

## رهنمود هایی برای فراهم کنندگان مراقبت سالمندان در محل های باشندگی آنان

معلومات برای فراهم کنندگان مراقبت در باره ویروس کرونا (COVID-19) و افراد حامی آنان که با یادفراموشی زندگی می کنند.

علاوه بر اقدامات کنترل عفونت، فراهم کنندگان خدمات مراقبت از سالمندان نسبت به ویروس کرونا (COVID-19) اقدامات لازم را به اجرا در می آورند، در زیر ملاحظات برای افرادی که با یادفراموشی زندگی می نمایند تشریح شده است. اگر شما نگران فردی هستید که با یادفراموشی زندگی می نماید، به طور مستقیم با داکتر عمومی او در تماس شوید.

برخی از پیشنهادات ابتدایی در باره حمایت از افرادی که تحت تأثیر یادفراموشی هستند در زیر ارائه شده و معلومات مفصل تر از طریق تماس با لین تلفون ملی کمک برای یادفراموشی (National Dementia Helpline) شماره **1800 100 500** در دسترس می باشد.

### رهنمودها و تدابیر

اضطراب تشدید یافته در باره ویروس کرونا را کم کنید

- اطمینان یابید که معلومات ارائه شده از یک منبع رسمی (مانند وزارت صحت عامه کامنولت) باشد
- با گفتن اینکه مراجعین دسترسی به جریان اخبار ۲۴ ساعته تلویزیون ندارند، جریان معلومات رسانه ای را به حد اقل برسانید
- معلومات و توضیحات را برای باشندگان کسی که آگاه و نگران آنچه که اتفاق می افتد اطمینان فراهم سازید.
- از سامان های کمکی یادآور حافظه و یادآورهای بصری به آسانی برای تشریح وضعیت موجود استفاده کنید.
- در باره استفاده از ماسک / نقاب و سامان های محافظت شخصی اطمینان بخشی نمایید

- اطمینان یابید که وقت منظمی را با ساکنین صرف کنید از ایشان پرسان کنید چطورند و اینکه آیا پرستی دارند یا نی
- وقت صرف کرده و به شخص و نگرانی های او گوش کنید
- چگونگی احساس آن شخص را حقیقت یابی کنید
- اطمینان بخشی فراهم کنید
- صحبت های کارمندان، شایعات یا اظهار نظرها در باره تأثیر کوید-19 در حضور باشندگان را به حد اقل برسانید
- از بیان کلمات منفی مانند «بسته شدن عمومی کسب و کارها»، «شیوع جهانی» یا «بحران» خود داری کنید.

#### از دوام پیوند با خانواده ها و مراقبین حمایت کنید

- با خانواده ها از طریق انواع کانال های برقراری ارتباط پیوند برقرار کرده و تشریح کنید که چه اقدامات احتیاطی در رابطه با پیشگیری ابتلا به ویروس کرونا (COVID-19) وجود دارد و برای معلومات بیشتر باید به کجا مراجعه نمود
- اگر دیدار کنندگان از محل باشندگان ناجور بودند از ورود آنان به آنجا جلوگیری نمایید
- دیدار کنندگان را تشویق نمایید تا در صورت امکان، فاصله ی اجتماعی دست کم 1.5 متر را رعایت نمایند و از پیش با آنان در باره اینکه دیدار آنان باید چگونه صورت گیرد گفتگو نمایید
- دیدار کنندگان را تشویق کنید که به دقت اقدامات حفظ صحت و نظافت را رعایت نمایند
- کوشش کنید که دیدار از اتاق باشندده، فضاهای باز یا در جای معین شده خاص در محل سکونت او را هدایت کنید و نه در محل مشترک باشندگان، تا احتمال خطر سرایت به حد اقل برسد.
- با باشندگان در محل سکونت دسته جمعی و خانواده های آنان ارتباطات آزادانه ای را حفظ کرده و به طور منظم آخرین خبرها را در باره رفاه حال باشندگان به خانواده های آنان بدهید.
- به خانواده ها اطمینان دهید که اقداماتی برای جلوگیری از سرایت عفونت در دست اجرا می باشد
- در صورت داشتن مورد، کوشش کنید سایر ذریعه های ارتباطی— مانند آی پد (iPad)، آپ های خاص ارتباطات ویدئویی، تلفون ها، یا رسانه های اجتماعی برای مبادله پیام را نیز ترتیب دهید. با خانواده از طریق اسکایپ (Skype) یا فیس تایم (FaceTime) هم قرار ملاقات بگذارید.

- دلسوز باشید و به نگرانی های خانواده و باشندگان گوش دهید
- کوشش کنید به موقع به پرسش ها و نگرانی های باشندگان و خانواده های آنان پاسخ دهید
- اگر نمی توانید به پرسش ها و نگرانی های آنان پاسخ دهید از سرپرست خود کمک بخواهید
- بدانید که زمان پر از پریشانی برای همه است

### صحت بدنی را حفظ کنید

- کارمندان ممکن است ضرورت داشته باشند تا از افرادی که یادفراموشی دارند حمایت بیشتری نموده اطمینان یابند که راهکارهای کنترل عفونت رعایت شود
  - افرادی که با یادفراموشی زندگی می کنند ممکن است به حمایت بیشتری برای رعایت صحت و نظافت ضرورت داشته باشند. این پنج رهنمود زیر بخصوص در این ارتباط می باشد:
    - علائم نشان دهنده دستورالعمل که برای کسانی که یادفراموشی دارند مهربان باشند را در تشناب ها و جا های دیگر نصب کنید تا افرادی که یادفراموشی دارند را یادآوری نماید که دستان خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویند.
    - نشان دهید که خوب شستن دست چگونه باید انجام شود. خواندن ترانه ای در نظر بگیرید تا آنان را تشویق نماید که دستان خود را برای مدت دست کم ۲۰ ثانیه بشویند.
    - اگر شخصی که یادفراموشی دارد نمی تواند به دستشویی برود تا دست خود را بشوید، یک مایع ضد عفونی دست یا پارچه های مخصوص ضد باکتری برای ضد عفونی دست راه های دیگری به شمار می روند. ضد عفونی کننده دست تنها وقتی مؤثر می باشد که دست ظاهر چتله نداشته باشد.
    - آنان را تشویق کنید تا روی دستمال کاغذی یا روی آرنج خود سرفه و عطسه نمایند، نه اینکه در دستان خود، و اطمینان یابند که دستمال کاغذی استفاده شده عاجل در زباله دان انداخته شود.
    - رهنمود های بیشتر در مورد شستن دست را می توان در ویبسایت زیر یافت:
- [www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands](http://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands)**

### پیوند و سهم گرفتن اجتماعی مناسب را ترویج نمایید

- ایجاد یک سیستم اندیوالی بین ساکنین یا بین ساکنین و کارمندان را برای تقویت شبکه حمایتی در نظر داشته باشید
- اگر عملی باشد، به دنبال حفظ حمایت اجتماعی از طریق گروه های خورد تر با حفظ اصول رعایت فاصله اجتماعی باشید (مانند ملاقات در یک فضای کلان تر یا در فضای آزاد)
- موسیقی و آواز خوانی را تشویق کنید تا همه بتوانند در این کار سهم بگیرند
- از لادسپیکر های بالا سری برای بازی های دسته جمعی استفاده کنید (تا بینگو را بتوان عملی نمود)
- تشویق کنید در فرصت های منظمی در بیرون پیاده روی و تمرین نمایند، بخصوص در جایی که این بخشی از کارهای روزانه باشندگان باشد.
- خویشاوندان و دوستان را ترغیب نمایید بسته های مراقبتی را با نامه هایی از خانواده به آنجا آورد و اطفال مکتبی را تشویق کنید تا نامه هایی نوشته و تصاویری را برای ارسال به باشندگان رسم نمایند.
- باشندده ها را تشویق کنید تا ورزش ملایمی بر روی یک چوکی یا در اطراف اتاق خود انجام دهد
- برای سالمند تر ها دسترسی به تمرین های آنلاین یا پروگرام های موسیقی را فراهم نمایید
- از تکنولوژی، نظیر آی پد (iPad) استفاده کنید تا به بازی های آنلاین و سرگرمی های اجتماعی دسترسی پیدا کنند. گزینه ها شامل 'A better visit' app (آپ «یک دیدار بهتر»)  
([dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/](http://dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/)) ، یک باغ وحش مجازی ([zoo.org.au/animal-house](http://zoo.org.au/animal-house)) یا موزه مجازی ([artsandculture.](http://artsandculture.google.com/)) می باشند
- فعالیت های دیگری مانند رنگ آمیزی، مجلات، تا کردن کاغذ، جفت کردن جوراب ها، فلم ها، کتاب های گویا را فراهم نمایید

### رفتارهای نوپدید را شناسایی و چاره جویی کنید

- تعداد کارمندان به نسبت ساکنین را افزایش دهید تا وقت بیشتری را برای سرگرم کردن باشندگان صرف نمایند. باشندگان خود را تشویق نمایید تا در فعالیت های روزانه در هنگام مراقبت یک - به - یک سهم بگیرند
- تا آنجا که میسر باشد برنامه روزانه ثابتی را حفظ نمایید
- باشندگان را فعال نگه دارید تا از بی حوصله شدن آن ها جلوگیری کرده، از چرت زدن آنان در طول روز کم شود
- دسترسی به نور طبیعی را به حد اکثر برسانید

- برای باشند ه هایی که کار روزانه آنان پیاده روی مستقل در اطراف محل سکونت می باشد، پیاده روی منظم و دسترسی به بیرون را فراهم نمایید
- به دنبال عکس العمل به موقع، نسبت به تبدیل رفتاری در هنگام پدید آمدن آن رفتارها باشید
- از رویکرد های غیر دوایی برای واکنش نسبت به تغییر یا تشدید رفتار استفاده کنید
- برای یادآوری ساکنین از جاهای ورود ممنوع، از یاد آور های قابل دیدن استفاده کنید
- از کارهای محدود کننده استفاده نکنید
- از رویکرد حل مسئله با به کار بردن روش ترتیبی برای تغییر رفتار استفاده کنید(مانند - CAUSEd برای اطلاع بیشتر در این زمینه به [dementialearning.org.au](http://dementialearning.org.au) مراجعه و برای 'behaviours' بپالید)
- یا با Dementia Behaviour Management Advisory Service (خدمات مشاوره مدیریت رفتاری یادفراموشی) (DBMAS) شماره **1800 699 799** در تماس شوید.

معلومات اختصاصی یادفراموشی را می توان با تیلفون کرن به  
**National Dementia Helpline** (خط کمک تیلفونی نسیان) با شماره  
**1800 100 500** به دست آورد.

مرکز آموزش یادفراموشی گستره جامعی از پروگرام های تعلیمی دارد  
که برای کمک به فراهم کنندگان خدمات به سالمندان بوده و بسیاری از  
موضوعات ذکر شده در بالا را در بر می گیرد. برای جزئیات بیشتر با شماره  
**1300 DEMENTIA** در تماس شوید. می توانید گستره وسیعی از منابع را  
در کتابخانه Dementia Australia (انجمن یادفراموشی استرالیا) پیدا کنید:  
[dementia.org.au/library](http://dementia.org.au/library)

معلومات فوق بر اساس اطلاعاتی است که توسط Alzheimer's Disease Chinese (ADC) (مرض آلزایمر  
به زبان چینیایی) ارائه شده و توسط Alzheimer's Disease International (مرض آلزایمر بین المللی) به  
اشتراک گذاشته شده است. می توانید ارائه ی کامل آن را در نشانی زیر پیدا کنید: [www.alz.co.uk/news/  
covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china](http://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china)

وضعیت ویروس کرونا به سرعت در حال تحول است. این معلومات تنها به حیث یک رهنمود ارائه شده و در  
همه موارد ممکن است مناسب نباشد. برای آخرین معلومات در باره ویروس کرونا از ویبسایت زیر دیدن کنید:  
[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)

Dementia Australia (انجمن نسیان استرالیا) از Alzheimer's و Alzheimer's Disease International Chinese برای مشوره آنها در تألیف این ورق کمکی سپاسگزاری می نماید.