

Padomi vecāku aprūpes pakalpojumu sniedzējiem

Informācija vecāku aprūpes pakalpojumu sniedzējiem attiecībā uz koronavīrusu (COVID-19) un kā atbalstīt cilvēkus, kuri dzīvo ar demenci.

Papildus infekciju kontroles pasākumiem, ko īsteno vecāku aprūpes sniedzēji, reaģējot uz koronavīrusu (COVID-19), tālāk aprakstīti daži apsvērumi cilvēkiem, kas dzīvo ar demenci. Ja Jūs uztrauc cilvēka ar demenci veselība, sazinieties tieši ar viņa ģimenes ārstu.

Daži sākotnējie ieteikumi, kā atbalstīt cilvēkus, kurus skārusi demence, ir sniegti zemāk, un sīkāka informācija ir pieejama, sazinoties ar **Nacionālās demences palīdzības līniju** (National Dementia Helpline), zvanot **1800 100 500**.

Padomi un stratēģijas

Samaziniet paaugstinātu satraukumu par koronavīrusu

- Pārliecinieties, ka sniegtā informācija ir no uzticama avota (piem. Austrālijas valsts veselības departaments – Commonwealth Department of Health)
- Samaziniet plašsaziņas līdzekļu informācijas plūsmu, izslēdzot 24 stundu ziņu ciklu televizorā
- Sniedziet informāciju un skaidrojumus iedzīvotājiem, kuri apzinās notiekošo un uztraucas par to
- Sniedziet mierinošu informāciju par masku un individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanu
- Izmantojiet atmiņas palīg līdzekļus un vizuālas instrukcijas, lai vienkāršā veidā izskaidrotu pašreizējo situāciju

- Nodrošiniet, ka iedzīvotājiem regulāri atvēl laiku, lai pajautātu, kā viņiem klājas un vai viņiem ir kādi jautājumi.
- Atvēliet mierīgu laiku, lai uzklusētu cilvēkus un viņu rūpes
- Apstipriniet, kā cilvēkus jūtas
- Sniedziet apliecinājumu un mierinājumu
- Ierobežojiet darbinieku diskusijas, spekulācijas vai viedokļus par COVID-19 ietekmi iedzīvotāju klātbūtnē
- Izvairieties no negatīvas valodas, piemēram, “izolācija (lockdown)”, “pandēmija” vai “krīze”

Uzturiet sadarbību ar ģimeni un aprūpētājiem

- Sazinoties ar ģimenēm, izmantojiet dažādus komunikāciju kanālus par infekcijas kontroles pasākumiem saistībā ar koronavīrusu (COVID-19) un kur meklēt papildu informāciju
- Atturiet no ciemošanās jūsu vidē, ja viesis nav vesels
- Kur iespējams, mudiniet apmeklētājus ievērot sociālo distancēšanos 1,5 metru attālumā un iepriekš ar viņiem pārrunājiet, kā apciemojumiem būtu jānotiek
- Mudiniet apmeklētājus ievērot stingrus higiēnas pasākumus
- Lai mazinātu pārnesšanas risku, mēģiniet organizēt apmeklējumus iedzīvotāja istabā, ārpus telpām vai īpaši noteiktā mītnes vietā, nevis koplietošanas telpās
- Uzturiet atklātu komunikāciju ar iedzīvotājiem un viņu ģimenēm un regulāri informējiet ģimenes par iedzīvotāja labklājību
- Sniedziet mierinošu informāciju ģimenēm par jūsu veiktajiem infekcijas kontroles pasākumiem
- Mēģiniet nokārtot citus komunikāciju līdzekļus - iPad, video zvana lietotnes, tālruņa zvanus vai sociālo multivides ziņapmaiņu, ja tādi ir pieejami. Organizējiet tikšanos ar ģimeni Skype vai FaceTime

- Esiet saprotoši un uzklausiet ģimenes un iedzīvotāju rūpes
- Mēģiniet savlaicīgi atbildēt uz iedzīvotāju un viņu ģimeņu jautājumiem un bažām
- Vērsieties pie vadītāja, ja nespējat atbildēt uz jautājumiem vai bažām
- Saprotiet, šis ir stresa pilns laiks visiem

Uzturiet fizisko veselību

- Personālam, iespējams, būs jāsniedz papildu atbalsts cilvēkiem ar demenci, lai nodrošinātu infekciju kontroles procedūru ievērošanu
 - Cilvēkiem, kuri dzīvo ar demenci, var būt nepieciešams papildu atbalsts, lai uzturētu pareizu roku higiēnu. Šie pieci padomi ir īpaši saistīti ar šo:
 - Apsveriet demencei draudzīgu instrukciju zīmju izvietojumu vannas istabās un citur, lai atgādinātu cilvēkiem ar demenci vismaz 20 sekundes mazgāt rokas ar ziepēm.
 - Demonstrējiet rūpīgu roku mazgāšanu. Apsveriet dziesmas dziedāšanu, lai mudinātu viņus vismaz mazgāt rokas 20 sekundes
 - Ja persona ar demenci nevar nokļūt līdz izlietnei, lai mazgātu rokas, ātra alternatīva var būt roku tīrīšanas līdzeklis vai antibakteriālas roku salvetes. Roku tīrīšanas līdzeklis ir efektīvs tikai tad, ja rokas nav redzami netīras.
 - Mudiniet viņus klepot vai šķaudīt papīra salvetē vai elkonī, nevis rokās, un pārlicinieties, ka papīra salvetes pēc tam tiek izmestas atkritumu tvertnē.
 - Papildus padomus par roku mazgāšanu var atrast vietnē **www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands**
-

Veiciniet atbilstošus sociālus sakarus un iesaisti

- Apsveriet iespēju izveidot draugu sistēmu starp iedzīvotājiem vai starp iedzīvotājiem un darbiniekiem, lai stiprinātu atbalsta tīklus
- Izvērtējiet sociālā atbalsta veicināšanu mazākās grupās, izmantojot sociālās distancēšanās principus, kur tas ir iespējams (piemēram, sanāksmes lielākās telpās vai ārpus tām)
- Mudiniet mūziku un dziedāšanu, lai citi varētu pievienoties
- Izmantojiet skaļruņus, lai spēlētu interaktīvas spēles (bingo ir iespēja)
- Veiciniet regulāras iespējas pastaigāties ārā un vingrot, it īpaši gadījumos, kad šī ir daļa no iedzīvotāja parastās ikdienas
- Mudiniet ģimeni un draugus atvest aprūpes paciņas ar ģimenes vēstulēm vai mudiniet vietējos skolas bērnus rakstīt vēstules vai zīmēt attēlus, ko nosūtīt iedzīvotājiem.
- Mudiniet cilvēku apsvērt iespēju veikt dažus vieglus vingrinājumus vai nu krēslā, vai savā istabā
- Sameklējiet tiešsaistes vingrinājumus vai mūzikas programmas vecākiem cilvēkiem
- Izmantojiet tehnoloģijas, piemēram, iPad, lai piekļūtu tiešsaistes spēlēm un iesaistītos sabiedrībā. Iespējas ietver lietotni 'A better visit' (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), virtuālo zoodārzu (zoo.org.au/animal-house) vai virtuālo muzeju (artsandculture.google.com/)
- Nodrošini citas aktivitātes, piemēram, krāsošanu, žurnālus, locīšanu, zeķu saskaņošanu, filmas, ierunātas grāmatas

Atpazīt un pievērsties jaunai uzvedībai

- Palielini personāla skaitu, lai vairāk laika pavadītu saziņai ar iedzīvotājiem. Mudiniet savus iedzīvotājus piedalīties ikdienas aktivitātēs, nodrošinot individuālo aprūpi
- Cik vien iespējams, uzturiet regulāru rutīnu
- Uzturiet iedzīvotājus aktīvus, lai izvairītos no garlaicības un samazinātu diendusu
- Nodrošiniet maksimālu piekļuvu dabiskajam apgaismojumam

- Iedzīvotājiem, kuru ierastā ikdienas rutīna ir patstāvīgi pastaigāties pa telpām, nodrošināt regulāras pastaigas un piekļuvi ārā
- Mēģiniet savlaicīgi reaģēt uz izmaiņām uzvedībā, ja tādas parādās
- Izmantojiet nefarmakoloģiskas pieejas, lai reaģētu uz mainītu vai neparastu uzvedību
- Izmantojiet vizuālas instrukcijas, lai atgādinātu iedzīvotājiem par ierobežotu pieejamību
- Izvairieties no ierobežojošas prakses
- Izmaiņām uzvedībā izmantojiet secīgu problēmu risināšanas pieeju (piem. CAUSEd – vairāk informācijas pieejama **dementialearning.org.au** un meklējiet ‘behaviours’)
- Vai arī sazinieties ar Demences uzvedības pārvaldības konsultatīvo dienestu (Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS)), zvanot **1800 699 799**

Papildinformācijai sazinieties ar **National Dementia Helpline**, zvanot **1800 100 500**.

Demences mācību centram (The Centre for Dementia Learning) ir plašs izglītības programmu klāsts, lai vecāka gadagājuma cilvēku aprūpes sniedzējiem palīdzētu risināt daudzus no iepriekš izvirzītajiem jautājumiem. Papildinformācijai sazinieties ar **1300 DEMENTIA**. Plašāku resursu klāstu varat arī atrast Dementia Australia bibliotēkā: **dementia.org.au/library**

Iepriekš sniegtā informācija tika balstīta uz informāciju, ko sniedza Alzheimer's Disease Chinese (ADC) un ko kopīgoja Alzheimer Disease International. Pilnu prezentāciju varat atrast šeit: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Koronavīrusa situācija strauji attīstās. Šī informācija ir tikai orientējoša, un tā var nebūt piemērota katrā situācijā. Lai iegūtu atjauninātu informāciju par koronavīrusu, apmeklējiet vietni **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Dementia Australia vēlētos izteikt atzinību Alzheimer's Disease International un Alzheimer's Chinese par viņu padomiem šīs palīdzības lapas sastādīšanā.