

Patarimai senelių prieglaudų vadovams

Informacija senelių prieglaudų vadovams apie koronavirusą (COVID-19) ir paramą asmenims su demencija (įgyta silpnaprotybe).

Papildant žinias apie kontrolės priemones nuo koronaviruso (COVID-19), kurios vartojamos senelių prieglaudose, čia toliau išdėstome patarimų, kaip tvarkytis su demencija sergančiais gyventojais. Jeigu tokio asmens fizinė sveikata kelia susirūpinimą, kreipkitės tiesiog į jo šeimos gydytoją.

Čia žemiau duodame pagrindinių pasiūlymų, kaip padėti demencija paveiktiems, o dėl išsamesnės informacijos kreipkitės į pagalbos liniją **National Dementia Helpline** telefonu **1800 100 500**

Patarimai ir pasiūlymai

Kaip sumažinti padidėjusį nerimą dėl koronaviruso

- Užtikrinti, kad skelbiama informacija pareina iš autoritetingo šaltinio (pvz. Australijos sveikatos departamentas)
- Sumažinti žiniasklaidos skleidžiamas blogas žinias – išjungti televizijos kanalą, kuris visą parą transliuoja žinias
- Gyventojams, kurie supranta ir labai jaudinasi dėl esamos padėties, duoti tikrą informaciją ir jiems suprantamus paaiškinimus
- Įtikinti nenuogastauti, kad visur natomos kaukės ir asmens apsaugos priemonės
- Esamą padėtį paprastai paaiškinti vartojant jiems suprantamą kalbą.

- Dažnai pabūti su gyventojais, pasidomėti, kaip laikosi, ar turi klausimų
- Paskirti laiką asmeniui išklausyti jo problemų
- Įvertinti, kaip tas asmuo jaučiasi
- Užjausti ir nuraminti
- Slaugytojams vengti gyventojų akivaizdoje diskutuoti, spėlioti, reikšti nuomonę apie COVID-19 neigiamus poveikius
- Gyventojams girdint nekalbėti apie pandemiją.

Skatinti ryšių palikimą tarp gyventojų, artimųjų ir slaugytojų

- Turėti ryšį su artimaisiais, jiems paaiškinti reikalingas koronaviruso (COVID-19) kontrolės priemonės ir kur kreiptis papildomai informacijai
- Nesveikuojantiems nelankyti gyventojų
- Raginti lankytojus kiek galint laikytis 1,5 metro atstumo ir iš anksto nurodyti, kaip elgtis apsilankymo metu
- Raginti lankytojus griežtai prisilaikyti higienos reikalavimų
- Kad išvengti galimo koronaviruso perdavimo, apsilankymus vykdyti gyventojų kambaryje arba lauke ar kitoje tam paskirtoje vietoje, tik ne bendroje svetainėje tarp kitų gyventojų
- Palaikyti ryšius su gyventojais ir jų artimaisiais, kad artimiesiems visuomet būtų žinoma, kaip laikosi jų artimasis
- Artimuosius nuraminti paaiškinus, kokios infekcijos kontrolės priemonės vartojamos prieglaudoje
- Skatinti susiršti neakivaizdiniu būdu, kaip planšetiniu kompiuteriu iPad, vaizdo pokalbio programėle, telefonu, socialinės žiniasklaidos žinutėmis. Susitikimus su artimaisiais surengti per Skype ar FaceTime

- Atjausti gyventojus ir jų artimuosius, išklaudyti jų problemas
- Stengtis greičiausiu laiku atsakyti į gyventojų ir jų artimųjų rūpimus klausimus
- Perduoti viršininkui spręsti keblesnes problemas
- Suprasti, kad šis laikotarpis visiems labai įtemptas

Išlaikyti gerą sveikatą

- Norint užtikrinti, kad asmenys su demencija būtų apsaugoti nuo užkrėtimo, slaugytojai turi dėti ypatingas pastangas vykdant infekcijos kontrolę
- Asmenims su demencija reikia papildomos priežiūros, kad jie laikytųsi tinkamos rankų higienos. Toliau seka penki patarimai dėl higienos:
 - Tualetuose ir kitur iškabinkite lengvai suprantamas iškabas priminti rankas plauti su muilu mažiausia 20 sekundžių.
 - Parodykite, sugalvokite dainelę, kaip gerai pamuilinti rankas visas 20 sekundžių.
 - Kai nėra galimybių rankoms plauti, žiūrėkite, kad būtų rankų dezinfekcijos skysčio ar antiseptinių servetėlių. Dezinfekcijos skystis veikia tikrai jeigu rankos nėra matomai nešvarios.
 - Raginkite nusikosyti ar nusičiaudyti į vienkartinę servetėlę ar į sulenktą alkūnę, o ne į sukauptas rankas ir kad servetėlė būtų išmesta į šiukšlių dėžę.
 - Papildomų patarimų rankų plovimo tema rasite svetainėje **www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands**

Skatinti tarpusavio bendravimą

- Sudaryti tarp gyventojų ar tarp gyventojų ir darbuotojų draugiškus ratelius, tai sustiprins tarpusavio paramą
- Sudaryti nedideles grupes, kiek įmanoma pagal socialinio atstumo laikymosi principus (pvz. susirinkimus laikyti didesnėje erdvėje arba lauke)
- Skatinti muziką, dainavimą, raginti ir kitus prisijungti
- Per garsiakalbį praveisti bendrus žaidimus, kaip pavyzdžiui bingo
- Skatinti dažnai pavaikščioti lauke ar pagimnastikuoti, ypač jeigu gyventojas anksčiau tai būdavo įpratęs daryti
- Skatinti artimuosius atvežti siuntinėlius ir laiškus, arba kad moksleiviai gyventojams rašytų laiškus ir siųstų piešinėlius
- Paraginti sėdint ar po kambarį judant pasimankštinti
- Parūpinti vyresniesiems pritaikytas internetines gimnastikos ar muzikos programas
- Išnaudoti internetinę technologiją (kaip iPad), per kurią gaunami žaidimai ir galima nuotoliniu būdu bendrauti. Tinka programėlės, kaip “A better visit” (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), virtualusis zoologijos sodas (zoo.org.au/animal-house) ar virtualusis muziejus (artsandculture.google.com/)
- Parūpinti įvairių užsiėmimų, kaip spalvavimo knygeles, žurnalus, rankdarbėlius, filmas, kalbančias knygas

Atpažinti pasikeitusį elgesį ir atitinkamai reaguoti

- Padauginti darbuotojų skaičių, kad jie turėtų daugiau laiko užsiimti su gyventojais. Kai gyventojas turi asmeninį prižiūrėtoją, kad šis skatintų savo globotinį dalyvauti užsiėmimuose drauge su kitais.
- Kiek galint išlaikyti kasdieninės tvarkos reguliarumą
- Užimti gyventojus, kad nenuobodžiautų ir kuo mažiau per dieną nusenūstų
- Sudaryti galimybę gyventojams kuo daugiau būti prie natūralios šviesos

- Gyventojams, kurie įpratę vaikštinėti po namą, sudarykite galimybę ir lauke dažnai pavaikščioti
- Pastebėjus asmens elgesio pasikeitimą ar iššaukiantį elgesį, atitinkamai prisitaikyti, nevartoti vaistinių priemonių
- Naudoti vaizdines priemones gyventojams priminti apie svečių lankymosi suvaržymus
- Kuo mažiau varžyti gyventojus
- Nurodymai, kaip tvarkytis dėl asmens elgsenos pokyčių (pvz. “CAUSEd” metodas), yra prieinami interneto svetainėje **dementialearning.org.au** po antrašte “Behaviours”
- Arba kreipkitės telefonu į Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) numeriu **1800 699 799**

Dėl papildomos informacijos kreipkitės į pagalbos liniją **National Dementia Helpline** telefonu **1800 100 500**.

Senelių priežiūros tiekėjams pagelbėti ir juos plačiau apšviesti apie čia iškeltus klausimus dirba informacijos centras Centre for Dementia Learning, kuris siūlo įvairias apmokymo programas.

Dėl papildomos informacijos skambinkite **1300 DEMENTIA**.

Be to, dar yra daugybę įvairių pagalbinių priemonių bibliotekoje Dementia Australia Library:

dementia.org.au/library

Čia aukščiau pateiktas aplinkraštis remiasi informacija, kurią pateikė organizacija Alzheimer's Disease Chinese (ADC), ja dalinasi ir Alzheimer's Disease International. Išsamus išdėstymas pateiktas svetainėje: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Koronaviruso padėtis sparčiai keičiasi. Ši informacija sudaro tik bendras gaires ir gali neatitikti pasikeitimams. Dėl naujausios informacijos apie koronavirusą žiūrėkite: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Dementia Australia reiškia padėką organizacijoms Alzheimer's Disease International ir Alzheimer's Chinese už jų patarimus sudarant šį aplinkraštį.