

معلومات لمزوّدي خدمة العناية السكنية بالمُسن

معلومات لمزوّدي خدمة العناية بالمُسن إضافة إلى الإقامة حول فيروس كورونا (COVID-19) وتقديم الدعم للذين يعيشون مع الخرف.

إضافة إلى إجراءات السيطرة على العدوى التي يطبقها مزودو العناية السكنية بالمُسن استجابة لفيروس كورونا (COVID-19)، تحدّد التوجيهات التالية بعض الاعتبارات بالنسبة للأشخاص الذين يعيشون مع الخرف. وإذا كنت قلقًا بخصوص صحة شخص ما يعيش مع الخرف إتصل بطبيب هذا الشخص بشكل مباشر.

نقدّم أدناه بعض إقتراحات مبدئية حول دعم الأشخاص المتأثرون جراء الخرف، كما تتوافر المعلومات التفصيلية عبر الإتصال بخط المساعدة الوطني للخرف على **1800 100 500**.

التعليمات والاستراتيجيات

خفف من إرتفاع القلق والخوف بخصوص فيروس كورونا

- تأكد من أن المعلومات المُقدّمة هي من مصدر موثوق (كدائرة الصحة في الكومنولث مثلًا).
- ضع حدًا لتدفّق المعلومات الإعلامية عبر إطفاء دورة الأخبار على التلفزيون التي تعمل على مدى ٢٤ ساعة.
- قدّم المعلومات والتوضيحات للنزلاء المُدركين لما يحصل وينتابهم القلق بهذا الشأن.
- قدّم التطمينات حول استعمال الكمادات وتجهيزات الوقاية الذاتية (العازلة).
- استعمل أدوات الذاكرة المُساعدة والإيحاءات البصرية لشرح الوضع الحالي بطريقة بسيطة.

- تأكد من قضاء الوقت بشكل دوري مع النزلاء للسؤال عن أوضاعهم وما إذا كانت تراودهم أية أسئلة
- خذ الوقت للإستماع إلى الشخص وما يُقلِّقه
- أكّد تفهّمك لمشاعر هذا الشخص
- قدّم التطمينات
- احرص على الحد الأدنى من نقاش الموظفين وتكهناتهم أو آرائهم حول تأثير فيروس (COVID-19) أمام النزلاء
- تجنّب استعمال المفردات السلبية مثل 'الإغلاق'، 'الجائحة' أو 'الأزمة'

ادعم التواصل المستمر مع العائلات ومقدمو الرعاية

- تواصل مع العائلات عبر متنوع من أوعية التواصل حول ماهية إجراءات السيطرة على المرض بخصوص فيروس كورونا (COVID-19) وأين يمكن اللجوء من أجل المزيد من المعلومات
- لا تشجّع الزيارة إلى موقع الخدمة إذا كان الزائر متوعكًا
- شجّع الزوار على التقيّد بالتباعد الإجتماعي بمسافة فاصلة قدرها ١,٥ مترًا حيث أمكن ذلك وناقش معهم مسبقًا كيف يجب إجراء الزيارات
- شجّع الزوار في الحفاظ على إجراءات النظافة الشخصية الصارمة
- حاول أن تكون الزيارات في غرفة النزيل أو في الهواء الطلق أو في منطقة محدّدة لذلك وليس في منطقة مشتركة مع النزلاء الآخرين وذلك للحد من خطر إنتشار العدوى
- حافظ على التواصل المفتوح مع النزلاء وعائلاتهم وزوّد العائلات بأخر المُستجدات حول أوضاع وصحة النزيل
- قدّم التطمينات للعائلات حول إجراءات السيطرة على الفيروس التي وضعتها قيد التنفيذ
- حاول الترتيب لوسائل أخرى من التواصل — الأياد، تطبيقات الإتصال بالفيديو، الإتصالات الهاتفية أو رسائل التواصل الإجتماعي إذا كان ذلك ممكنًا. حدّد المواعيد مع العائلة للإتصال عبر سكايب أو فايس تايم.

- تحلّى بالتفهّم وسعة الصدر واستمع إلى ما يُقلق العائلة والنزيل
- حاول أن تستجيب في الوقت المناسب لأسئلة ومصادر القلق لدى النّزلاء وعائلاتهم
- ارفع الأمر إلى أحد المسؤولين المُشرفين إذا لم تتمكن من الإجابة على الأسئلة أو المخاوف
- تفهّم أن هذا الوقت يُسبّب التوتّر والضغوط لدى الجميع

حافظ على الصحة البدنية

- قد يحتاج العاملون لديك تزويد النّزلاء الذين يعيشون مع الخرف بالدعم الإضافي للتأكد من التقيد بإجراءات التحكم بالمرض والعدوى
- قد يحتاج النّزلاء الذين يعيشون مع الخرف إلى الدعم الإضافي للحفاظ على نظافة اليدين بشكل صحيح. إن التعليمات الخمس التالية تتعلق بهذا الأمر تحديداً:
 - فكّر بوضع شاخصات توجيهية صديقة للخرف في الحمامات والأماكن الأخرى لتذكير الأشخاص الذين يعيشون مع الخرف بغسل أيديهم بالصابون لما لا يقل عن ٢٠ ثانية.
 - قدّم عرضاً يبين التنظيف والغسل الدقيق لليدين، وفكّر بترديد أغنية ما لتشجيع النّزلاء على غسل أيديهم لفترة ٢٠ ثانية على الأقل
 - إذا تعذّر على الشخص الخرف الوصول إلى مغسلة لغسل يديه، قد يشكل مُعقم اليدين أو مناديل اليد مُضادة البكتيريا بديلاً سريعاً. إن مُعقم اليدين سيكون فعالاً فقط إذا كانت اليدين غير متسخة عند النظر إليها.
 - شجّعهم على السعال أو العطس في منديل ورقي أو داخل المرفق بدلاً من داخل أيديهم واحرص على التخلص من المنديل الورقي في حاوية النفايات.
 - يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول غسل ونظافة اليدين عبر www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands

شجّع وروّج للتواصل والإنخراط الاجتماعي بشكل ملائم

- فكّر بإنشاء نظام مزاجية الأصدقاء فيما بين النُزلاء أو بين النُزلاء والعاملين لتمتين شبكات وعلاقات الدعم والمُساندة
- انظر وفكّر في الحفاظ على الدعم الإجماعي من خلال مجموعات صغيرة مع مراعاة مبادئ التباعد الإجماعي حيث أمكن (كعقد إجتماعات في أماكن أوسع وأكبر أو في الهواء الطلق مثلاً)
- شجّع الإستماع للموسيقى والغناء بهدف مشاركة الآخرين في ذلك
- استعمل مكبرات الصوت لممارسة ألعاب تفاعلية (قد يكون البيينغو نموذجاً)
- شجّع على الفرص الدورية للمشي في الخارج وممارسة الرياضة ولا سيما إذا كان ذلك يشكل جزءاً من الروتين المعتاد للنزير
- شجّع أفراد الأسرة والأصدقاء على إحضار رزمات الرعاية وتركها مُرفقة مع رسائل من العائلة أو شجّع الأطفال من المدرسة المحلية على كتابة الرسائل أو رسم الرسوم لإرسالها إلى النُزلاء
- شجّع الشخص على التفكير ببعض التمارين اللطيفة التي يمكنه ممارستها إما في كرسي أو ضمن غرفته
- راجع التمارين الرياضية أو برامج الموسيقى أونلاين المخصصة لكبار السن
- استعمل التكنولوجيا مثل الآيباد للوصول إلى الألعاب والتواصل الإجماعي أونلاين. تشمل الخيارات تطبيق A Better Visit 'زيارة أفضل' (dementialearning.org.au/)، حديقة حيوان افتراضية ([zoo.org.au/animal-](http://zoo.org.au/animal-house)) أو متحف افتراضي (artsandculture.google.com/).
- قدّم أنشطة أخرى مثل تلوين الرسوم، المجلات، طي الورق، مطابقة الجرابات، الأقلام، الكتب الناطقة

التنبّه للسلوكيات المُستجدة ومعالجتها

- ارفع مستوى عديد العاملين بهدف قضاء المزيد من الوقت في الإنخراط مع النُزلاء وشجّع النُزلاء على المشاركة في الأنشطة اليومية حين تقديم العناية من شخص لشخص.
- حافظ على روتين دوري قدر الإمكان.
- حافظ على النُزلاء ناشطين لتجنّب الملل والضجر وللتخفيف من النوم أثناء النهار.
- استعمل النور الطبيعي إلى أقصى حد ممكن.

- بالنسبة للنزلاء الذين يشمل روتينهم المعتاد المشي حوالي المكان بشكل مستقل، نظّم مشاوير المشي المعتادة والوصول إلى الخارج والهواء الطلق
- حاول الإستجابة للسلوكيات المتغيرة ومعالجتها عند ظهورها بدون تأخير
- استعمل الوسائل غير الدوائية إستجابة للسلوكيات المتغيرة أو المعرضة للإزدياد
- استعمل التلميحات البصرية لتذكير النزلاء بالقيود المفروضة على التواصل
- تجنّب استعمال الممارسات الكابحة (مثل فرض القيود)
- قم بتطبيق أسلوب معالجة عواقب كل خطوة بخطوة على السلوكيات المتغيرة (مثل _ CAUSEd للمزيد عن ذلك راجع الموقع dementialearning.org.au وابحث عن 'behaviours').
- أو اتصل بالخدمة الاستشارية لإدارة سلوك الخرف (DBMAS) على **1800 699 799**

للمزيد من النصائح والإرشادات إتصل بخط المساعدة الوطني للخرف الذي نُديره على الرقم **1800 100 500**.

يوجد لدى مركز الخرف للتعلّم سلسلة شاملة من البرامج التثقيفية لمساعدة المُعتنين برعاية المسن على معالجة الكثير من القضايا المطروحة أعلاه. للمزيد من التفاصيل إتصلوا بالرقم **1300 DEMENTIA**. كما يمكنك إيجاد سلسلة كبيرة من الموارد في مكتبة جمعية الخرف في أستراليا: dementia.org.au/library

تستند المعلومات أعلاه على معلومات قدمتها جمعية مرض ألزهايمر الصينية ومشاركة جمعية مرض ألزهايمر الدولية. يمكنك الإطلاع على المعلومات كاملة عبر: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

إن حالة فيروس كورونا تتطوّر وتتغير بسرعة وهذه المعلومات ليست سوى دليل فقط وقد لا تكون ملائمة لكل حالة أو ظرف. للإطلاع على آخر المعلومات حول فيروس كورونا زُر www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

توجّه جمعية الخرف في أستراليا تقديرها لجمعية مرض ألزهايمر الدولية و ألزهايمر الصينية لنصائهما في إعداد صفحة المساعدة هذه.