

ຄໍາແນະນໍາ ສໍາລັບ ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ ການດູແລຜູ້ ເຖົ້າຢູ່ເຮືອນພັກ

ຂໍ້ມູນສໍາລັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ ການດູແລຜູ້ເຖົ້າທີ່ຢູ່ເຮືອນ ກ່ຽວກັບ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ (COVID 19) ແລະ ການອ້ອມຮອບຜູ້ທີ່ມີໂຮກສະໝອງເສື່ອມ.

ນອກເໜືອຈາກມາດຕະການຄວບຄຸມການຕິດເຊື້ອຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລຜູ້ເຖົ້າພວມດໍາເນີນການເພື່ອຕອບສະໜອງ ຕໍ່ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ (COVID-19), ສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ສະແດງເຖິງການພິຈາລະນາບາງຢ່າງສໍາລັບຄົນທີ່ເປັນໂຮກສະໝອງເສື່ອມ. ຖ້າທ່ານມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງຄົນທີ່ດໍາລົງຊີວິດຢູ່ກັບໂຮກສະໝອງເສື່ອມ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ນາຍໝໍຂອງພວກເຂົາໂດຍກົງ.

ຄໍາແນະນໍາ ບາງຢ່າງໃນເບື້ອງຕົ້ນກ່ຽວກັບການສະໜັບສະໜູນອື່ນໆ ຄົນທີ່ຖືກກະທົບຈາກໂຮກສະໝອງເສື່ອມແມ່ນມີໃຫ້ຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແລະມີຂໍ້ມູນລະອຽດເພີ່ມເຕີມໂດຍຕິດຕໍ່ສາຍດ່ວນໂຮກສະໝອງເສື່ອມແຫ່ງຊາດ **National Dementia Helpline** ຕາມ ໝາຍເລກ **1800 100 500**.

ຄໍາ ແນະ ນໍາ ແລະຍຸດທະສາດຕ່າງໆ

ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມກັງວົນທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນສູງກ່ຽວກັບໂຮກ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ

- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຂໍ້ມູນທີ່ໃຫ້ມາແມ່ນມາຈາກແຫຼ່ງທີ່ມີສິດອໍາ ນາດ (ເຊັ່ນ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແຫ່ງ ຣັຖບານກາງ)
- ຫຼຸດຜ່ອນກະແສຂໍ້ມູນສົ່ງມວນຊົນໃຫ້ ໜ້ອຍ ທີ່ສຸດໂດຍການປິດຮອບຂ່າວ 24 ຊົ່ວໂມງ ທາງໂທລະທັດ
- ໃຫ້ຂໍ້ມູນແລະ ຄໍາອະທິບາຍແກ່ຜູ້ຢູ່ອາໄສທີ່ຮູ້ ແລະ ເປັນຫ່ວງກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ ກໍາ ລັງເກີດຂຶ້ນ
- ໃຫ້ຄວາມໝັ້ນໃຈໃນການ ນໍາໃຊ້ ໜ້າກາກ ແລະອຸປະກອນປ້ອງກັນສ່ວນຕົວ
- ໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍໃນການຈີ່ຈໍາ ແລະ ການກະຕຸ້ນດ້ວຍຮູບພາບເພື່ອອະທິບາຍດ້ວຍວິທີງ່າຍໆຂອງສະຖານະການປັດຈຸບັນ
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າໃຊ້ເວລາເປັນປົກກະຕິກັບຜູ້ທີ່ຢູ່ອາໄສເພື່ອຖາມວ່າພວກເຂົາເປັນຢ່າງໃດແລະ ພວກເຂົາ ມີ ຄໍາຖາມຫຍັງ
- ໃຊ້ເວລາເພື່ອຟັງຜູ້ຄົນ ແລະ ຄວາມກັງວົນຂອງພວກເຂົາ



- ກວດສອບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄົນນັ້ນວ່າເຂົາຮູ້ສຶກແນວໃດ
- ໃຫ້ຄວາມ ໝັ້ນໃຈ
- ຫຼຸດຜ່ອນການສືບທອນ, ການຄາດເດົາ ຫຼື ຄວາມຄິດເຫັນຂອງພະນັກງານກ່ຽວກັບຜົນກະທົບຂອງ COVID-19 ຕໍ່ໜ້າຜູ້ຢູ່ອາໄສ
- ຫລີກລ້ຽງການໃຊ້ພາສາໃນແງ່ລົບເຊັ່ນ: “ ການປົດປະຕູ”, “ ໂຮກລະບາດ” ຫຼື “ ວິກິດການ”

ສະໜັບສະໜູນ ການພົວພັນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ກັບຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ດູແລ

- ສື່ສານກັບຄອບຄົວໂດຍຜ່ານຫຼາຍຊ່ອງທາງການສື່ສານວ່າມາດຕະການຄວບຄຸມການຕິດເຊື້ອແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບໂຮກ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ (COVID-19) ແມ່ນຫຍັງ ແລະ ບ່ອນທີ່ຈະໄປຊອກຫາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ
- ຫ້າມປາມການໄປຢ້ຽມຢາມການບໍລິການຂອງທ່ານຖ້າຜູ້ຢ້ຽມຢາມບໍ່ສະບາຍ
- ສິ່ງເສີມໃຫ້ຜູ້ຢ້ຽມຢາມປະຕິບັດ ລະຍະຫ່າງການທາງສັງຄົມ 1.5 ແມັດຖ້າເປັນໄປໄດ້ ແລະ ປົກສາຫາລືກັບພວກເຂົາລ່ວງ ໜ້າ ວ່າການຢ້ຽມຢາມຄວນເປັນແນວໃດ
- ສິ່ງເສີມໃຫ້ຜູ້ຢ້ຽມຢາມຮັກສາມາດຕະການສຸຂະອະນາໄມຢ່າງເຂັ້ມງວດ
- ພະຍາຍາມ ຈັດການຢ້ຽມຢາມຢູ່ໃນຫ້ອງຂອງຜູ້ຢູ່ອາໄສ, ຢູ່ຂ້າງນອກ ຫຼື ໃນພື້ນທີ່ທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້ສະເພາະຢູ່ໃນສະຖານທີ່ ແລະ ບໍ່ແມ່ນໃນເຂດທີ່ເປັນສ່ວນຮ່ວມ, ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການແຜ່ຂະຫຍາຍການຕິດເຊື້ອ
- ຮັກສາການສື່ສານຢ່າງເປີດເຜີຍກັບຜູ້ຢູ່ອາໄສແລະຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ ແລະ ໃຫ້ອັບເດດກັບຄອບຄົວ ເລື້ອຍໆກ່ຽວກັບສະຫວັດດີພາບຂອງຜູ້ຢູ່ອາໄສ
- ໃຫ້ຄວາມໝັ້ນໃຈແກ່ຄອບຄົວກ່ຽວກັບມາດຕະການຄວບຄຸມການຕິດເຊື້ອທີ່ທ່ານມີຢູ່
- ພະຍາຍາມຈັດແຈງວິທີການສື່ສານອື່ນໆ - iPad, ແອັບໂທຜ່ານວິດີໂອ, ໂທລະສັບ, ຫຼື ການສົ່ງຂໍ້ຄວາມຜ່ານສື່ສັງຄົມ, ຖ້າມີ. ເຮັດນັດໝາຍກັບຄອບຄົວ ເພື່ອລົມກັນທາງ Skype ຫຼື FaceTime
- ມີຄວາມເຂົ້າໃຈແລະຮັບຟັງຄວາມກັງວົນຂອງຄອບຄົວແລະ ຜູ້ຢູ່ອາໄສ
- ພະຍາຍາມຕອບແບບທັນເວລາຕໍ່ ຄຳຖາມ ແລະ ຄວາມກັງວົນຂອງຜູ້ຢູ່ອາໄສແລະຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ
- ແຈ້ງຫົວໜ້າຄຸມງານຖ້າບໍ່ສາມາດຕອບ ຄຳຖາມ ຫຼື ຂໍ້ກັງວົນໃດໆ
- ໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່ານີ້ແມ່ນຊ່ວງເວລາທີ່ມີຄວາມກົດດັນ ສຳ ລັບທຸກໆຄົນ

ຮັກສາສຸຂະພາບຮ່າງກາຍ

- ພະນັກງານອາດຈະ ຈຳເປັນຕ້ອງໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອເພີ່ມແກ່ຄົນທີ່ເປັນໂຮກສະໝອງເສື່ອມເພື່ອ ຮັບປະກັນການປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການຄວບຄຸມການຕິດເຊື້ອ
- ຄົນທີ່ເປັນໂຮກສະໝອງເສື່ອມອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນເພີ່ມເຕີມເພື່ອຮັກສາ ຄວາມສະອາດຂອງມືທີ່ຖືກຕ້ອງ. ຫ້າ ຄຳແນະນຳ ຕໍ່ໄປນີ້ກ່ຽວຂ້ອງດ້ວຍສະເພາະກັບສິ່ງນີ້:
 - ພິຈາລະນາໃສ່ປ້າຍ ຄຳແນະນຳທີ່ເປັນມິດກັບໂຮກສະໝອງເສື່ອມໃນຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ບ່ອນອື່ນໆ ເພື່ອເຕືອນຜູ້ທີ່ເປັນໂຮກສະໝອງເສື່ອມ ໃຫ້ລ້າງມືດ້ວຍສະບູຢ່າງ ໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ.
 - ໃຫ້ການສາທິດການລ້າງມືຢ່າງລະອຽດ. ພິຈາລະນາ ການຮ້ອງເພງເພື່ອສິ່ງເລີ່ມໃຫ້ພວກເຂົາ ລ້າງມືຂອງພວກເຂົາຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ.
 - ຖ້າຄົນທີ່ເປັນໂຮກສະໝອງເສື່ອມ ບໍ່ສາມາດໄປອ່າງນ້ຳເພື່ອລ້າງມືຂອງພວກເຂົາ, ນ້ຳຢາລ້າງມື ແບບຂ້າເຊື້ອ ຫຼື ເຈ້ຍເຊັດມືທີ່ຕ້ານແບັກທີເຣັຍ ອາດເປັນທາງເລືອກທີ່ໄວ. ນ້ຳຢາລ້າງມືຈະມີປະ ສິດທິຜົນຖ້າມີບໍ່ເປື້ອນຫຼາຍ.
 - ຊຸກຍູ້ໃຫ້ພວກເຂົາໄອ ຫຼື ຈາມເຂົ້າໄປໃນເຈ້ຍທິຊູ ຫຼື ແຂນສອກ, ແທນທີ່ຈະເຂົ້າໄປໃນມືຂອງພວກ ເຂົາ ແລະ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈ້ຍທິຊູຖືກຖິ້ມລົງໃນຖັງ.
 - ຄຳ ແນະ ນຳ ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການລ້າງມືສາມາດເບິ່ງ ໄດ້ທີ່ [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)

ສິ່ງເລີ່ມການເຊື່ອມໂຍງແລະການມີສ່ວນຮ່ວມໃນສັງຄົມທີ່ ເໝາະສົມ

- ພິຈາລະນາສ້າງລະບົບ ສ່ຽວ ລະຫວ່າງຜູ້ຢູ່ອາໄສ ຫຼື ລະຫວ່າງ ຜູ້ຢູ່ອາໄສ ແລະ ພະນັກງານເພື່ອ ສ້າງເຄືອຂ່າຍສະໜັບສະໜູນອື່ນໆ ໃຫ້ເຂັ້ມແຂງ
- ເບິ່ງການຮັກສາການສະໜັບສະໜູນ ທາງສັງຄົມໂດຍຜ່ານກຸ່ມນ້ອຍໆທີ່ມີຫຼັກການລະຍະຫ່າງກັນ ທາງສັງຄົມບ່ອນທີ່ເປັນໄປໄດ້ (ເຊັ່ນ: ການປະຊຸມໃນສະຖານທີ່ ທີ່ ກ້ວາງ ຫຼື ຢູ່ຂ້າງນອກ)
- ສິ່ງເລີ່ມໃຫ້ມິດຕິດຕົວ ແລະ ຮ້ອງເພງເພື່ອໃຫ້ຜູ້ອື່ນເຂົ້າຮ່ວມນຳ
- ນຳໃຊ້ລຳໂພງຢູ່ເທິງຫົວ ເພື່ອຫລິ້ນເກມແບບໄຕ້ຕອບ (bingo ສາມາດເຮັດວຽກໄດ້)
- ສິ່ງເລີ່ມໃຫ້ມິດຕິດຕົວເປັນປະຈຳໃນການຍ່າງຢູ່ຂ້າງນອກແລະການອອກກຳລັງກາຍ, ໂດຍສະເພາະ ສິ່ງທີ່ແມ່ນສ່ວນນຶ່ງ ຂອງກິດປະຈຳວັນຂອງຜູ້ຢູ່ອາໄສ
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄອບຄົວແລະ ໝູ່ເພື່ອນສົ່ງຊຸດເບິ່ງແຍງໂດຍມິຈິດ ໝາຍຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ສິ່ງເລີ່ມໃຫ້ ເດັກນ້ອຍນັກຮຽນໃນທ້ອງຖິ່ນຂຽນຈິດໝາຍ ຫຼື ແຕ້ມຮູບເພື່ອສິ່ງໄປຫາຜູ້ຢູ່ອາໄສ
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄົນພິຈາລະນາອອກ ກຳລັງກາຍທີ່ເບິ່ງ, ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ໃນຕັ້ງ ຫຼື ອ້ອມຫ້ອງ ຂອງພວກເຂົາ
- ເຂົ້າເຖິງການອອກ ກຳລັງກາຍ ທາງອອນລາຍນ໌ ຫຼື ໂປແກຣມ ເພງ ສຳລັບຄົນສູງອາຍຸ

- ນຳໃຊ້ເທັກໂນໂລຢີ, ເຊັ່ນວ່າ iPad ເພື່ອເຂົ້າເຖິງເກມ ທາງອອນລາຍນ໌ ແລະ ການມີສ່ວນຮ່ວມໃນສັງຄົມ. ຕົວເລືອກຕ່າງໆປະກອບມີ ແອັບ 'A better visit' (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), ສວນສັດ ຄົວຂອງແທ້ (zoo.org.au/animal-house) ຫຼື ພິພິດຕະພັນ ຄົວຂອງແທ້ (artsandculture.google.com/)
- ໃຫ້ມີກິດຈະ ກຳ ອື່ນໆເຊັ່ນ: ການລະບາຍສີ, ວາລະສານ, ການພັບ, ການຈັບຄູ່ຖົງຕີນ, ພາບພະຍົນ, ປຶ້ມເວົ້າໄດ້

ຮັບຮູ້ ແລະ ແກ້ໄຂ ພິດຕິກຳ ທີ່ ກຳລັງເກີດຂຶ້ນໃໝ່

- ເພີ່ມລະດັບພະນັກງານໃຫ້ໃຊ້ເວລາຫຼາຍຂຶ້ນໃນການພົວພັນກັບຜູ້ຢູ່ອາໄສ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຜູ້ຢູ່ອາໄສຂອງທ່ານມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳ ປະຈຳວັນເມື່ອໃຫ້ການດູແລເບິ່ງແຍງແບບຄົນຕໍ່ຄົນ
- ຮັກສາກິດປະຈຳວັນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້
- ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຢູ່ອາໄສມີຄວາມຫ້າວຫັນເພື່ອຫລີກລ້ຽງຄວາມເຫງົາແລະ ຫຼຸດຜ່ອນການນອນຫຼັບໃນເວລາກາງເວັນ
- ເພີ່ມການເຂົ້າເຖິງແສງ ທຳມະຊາດໃຫ້ສູງສຸດ
- ສຳລັບຜູ້ຢູ່ອາໄສທີ່ມີກິດປະຈຳວັນແມ່ນຍ່າງອ້ອມເຂດບໍລິ ການຢ່າງເປັນອິດສະຫຼະ, ໃຫ້ຍ່າງເປັນປົກກະຕິແລະເຂົ້າເຖິງກາງແຈ້ງຂ້າງນອກ
- ຊອກຫາວິທີຕອບສະໜອງ ຕໍ່ພິດຕິກຳ ທີ່ປ່ຽນແປງໃນເວລາທີ່ຄວນຖ້າເກີດຂຶ້ນມາ
- ນຳໃຊ້ວິທີການທີ່ບໍ່ແມ່ນໃຊ້ຢາເພື່ອຕອບສະໜອງ ຕໍ່ພິດຕິ ກຳ ທີ່ປ່ຽນແປງ ຫຼື ເພີ່ມຂຶ້ນ
- ໃຊ້ການກະຕຸ້ນເຕືອນດ້ວຍຮູບພາບເພື່ອເຕືອນຜູ້ຢູ່ອາໄສກ່ຽວກັບການເຂົ້າເຖິງທີ່ ຈຳກັດ
- ຫລີກລ້ຽງການ ນຳໃຊ້ການປະຕິບັດທີ່ເຂັ້ມງວດ
- ນຳ ໃຊ້ວິທີການແກ້ໄຂບັນຫາຕາມລຳດັບ ສຳລັບພິດຕິ ກຳ ທີ່ປ່ຽນແປງ (ເຊັ່ນ: CAUSEd - ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເບິ່ງທີ່ dementialearning.org.au ແລະ ຄົ້ນຫາ 'behaviours')
- ຫຼື ຕິດຕໍ່ບໍລິການທີ່ປຶກສາດ້ານການຄຸ້ມຄອງພິດຕິ ກຳ (DBMAS) ທີ່ໝາຍເລກ **1800 699 799**

ສໍາ ລັບ ຄໍາແນະນໍາ ເພີ່ມເຕີມ ຕິດຕໍ່ສາຍດ່ວນ **National Dementia Helpline** ຂອງພວກເຮົາ ທີ່ໝາຍເລກ **1800 100 500**.

ສູນການສຶກສາ ໂຮກສະໝອງເສື່ອມ ມີບັນດາໂຄງການການສຶກສາທີ່ສົມບູນ ແບບເພື່ອຊ່ວຍຜູ້ໃຫ້ບໍລິການເບິ່ງແຍງຜູ້ສູງອາຍຸແກ້ໄຂຫຼາຍບັນຫາທີ່ໄດ້ຍົກມາ ຢູ່ຂ້າງເທິງນີ້. ສໍາ ລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ ຕິດຕໍ່ **1300 DEMENTIA**.
ທ່ານຍັງສາມາດຊອກຫາຂັບພະຍາກອນທີ່ຫຼາກຫຼາຍໄດ້ທີ່ຫ້ອງສະໝຸດ
dementia.org.au/library

ຂໍ້ມູນຂ້າງເທິງນີ້ແມ່ນອີງໃສ່ຂໍ້ມູນທີ່ມີໃຫ້ໂດຍ Alzheimer's Chinese (ADC) ແລະ ແບ່ງປັນໂດຍ Alzheimer's Disease International. ທ່ານສາມາດຊອກເຫັນການ ນໍາສະເໜີ ເຕັມໄດ້ທີ່ນີ້: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

ສະຖານະການໂຮກໂຄໂຣນາໂວຣັສ ກໍາ ລັງວິວັດທະນາການຢ່າງໄວວາ. ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນໃຫ້ເປັນຄູ່ມືເທົ່ານັ້ນແລະອາດຈະບໍ່ ເໝາະສົມ ກັບທຸກໆສະຖານະການ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນລ້ຳສຸດກ່ຽວກັບໂຮກ ໂຄໂຣນາໂວຣັສ ໃຫ້ເຂົ້າເບິ່ງທີ່: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Dementia Australia ຂໍຮັບຮູ້ Alzheimer's Disease International ແລະ Alzheimer's Chinese ສໍາ ລັບ ຄໍາ ແນະນໍາ ຂອງພວກເຂົາໃນການປະກອບເອກະສານຊ່ວຍເຫຼືອນີ້.