

เกร็ดความรู้สำหรับผู้ให้การดูแล ครอบครัว และเพื่อน ๆ ของผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อม

สำหรับทุกคน

- คอยเฝ้าระวังอาการของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID 19) เช่น เป็นไข้ ไอ เจ็บคอ เหนื่อยล้า หอบและหายใจลำบาก หากมีอาการใด ๆ เหล่านี้ ให้ติดต่อแพทย์ของคุณเพื่อขอคำแนะนำ หรือโทรไปที่สายข้อมูลสุขภาพโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Coronavirus Health Information Line) ที่ **1800 020 080**
- ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่เหมาะสม
 - เกร็ดความรู้ของการล้างมือที่เหมาะสมสามารถหาได้ที่เว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organisation) ที่ **www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/**
 - หากคุณไม่สามารถไปล้างมือที่อ่างล้างมือได้ การใช้เจลล้างมือหรือผ้าเช็ดมือป้องกันเชื้อแบคทีเรียก็อาจเป็นทางเลือกที่เร็วกว่าได้
 - พยายามไอและจามลงด้านในข้อศอกของคุณหรือทิชชู แทนที่จะเป็นมือของคุณ และให้แน่ใจว่า คุณทิ้งทิชชูที่ใช้แล้วลงถังขยะด้วย
 - ให้แน่ใจว่า ผู้มาเยือนล้างมือของพวกเขาหรือใช้เจลล้างมือ
 - ในขณะที่ทำความสะอาดให้มุ่งความสนใจไปในสิ่งที่จับต้องบ่อย ๆ เช่น รีโมตคอนโทรล มือจับประตู ก๊อกน้ำ และโทรศัพท์ต่าง ๆ
- นี่เป็นช่วงเวลาที่ยเครียดสำหรับหลาย ๆ คนในชุมชนของเรา สำหรับเกร็ดความรู้เพื่อลดความเครียด ไปที่เว็บไซต์ **www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak**
- สำหรับข้อมูลล่าสุดและคำแนะนำเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ไปที่เว็บไซต์ของ Department of Health ที่ **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

สำหรับผู้ดูแลหลัก

- เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องคงการติดต่อให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในช่วงเวลานี้ คุณอาจไม่สามารถให้ใครมาเยี่ยมได้ แต่การติดต่อกับเพื่อน ๆ และครอบครัวทางโทรศัพท์หรือ FaceTime อาจช่วยคุณได้
- เราทราบดีว่ามีการยกเลิกหรือจำกัดกิจกรรมทางสังคมและโปรแกรมการพักผ่อนเป็นจำนวนมากในช่วงเวลานี้ เว้นแต่ว่าคุณหรือบุคคลที่คุณห่วงใยจำเป็นต้องแยกกักตัว คุณอาจพบว่าจะประโยชน์มาก หากมีการจัดระเบียบกิจกรรมประจำวันของคุณ รวมถึง กิจกรรมที่คุณและบุคคลที่คุณห่วงใยทำแล้วมีความเพลิดเพลิน คุณอาจจัดตารางเวลาสำหรับการเดิน หรือใช้เวลาในสวน โทรหาเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว ฟังเพลง อ่านหรือดูรายการโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ ห่องสมุด Dementia Australia มีหนังสืออิเล็กทรอนิกส์และหนังสือเสียงจำนวนมากซึ่งมีออนไลน์อยู่ที่ (www.dementia.org.au/library)
- หากคุณจำเป็นต้องแยกกักตัวเอง แต่บุคคลที่คุณห่วงใยไม่ได้อาศัยอยู่กับคุณ การเขียนแผนกิจกรรมการดูแลเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ หากต่างคนต่างช่วยกันแบ่งปันความรับผิดชอบของตน ซึ่งจะเป็นการทำให้แน่ใจได้ว่า กิจกรรมต่าง ๆ มีความสอดคล้องกันและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - การรักษาการติดต่อผ่านทางโทรศัพท์ FaceTime หรือ Skype เป็นวิธีที่ดีในการแสดงให้ผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อมทราบว่า คุณห่วงใยพวกเขา
- ติดต่อ **National Dementia Helpline** ที่ **1800 100 500** และสนับสนุนให้ผู้ดูแลคนอื่น ๆ กระทำเช่นเดียวกัน

สำหรับครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนบ้าน

- อย่าไปเยี่ยม หากคุณมีสัญญาณบอกร่างกายหรือมีอาการเจ็บป่วยใด ๆ
- สอบถามว่า คุณจะช่วยได้อย่างไร หากคุณรู้จักผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อมที่กำลังอยู่ในระหว่างการแยกกักตัว คุณอาจสามารถช่วยทำงานต่าง ๆ เช่น การซื้อหาข้าวของเครื่องใช้ให้ ไปรับยาให้ หรือนำหนังสือจากห้องสมุดมาให้อ่าน หรือนำจิ๊กซอว์มาให้เล่นได้
- สถานการณ์ความสะอาดด้านการดูแลผู้สูงอายุหลายแห่งอาจเข้าสู่การล็อกดาวน์และจำกัดจำนวนผู้เข้าเยี่ยมตามมาตรการรับมือโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ขั้นตอนเหล่านี้มีไว้เพื่อปกป้องผู้ที่พำนักอยู่ในที่ปลอดภัยจากผู้เข้าเยี่ยมซึ่งอาจเป็นพาหะไวรัส แต่ในฐานะสมาชิกในครอบครัวนี้อาจเป็นเรื่องยาก หากคุณไม่สามารถไปเยี่ยมคนที่คุณรักได้

หากคุณอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ คุณอาจพบว่าสิ่งต่อไปนี้มีประโยชน์

- หากคุณสามารถไปเยี่ยมได้ ควรรักษาระยะห่างทางสังคม 1.5 เมตร
- นำกิจกรรมที่สามารถกระทำได้ในอาคาร เช่น การระบายสี อ่านนิตยสาร การพับกระดาษ การจับคู่ถุงเท้า การดูภาพยนตร์ และอ่านหนังสือ
- ถ้าคุณมีลูกให้นำรูปวาดหรืองานศิลปะของพวกเขาไปด้วย เพื่อแสดงให้เห็นว่าคุณกำลังคิดถึงพวกเขาอยู่
- รักษาการติดต่อ หากคุณไม่สามารถไปเยี่ยมบุคคลนั้นได้ ให้คงการติดต่อด้วยโทรศัพท์ จดหมาย อีเมล FaceTime หรือ Skype บอกให้บุคคลนั้นรู้ว่า คุณคิดถึงพวกเขาและสนับสนุนให้ผู้อื่นทำเช่นเดียวกันกับคุณด้วย
- สอบถามพนักงานว่า พวกเขาสามารถขอติดต่อคุณเพื่อแจ้งการอัปเดตเป็นประจำได้หรือไม่ หากคนที่คุณรักผู้ซึ่งมีภาวะสมองเสื่อมไม่สามารถติดต่อได้ทางโทรศัพท์
- หากคุณกังวลเกี่ยวกับมาตรการรับมือโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาของผู้ให้บริการของคุณ ให้พูดคุยกับพวกเขาในทันที หาก你不พอใจกับคำตอบของพวกเขา โปรดติดต่อคณะกรรมการฝ่ายคุณภาพและความปลอดภัยด้านการดูแลผู้สูงอายุ www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

ฉันสามารถขอคำแนะนำเกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมได้ที่ไหน?

National Dementia Helpline ของ **Dementia Australia** ที่ **1800 100 500**

พร้อมให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม เรายังสามารถให้เกร็ดความรู้แก่คุณได้ หากคุณพบว่าเป็นการยากที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขที่เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา

เราไม่มีคำแนะนำทางการแพทย์ที่ให้เฉพาะบุคคล แต่เราสามารถแนะนำคุณไปยังบริการอื่น ๆ และให้การสนับสนุนคุณได้

แนวความคิดสำหรับวิธีการใช้เวลาในช่วงแยกกักตัว

- สิ่งสำคัญคือ การคงความกระฉับกระเฉงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ลองออกกำลังกายเบา ๆ ไม่ว่าจะเดินบนเก้าอี้หรือบริเวณรอบ ๆ บ้าน
- เตรียมแผนทีวางไว้เพื่อติดต่อกับผู้อื่น ในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้อาจจำเป็นต้องใช้โทรศัพท์หรือผ่านวิดีโอลิงก์
- การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่บ้าน เช่น การอ่านหนังสือและนิตยสาร การต่อจิ๊กซอว์ การฟังเพลง การถักไหมพรม ดูโทรทัศน์ และการฟังวิทยุอาจช่วยได้

- ลองหาประสบการณ์จากความรู้สึก เช่น การนวดมือ คอ และเท้า การแปรงผม ตมกลิ่นดอกไม้จากสวนของคุณ หรือรื้อค้นกล่องของสะสมที่มีสิ่งของที่คนผู้นั้น เคยให้ความสนใจ
- ทำไมไม่ลองการแสดงออกทางศิลปะบางอย่างบ้าง? สำหรับเคล็ดลับงานศิลปะ ที่บ้าน โปรดไปที่หน้าเอกสารให้ความช่วยเหลือของเรา
www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- หากคุณมี iPad หรือแท็บเล็ต Android คุณสามารถดาวน์โหลดแอป **A Better Visit** ได้ แอป **A Better Visit** นี้ มีเกมที่หลากหลายซึ่งเล่น 2 คนได้ เช่น Tic Tac Tango เขาวงกตหินอ่อน (Marble Maze) และการตกปลา (Gone Fishing) ที่ได้รับการออกแบบเพื่อยกระดับการสื่อสารและอำนวยความสะดวกด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวกระหว่างผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม ผู้ให้การดูแล และครอบครัวของพวกเขา
- ห้องสมุด Dementia Australia มีหนังสืออิเล็กทรอนิกส์และหนังสือเสียง จำนวนมากทางออนไลน์ เชิญชมคอลเลคชันออนไลน์ของเราได้แล้ววันนี้ที่ **www.dementia.org.au/library**
- นอกจากนี้ยังมีวิธีในการสำรวจโลกใบนี้ได้โดยไม่ต้องลุกออกจากโซฟาเลย มีพิพิธภัณฑ์ สวนสนุก และสวนสัตว์มากมายให้คุณเลือกสำรวจแบบเสมือนจริง สถานที่บางแห่งเหล่านี้ ได้แก่
 - ผู้ที่รักงานศิลปะและวัฒนธรรมสามารถเข้าชมพิพิธภัณฑ์ Guggenheim เดินเล่น (เสมือนจริง) เข้าอุทยานแห่งชาติ หรือเที่ยวชมทัชมาฮาลได้ ทั้งนี้ต้องขอบคุณ Google Arts & Culture: **<https://artsandculture.google.com/>**
 - งาน Metropolitan Opera ที่นครนิวยอร์กเป็นการสตรีมการแสดงที่ครบเครื่องแบบออนไลน์โดยไม่เสียค่าเข้าชม คุณสามารถดูบนเว็บไซต์ของพวกเขาได้ที่ **www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/**
 - เดินเล่นทัวดิสนีย์เวิลด์และดิสนีย์แลนด์ โดยใช้ Google Maps
 - ไปที่เว็บไซต์ ของดิสนีย์ เวิลด์ ในเมือง Orlando รัฐฟลอริดา ได้ ที่ **<https://disney.parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
 - เที่ยวชมดิสนีย์ แลนด์ ในเมือง Anaheim รัฐแคลิฟอร์เนีย ที่นี้ **www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kI1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656**

- หากคุณกำลังมองหาความตื่นเต้นและการผจญภัยที่ระทึกมากขึ้น คุณยังสามารถขึ้นรถไฟเหาะตีลังกาเสมือนจริงได้อีกด้วย มีรถไฟเหาะตีลังกาเสมือนจริงมากมายบน YouTube ดูวิดีโอตัวอย่างได้ที่ www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A
- คุณสามารถดูได้ว่า ลูกเสือดาวลายหิมะและนกเพนกวินกำลังทำอะไรอยู่ โดยไปดูได้ที่ Melbourne Zoo และ Werribee Open Range Zoo โดยชมการสตรีมไลฟ์สดของพวกมันที่ www.zoo.org.au/animal-house
- หากคุณชื่นชอบสัตว์ได้นำ คุณยังสามารถหาค้นเข้าชมการสตรีมไลฟ์สดได้จากพิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ Monterey Bay Aquarium รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกาเพื่อรับชมแมงกะพรุน เต่า และนากทะเลได้ที่ www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

สำหรับคำแนะนำเพิ่มเติม โปรดติดต่อ National Dementia Helpline ที่ **1800 100 500**

ศูนย์การศึกษาเรื่องภาวะสมองเสื่อม (Centre for Dementia Learning) มีโปรแกรมการศึกษาที่ครอบคลุมเพื่อช่วยเหลือผู้ให้บริการด้านการดูแลผู้สูงอายุโดยเน้นการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวถึงข้างต้น สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดติดต่อ **1300 DEMENTIA**

ข้อมูลข้างต้นอ้างอิงข้อมูลจาก Alzheimer's Disease Chinese (ADC) และมีการแบ่งปันข้อมูลโดย Alzheimer's Disease International คุณสามารถค้นหางานนำเสนอเต็มรูปแบบได้ที่ www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนามีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ข้อมูลที่ให้เป็นเพียงแนวทางเท่านั้น และอาจไม่เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ สำหรับข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา โปรดไปที่ www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Dementia Australia ขอขอบคุณ **Alzheimer's Disease International** และ **Alzheimer's Chinese** สำหรับคำแนะนำในการเรียบเรียงเอกสารให้ความช่วยเหลือนี้