

Patarimai asmenų su demencija (įgyta silpnaprotybe) slaugytojams, artimiesiems ir draugams

Kiekvienam

- Atminkite koronaviruso COVID-19 simptomus, tokius kaip karščiavimas, kosulys, skaudanti gerklė, nuovargis, sunkus kvėpavimas. Atsiradus panašioms simptomams, kreipkitės patarimų į savo šeimos gydytoją, arba koronaviruso informacijos linija Coronavirus Health Information Line telefonu **1800 020 080**.
- Laikykitės tinkamos higienos:
 - Patarimai, kaip tinkamai plauti rankas, pateikiami Pasaulio sveikatos organizacijos svetainėje: **www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/**
 - Kai šalia nėra rankoms plauti galimybių, panaudokite dezinfekcijos skystį arba antiseptinę servetėlę.
 - Stenkitės nusikosyti ar nusičiaudyti ne į rankas, o į sulenktą alkūnę ar vienkartinę servetėlę, paskiau servetėlę išmeskite į šiukšlių dėžę.
 - Žiūrėkite, kad ir visi jūsų svečiai nusiplautų rankas arba pavartotų dezinfekcijos skystį.
 - Valant aplinką atkreipkite dėmesį į daiktus, kurie dažnai rankomis liečiami, kaip nuotolinio valdymo prietaisai, durų rankenos, kranai, telefonai.
- Daugelis šiuo metu patiria neįprastą įtampą. Patarimai, kaip susimąžinti įtampą, pateikiami svetainėje: **www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak**
- Naujausia infomacija ir patarimai apie koronavirusą pateikiami Sveikatos departamento svetainėje: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Pirminiams slaugytojams

- Svarbu šiuo metu skatinti slaugomąjį kiek galint išlaikyti ryšius su artimaisiais ir draugais. Jeigu jam negalima priimti svečių, tegul bendrauja su artimaisiais ir draugais per telefoną ar internetine priemone FaceTime.
- Kaip žinote, visokie susitikimai ir vieši bendravimai šiomis dienomis yra sustabdyti ar suvaržyti. Tačiau, jeigu slaugytojas ar slaugomasis neprivalo laikytis saviizoliacijos, patartina sudaryti dienos tvarkę įglaudžiant abiejų šalių mėgiamus užsiėmimus. Galima paskirti laiko pasivaikščiavimams, pabūti sode, paskambinti draugams ar artimiesiems, paklaustyti muzikos, skaityti knygą, žiūrėti televiziją ar filmą. Organizacija Dementia Australia siūlo naudotis elektroninių ir audio knygų biblioteka, pasiekiamą internetu: (www.dementia.org.au/library).
- Jeigu jūs privalote izoliuotis, o jūsų slaugomas asmuo ne su jumis gyvena, visgi galima įvairiais būdais jam ir toliau teikti paramą.
 - Jeigu daugiau negu vienas asmuo atsakingas už slaugomojo priežiūrą, galima sudaryti priežiūros darbotvarkę, kad būtų išlaikytas užsiėmimų tęstinumas ir kad jie visuomet atitiktų slaugomojo asmeninius poreikius. (Žiūr. www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - Ryšių palaikymas per telefoną arba internetą, kaip per FaceTime ar Skype, parodo žmogui su demencija, kad jūs juo rūpinatės.
- Kreipkitės į pagalbos liniją **National Dementia Helpline** telefonu **1800 100 500** ir paraginkite kitus slaugytojus tai daryti.

Artimiesiems, draugams ar kaimynams

- Nesilankykite, jeigu turite bet kokių ligos požymių ar simptomų.
- Paklauskite, kuo galite padėti. Jeigu pažįstate žmogų su demencija, kuris privalo izoliuotis, pasiūlykite jam savo pagalbą, kaip pavyzdžiui atlikti pirkinius, atvežti vaistus, gražinti į biblioteką pasiskolintą knygą ar galvosūkj.
- Dėl koronaviruso pavojaus gali būti užrakintos senelių prieglaudos ir suvaržytas svečių lankymasis. Tikimasi, kad tai apsaugos gyventojus nuo galimo užsikrėtimo, nors artimiesiems ir labai skaudu, kai negali sueiti su prieglaudoje saugomu savuoju.

Jeigu jūs tokioje padėtyje, gal padės šie patarimai:

- Jeigu leidžiama lankytis, laikykitės 1,5 metro atstumo.
- Atneškite reikmenų užsiėmimams, kurie tinka kambaryje uždarytam žmogui – spalvavimo knygelių, žurnalų, rankdarbiams reikmenų, filmų, knygų.
- Jeigu turite vaikų, atneškite jų piešinėlius ir darbelius parodyti, kad prieglaudoje gyvenantis artimasis jų mintyse.
- Palaikykite ryšį. Jeigu negalite asmeniškai apsilankyti, palaikykite ryšį telefonu, paštu, elektroniniu paštu, interneto FaceTime ar Skype priemonėmis. Leiskite gyventojui žinoti, kad apie jį galvojama ir raginkite kitus tai daryti.
- Jeigu jūsų artimasis dėl demencijos nepajėgia bendrauti per telefoną, paprašykite prieglaudos darbuotojų jus reguliariai informuoti apie artimojo būklę.
- Jeigu jums kelia nerimą prieglaudos tvarkymasis su koronavirusu, pirmiausia pasikalbėkite apie tai su institucijos vadovybe. Jeigu liksite nepatenkinti, prašom kreiptis į komisiją dėl kokybiškos senelių priežiūros “Aged Care Quality and Safety Commission”:
www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

Kur galima gauti informacijos apie demenciją?

Pagalbos linija **Dementia Australia’s National Dementia Helpline 1800 100 500** pateikia informacija apie demenciją. Priedui, jeigu jums nelengva suprasti Sveikatos departamento nurodymų dėl koronaviruso, mes galime ir paprasčiau paaiškinti.

Mes neduodame patarimų dėl asmeniškų medicinos klausimų, bet galime jums teikti paramą ir nurodyti įstaigas, kur galite kreiptis.

Pasiūlymai, kaip leisti laiką saviizoliacijoje

- Svarbu likti kiek galint aktyvesniems. Atlikite nesunkius mankštos pratimus, ar sėdint kėdėje, ar judant po namus.
- Nusistatykite palaikyti dažnus ryšius su kitais, ar telefonu ar vaizdo priemonėmis.
- Namuose galima įvairiai užsiimti – skaityti knygas, žurnalus, spręsti galkvosūkius, klausyti muzikos, megzti, žiūrėti televiziją, klausyti radijo.

- Nevenkite pasimėgauti ir jausminiais veiksmais, kaip rankų, kaklo, pėdų masažas, plaukų šukavimas šepetiu, pasidžiaugti sodo gėlių kvapais, iškratyti stalčius, peržiūrėti sendaikčių rinkinėlius.
- Kodėl neišmėginus savo meniškų gabumų? Gerų idėjų meniškai kūrybai namuose rasite mūsų pagalbos svetainėje: **www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf**
- Jeigu turite planšetinį ar androidinį kompiuterį galite parsisiųsti iš interneto programėlę **A Better Visit**. Ši programėlė pateikia įvairius žaidimus dviems žaidėjams – Tic Tac Tango, Marble Maze, Gone Fishing ir kitus, kurių tikslas yra pagerinti vienas kito supratimą ir skatinti žmonių su demencija, jų slaugytojų ir artimųjų tarpusavio bendravimą.
- Organizacijos Dementia Australia biblioteka laiko nemažai elektronišku ir audio knygų, kurios prieinamos internetu. Peržiūrėkite mūsų internetinę biblioteką: **www.dementia.org.au/library**
- Galima ir po pasaulį pakeliauti net nepakilus nuo savo patogios kėdės. Įvairius muziejus, pramogų parkus, zoologijos sodus galima aplankyti nuotoliniu būdu per internetą, pavyzdžiui:
 - Meno ir kultūros mėgėjai gali apžiūrėti Gugenheimo muziejų, nuotoliniu būdu pasivaikščioti po nacionalinius parkus ar aplankyti Tadž Mahalą. Viskas dėka Google Arts & Culture svetainės: **<https://artsandculture.google.com/>**
 - Niujorko Metropolitan Opera nemokamai internetu pateikia ištiesis operas. Jas galima žiūrėti svetainėje: **www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/**
 - Pasivaikščioti po Disney World ir Disneyland galima pasinaudojus Google Maps žemėlapiams.
 - Aplankykite Orlando, Floridoje, veikiančią pramogų parką Disney World: **<https://disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
 - Taip pat aplankykite Anaheim, Kalifornijoje, veikiančią Disneyland: **www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kl1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656**

- Jeigu ieškote daugiau drąsos reikalaujančių nuotykių išbandykite kvapą užimantį pasivažinėjimą pramoginiu greituoju geležinkeliuku. Daugybę panašių pramogų per YouTube rasite įsijungę svetainę: **www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neKO53A**
- Pažiūrėkite, ką veikia sniego leopardų jaunikliai, kaip gyvena pingvinai, liūtai, Melburno ar Werribee zoologijos soduose. Gyvūnus galima gyvai stebėti įsijungus: **www.zoo.org.au/animal-house**
- Jeigu domitės vandens gyvūnais, pamatysite, kaip jie plaukioja Kalifornijos Monterey Bay akvariume. Iš arti stebėsite medūzas, vėžlius, jūros ūdras: **www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams**

Dėl papildomos informacijos kreipkitės į pagalbos liniją **National Dementia Helpline** telefonu **1800 100 500**.

Senelių priežiūros vadovams ir darbuotojams pagelbėti ir juos plačiau apšviesti apie čia aukščiau iškeltus klausimus dirba informacijos centras Centre for Dementia Learning, kuris siūlo įvairias apmokymo programas. Dėl papildomos informacijos skambinkite **1300 DEMENTIA**.

Čia aukščiau pateiktas aplinkraštis remiasi informacija, kurią pateikė organizacija Alzheimer's Disease Chinese (ADC), ja dalinasi ir Alzheimer's Disease International. Išsamus išdėstymas pateiktas svetainėje: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Koronaviruso padėtis sparčiai keičiasi. Ši informacija sudaro tik bendras gaires ir gali neatitikti pasikeitimams. Dėl naujausios informacijos apie koronavirusą žiūrėkite: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Dementia Australia reiškia padėką organizacijoms Alzheimer's Disease International ir Alzheimer's Chinese už jų patarimus sudarant šį aplinkraštį.