

Saran-saran untuk penyedia perawatan di rumah jompo

Informasi untuk penyedia perawatan di rumah jompo tentang virus corona (COVID-19) dan tentang mendukung orang yang menderita demensia (pikun).

Selain langkah-langkah pengendalian penularan yang diterapkan oleh penyedia perawatan di rumah jompo sebagai tanggapan terhadap virus corona (COVID-19), berikut ini diuraikan beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk penderita demensia. Jika Anda mengkhawatirkan kesehatan seseorang yang menderita demensia, langsunglah hubungi dokter umumnya.

Beberapa saran awal untuk membantu orang yang terkena dampak demensia disediakan di bawah ini dan informasi yang lebih rinci tersedia dengan menghubungi **National Dementia Helpline** (Saluran Nasional Bantuan Demensia) pada nomor **1800 100 500**.

Saran-saran dan strategi

Kurangi kecemasan yang meningkat tentang virus corona

- Pastikan informasi yang diberikan berasal dari sumber yang berwenang (misalnya Departemen Kesehatan Persemakmuran Australia)
- Kurangi arus informasi media dengan mematikan warta berita 24 jam (siang malam) dari televisi
- Berikan informasi dan penjelasan kepada penghuni rumah jompo yang mengetahui dan khawatir tentang apa yang sedang terjadi
- Berikan petunjuk yang melegakan tentang penggunaan masker dan alat pelindung diri
- Gunakan alat pengingat dan petunjuk visual untuk menjelaskan situasi saat ini dengan cara yang sederhana

- Pastikan untuk menyediakan waktu secara berkala dengan para penghuni untuk menanyakan kabar mereka dan apakah ada yang ingin mereka tanyakan
- Sediakan waktu untuk mendengarkan orang tersebut dan kekhawatirannya
- Tunjukkan bahwa Anda mengerti apa yang dikatakannya dan bagaimana perasaannya
- Ucapkan kata-kata yang menenangkan
- Kurangilah diskusi, spekulasi atau pendapat di antara staf tentang dampak COVID-19 di depan penghuni rumah jompo
- Hindari penggunaan kata-kata negatif seperti 'lockdown', 'pandemik' atau 'krisis'

Berilah dukungan pada keluarga dan pengasuh agar terus berhubungan

- Berkomunikasilah dengan keluarga penghuni melalui berbagai saluran komunikasi tentang tindakan pengendalian infeksi terkait virus corona (COVID-19) dan ke mana mereka dapat mencari informasi lebih lanjut
- Cegahlah para tamu berkunjung jika mereka sedang tidak sehat
- Anjurkan para pengunjung untuk mematuhi menjaga jarak sejauh 1,5 meter jika memungkinkan dan bicarakan dengan mereka sebelumnya bagaimana kunjungan harus dilakukan
- Anjurkan tamu-tamu untuk menjaga kebersihan secara ketat
- Anjurkanlah pengunjung untuk bertamu di kamar penghuni, di luar rumah atau di area yang sudah ditentukan di rumah jompo itu dan bukan di tempat berkumpul, untuk mengurangi risiko penularan
- Lakukanlah komunikasi terbuka dengan para penghuni dan keluarga mereka dan berikan kabar terbaru secara teratur kepada keluarganya tentang kesejahteraan para penghuni
- Berikan rasa kepastian kepada keluarga para penghuni tentang langkah-langkah pengendalian infeksi yang sudah Anda ambil
- Cobalah untuk mengatur alat komunikasi lain - iPad, aplikasi panggilan video, panggilan telepon, atau media sosial, jika ada. Buatlah janji temu dengan keluarga melalui Skype atau FaceTime

- Bersikaplah penuh perhatian dan dengarkan kekhawatiran para penghuni dan keluarganya
- Usahakan untuk menanggapi pada waktu yang tepat pertanyaan dan kekhawatiran penghuni dan keluarga mereka
- Lanjutkan pertanyaan ke atasan (supervisor) jika Anda tidak dapat menjawab pertanyaan atau meredakan kekhawatiran mereka
- Maklumlah bahwa ini adalah saat yang membuat stres bagi semua orang

Tetaplah jaga kesehatan tubuh

- Staf mungkin perlu memberi penderita demensia dukungan tambahan untuk memastikan agar prosedur pengendalian infeksi ditaati
- Penderita demensia mungkin membutuhkan bantuan ekstra untuk menjaga kebersihan tangan. Lima saran berikut berkenaan secara khusus dengan hal ini:
 - Pertimbangkan untuk menempatkan tanda petunjuk yang mudah dimengerti di kamar mandi dan tempat-tempat lain untuk mengingatkan penderita demensia agar mencuci tangan dengan sabun setidaknya-tidaknya selama 20 detik.
 - Tunjukkan cara mencuci tangan secara sempurna. Ada baiknya menyanyikan sebuah lagu untuk mendorong mereka mencuci tangan paling sedikit selama 20 detik.
 - Jika penderita demensia tidak bisa pergi ke wastafel untuk mencuci tangan, pembersih tangan atau tisu basah anti bakteri bisa menjadi alternatif yang cepat. Pembersih tangan hanya efektif jika tangan tidak kelihatan terlalu kotor.
 - Anjurkan mereka untuk batuk atau bersin ke tisu atau siku mereka, bukan ke tangan mereka, dan pastikan tisu tersebut kemudian dibuang di kotak sampah.
 - Arahan lebih lanjut tentang mencuci tangan dapat ditemukan di **www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands**

Anjurkan agar melakukan hubungan dan pergaulan sosial yang baik

- Pertimbangkan untuk membuat sistem pertemanan di antara para penghuni atau antara penghuni dan staf untuk memperkuat rasa saling mendukung
- Pupuk terus dukungan sosial melalui kelompok-kelompok yang lebih kecil dengan prinsip menjaga jarak, jika memungkinkan (misalnya dengan mengadakan pertemuan di ruang yang lebih besar atau di luar)
- Anjurkan bermain musik dan bernyanyi agar orang lain dapat ikut serta
- Gunakan overhead speaker untuk memainkan game yang interaktif (mungkin bisa main bingo)
- Anjurkan mengambil kesempatan untuk berjalan di luar dan berolahraga secara teratur, terutama jika ini adalah bagian dari kebiasaan rutin penghuni rumah jompo itu
- Anjurkan keluarga dan teman para penghuni untuk mengirimkan paket perawatan (makanan, minuman) dengan surat dari keluarga, atau anjurkan anak-anak dari sekolah di sekitar situ untuk menulis surat atau menggambar untuk dikirimkan kepada penghuni rumah jompo
- Anjurkan para penghuni untuk memikirkan melakukan beberapa latihan ringan, baik di kursi atau di sekitar ruangan mereka
- Carilah dan sediakan latihan atau program musik online untuk orang lansia
- Gunakan teknologi, seperti iPad untuk mengakses game online dan pergaulan. Pilihan-pilihan mencakup aplikasi 'A better visit' (Kunjungan yang lebih baik) (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), kebun binatang virtual (zoo.org.au/animal-house) atau museum virtual (artsandculture.google.com/)
- Sediakan kegiatan-kegiatan lain seperti mewarnai kertas, majalah, melipat, mencocokkan kaus kaki, menonton film, talking books (tape recorder atau mesin perekam yang memperdengarkan cerita yang dibacakan seseorang)

Kenali dan atasi perilaku yang muncul

- Tingkatkan jumlah staf untuk memberikan lebih banyak waktu dengan penghuni. Dorong para penghuni rumah jompo Anda untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari pada saat memberikan perawatan secara berhadapan
- Pertahankan kegiatan rutin sebanyak mungkin
- Usahakan penghuni tetap aktif untuk menghindari rasa jemu dan mengurangi tidur di siang hari

- Usahakan agar cahaya alami sebanyak mungkin dapat masuk ke dalam ruangan
- Untuk penghuni yang kegiatan rutinnnya adalah berjalan secara mandiri di sekitar rumah jompo, sediakan tempat berjalan kaki secara reguler dan akses ke luar rumah
- Berupayalah untuk menanggapi perilaku yang berubah pada waktu yang tepat jika perilaku tersebut muncul
- Gunakan pendekatan non-farmakologis (tidak memakai obat-obatan) untuk menanggapi perubahan perilaku atau perilaku yang meningkat
- Gunakan petunjuk-petunjuk visual untuk mengingatkan penghuni pada ruangan-ruangan yang tidak boleh dimasukinya
- Hindari penggunaan cara-cara pemaksaan
- Terapkanlah pendekatan pemecahan masalah secara berurutan mengenai perilaku yang berubah (misalnya CAUSEd – mengenai hal itu lebih lanjut, lihatlah **dementialearning.org.au** dan carilah ‘behaviors’)
- Atau hubungi Dementia Behavior Management Advisory Service (DBMAS – Layanan Nasihat Penanganan Perilaku Penderita Demensia) pada nomor **1800 699 799**

Untuk saran lebih lanjut hubungilah **National Dementia Helpline** pada nomor **1800 100 500**.

Centre for Dementia Learning (Pusat Pembelajaran Demensia) memiliki rangkaian program pendidikan yang lengkap untuk membantu penyedia perawatan lansia mengatasi banyak masalah yang dikemukakan di atas. Untuk keterangan lebih lanjut hubungi **1300 DEMENTIA**. Anda juga dapat menemukan berbagai macam sumber daya di perpustakaan Dementia Australia: **dementia.org.au/library**

Informasi di atas didasarkan pada informasi yang disediakan oleh Alzheimer’s Disease Chinese (ADC) dan dibagikan oleh Alzheimer’s Disease International. Anda dapat menemukan presentasi lengkapnya di sini: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Situasi tentang virus korona berkembang pesat. Informasi ini disediakan hanya sebagai panduan dan mungkin tidak sesuai untuk setiap situasi. Untuk informasi terkini tentang virus corona, kunjungi **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Dementia Australia ingin mengucapkan terima kasih kepada Alzheimer’s Disease International dan Alzheimer’s Chinese atas nasihat mereka dalam menyusun lembar bantuan ini.