

គន្លឹះជំនួយសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំមនុស្សចាស់ រស់នៅតាមលំនៅដ្ឋាន

ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំមនុស្សចាស់រស់នៅតាមលំនៅដ្ឋានទាក់ទងនឹង វិសក្សីណា (ជំងឺខូជី-១៩) និងការគាំទ្រមនុស្សរស់នៅជាមួយជំងឺរង្វងស្មារតី។

បន្ថែមលើវិធានការត្រួតពិនិត្យការចម្លងមេរោគ ដែលអ្នកផ្តល់ការថែទាំមនុស្សចាស់កំពុងអនុវត្តដើម្បី
ឆ្លើយតបនឹងវិសក្សីណា (ជំងឺខូជី-១៩) ខាងក្រោមនេះ គួសបញ្ជាក់ពីការពិចារណាមួយចំនួនសម្រាប់
បុគ្គលរស់នៅជាមួយជំងឺរង្វងស្មារតី។ ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់មនុស្សរស់នៅជាមួយ
ជំងឺរង្វងស្មារតី សូមទាក់ទងមកវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ពួកគេដោយផ្ទាល់។

ការផ្តល់យោបល់ដំបូងមួយចំនួន ស្តីពីការគាំទ្រមនុស្សដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយជំងឺរង្វងស្មារតី
មានផ្តល់ជូនខាងក្រោមនេះ ហើយព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមទៀតអាចរកបានតាមរយៈការទាក់ទងមក
ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយជាតិអំពីជំងឺរង្វងស្មារតី តាមទូរស័ព្ទលេខ **1800 100 500**។

គន្លឹះជំនួយ និងយុទ្ធសាស្ត្រ

កាត់បន្ថយការថប់បារម្ភដែលមានកម្រិតខ្ពស់អំពីវិសក្សីណា

- ប្រាកដថាព័ត៌មានដែលបានផ្តល់ឱ្យ គឺមកពីប្រភពដែលយកជាការបាន (ឧទាហរណ៍
ក្រសួងសុខាភិបាលសហព័ន្ធ)
- កាត់បន្ថយលំហូរនៃប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានឱ្យមានតិចបំផុត ដោយបិទវដ្តព័ត៌មាន២៤ម៉ោង
តាមទូរទស្សន៍
- ផ្តល់ព័ត៌មាន និងការពន្យល់ដល់អ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋានដែលយល់ដឹង និងយកចិត្តទុកដាក់អំពី
អ្វីដែលកំពុងកើតឡើង
- ផ្តល់ការធានាឡើងវិញអំពីការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ និងឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន
- ប្រើជំនួយការចងចាំ និងគ្រឿងរម្ងឹកដែលមើលឃើញ ដើម្បីពន្យល់ពីស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នតាមវិធី
សាមញ្ញ

- ធ្វើឱ្យប្រាកដថាចំណាយពេលវេលាទៀងទាត់ជាមួយអ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋាន ដើម្បីសួរនាំថាតើពួកគេយ៉ាងណាដែរ ហើយមានសំណួរណាមួយឬទេ
- ចំណាយពេលដើម្បីស្តាប់បុគ្គលនោះ និងកង្វល់របស់ពួកគេ
- បញ្ជាក់ឱ្យបានច្បាស់ពីអារម្មណ៍របស់បុគ្គល
- ផ្តល់ការធានាឡើងវិញ
- កាត់បន្ថយឱ្យមានតិចបំផុតនូវការពិភាក្សា ការប្រមើល ឬមតិយោបល់របស់បុគ្គលិកអំពីផលប៉ះពាល់ នៃជំងឺខ្លីៗ-១៩ នៅចំពោះមុខអ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋាន
- ជៀសវាងការប្រើភាសាអរិជ្ជមានដូចជា ‘ការបង្ហាញមិនឱ្យចេញចូល’, ‘ជំងឺរាតត្បាត’ ឬ ‘វិបត្តិ’

គាំទ្រការបន្តចូលរួមជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំ

- ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយក្រុមគ្រួសារតាមរយៈបណ្តាញទំនាក់ទំនងផ្សេងៗ ពីវិធានការត្រួតពិនិត្យ ការចម្លងមេរោគទាក់ទងនឹងវីរុសកូរ៉ូណា (ជំងឺខ្លីៗ-១៩) និងកន្លែងដែលត្រូវស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែម
- បញ្ឈប់ការមកលេងសួរសុខទុក្ខនៅតាមសេវាកម្មរបស់អ្នក ប្រសិនបើភ្ញៀវមិនស្រួល
- លើកទឹកចិត្តឱ្យភ្ញៀវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវគម្លាតសង្គម១.៥ម៉ែត្រ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ហើយពិភាក្សា ជាមួយពួកគេជាមុន ពីរបៀបដែលការមកលេងសួរសុខទុក្ខគួរតែបានអនុវត្ត
- លើកទឹកចិត្តឱ្យភ្ញៀវរក្សាអនាម័យតឹងរឹង
- ព្យាយាមរៀបចំការមកលេងសួរសុខទុក្ខ ធ្វើនៅក្នុងបន្ទប់របស់អ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋាន នៅតាម ទីខាងក្រៅ ឬនៅតាមតំបន់ដែលបានកំណត់ជាក់លាក់មួយនៅក្នុងកន្លែងថែទាំនោះ ហើយមិនមែន នៅក្នុងតំបន់រួម ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងជំងឺ
- រក្សាការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយបើកចំហជាមួយអ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋាន និងក្រុមគ្រួសាររបស់ ពួកគេ ហើយផ្តល់ព័ត៌មានថ្មីៗទៀងទាត់ដល់ក្រុមគ្រួសារ អំពីសុខុមាលភាពរបស់អ្នករស់នៅតាម លំនៅដ្ឋាន
- ផ្តល់ការធានាឡើងវិញដល់ក្រុមគ្រួសារ អំពីវិធានការត្រួតពិនិត្យការចម្លងមេរោគដែលអ្នកមាននៅ នឹងកន្លែង
- ព្យាយាមរៀបចំមធ្យោបាយទំនាក់ទំនងផ្សេងទៀតដូចជា - iPad (អាយភីត) កម្មវិធីការហៅទូរស័ព្ទ តាមវីដេអូ ការហៅទូរស័ព្ទ ឬការផ្ញើសារតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ប្រសិនបើអាចអនុវត្តបាន។ ធ្វើការណាត់ជួបជាមួយក្រុមគ្រួសារតាមរយៈ Skype ឬ FaceTime

- ចូរមានការដឹងយល់ ហើយស្តាប់ពីកង្វល់របស់ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋាន
- ព្យាយាមឆ្លើយតបក្នុងលក្ខណៈដែលទាន់ពេលវេលាចំពោះសំណួរ និងកង្វល់របស់អ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋាន និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ
- បង្កើនឱ្យបានឆាប់រហ័សដល់អ្នកមើលការខុសត្រូវ ប្រសិនបើមិនអាចឆ្លើយសំណួរ ឬកង្វល់ណាមួយ
- ស្វែងយល់ថានេះគឺជាពេលវេលាតានតឹងសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា

ថែរក្សាសុខភាពរាងកាយ

- បុគ្គលិកប្រហែលជាចាំបាច់ផ្តល់ជូនប្រជាជនដែលរស់នៅជាមួយជំងឺរង្វងស្មារតី នូវការគាំទ្របន្ថែម ដើម្បីធានាបាននូវនីតិវិធីត្រួតពិនិត្យការចម្លងមេរោគ
- អ្នករស់នៅជាមួយជំងឺរង្វងស្មារតីអាចត្រូវការការគាំទ្របន្ថែម ដើម្បីរក្សាអនាម័យដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ គន្លឹះជំនួយទាំងប្រាំខាងក្រោម ទាក់ទងជាពិសេសចំពោះនឹងរឿងនេះ៖
 - ពិចារណាដាក់សញ្ញាណនាំជាលក្ខណៈសមគួរ ទាក់ទងនឹងជំងឺរង្វងស្មារតីនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក និងកន្លែងផ្សេងទៀត ដើម្បីរក្សាមនុស្សមានជំងឺរង្វងស្មារតី ឱ្យលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូយ៉ាងហោចណាស់២០វិនាទី។
 - បង្ហាញណែនាំអំពីការលាងសម្អាតដៃយ៉ាងហ្មត់ចត់។ ពិចារណាច្រៀងចម្រៀងដើម្បីលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យលាងសម្អាតដៃយ៉ាងហោចណាស់២០វិនាទី។
 - ប្រសិនបើបុគ្គលមានជំងឺរង្វងស្មារតី មិនអាចដើរទៅកាន់ផ្លែដើមទឹកដើម្បីទៅលាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេបានទេ ទឹកថ្នាំអនាម័យជូតសម្អាតដៃ ឬក្រដាសជូតដៃប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី អាចជាជម្រើសឆាប់រហ័សមួយ។ ទឹកថ្នាំអនាម័យជូតសម្អាតដៃវាមានប្រសិទ្ធភាពប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើមិនអាចមើលឃើញដៃកខ្វក់។
 - លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេក្អក ឬកណ្តាស់ទៅក្នុងក្រដាសអនាម័យ ឬកែងដៃរបស់ពួកគេ ជាជាងទៅក្នុងដៃរបស់ពួកគេ ហើយត្រូវប្រាកដថាបានបោះចោលក្រដាសអនាម័យនោះទៅក្នុងធុងសំរាម។
 - គន្លឹះជំនួយបន្ថែមអំពីការលាងដៃសម្អាតដៃ អាចរកបាននៅតាមវិបសៃចី **www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands**

លើកកម្ពស់ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង និងការចូលរួមសង្គមដែលសមស្រប

- ពិចារណាការបង្កើតប្រព័ន្ធមិត្តភាពរវាងអ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋាន ឬរវាងអ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋាន និងបុគ្គលិក ដើម្បីពង្រឹងបណ្តាញគាំទ្រ
- ពិនិត្យមើលការគាំទ្រផ្នែកសង្គមតាមរយៈក្រុមតូចៗ ដោយមានគោលការណ៍រក្សាគម្លាតសង្គម កន្លែងណាដែលអាចធ្វើទៅបាន (ឧទាហរណ៍ ការប្រជុំនៅតាមទីធ្លាធំៗ ឬនៅទីខាងក្រៅ)
- លើកទឹកចិត្តគ្រូ និងច្រៀងដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃអាចចូលរួម
- ប្រើឧបករណ៍បំពងសម្លេងដែលនៅខាងលើដើម្បីលេងល្បែងអន្តរកម្ម (ល្បែងប៊ីងហ្គោអាចដំណើរការបាន)
- លើកទឹកចិត្តឱ្យមានឱកាសទៀងទាត់ក្នុងការដើរទៅទីខាងក្រៅ និងការហាត់ប្រាណ ជាពិសេសនេះ ជាផ្នែកមួយនៃទម្លាប់ធម្មតារបស់អ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋាន
- លើកទឹកចិត្តឱ្យក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិយកកញ្ចប់ថែទាំដោយមានសំបុត្រសរសេរចេញពីក្រុម គ្រួសារ ឬលើកទឹកចិត្តឱ្យសិស្សសាលាក្នុងតំបន់សរសេរសំបុត្រ ឬគូររូបភាពដើម្បីផ្ញើទៅអ្នករស់នៅ តាមលំនៅដ្ឋាន
- លើកទឹកចិត្តឱ្យបុគ្គលពិចារណាធ្វើលំហាត់ប្រាណថ្មមៗមួយចំនួន ទោះជានៅលើកៅអី ឬនៅជុំវិញ បន្ទប់របស់ពួកគេក្តី
- ចូលមើលការធ្វើលំហាត់ប្រាណតាមអនឡាញ ឬកម្មវិធីតន្ត្រីសម្រាប់មនុស្សចាស់
- ប្រើបច្ចេកវិទ្យាដូចជា iPad (អាយប៊ែត) ដើម្បីចូលលេងហ្គេមនិងទាក់ទិនក្នុងសង្គមតាមអនឡាញ។ ជម្រើសរួមមានកម្មវិធី 'A better visit' (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), សួនសត្វនិម្មិត (zoo.org.au/animal-house) ឬសារមន្ទីរនិម្មិត (artsandculture.google.com/)
- ផ្តល់សកម្មភាពផ្សេងៗទៀតដូចជាការផ្តាត់ពណ៌ ទស្សនាវដ្តី ការបត់វត្ថុ ការផ្ទុះផ្ទុះស្រោមជើង មើលខ្សែភាពយន្ត សៀវភៅនិយាយ។

ទទួលស្គាល់ និងដោះស្រាយអាកប្បកិរិយាដែលលេចធ្លោ

- បង្កើនកម្រិតបុគ្គលិកធ្វើការដើម្បីចំណាយពេលឱ្យបានច្រើន ក្នុងការទាក់ទិនជាមួយអ្នករស់នៅតាម លំនៅដ្ឋាន។ លើកទឹកចិត្តអ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋានរបស់អ្នក ឱ្យចូលរួមក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ពេលណាផ្តល់ការថែទាំម្នាក់ទល់នឹងម្នាក់
- រក្សាទម្លាប់ឱ្យបានទៀងទាត់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
- រក្សាអ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋានឱ្យសកម្ម ដើម្បីចៀសវាងភាពធុញទ្រាន់ និងកាត់បន្ថយការដេកនៅ ពេលថ្ងៃ
- បង្កើនលទ្ធភាពទទួលបានពន្លឺធម្មជាតិ

- សម្រាប់អ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋានដែលមានទម្លាប់ដើរធម្មតានៅជុំវិញសេវាកម្មដោយឯករាជ្យ ផ្តល់ការដើរធម្មតា និងការចូលទៅកាន់ទីខាងក្រៅសម្រាប់ពួកគេ
- ស្វែងរកការឆ្លើយតបចំពោះឥរិយាបថដែលផ្លាស់ប្តូរក្នុងលក្ខណៈទាន់ពេលវេលា ប្រសិនបើឃើញលេចធ្លោមក
- ប្រើវិធីសាស្ត្រដែលមិនមែនជាឱសថសាស្ត្រ ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងឥរិយាបថដែលផ្លាស់ប្តូរ ឬឥរិយាបថដែលមានកម្រិតខ្ពស់
- ប្រើគ្រឿងរម្ងឹកដែលមើលឃើញ ដើម្បីរម្ងឹកអ្នករស់នៅតាមលំនៅដ្ឋានអំពីការចេញចូលដែលបានរឹតបន្តឹង
- ចៀសវាងប្រើការអនុវត្តដែលតឹងរ៉ឹង
- អនុវត្តវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាជាបន្តបន្ទាប់ចំពោះឥរិយាបថដែលផ្លាស់ប្តូរ (ឧទាហរណ៍ CAUSEd – សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើល dementialearning.org.au ហើយស្វែងរក ‘ឥរិយាបថ’)
- ឬទាក់ទងមក សេវាកម្មប្រឹក្សាយោបល់អំពីការគ្រប់គ្រងឥរិយាបថជំងឺរង្វង់ស្មារតី (DBMAS) តាមទូរស័ព្ទលេខ **1800 699 799**

សម្រាប់ដំបូន្មានបន្ថែមសូមទាក់ទង ខ្សែទូរស័ព្ទខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយជាតិអំពីជំងឺរង្វង់ស្មារតីរបស់យើង តាមទូរស័ព្ទលេខ **1800 100 500**។

មជ្ឈមណ្ឌលការសិក្សាអំពីជំងឺរង្វង់ស្មារតី មានកម្មវិធីអប់រំជាច្រើនដើម្បីជួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំមនុស្សចាស់ ដោះស្រាយបញ្ហាជាច្រើនដែលបានលើកឡើងខាងលើ។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមទំនាក់ទំនង **1300 DEMENTIA**។ អ្នកក៏អាចរកឃើញធនធានជាច្រើនទៀតផងដែរនៅតាមបណ្តាលយជំងឺរង្វង់ស្មារតីអូស្ត្រាលី៖ dementia.org.au/library

ព័ត៌មានខាងលើបានផ្អែកលើព័ត៌មានដែលផ្តល់ដោយអង្គការជំងឺ Alzheimer ចិន (ADC) និងចែករំលែកដោយអង្គការជំងឺ Alzheimer អន្តរជាតិ។ អ្នកអាចរកឃើញបទបង្ហាញពេញលេញនៅទីនេះ៖ www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

ស្ថានភាពជំងឺរង្វង់ស្មារតីកំពុងវិវត្តយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ព័ត៌មាននេះត្រូវបានផ្តល់ជូនជាការណែនាំប៉ុណ្ណោះ ហើយប្រហែលជាមិនសមស្របសម្រាប់គ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ទេ។ ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗទាក់ទងនឹងវិស្វកម្មសុខភាព សូមចូលមើលរ៉ឺបសែថ www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

អង្គការជំងឺរង្វង់ស្មារតីអូស្ត្រាលី (Dementia Australia) សូមថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការជំងឺ Alzheimer អន្តរជាតិ និងអង្គការជំងឺ Alzheimer ចិន ចំពោះដំបូន្មានរបស់ពួកគេក្នុងរៀបចំសន្លឹកព័ត៌មានជំនួយនេះ។