

Խորհուրդներ ծերանոցներու մէջ տարեցներուն ինամատարութիւն մատուցողներուն համար

Ծերանոցներու մէջ տարեցներուն հոգատարութիւն մատուցողներուն համար Քորոնավայրըսի (ԲՈՎԻՏ-19) եւ մտագարութիւն ունեցող մարդոց աջակցութեան վերաբերեալ տեղեկութիւն:

Բացի վարակի վերահսկման միջոցներէն զորս տարեցներուն ինամբ տրամադրողները կը մատուցեն քորոնավայրըսի (ԲՈՎԻՏ-19) իբրեւ պատասխան, հետեւեալը կարգ մը նկատառումներ կը պարունակէ մտագարութիւն ունեցող մարդոց համար: Եթէ մտահոգուած էք մտագարութիւն ունեցողի մը առողջութեան մասին, ուղղակի դիմեցէք իր բժիշկին:

Մտագարութեան ազդուած մարդոց աջակցելու վերաբերեալ կարգ մը նախնական առաջարկութիւններ ներկայացուած են ստորեւ, եւ, աւելի մանրամասն տեղեկութիւն կարելի է ստանալ հեռաձայնելով **Ազգային Մտագարութեան Օգնութեան Գիծ** - National Dementia Helpline - **1800 100 500** թիւին:

Խորհուրդներ եւ ռազմավարութիւններ

Նուազեցուցէք քորոնավայրըսի մասին սաստիկ մտահոգութիւնը

- Վստահ եղէք որ տրամադրուած տեղեկութիւնը հաւաստի աղբիւրէ մըն է (օրինակ, Հասարակապետութեան Առողջապահութեան Կեդրոնէն)
- Նուազեցուցէք լրատուամիջոցներու տեղեկատուութեան հոսքը՝ մարելով հեռատեսիլի 24 ժամ շարունակական լուրերու յայտագիրը:
- Տեղեկութիւն եւ բացատրութիւն տուէք բնակիչներուն որոնք կատարուածի մասին տեղեկ են եւ մտահոգ:
- Դիմակներու եւ անձնական պաշտպանութեան սարքերու գործածութեան մասին վստահութիւն ներշնչեցէք:
- Ներկայ իրավիճակը պարզ ձեւով բացատրելու համար օգտագործեցէք յիշողութեան սարքեր եւ տեսողութեան ցուցմունքներ:

- Վստահ եղեք որ բնակիչներուն կանոնաւոր ժամանակ կը տրամադրուի հարցնելու թէ ինչպէս են եւ եթէ որեւէ հարցումներ ունին:
- Ժամանակ տրամադրեցեք լսելու անձին եւ անոր մտահոգութիւններուն
- Հաստատեցեք թէ անձը ինչպէ՛ս կը զգայ
- Վստահութիւն ապահովեցեք
- Աշխատակազմին կողմէ բնակիչներու ներկայութեան ԶՈՎԻՏ-19-ի ազդեցութեան վերաբերեալ քննարկում, տեսութիւն կամ կարծիքներ նուազագոյնի հասցնել
- Խուսափեցեք բացասական լեզու գործածելէ, օրինակ՝ «փակում» , «համաճարակ» կամ «ճգնաժամ»

Աջակցեցեք ընտանիքներու եւ ինամատարներու հետ շարունակական յարաբերութեան

- Ընտանիքներու հետ զանազան հաղորդակցական միջոցներով հաղորդակցեցեք թէ քորոնավայրըսի (ԶՈՎԻՏ-19) կապակցութեամբ ի՛նչ են ժահրը հակակշռելու միջոցները եւ ուրկե՛ կարելի է յաւելեալ տեղեկութիւն ստանալ
- Եթէ այցելուն լաւ չ'զգար զգուշացուցեք զինք ձեր հաստատութիւնը այցելելու մասին
- Զաջալերեցեք այցելուները որ, ուր որ կարելի է, 1,5 մէթր ընկերային հեռաւորութիւնը պահպանեն, եւ անոնց հետ նախապէս խօսեցեք թէ այցելութիւնները ինչպէ՛ս պետք է ընթանան:
- Զաջալերեցեք այցելուները որ խիստ առողջաբանական միջոցներ պահպանեն
- Փոխանցումներու վտանգը նուազեցնելու համար փորձեցեք այցելուները ընդունիլ բնակիչին սենեակին մէջ, բացօթեայ կամ յատկապէս նշանակուած վայրի մը մէջ, եւ ոչ հասարակաց վայրերուն մէջ
- Բնակիչներուն եւ անոնց ընտանիքներուն հետ բաց հաղորդակցութիւն պահպանեցեք եւ բնակիչի բարեկեցութեան մասին պարբերաբար թարմ տեղեկութիւն տուէք ընտանիքներուն
- Վարակումի դեմ ձեր ունեցած միջոցներուն մասին վստահեցուցեք ընտանիքներուն
- Ուր որ կարելի է փորձեցեք հաղորդակցութեան այլ միջոցներ կարգադրել - iPad, տեսազանգի apps, հեռախօսազանգ կամ ընկերային միտիայի պատգամներով: Ընտանիքին հետ ժամադրութիւն առէք Սքայփոլ կամ Ֆէյսթայմով հաղորդակցելու համար:

- Հասկցող եղէք եւ լսեցէք ընտանիքին եւ բնակիչներուն մտահոգութիւններուն
- Փորձեցէք ժամանակին պատասխանել բնակիչներուն եւ անոնց ընտանիքներուն մտահոգութիւններուն
- Եթէ չէք կրնար պատասխանել հարցումներուն կամ մտահոգութիւններուն, փոխանցեցէք վերահսկիչին
- Գիտակցեցէք որ այս բոլորին համար ճշիչ ժամանակ մըն է

Պահպանել Ֆիզիքական առողջութիւնը

- Վարակումը հակակշռի տակ պահելու միջոցները պահպանելու համար աշխատակիցները պէտք է մտազարութիւն ունեցողներուն յաւելեալ աջակցութիւն տրամադրեն
- Մտազարութիւն ունեցողները ձեռքի պատշաճ առողջաբանութիւն պահպանելու համար յաւելեալ աջակցութեան կարիքը կրնան ունենալ: Հետեւեալ հինգ խորհուրդները յատկապէս ասոր կը վերաբերին:
 - Նկատի ունեցէք բաղնիքներուն եւ այլ տեղեր մտազարութիւն ունեցողներուն հասկնալի նշաններ տեղադրել, անոնց յիշեցնելու համար որ ձեռքերնին պէտք է օճառով լուան առնուազն 20 երկվայրկեան:
 - Ձեռքերը կատարեալ կերպով լուալու ցուցադրութիւն տուէք: Մտածեցէք երգ մը երգել որպէսզի քաջալերէք զանոնք որ իրենց ձեռքերը առ նուազն 20 երկվայրկեան լուան:
 - Եթէ մտազարութիւն ունեցող անձը լուացարան չի կրնար երթալ ձեռքերը լուալու համար, ձեռքի մանրեագրկիչը կամ մանրեասպան ձեռքի սրփիչները կրնան արագ այլընտրանք ըլլալ: Ձեռքի մանրեագրկիչը կը գործէ միայն եթէ ձեռքը տեսանելիօրէն աղտոտ չէ:
 - Քաջալերելէք զիրենք որ փոխանակ իրենց ձեռքերուն, թուղթ թաշկինակի մը կամ իրենց արմուկին մէջ հազան կամ փռնգտան, եւ վստահ եղէք որ վերջը, թուղթ թաշկինակը աղբաման նետուի:
 - Ձեռքերը լուալու վերաբերեալ յաւելեալ խորհուրդներ կարելի է գտնել. www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands

Համապատասխան ընկերային կապ եւ ներգրաւուածութիւն յառաջացնել

- Աջակցութեան ցանցը զօրացնելու համար մտածեցէք բնակիչներուն միջեւ, կամ բնակիչներուն եւ աշխատակազմին միջեւ բարեկամական համակարգ մը ստեղծել
- Ուր որ հնարաւոր է նկատի առէք ընկերային հեռաւորութեան սկզբունքներ ունեցող աւելի փոքր խումբերով պահպանել ընկերային աջակցութիւնը (օրինակ՝ հանդիպումներ աւելի մեծ տարածքներու մէջ կամ դուրսը):
- Քաջալերեցէք երաժշտութիւնը եւ երգելը որպէսզի ուրիշներն ալ կարենան միանալ:
- Մեծ բարձրախօսներ օգտագործեցէք ընկերային խաղեր խաղալու համար (օրինակ պինկօ)
- Քաջալերեցէք դուրսը քալելու կամ մարզանք ընելու կանոնաւոր առիթներ, յատկապէս եթեասիկա բնակիչին սովորական վարժութեան մէկ մասն է:
- Քաջալերեցէք ընտանիքը եւ բաեկամները որ ինամքի ծրարներ բերեն ընտանիքին կողմէ գրուած նամակներով, կամ քաջալերեցէք տեղական դպրոցի աշակերտները որ նամակներ գրեն կամ նկարներ գծելով ուղարկեն բնակիչներուն:
- Քաջալերեցէք անձը որ աթոռին մէջ նստած կամ իր սենեակին շուրջը թեթեւ մարզանք ընելու մասին մտածէ:
- Տարեցներու համար առցանց մարզանքի կամ երաժշտութեան ծրագիրներ գտնել:
- Ընկերային զբաղմունքներ գտնալու համար արուեստագիտութիւն օգտագործեցէք, օրինակ՝ iPads, առցանց խաղեր եւ: Կարելի է ընտրել 'A better visit' app-ը (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), կարծեցեալ կենդանաբանական պարտեզ մը (zoo.org.au/animal-house) կամ կարծեցեալ թանգարան մը (artsandculture.google.com/)
- Այլ զբաղմունքներ տրամադրեցէք, օրինակ՝ ամսագիրներ, ծալլել, գուլպաներ գոյգել, շարժանկարներ, խօսակցական գիրքեր:

Ճանչնալ եւ լուծել յառաջացող վարքերը

- Բնակիչներուն հետ աւելի ժամանակ անցնելու համար աւելցնել անձնակազմի թիւը: Անհատական ինամք մատուցելու ժամանակ քաջալերեցէք ձեր բնակիչները ամենօրեայ գործունեութիւններուն մասնակցելու:
- Կարելի եղածին չափ պահպանեցէք կանոնաւոր ընդունուած կարգը
- Բնակիչները աշխոյժ պահել խուսափելու համար ձանձրոյթ եւ պակսեցնելու օրուայ ընթացքին քննալը

- Բնական լոյսը առաւելագոյնի հասցնել
- Քալելու կանոնաւոր ծրագիր ունեցէք եւ բացօթեան մատչելի ըրէք այն բնակիչներուն համար որոնք շրջափակին մէջ քալելու սովորութիւն ունին
- Եթէ վարքի փոփոխութիւն յայտնուի, ժամանակին պատասխանեցէք
- Ոչ-դեղաբանական մօտեցում օգտագործածեցէք փոփոխուած կամ ուժեղացած վարքի հանդէպ
- Բնակիչներուն մուտքի սահմանափակումներու մասին յիշեցնելու համար տեսողական ցուցմունքներ օգտագործեցէք
- Խուսափեցէք սահմանափակող միջոցներ օգտագործելէ
- Վարքի փոփոխման համար յաջողականացուած մօտեցում օգտագործեցէք (օրինակ CAUSEd – այդ մասին աւելին իմանալու համար տես՝ **dementialearning.org.au** եւ փնտռէ՝ ‘behaviours’)
- Կամ հեռաձայնեցէք Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) **1800 699 799** թիւին

Յաւելեալ տեղեկութեան համար հեռաձայնեցէք մեր **Ազգային Ստագարութեան Օգնութեան Գծին** -՝ National Dementia Helpline **1800 100 500** հեռախօսահամարով:

Ստագարութեան Ուսուցման Կեդրոնը - Centre for Dementia Learning - համապարփակ կրթական ծրագիրներու շարք մը ունի որը կ’օգնէ տարեցներու ինսամբ մատակարարողներուն լուծելու վերոնշեալ հարցերէն շատերը: Յաւելեալ տեղեկութեան համար հեռաձայնեցէք՝ **1300 DEMENTIA**. Աղբիւրներու լայն շարք մը կրնաք գտնել նաեւ Dementia Australia գրադարանէն. **dementia.org.au/library**

Վերոնշեալ տեղեկութիւնը հիմնուած է Alzheimer’s Disease Chinese (ADC) կազմակերպութեան տրամադրած եւ Alzheimer’s Disease International-ի կողմէ բաժնուած տեղեկութեան վրայ: Ամբողջական ներկայացումը կարելի է գտնել այստեղ՝ **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Քորոնավայրըսի իրավիճակը արագօրէն կը զարգանայ: Այս տեղեկութիւնը կը տրամադրուի որպէս ուղեցոյց միայն, եւ կրնայ յարմար չըլլալ իւրաքանչիւր պարագայի համար: Քորոնավայրըսի վերաբերեալ ամենաթարմ տեղեկութեան համար այցելեցէք՝ **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Dementia Australia-ն կը փափաքի յայտնել թէ կը գիտակցի Alzheimer’s Disease International-ի եւ Alzheimer’s Chinese-ի այս օգնութեան թերթիկը կազմելու համար տուած խորհուրդին: