

# आवासीय वयोवृद्ध देखभाल (रिज़ीडेन्शियल एज्ड केयर) प्रदाताओं के लिए सुझाव

**आवासीय वयोवृद्ध देखभाल प्रदाताओं के लिए कोरोनावायरस (COVID-19) से सम्बन्धित जानकारी और डिमेंशिया (मनोभ्रंश रोग) पीड़ित लोगों का समर्थन करना।**

कोरोनावायरस (COVID-19) पर प्रतिक्रिया करते हुए वयोवृद्ध देखभाल प्रदाताओं द्वारा लागू किए जा रहे संक्रमण नियंत्रण उपायों के अतिरिक्त, डिमेंशिया पीड़ित लोगों के लिए कुछ विचार नीचे दर्शाए गए हैं। यदि आप डिमेंशिया पीड़ित किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं, तो सीधे उनके जी.पी. (डॉक्टर) से संपर्क करें।

डिमेंशिया से प्रभावित लोगों का समर्थन करने से जुड़े कुछ प्रारम्भिक सुझाव नीचे प्रदान किए गए हैं तथा और अधिक विस्तृत जानकारी **नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन** से **1800 100 500** पर संपर्क करने पर उपलब्ध है।

## सुझाव और कार्यनीतियाँ

### कोरोनावायरस के बारे में अत्यधिक चिंता को कम करना

- सुनिश्चित करना कि प्रदान की गई जानकारी किसी आधिकारिक स्रोत से प्रदान की जाती है (जैसे कि राष्ट्रमंडल का स्वास्थ्य विभाग)
- टी.वी. पर 24-घंटे चलने वाले दोहराए जाने वाले समाचार को बंद करके मीडिया से आने वाली जानकारी के प्रवाह को कम से कम करना
- उन निवासियों को जानकारी और स्पष्टीकरण प्रदान करना जो इस बात से अवगत और चिंतित हैं कि क्या हो रहा है
- मास्क और व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण के प्रयोग के बारे में पुनः आश्वासन देना
- वर्तमान स्थिति को सरल तरीके से वर्णन करने के लिए मेमोरी एड्स और विजुअल प्राम्पट्स का प्रयोग करना

- सुनिश्चित करना कि निवासियों से साथ नियमित तौर पर समय बिताया जाता है और उनसे पूछा जाता है कि वे कैसे हैं और क्या उनके कोई सवाल हैं
- व्यक्ति की बात सुनने और उनकी चिंताएँ जानने के लिए समय निकालना
- यह सत्यापित करना कि व्यक्ति कैसा महसूस कर रहा है
- पुनःआश्वासन प्रदान करना
- निवासियों के सामने COVID-19 के प्रभावों पर कर्मचारियों के बीच बातचीत, अटकलों और विचारों को कम से कम करना
- 'लॉकडाउन', 'महामारी' या 'संकटकाल' जैसी नकारात्मक भाषा के प्रयोग से बचना

### **परिवारों और देखभालकर्ताओं के साथ निरंतर सहभागिता का समर्थन करना**

---

- परिवारों के साथ विभिन्न प्रकार के संचार माध्यमों से बातचीत करना और बताना कि कोरोनावायरस (COVID-19) के संबंध में संक्रमण नियंत्रण उपाय क्या हैं तथा अधिक जानकारी के लिए उन्हें कहाँ जाना चाहिए
- यदि विज़िटर (आगंतुक) अस्वस्थ है तो उसे अपनी सेवा पर मुलाकात करने आने देने के लिए हतोत्साहित करना
- विज़िटर्स को जहाँ संभव हो 1.5 मीटर की सामाजिक दूरी का अनुपालन करने के लिए प्रोत्साहित करना और मुलाकात से पहले उनसे यह चर्चा करनी कि मुलाकातों का आयोजन कैसे किया जाएगा
- विज़िटर्स को स्वच्छता के कड़े उपाय बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करना
- मुलाकातें निवासी के कमरे, बाहरी क्षेत्र या केन्द्र में किसी विशिष्ट नामांकित क्षेत्र में करने का प्रयास करना, न कि किसी सामुदायिक क्षेत्र में, ताकि संक्रमण के खतरे को कम से कम किया जा सके
- निवासियों और उनके परिवारों के साथ खुले संचार बनाए रखना और परिवारों को निवासी के कल्याण के बारे में नियमित तौर पर अपडेट देने
- आपके द्वारा स्थापित संक्रमण नियंत्रण उपायों के बारे में परिवारों को पुनःआश्वासन देना
- संचार के अन्य माध्यमों की व्यवस्था करने की कोशिश करना – iPad, वीडियो कॉल एप्पस, फोन कॉल्स, या सोशल मीडिया मैसेजिंग, यदि लागू हो तो। Skype या FaceTime पर परिवार के साथ एपॉइंटमेंट्स बुक करना

- उदार बनना और परिवार तथा निवासियों की चिंताएँ सुनना
- निवासियों और उनके परिवारों के सवालों और उनकी चिंताओं पर सामयिक रूप से प्रतिक्रिया करने की कोशिश करना
- यदि आप सवालों या चिंताओं का जवाब न दे पाएँ तो इन्हें आगे सुपरवाइज़र को रेफर करना
- यह समझना कि यह हर किसी के लिए एक तनावपूर्ण समय है

### शारीरिक तंदरुस्ती बनाए रखना

---

- कर्मचारियों को डिमेंशिया से पीड़ित लोगों को अतिरिक्त समर्थन देने की ज़रूरत हो सकती है ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि संक्रमण नियंत्रण कार्यविधियों का अनुपालन किया जाता है
- डिमेंशिया से पीड़ित लोगों को हाथों को सही ढंग से साफ रखने में अतिरिक्त समर्थन की ज़रूरत पड़ सकती है। निम्नलिखित पांच सुझाव विशिष्ट तौर पर इससे जुड़े हैं:
  - बाँथरूम तथा बाकी क्षेत्रों में डिमेंशिया से अनुकूल निर्देशात्मक संकेत लगाने पर विचार करना जिससे डिमेंशिया पीड़ित लोगों को यह स्मरण कराया जाए कि उन्हें कम से कम 20 सेकेंड के लिए साबुन से अपने हाथ धोने चाहिए
  - उन्हें एक बार अच्छी और पूरी तरह हाथ धोकर दिखाना। उन्हें कम से कम 20 सेकेंड के लिए हाथ धोने के लिए प्रोत्साहित करने हेतु गाना गाने पर विचार करने के लिए कहना
  - यदि डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति अपने हाथ धोने के लिए सिंक तक नहीं जा सकता है, तो हैंड सैनीटाइज़र या एंटी-बैक्टीरियल हैंड वाइप इसके तात्कालिक विकल्प हो सकते हैं। हैंड सैनीटाइज़र केवल तभी प्रभावी होते हैं यदि हाथ साफ तौर पर मैले न हों
  - उन्हें अपने हाथों की बजाए किसी टिश्यू या अपनी कोहनी में खांसने या छींकने के लिए प्रोत्साहित करना और सुनिश्चित करना कि फिर टिश्यू को कूड़ेदान में फेंका जाता है
  - हाथ धोने से जुड़े और सुझाव इस वेबसाइट पर पाए जा सकते हैं [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)

## उचित सामाजिक संपर्क और सहभागिता का प्रसार करना

---

- निवासियों के बीच या निवासियों और कर्मचारियों के बीच बड़ी सिस्टम (घनिष्ठ मित्र बनाने की प्रक्रिया) का निर्माण करने पर विचार करना ताकि समर्थन समूह मज़बूत हो सकें
- जहाँ संभव हो वहाँ सामाजिक दूरी के सिद्धांतों के साथ छोटे समूहों के द्वारा सामाजिक समर्थन बनाए रखने पर ध्यान देना (जैसे कि बड़े स्थलों या बाहरी क्षेत्रों में मुलाकात करना)
- संगीत और गायन को बढ़ावा देना ताकि अन्य लोग इसमें शामिल हो सकें
- इंटरैक्टिव गेम्स खेलने के लिए ओवरहेड स्पीकरों का प्रयोग करना (बिंगो गेम प्रभावी हो सकती है)
- बाहर सैर करने और व्यायाम करने के नियमित अवसर को बढ़ावा देना, विशेषकर जहाँ ऐसा करना निवासी की सामान्य दिनचर्या का भाग हो
- परिवार और मित्रों को केयर पैकेज के साथ-साथ परिवार द्वारा लिखे पत्र छोड़ने के लिए बढ़ावा देना अथवा स्थानीय स्कूल के बच्चों को पत्र लिखकर या चित्र बनाकर निवासियों को भेजने के लिए प्रोत्साहित करना
- व्यक्ति को कुछ हल्के व्यायाम करने पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करना, किसी कुर्सी पर बैठ कर या अपने कमरे में
- वृद्ध लोगों के लिए ऑनलाइन व्यायाम या संगीत कार्यक्रमों तक पहुँच प्राप्त करना
- ऑनलाइन गेम्स और सामाजिक सहभागिता तक पहुँच प्राप्त करने के लिए iPads जैसी प्रौद्योगिकी का प्रयोग करना। इन विकल्पों में शामिल हैं: 'A better visit' एप्प ([dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/](https://dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/)), वर्चुअल चिड़ियाघर (virtual zoo) ([zoo.org.au/animal-house](https://zoo.org.au/animal-house)) या वर्चुअल संग्रहालय (virtual museum) ([artsandculture.google.com/](https://artsandculture.google.com/))
- अन्य गतिविधियाँ प्रदान करना जैसे कि कलरिंग-इन, मैगज़ीन, फोल्डिंग, मोज़े मिलाना, फिल्में, किताबों के बारे में बातचीत करना

## उभरते आचरण की पहचान करना और इसपर ध्यान देना

---

- निवासियों के साथ और अधिक समय व्यतीत करने के लिए कर्मचारियों की संख्या बढ़ाना। व्यक्तिगत देखभाल प्रदान करते समय अपने निवासियों को प्रतिदिन की गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना
- जितना संभव हो सके नियमित दिनचर्या को बनाए रखना
- नीरसता (बोर होने) से बचने के लिए निवासियों को सक्रिय रखना और दिन में सोने या झपकी लेने को कम करना
- प्राकृतिक धूप तक अधिक से अधिक पहुँच बनाना

- जिन निवासियों की सामान्य दिनचर्या में स्वतंत्र रूप से सेवा के आसपास सैर करना शामिल है, उन्हें नियमित तौर पर सैर करने के अवसर देना और बाहरी क्षेत्र तक पहुँच देना
- यदि व्यवहारों में बदलाव सामने आता है तो उसपर सामयिक तौर पर प्रतिक्रिया करने की कोशिश करना
- परिवर्तित या पहले से बड़े व्यवहार पर प्रतिक्रिया करने के लिए गैर-औषधीय विधियों का प्रयोग करना
- निवासियों को सीमित पहुँच स्मरण कराने के लिए विज़ुअल प्राम्प्टस का प्रयोग करना
- प्रतिबंधात्मक अभ्यासों का प्रयोग करने से परहेज करना
- परिवर्तित व्यवहारों पर समस्या का समाधान करने की क्रमिक विधि लागू करना (जैसे कि CAUSEd – इस बारे में अधिक जानकारी के लिए [dementialearning.org.au](http://dementialearning.org.au) देखें और 'behaviours' सर्च करें)
- या Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) से **1800 699 799** पर संपर्क करना

अधिक सलाह के लिए हमारी **नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन** से **1800 100 500** पर संपर्क करें।

Centre for Dementia Learning के यहाँ कई प्रकार के शैक्षिक कार्यक्रम उपलब्ध हैं ताकि वयोवृद्ध देखभाल प्रदाता उपरोक्त उठाए कई मुद्दों पर ध्यान दे सकें। अधिक विवरण के लिए **1300 DEMENTIA** से संपर्क करें। आप Dementia Australia की लाइब्रेरी [dementia.org.au/library](http://dementia.org.au/library) पर व्यापक प्रकार के संसाधनों का पता भी लगा सकते/सकती हैं

उपरोक्त जानकारी Alzheimer's Disease Chinese (ADC) द्वारा प्रदान की गई जानकारी पर आधारित है और इसे Alzheimer's Disease International द्वारा सांझा किया गया है। आप संपूर्ण प्रस्तुति यहाँ देख सकते/सकती हैं: [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)

कोरोनावायरस स्थिति तेज़ी से बदल रही है। यह जानकारी केवल एक संदर्शिका के तौर पर प्रदान की गई है और हो सकता है कि यह प्रत्येक स्थिति के लिए उचित न हो। कोरोनावायरस के बारे में नवीनतम जानकारी के लिए [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) वेबसाइट देखें।

Dementia Australia इस सहायता पत्रक को पूरा करने में Alzheimer's Disease International और Alzheimer's Chinese द्वारा दी गई सलाह के लिए उनका आभार प्रकट करता है।