

Lời khuyên dành cho người chăm sóc, gia đình và bạn bè của những người bị sa sút trí tuệ

Dành cho tất cả mọi người

- Lưu ý đến các triệu chứng của vi-rút corona COVID-19 như sốt, ho, đau họng, mệt mỏi và khó thở. Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào trên đây, hãy liên hệ với bác sĩ của bạn để được tư vấn hoặc gọi đến Đường dây Thông tin Y tế Vi-rút Corona để được tư vấn qua số **1800 020 080**.
- Thực hành vệ sinh đúng cách:
 - Có thể tìm thấy những mẹo về rửa tay đúng cách trên website của Tổ chức Y tế Thế giới tại đây: **www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/**
 - Nếu bạn không thể đến bồn rửa tay để rửa tay thì nước rửa tay khô hoặc khăn ướt lau tay kháng khuẩn có thể là một giải pháp thay thế nhanh chóng.
 - Cố gắng ho hoặc hắt hơi vào khăn giấy hoặc khuỷu tay thay vì vào bàn tay và sau đó đảm bảo bỏ khăn giấy vào thùng rác.
 - Đảm bảo rằng bất kỳ khách nào đến thăm cũng phải rửa tay hoặc sử dụng nước rửa tay khô.
 - Khi dọn dẹp, hãy chú ý đến những đồ vật thường xuyên được cầm nắm, chẳng hạn như điều khiển từ xa, tay nắm cửa, vòi nước và điện thoại.
- Đây là thời điểm căng thẳng đối với nhiều người trong cộng đồng của chúng ta. Để biết thêm mẹo giảm căng thẳng, hãy truy cập: **www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak**
- Để có thông tin và lời khuyên cập nhật nhất về vi-rút corona, hãy truy cập website của Bộ Y tế: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Đối với người chăm sóc chính

- Điều quan trọng là phải giữ kết nối nhiều nhất có thể vào lúc này. Bạn có thể không có khách đến thăm nhưng giữ liên lạc với bạn bè và gia đình qua điện thoại hoặc qua Facetime có thể giúp ích cho bạn.
- Chúng tôi biết rằng nhiều hoạt động xã hội và chương trình chăm sóc thay thế đã bị hủy bỏ hoặc hạn chế trong thời gian này. Trừ khi bạn hoặc người mà bạn chăm sóc được yêu cầu tự cách ly, bạn có thể thu được lợi ích khi sắp xếp hoạt động trong ngày của mình bao gồm các hoạt động mà bạn và người bạn chăm sóc yêu thích. Bạn có thể sắp xếp thời gian để đi dạo, hoặc dành thời gian ra ngoài vườn, gọi điện cho bạn bè hoặc người nhà, nghe nhạc, đọc sách, xem chương trình TV hoặc phim ảnh. Thư viện Dementia Australia cũng có nhiều sách điện tử và sách nói trực tuyến (www.dementia.org.au/library).
- Nếu bạn buộc phải tự cách ly nhưng người bạn chăm sóc không sống cùng với bạn thì bạn vẫn có thể làm nhiều điều để tiếp tục hỗ trợ họ.
 - Một điều có thể giúp ích là viết ra một kế hoạch hoạt động chăm sóc nếu có nhiều người cùng chia sẻ trách nhiệm chăm sóc. Điều này sẽ đảm bảo cho các hoạt động được thống nhất và phù hợp với họ. (www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)
 - Giữ liên lạc qua điện thoại, Facetime hoặc Skype có thể là một cách hay để cho người sa sút trí tuệ thấy rằng bạn quan tâm đến họ.
- Liên hệ với **Đường dây Hỗ trợ Chứng sa sút trí tuệ Quốc gia** qua số **1800 100 500** và khuyến khích những người chăm sóc khác cũng làm như vậy.

Đối với gia đình, bạn bè hoặc hàng xóm

- Đừng đến thăm nếu bạn có bất kỳ dấu hiệu bị hoặc đang có triệu chứng bệnh tật.
- Hỏi cách bạn có thể giúp. Nếu bạn biết một người nào đó sống với chứng sa sút trí tuệ đang tự cách ly, bạn có thể giúp bằng những công việc như mua đồ tạp hóa, đi lấy thuốc hoặc trả sách cho thư viện hoặc trò chơi ghép hình.
- Nhiều cơ sở chăm sóc người cao tuổi có thể phải đóng cửa và hạn chế khách đến thăm do vi-rút corona. Các biện pháp này được áp dụng là để bảo vệ cư dân nội trú không bị nhiễm vi-rút từ khách đến thăm là người có thể đã nhiễm vi-rút. Nhưng với tư cách là người nhà, bạn có thể thấy khó chấp nhận nếu không thể gặp người thân của mình.

Nếu đang ở trong tình huống này thì bạn có thể nhận được lợi ích khi:

- Nếu bạn có thể đến thăm, hãy tuân thủ khoảng giãn cách xã hội là 1,5 mét.
- Mang theo các hoạt động có thể được tổ chức trong nhà, chẳng hạn như tô màu, tạp chí, gấp giấy, ghép tất thành cặp, phim ảnh và sách vở.
- Nếu bạn có con, hãy mang theo các bức vẽ hoặc tác phẩm nghệ thuật của con mình để cho thấy rằng bạn vẫn luôn nhớ đến con.
- Giữ liên lạc. Nếu bạn không thể đến thăm người đó, hãy giữ liên lạc qua điện thoại, thư từ, email, FaceTime hoặc Skype. Hãy cho người đó biết rằng bạn vẫn luôn nghĩ đến họ và khuyến khích người khác cũng làm vậy.
- Hỏi nhân viên xem họ có thể giữ liên lạc và thường xuyên cập nhật thông tin hay không nếu người thân của bạn mắc chứng sa sút trí tuệ không thể gọi điện thoại.
- Nếu bạn lo lắng về cách ứng phó với vi-rút corona của nhà cung cấp dịch vụ thì trước hết hãy nói chuyện với họ. Nếu bạn chưa hài lòng với câu trả lời của họ, vui lòng liên hệ với Ủy ban An toàn và Chất lượng Chăm sóc Người cao tuổi www.agedcarequality.gov.au/making-complaint

Tôi có thể nhận được lời khuyên về bệnh sa sút trí tuệ ở đâu?

Đường dây Hỗ trợ Chứng sa sút trí tuệ Quốc gia của Dementia Australia qua số **1800 100 500** luôn sẵn sàng cung cấp thông tin về chứng sa sút trí tuệ. Chúng tôi cũng có thể cho lời khuyên nếu bạn cảm thấy khó làm theo lời khuyên của Bộ Y Tế về vi-rút corona.

Chúng tôi không cung cấp lời khuyên y tế phù hợp cho riêng từng người, tuy nhiên chúng tôi có thể hướng dẫn bạn đến các dịch vụ khác và sẵn sàng hỗ trợ.

Những ý tưởng về cách vượt qua thời gian tự cách ly

- Sống càng năng động càng tốt là điều quan trọng. Hãy thử tập một số bài thể dục nhẹ nhàng khi ngồi trên ghế hoặc trong nhà.
- Đưa ra các kế hoạch để kết nối với những người khác, trong giai đoạn khó khăn này, có thể cần phải liên lạc qua điện thoại hoặc qua các đường liên kết video.
- Thực hiện các hoạt động tại nhà như đọc sách và tạp chí, ghép hình, nghe nhạc, đan lát, xem TV và nghe đài có thể giúp ích.

- Xem xét các trải nghiệm qua giác quan như mát-xa bàn tay, cổ gáy và bàn chân, chải tóc, ngửi hương hoa trong vườn nhà bạn hoặc hộp chứa đồ lát vật trong đó có những món đồ mà người đó quan tâm.
- Tại sao không thử một số cách diễn đạt nghệ thuật? Để biết thêm mẹo về nghệ thuật tại gia, hãy truy cập tài liệu hỗ trợ của chúng tôi:
www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- Nếu bạn có iPad hoặc máy tính bảng chạy Android, bạn có thể tải về ứng dụng **A Better Visit**. Ứng dụng **A Better Visit** có một loạt các trò chơi dành cho hai người chơi như Tic Tac Tango, Marble Maze và Gone Fishing được thiết kế để tăng cường giao tiếp và tạo điều kiện thuận lợi cho các tương tác xã hội tích cực giữa những người bị sa sút trí tuệ, người chăm sóc và gia đình của họ.
- Thư viện Dementia Australia có nhiều sách điện tử và sách nói trực tuyến. Khám phá bộ sưu tập trực tuyến của chúng tôi ngay hôm nay:
www.dementia.org.au/library
- Cũng có nhiều cách khác để khám phá thế giới mà không cần rời khỏi salon nhà mình. Nhiều viện bảo tàng, công viên giải trí và vườn thú đang chờ bạn khám phá trực tuyến. Một số ví dụ trong rất nhiều lựa chọn là:
 - Những ai yêu thích nghệ thuật và văn hóa có thể tham quan bảo tàng Guggenheim, tản bộ (trực tuyến) qua các công viên quốc gia hoặc thăm đền Taj Mahal nhờ vào Google Arts & Culture: **<https://artsandculture.google.com/>**
 - Nhà hát Metropolitan Opera tại thành phố New York đang phát trực tuyến miễn phí toàn bộ các buổi biểu diễn. Bạn có thể xem trên website của họ: **www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/**
 - Dạo quanh Disney World và Disneyland bằng Google Maps.
 - Ghé thăm Disney World ở Orlando, Florida tại đây: **<https://disneyarks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
 - Ghé thăm Disneyland ở Anaheim, California tại đây: **www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k11K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656**

- Nếu muốn cảm giác mạnh và phiêu lưu hơn, bạn cũng có thể đi tàu lượn siêu tốc ảo. Có rất nhiều trò chơi tàu lượn siêu tốc ảo trên YouTube. Khám phá một số ví dụ trong rất nhiều video tại đây: www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A
- Bạn có thể ngắm báo tuyết con và chim cánh cụt đang sinh sống tại Vườn thú Melbourne và Vườn thú mở Werribee Open Range bằng cách xem livestream về chúng: www.zoo.org.au/animal-house
- Nếu thích động vật dưới nước, bạn cũng có thể theo dõi livestream từ Thủy cung Vịnh Monterey ở California, Hoa Kỳ để ngắm sứa, rùa và rái cá biển: www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

Để được tư vấn thêm, hãy liên hệ với **Đường dây Hỗ trợ Chứng sa sút trí tuệ Quốc gia** của chúng tôi qua số **1800 100 500**.

Trung tâm Học tập về Chứng sa sút trí tuệ có rất nhiều chương trình giáo dục toàn diện để giúp các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao tuổi giải quyết nhiều vấn đề đã nêu trên. Để biết thêm chi tiết, hãy liên hệ **1300 DEMENTIA**

Nội dung trên đây dựa vào thông tin được Alzheimer's Disease Chinese (ADC) cung cấp và được Alzheimer's Disease International chia sẻ. Bạn có thể tìm thấy bản thông tin đầy đủ tại đây: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

Tình hình vi-rút corona đang tiến triển rất nhanh. Thông tin này chỉ được cung cấp như một hướng dẫn và có thể không phù hợp với mọi tình huống. Để biết thông tin cập nhật về vi-rút corona, hãy truy cập www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Dementia Australia trân trọng ghi nhận những lời khuyên của Alzheimer's Disease International và Alzheimer's Chinese trong công tác tổng hợp tài liệu hỗ trợ này.