

Χρήσιμες συμβουλές για υπάλληλους παροχής φροντίδας σε γηροκομεία

Πληροφορίες για υπάλληλους παροχής φροντίδας σε γηροκομεία σχετικά με τον κορονοϊό (COVID-19) και την στήριξη ατόμων που έχουν άνοια.

Εκτός από τα μέτρα ελέγχου λοιμώξεων που εφαρμόζουν οι υπάλληλοι παροχής φροντίδας ηλικιωμένων σχετικά με τον κορονοϊό (COVID-19), οι παρακάτω πληροφορίες αφορούν προφυλάξεις για τα άτομα που έχουν άνοια. Αν ανησυχείτε για την υγεία ενός ατόμου που έχει άνοια, επικοινωνήστε απευθείας με το γιατρό του.

Παρακάτω παρέχονται ορισμένες αρχικές υποδείξεις που αφορούν τη στήριξη ατόμων που πάσχουν από άνοια και για πιο λεπτομερείς πληροφορίες επικοινωνήστε με την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** (National Dementia Helpline) στο **1800 100 500**.

Χρήσιμες συμβουλές και στρατηγικές

Μειώστε το οξύμενο άγχος για τον κορονοϊό

- Βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες που παρέχονται προέρχονται από μια έγκυρη πηγή (π.χ. Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας)
- Μειώστε στο ελάχιστο τη ροή πληροφοριών από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης κλείνοντας την 24ωρη αναμετάδοση ειδήσεων στην τηλεόραση
- Παρέχετε πληροφορίες και εξηγήσεις σε οικότροφους που γνωρίζουν και ανησυχούν για το τι συμβαίνει
- Καθησυχάστε τα άτομα σχετικά με τη χρήση της μάσκας και του ατομικού εξοπλισμού προστασίας
- Χρησιμοποιήστε βοηθήματα μνήμης και οπτικές προτροπές για να εξηγήσετε με απλό τρόπο την τρέχουσα κατάσταση

- Βεβαιωθείτε να αφιερώνετε μια τακτική ώρα με τους οικότροφους και να τους ρωτάτε πώς τα πάνε κι αν έχουν κάποιες απορίες
- Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε το άτομο και τις ανησυχίες του
- Δώστε σημασία στο πώς αισθάνεται το άτομο
- Καθησυχάστε το άτομο
- Μειώστε στο ελάχιστο τη συζήτηση, τις εικασίες ή τις απόψεις μεταξύ του προσωπικού σχετικά με τις επιπτώσεις της νόσου COVID-19 μπροστά στους οικότροφους
- Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε λέξεις όπως «πανδημία» ή «κρίση»

Βοηθήστε να συνεχιστεί η συμμετοχή των οικογενειών και των φροντιστών

- Ενημερώνετε τις οικογένειες μέσω διάφορων καναλιών επικοινωνίας για το ποια είναι τα μέτρα ελέγχου των λοιμώξεων σχετικά με τον κορονοϊό (COVID-19) και πού να απευθυνθούν για περισσότερες πληροφορίες
- Αποθαρρύνετε τις επισκέψεις στην υπηρεσία σας αν οι επισκέπτες είναι αδιάθετοι
- Ενθαρρύνετε τους επισκέπτες να συμμορφώνονται με την ασφαλή απόσταση του 1,5 μέτρου από τους άλλους όπου είναι εφικτό και να τους ενημερώνετε προκαταβολικά το πώς πρέπει να γίνονται οι επισκέψεις
- Ενθαρρύνετε τους επισκέπτες να ακολουθούν αυστηρά μέτρα υγιεινής
- Προσπαθήστε να επισκέπτεστε τον οικότροφο στο δωμάτιό του, σε εξωτερικούς χώρους ή σ' ένα συγκεκριμένο χώρο στο ίδρυμα και όχι σε κοινόχρηστους χώρους, για να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος μετάδοσης
- Διατηρήστε ανοιχτή επικοινωνία με τους οικότροφους και τις οικογένειές τους και να ενημερώνετε τακτικά τις οικογένειες σχετικά με την κατάσταση των οικότροφων
- Καθησυχάστε τις οικογένειες σχετικά με τα μέτρα ελέγχου των λοιμώξεων που έχετε εφαρμόσει
- Προσπαθήστε να κανονίσετε άλλα μέσα επικοινωνίας - iPad, εφαρμογές βιντεοκλήσεων, τηλεφωνικές κλήσεις ή μηνύματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αν διατίθενται. Κλείστε ραντεβού με την οικογένεια για να μιλήσετε στο Skype ή FaceTime

- Δείξτε κατανόηση και να ακούτε τις ανησυχίες της οικογένειας και των οικότροφων
- Προσπαθήστε να απαντάτε εγκαίρως σε ερωτήσεις και ανησυχίες των οικότροφων και των οικογενειών τους
- Αν δεν μπορείτε να απαντήσετε σε ερωτήσεις ή ανησυχίες παραπέμψτε στον προϊστάμενο
- Κατανοήστε ότι αυτή η περίοδος είναι δύσκολη για όλους

Διατήρηση της σωματικής υγείας

- Το προσωπικό μπορεί να χρειαστεί να βοηθάει περισσότερο τα άτομα με άνοια για να διασφαλιστεί ότι τηρούνται οι διαδικασίες ελέγχου των λοιμώξεων
- Τα άτομα με άνοια μπορεί να χρειάζονται επιπλέον στήριξη για να διατηρήσουν τη σωστή υγιεινή των χεριών. Οι παρακάτω πέντε συμβουλές σχετίζονται ειδικά με αυτό:
 - Εξετάστε το ενδεχόμενο να κολλήσετε οδηγίες φιλικές προς την άνοια στα μπάνια και αλλού για να υπενθυμίζετε στα άτομα με άνοια να πλένουν τα χέρια τους με σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
 - Κάντε μια επίδειξη για το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών. Αν θέλετε τραγουδήστε ένα τραγούδι για να ενθαρρύνετε τα άτομα να πλένουν τα χέρια τους για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
 - Αν το άτομο με άνοια δεν μπορεί να πάει στο νιπτήρα για να πλύνει τα χέρια του, το απολυμαντικό χεριών ή τα αντιβακτηριακά μαντηλάκια μπορεί να είναι μια γρήγορη εναλλακτική λύση. Το απολυμαντικό χεριών είναι αποτελεσματικό μόνο αν τα χέρια δεν είναι εμφανώς βρώμικα.
 - Να παροτρύνετε τα άτομα να βήχουν ή να φτερνίζονται σε χαρτομάντιλο ή στο μέσα μέρος του αγκώνα τους, αντί στα χέρια τους και βεβαιωθείτε να πετάξουν μετά το χαρτομάντιλο στα σκουπίδια.
 - Περισσότερες χρήσιμες συμβουλές για το πλύσιμο των χεριών μπορείτε να βρείτε στο www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands

Προάγετε τις κατάλληλες κοινωνικές επαφές και σχέσεις

- Σκεφτείτε να δημιουργήσετε ένα δίκτυο φίλων μεταξύ των οικότροφων ή μεταξύ των οικότροφων και του προσωπικού για να ενισχύσετε τα δίκτυα υποστήριξης
- Εξετάστε τη δυνατότητα διατήρησης της κοινωνικής στήριξης μέσω μικρότερων ομάδων ακολουθώντας τα μέτρα ασφαλούς απόστασης, όπου είναι εφικτό (π.χ. συναντήσεις σε μεγαλύτερους ή εξωτερικούς χώρους)
- Ενθαρρύνετε τη μουσική και το τραγούδι, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν και οι άλλοι
- Χρησιμοποιήστε τα ηχεία χώρου για να παίξετε διαδραστικά παιχνίδια (το μπίνγκο θα μπορούσε να είναι μια καλή επιλογή)
- Παροτρύνετε τους οικότροφους να πηγαίνουν τακτικά έξω για περπάτημα και άσκηση, ειδικά στις περιπτώσεις που αυτό αποτελεί μέρος της καθημερινής ρουτίνας του οικότροφου
- Παροτρύνετε την οικογένεια και τους φίλους να αφήνουν πακέτα δώρων με επιστολές από την οικογένεια ή ενθαρρύνετε τα παιδιά του τοπικού σχολείου να γράφουν γράμματα ή να κάνουν ζωγραφιές για να τα στείλουν στους οικότροφους
- Ενθαρρύνετε το άτομο να κάνει μερικές ελαφρές ασκήσεις, είτε στην καρέκλα ή στο δωμάτιό του
- Κατεβάστε από το διαδίκτυο προγράμματα ασκήσεων ή μουσικής για ηλικιωμένους
- Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία, όπως τα iPad για να έχετε πρόσβαση σε διαδικτυακά παιχνίδια και κοινωνικής συμμετοχής. Στις επιλογές περιλαμβάνονται η εφαρμογή 'A better visit' (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), ο εικονικός ζωολογικός κήπος (zoo.org.au/animal-house) ή το εικονικό μουσείο (artsandculture.google.com/)
- Προτείνετε στους οικότροφους να κάνουν άλλες δραστηριότητες, όπως να κάνουν ζωγραφιές, περιοδικά, να διπλώνουν ρούχα, να ταιριάζουν κάλτσες, ταινίες, βιβλία σε κασέτες

Αναγνωρίστε και αντιμετωπίστε τις αναδυόμενες συμπεριφορές

- Αυξήστε το προσωπικό για να αφιερώνετε περισσότερο χρόνο με τους οικότροφους. Παροτρύνετε τους οικότροφους να συμμετέχουν σε καθημερινές δραστηριότητες όταν τους παρέχετε προσωπική φροντίδα
- Διατηρήστε μια τακτική ρουτίνα όσο το δυνατόν περισσότερο
- Να απασχολείτε τους οικότροφους με δραστηριότητες για να μην αισθάνονται πλήξη και μειώστε την ώρα του μεσημεριανού ύπνου κατά τη διάρκεια της ημέρας

- Αυξήστε την πρόσβαση στο φυσικό φως
- Για οικοτρόφους που συνήθως περπατάνε χωρίς βοήθεια στο ίδρυμα, δώστε τους την ευκαιρία να πηγαίνουν τακτικά για βόλτα σε εξωτερικούς χώρους
- Προσπαθήστε να ανταποκριθείτε έγκαιρα στις αλλαγές συμπεριφοράς όταν εμφανίζονται
- Προσπαθήστε να μη δίνετε φάρμακα για να αντιμετωπίσετε τις αλλαγές στη συμπεριφορά ή την οξυμένη συμπεριφορά
- Χρησιμοποιήστε οπτικά μηνύματα για να υπενθυμίζετε στους οικοτρόφους τις απαγορεύσεις στην πρόσβαση
- Αποφύγετε τη χρήση περιοριστικών μέτρων
- Εφαρμόστε μια προσέγγιση ταξινόμησης για την επίλυση προβλημάτων που σχετίζονται με τις αλλαγές στη συμπεριφορά (e.g. CAUSEd – για περισσότερες σχετικές πληροφορίες επισκεφθείτε το dementialearning.org.au και κάντε αναζήτηση για ‘behaviours’)
- Ή επικοινωνήστε με την Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Ανοιακής Συμπεριφοράς (Dementia Behaviour Management Advisory Service - DBMAS) στο **1800 699 799**

Για περισσότερες συμβουλές τηλεφωνήστε στην **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500**.

Το Κέντρο Ενημέρωσης για την Άνοια διαθέτει ένα πλήρες φάσμα εκπαιδευτικών προγραμμάτων για να βοηθήσει τους υπάλληλους παροχής υπηρεσιών φροντίδας ηλικιωμένων να αντιμετωπίσουν πολλά από τα θέματα που αναφέρονται παραπάνω. Για περισσότερες λεπτομέρειες επικοινωνήστε με το **1300 DEMENTIA**. Μπορείτε επίσης να βρείτε ένα ευρύ φάσμα ενημερωτικού υλικού στη βιβλιοθήκη του οργανισμού Dementia Australia: dementia.org.au/library

Οι παραπάνω πληροφορίες βασίστηκαν σε πληροφορίες που παρείχε το Alzheimer’s Disease Chinese (ADC) και ανταλλάχθηκαν με το Alzheimer’s Disease International. Μπορείτε να βρείτε την πλήρη παρουσίαση εδώ: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

Η κατάσταση με τον κορονοϊό εξελίσσεται γρήγορα. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο ως οδηγός και ενδέχεται να μην είναι κατάλληλες για κάθε περίπτωση. Για ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τον κορονοϊό, επισκεφθείτε το www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Ο Οργανισμός Dementia Australia θα ήθελε να ευχαριστήσει το Alzheimer’s Disease International και Alzheimer’s Chinese για τις συμβουλές τους σχετικά με τη σύνταξη αυτού του ενημερωτικού έντυπου.