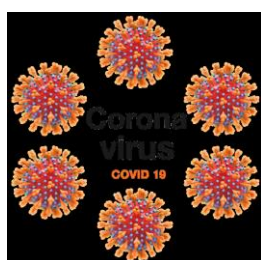


Общество поддержки пациентов с Деменцией в Сити и Хакни. Как справиться с Ковид-19. Руководство к действию.

Что такое Ковид-19?



Ковид-19 - это новое заболевание. Многие называют его Коронавирус. Коронавирус может повлиять на Ваше дыхание и работу легких.

Симптомами являются высокая температура и/или вновь появившийся кашель и/или потеря/изменение обоняния и вкусовых ощущений

В случае заражения вирусом некоторые люди могут заболеть очень серьезно , поэтому рекомендуется всем оставаться дома, чтобы быть в безопасности.

Возможно, Вы уже получили письмо от Национальной Службы Здравоохранения (NHS) с советом оставаться дома

Это руководство содержит следующую информацию, которая поможет Вам оставаться в безопасности насколько возможно:

1. Важные номера телефонов
2. Гигиена и здоровье
3. Упражнения/ Головоломки/ Чем можно заняться дома
4. Источники информации для Вас и Вашего опекуна (carer)/ Вашей семьи

1. Важные номера телефонов



Пожалуйста, запишите Ваши персональные данные, чтобы они всегда были под рукой:

Ваше имя:

Ваш адрес:

Ваш Врач (GP):

Помощь в получении продуктов питания и медикаментов:

Горячая линия по вопросам помощи во время коронавируса в Лондонском Районе Хакни (Hackney): 0208 356 3111

Горячая линия по вопросам помощи во время коронавируса в Лондонском Районе Сити (City): 0207 606 3030

Советы по поводу Деменции

Горячая линия Общества Помощи пациентам с болезнью Альцгеймера: 0333 150 3456

Медицинская помощь:

Не срочная: 111 Неотложная: 999

Пожалуйста, запишите имя и номер телефона Вашего доверенного лица (друга), который помогает Вам:

.....

2. Гигиена и здоровье

Вы или ваш опекун (carer) должны позаботиться о том, чтобы другие люди приносили Вам необходимые вещи, такие как еда, лекарства и предметы первой необходимости, и оставляли их за дверью.



Вы не должны приглашать в свой дом никого, кто обычно не живет с вами, кроме медсестер, врачей и работников по уходу.



Мойте руки регулярно.



Используйте телефон для того, чтобы поддерживать связь с друзьями и семьей.



Если у вас есть такие симптомы, как температура или вновь появившийся кашель, позвоните 111 или вашему врачу (GP).

В экстренной ситуации звоните 999.



Работники по уходу, медсестры и врачи, которые приходят в Ваш дом, могут выглядеть иначе, чем обычно.

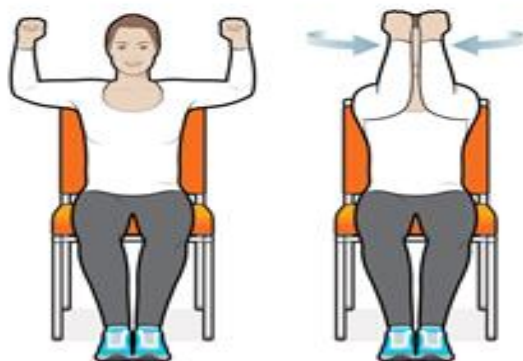
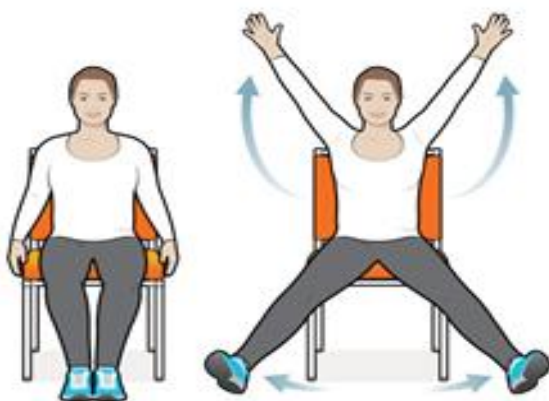
Они носят дополнительную защиту, называемую средствами индивидуальной защиты- СИЗ (PPE по- английски), чтобы защитить себя и Вас.

Вы можете увидеть свою медсестру, работника по уходу или врача в маске, перчатках и фартуке.



3. Упражнения/ Пазлы/ Чем можно заняться дома

Вот несколько упражнений на стуле, которые можно попробовать дома:



Знаменитые лица. Сможете их назвать?

1



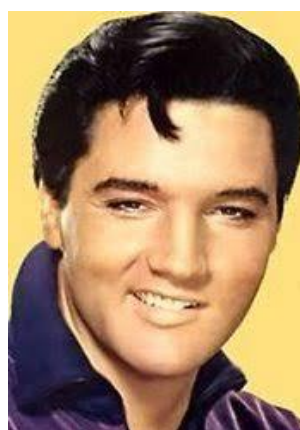
2



3



4



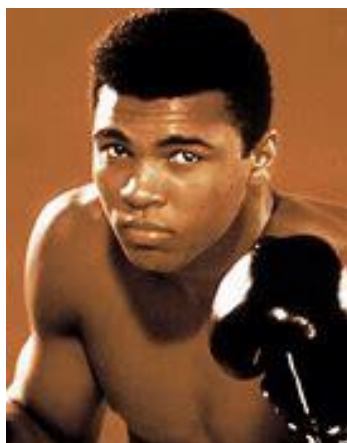
5



6



7



8



6

Ответы: 1) Мишель Обама, 2) Пеле, 3) Битлз, 4) Элвис Пресли, 5) Королева, 6) Малала Юсуфзай, 7) Мухаммед Али, 8) Джими Картер.

Головоломка- поиск слов

Найдите слова из предложенного списка:

Дикие животные

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

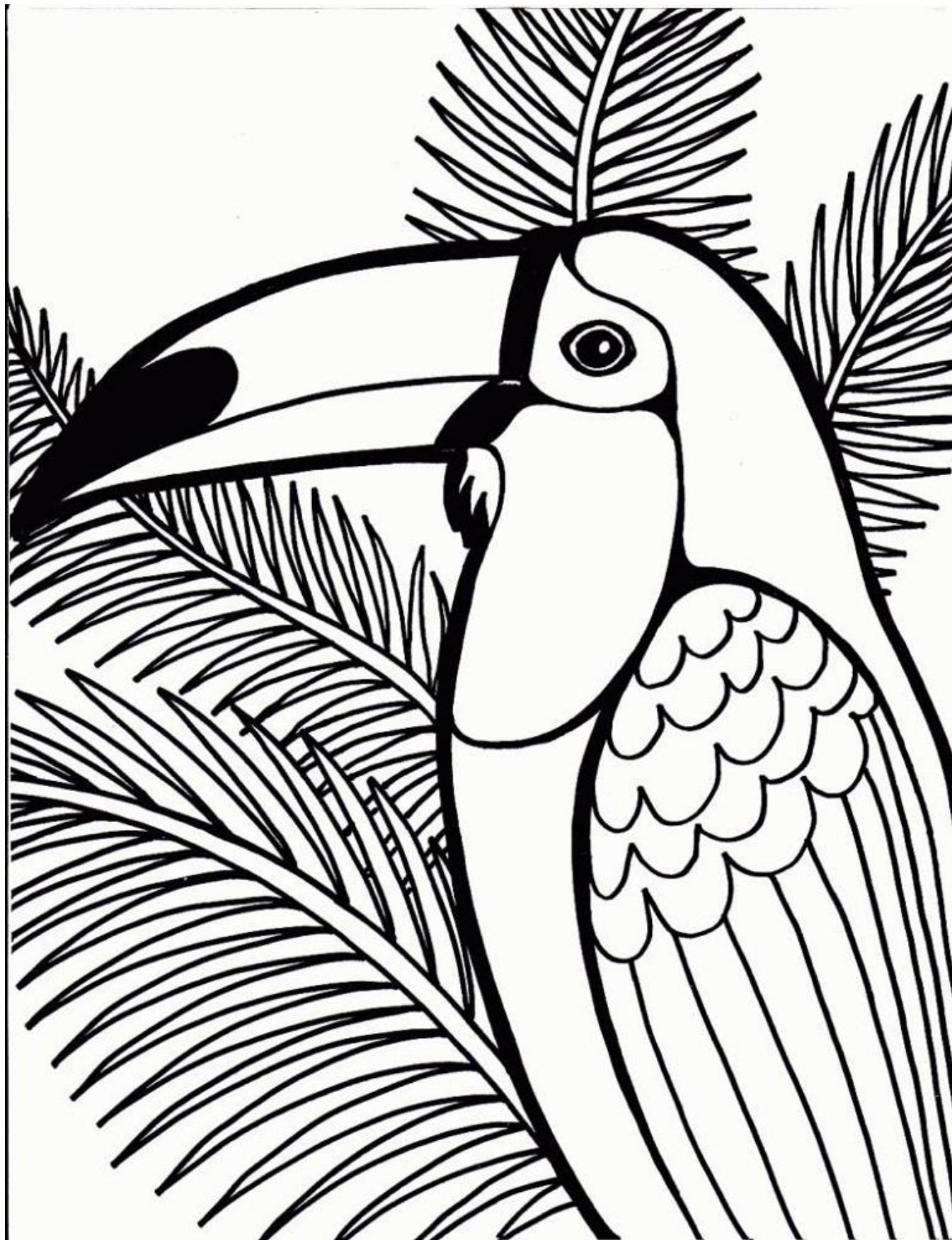
Rhinoceros

Tiger

Warthog

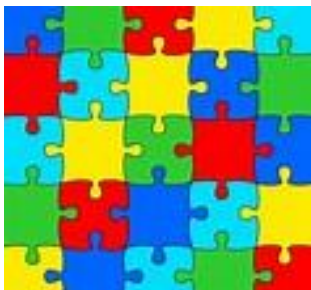
Zebra

Изобразительное искусство.

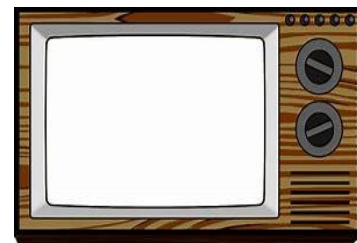


Другие виды деятельности, которыми Вы можете попробовать заняться

Головоломки



Смотрим любимые телешоу
или
фильмы



Слушаем
музыку



Звоним по телефону семье и
друзьям



Читаем журналы и газеты



Делаем ежедневные
упражнения



Занятия в Интернете

Если вы можете выйти в Интернет или попросить кого-то помочь Вам, вот несколько советов о том, что можно сделать на телефоне, планшете или компьютере.

- “Музыкальные воспоминания Би-би-си” могут помочь людям с деменцией воссоединиться со своими самыми сильными воспоминаниями. Перейдите на <https://musicmemories.bbcrewind.co.uk/>.
На сайте также есть “Радиостанция Памяти” (BBC Memory Radio).
- Вы можете смотреть клипы на YouTube о конкретных десятилетиях, кинозвездах или спорте. Перейти на www.Youtube.com.
- В “Моем Доме Памяти” (My House of Memories- www.houseofmemories.co.uk) Вы можете создать «дерево памяти» с объектами, фотографиями и видео. Вы также можете посетить архив “Архив воспоминаний” (BBC Reminiscence Archive) или архив Британского института кинематографии (BFI), который может помочь оживить любимые воспоминания
- Исследование Вашего генеалогического древа может принести пользу. Возможно, Вы сможете использовать это время для записи своей истории жизни с помощью телефона или планшета.

- Вы также можете использовать планшет или мобильное устройство для загрузки творческих и развлекательных приложений, предназначенных для людей с деменцией. Посетите сайт www.AcToDementia.com.
- Другие рекомендуемые приложения:
 - Clevermind** - имеет распознавание речи, игры и викторины.
 - Lumosity** - есть мероприятия и игры.
 - MindMate** - имеет телевизионный и музыкальный раздел, раздел игр и истории из жизни.
 - TheColor** - раскрасьте онлайн и сохраните, распечатайте или отправьте по электронной почте друзьям.
 - Flower Garden** - постройте виртуальный сад и создайте цветочные букеты.
 - Pocket Pond** - кормите и ловите рыбу и настраивайте эффекты природы.

4. Дополнительные ресурсы:

Если вы поддерживаете кого-то, живущего с деменцией, вот несколько полезных организаций, которые могут предоставить Вам информацию, советы и рекомендации:

Организация Carers First Hackney (название переводится как "В Первую Очередь-Опекуны/ Хакни")

Предоставляет информацию, советы и эмоциональную поддержку. Может помочь Вам в создании плана «Что делать, если...», например, если вы не сможете продолжать выполнять свою роль по уходу в случае Вашей болезни

Телефон: 0300 303 1555

Электронная почта: hello@carersfirst.org.uk

Организация City and Hackney Carers Center (название переводится как "Центр Для Опекунов в Сити и Хакни")

Предоставляет информацию и советы; интерактивная группа поддержки и индивидуальная поддержка.

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

Телефон: 020 8533 0951 (с понедельника по пятницу с 10:00 до 16:00)

Электронная почта: info@hackneycarers.org.uk

Организация Dementia Specialist Admiral Nurses (название переводится как "Адмиральские Медсестры- специалисты по деменции")

Оказывает эмоциональную поддержку лицам, осуществляющим уход, и семьям больных деменцией.

Телефон: 0800 888 6678 (с понедельника по пятницу с 9:00 до 21:00, по выходным с 9:00 до 17:00). [Электронная почта: helpline@dementiauk.org](mailto:helpline@dementiauk.org)

Общество Помощи пациентам с болезнью Альцгеймера в Сити и Хакни (City and Hackney)

Телефон: 020 8533 0091 (с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00)

Общественная служба психического здоровья для пожилых людей

Телефон: 020 3222 8500 (с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00)

Служба социального обслуживания в нерабочее время

При экстренном вызове: 020 8356 2300

It is important for everyone to look after their mental health. Self-help therapies can be accessed through the NHS:

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

Очень важно для всех заботиться о своем психическом здоровье. Терапия психологической самопомощи может быть доступна через сайт Национальной Службы Здравоохранения (NHS):

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

