο

Κρυπτόλεξο – Τα ζώα της φάρμας

Τ Ρ Ψ Γ Α Τ Α Γ Λ Μ Λ Υ Ω
Α Φ Γ Α Γ Ε Λ Α Δ Α Ο Ε Τ
Σ Κ Υ Λ Ο Σ Φ Ζ Α Σ Γ Δ Ι
Χ Ο Κ Ο Κ Ο Ρ Α Σ Π Ο Π Ρ
Ψ Υ Α Π Ρ Ο Β Α Τ Ο Ψ Β Χ
Κ Ν Τ Ο Ω Ε Ζ Υ Ψ Φ Τ Τ Φ
Ψ Ε Σ Υ Ο Η Ξ Ζ Γ Ι Ε Β Π
Ι Λ Ι Λ Ψ Α Υ Φ Η Ψ Δ Γ Γ
Ξ Ι Κ Α Ζ Ι Φ Κ Κ Θ Π Δ Η
Ο Α Α Λ Ψ Η Ι Τ Ε Κ Ι Ι Ω
Ι Κ Γ Ο Υ Ρ Ο Υ Ν Ι Ξ Γ Υ
Κ Ω Δ Γ Π Υ Χ Γ Π Ξ Χ Ω Π
Α Ο Θ Ο Β Μ Υ Λ Τ Γ Ι Κ Λ

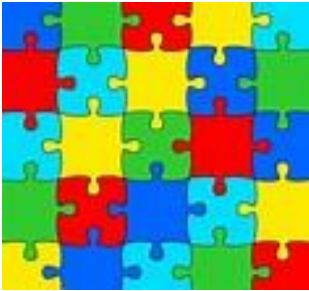
ΓΑΤΑ ΑΓΕΛΑΔΑ ΣΚΥΛΟΣ
ΚΟΚΟΡΑΣ ΠΡΟΒΑΤΟ
ΓΟΥΡΟΥΝΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
ΚΟΥΝΕΛΙ ΚΑΤΣΙΚΑ ΑΛΟΓΟ



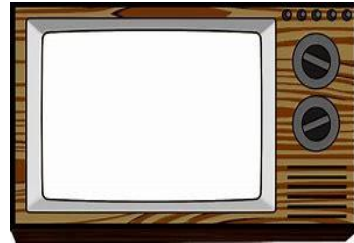


Άλλες δραστηριότητες που μπορείτε να δοκιμάσετε.

Παζλ



Απολαύστε αγαπημένες τηλεοπτικές σειρές ή ταινίες



Ακούστε μουσική



Τηλέφωνο σε φίλους/οικογένεια



Διαβάστε περιοδικά/εφημερίδες



Καθημερινή εξάσκηση



Δραστηριότητες στο διαδίκτυο

Αν έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο ή κάποιος μπορεί να σας βοηθήσει, βρείτε πιο κάτω ιδέες για πράγματα που μπορείτε να κάνετε με το τηλέφωνο ή με τον υπολογιστή σας.

- **Οι Μουσικές Αναμνήσεις από το BBC** μπορεί να βοηθήσουν άτομα με άνοια να συνδεθούν ξανά με τις πιο έντονές τους αναμνήσεις. Επισκεφτείτε <https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>. Ο σύνδεσμος περιλαμβάνει το Ράδιο Μνήμης του BBC.
- Μπορείτε να δείτε βίντεο στο YouTube για συγκεκριμένες δεκαετίες, για σταρ του σινεμά ή για αθλητισμό. Επισκεφτείτε www.Youtube.com.
- **Στο Σπίτι των Αναμνήσεων:** www.houseofmemories.co.uk μπορείτε να δημιουργήσετε ένα «δέντρο αναμνήσεων» με αντικείμενα, φωτογραφίες και βίντεο. Μπορείτε επίσης να επισκεφτείτε το Αρχείο Αναμνήσεων του BBC ή το Βρετανικό Ινστιτούτο Κινηματογράφου (BFI), που μπορεί να βοηθήσει με αγαπημένες αναμνήσεις.
- Η εξερεύνηση του οικογενειακού σας δέντρου μπορεί να είναι μία εποικοδομητική δραστηριότητα. Ίσως μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το χρόνο για να καταγράψετε την ιστορία της ζωής σας χρησιμοποιώντας ένα τηλέφωνο ή μια ηλεκτρονική ταμπλέτα.
- Μπορείτε ακόμα να χρησιμοποιήσετε μία ηλεκτρονική ταμπλέτα ή ένα κινητό τηλέφωνο για να κατεβάσετε δημιουργικές εφαρμογές (apps) και εφαρμογές με δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για άτομα με άνοια. Επισκεφτείτε www.AcToDementia.com.

- Άλλες προτεινόμενες εφαρμογές (apps):

Clevermind – με φωνητική αναγνώριση, παιχνίδια, και κουίζ.

Lumosity – με δραστηριότητες και παιχνίδια.

MindMate – με ενότητα για τηλεόραση και μουσική, και ενότητα για παιχνίδια και ιστορία ζωής.

TheColor – κάντε τις ζωγραφιές σας στο διαδίκτυο και αποθηκεύσετε, εκτυπώστε ή στείλτε τις στους φίλους σας με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Flower Garden – κατασκευάστε έναν εικονικό κήπο και δημιουργείστε ανθοδέσμες.

Pocket Pond – τρέψτε και πιάστε τα ψάρια και προσαρμόστε την επίδραση της φύσης.

4. Επιπρόσθετες πηγές:

Αν βοηθάτε κάποιο άτομο που ζει με άνοια βρείτε πιο κάτω μερικές χρήσιμες οργανώσεις που μπορούν να σας στηρίξουν με πληροφορίες, συμβουλές και καθοδήγηση:

Φροντιστές πρώτα Χάκνεϊ - Carers First Hackney

Παρέχει πληροφορίες, συμβουλές και συναισθηματική υποστήριξη. Μπορεί να σας στηρίξει να δημιουργήσετε ένα «Τι και αν...» πλάνο σε περίπτωση που δεν είστε πια σε θέση να συνεχίσετε το ρόλο σας ως φροντιστής, για παράδειγμα αν αρρωστήσετε.

Τηλέφωνο: 0300 303 1555

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: hello@carersfirst.org.uk

Κέντρο Φροντιστών Σίτυ και Χάκνεϊ - City and Hackney Carers Centre

Παρέχει πληροφορίες και συμβουλές: διαδικτυακή ομάδα αλληλοβοήθειας και βοήθεια σε ατομική βάση.

<https://www.hackneycarers.org.uk/dementia-discussions>

Τηλέφωνο: 020 8533 0951 (Δευτέρα - Παρασκευή 10 π.μ. – 4 π.μ.)

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: info@hackneycarers.org.uk

Νοσοκόμες εξειδικευμένες για άνοια - Dementia Specialist Admiral Nurses

Παρέχουν συναισθηματική στήριξη για φροντιστές και οικογένειες.

Τηλέφωνο: 0800 888 6678 (Δευτέρα - Παρασκευή 9 π.μ. -9 μ.μ.,

Σαββατοκύριακα 9 π.μ. – 5 μ.μ.).

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: helpline@dementiauk.org

Κοινωνία Αλτςχάιμερ Σίτυ και Χάκνεϊ - City and Hackney Alzheimer's Society

Τηλέφωνο: 020 8533 0091 (Δευτέρα - Παρασκευή 9 π.μ. – 5 μ.μ.)

Κοινοτική Ομάδα Ψυχικής Υγείας για Ηλικιωμένα Άτομα

Τηλέφωνο: 020 3222 8500 (Δευτέρα – Παρασκευή 9 π.μ. – 5μ.μ.)

Υπηρεσία Κοινωνικής Υπηρεσίας – εκτός ωρών

Σε επείγουσα περίπτωση καλέστε: 020 8356 2300

Είναι σημαντικό για όλους μας να προσέχουμε την ψυχική μας υγεία.

Μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε θεραπείες αυτοβοήθειας μέσω του Εθνικού Συστήματος Υγείας (NHS):

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



St Joseph's
Hospice

