

Совети за давателите на услуги во старечки домови

Информации за давателите на услуги во старечки домови во врска со вирусот корона (КОВИД-19) и со поддршката за луѓето што живеат со деменција.

Покрај мерките за контролирање на заразата што давателите на услуги во старечки домови ги спроведуваат поради вирусот корона (КОВИД-19), овој текст наведува и некои работи за кои треба да се размисли кога станува збор за луѓе што живеат со деменција. Ако сте загрижени за здравјето на некое лице со деменција, јавете се директно кај општиот лекар на тоа лице.

Некои основни препораки за тоа како да им се даде поддршка на луѓето погодени од деменција се наведени во текстот подолу, а поподробни информации може да добиете ако се јавите на **Националната линија за помош при деменција** (National Dementia Helpline) на **1800 100 500**.

Совети и начини на постапување

Намалете ја зголемената вознемиреност поради вирусот корона

- Погрижете се информациите што ги давате да бидат од меродавен извор (на пример, од Сојузниот оддел за здравство - Commonwealth Department of Health)
- Сведете го на најмала можна мера дотоколот на информации од средствата за јавно информирање така што ќе ја исклучите програмата што 24 часа емитува вести на телевизија
- Дајте им информации и објасненија на станарите што се свесни и загрижени за тоа што се случува
- Објаснете зошто се користат маските и опремата за лична заштита
- Користете помагала за помнењето и видливи поттици за да ја објасните на едноставен начин сегашната ситуација

- Погрижете се на станарите редовно да им посветувате време за да ги прашате како се и дали имаат некакви прашања
- Најдете време да ги ислушате луѓето и работите што ги загрижуваат
- Посветете му внимание на тоа како се чувствува лицето
- Успокојте го лицето
- Сведете ги на најмала можна мера разговорите меѓу персоналот и нивните претпоставки или мислења во врска со влијанието на КОВИД-19 пред станарите на домот
- Избегнувајте да користите негативен начин на зборување како што се изразите „изолација“, „пандемија“ или „криза“

Поддржете ја натамошната вклученост на семејствата и негувателите

- Комуницирајте со семејствата на разни начини за комуникација за тоа какви се мерките за контролирање на зарази во врска со вирусот корона (КОВИД-19) и каде да се обратат за повеќе информации
- Не дозволувајте посета во старечкиот дом ако посетителот не се чувствува добро
- Поттикнете ги посетителите да се придржуваат кон правилото за одржување растојание од 1,5 метри секогаш кога е тоа можно и разговарајте со нив однапред за тоа како треба да се одвиваат посетите
- Поттикнете ги посетителите да применуваат строги мерки за хигиена
- Обидете се посетите да се одржуваат во собата на станарот, надвор на отворено, или на посебно назначено место во објектот, а не во заедничките простории, за да се сведат на најмала можна мера опасностите од пренесување на заразата
- Одржувајте отворена комуникација со станарите и со нивните семејства и редовно известувајте ги семејствата за добросостојбата на станарите
- Успокојте ги семејствата во врска со мерките за контролирање на заразата што ги спроведуваат
- Обидете се да договорите други начини на комуникација - iPad, програми за разговарање и гледање со помош на камера, или праќање пораки преку социјалните мрежи, ако е тоа можно. Закажувајте средби со семејството на Skype или на FaceTime

- Имајте разбирање и ислушајте ги семејствата и станарите во врска со работите што ги загрижуваат
- Обидете се навремено да одговорате на прашањата и работите што ги загрижуваат станарите и нивните семејства
- Обратете со до некој од претпоставените ако не сте во состојба да одговорите на прашањата или на загриженостите
- Сфатете дека ова е вознемирувачко време за секого

Чувајте го телесното здравје

- Персоналот може ќе треба да им даде дополнителна поддршка на луѓето со деменција за да се осигури дека тие се придржуваат кон постапките за контролирање на заразата
 - На луѓето што живеат со деменција може ќе им треба дополнителна поддршка за да оддржуваат соодветна хигиена на рацете. Следните пет совети се однесуваат специфично на тоа:
 - Размислете за тоа во бањите и на други места да поставите знаци со упатства што луѓето со деменција ќе можат да ги разберат, за да ги потсетите луѓето да си ги мијат рацете со сапун најмалку 20 секунди.
 - Покажете како се мијат темелно рацете. Размислете за тоа да пеете некоја песна за да ги поттикнете да си ги мијат рацете најмалку 20 секунди.
 - Ако лицето со деменција не може да дојде до мијалникот за да си ги измие рацете, средство за дезинфекција на раце или антибактериски влажни шамичиња може да бидат брза замена за миењето раце. Средството за дезинфекција е ефикасно само ако рацете не се видливо валкани.
 - Поттикнете ги лицата да кашлаат и да киваат во хартиено шамиче или во својот лакт, место во своите дланки, и погрижете се хартиеното шамиче потоа да биде фрлено во кантата за ѓубре.
 - Повеќе совети за миењето раце може да се најдат на www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands
-

Поттикнувајте соодветно поврзување и дружење меѓу луѓето

- Размислете да формирате систем на пријатели меѓу станарите или меѓу станарите и персоналот за да ги зацврстите мрежите за поддршка
- Погрижете се да ја одржите поддршката преку дружење во помали групи во кои луѓето ќе стојат на пропишано растојание едни од други, ако е тоа изводливо (на пример, средби во поголеми простории или надвор)
- Поттикнете ги слушањето музика и пеењето така што и другите ќе можат да се вклучат во тоа
- Користете звучници поставени во просторијата за да организирате друштвени игри (бинго би можело да биде добра идеја)
- Поттикнете ги редовните можности за прошетка надвор и за вежбање, особено кога тие се дел од вообичаените навики на станарот
- Поттикнете ги семејството и пријателите да оставаат пакети за нега со писма од семејството, или поттикнете ги децата од локалните училишта да напишат писма или да нацртаат цртежи што ќе им ги пратат на станарите
- Поттикнувајте ги лицата да прават некои лесни вежби додека седат на стол или во нивната соба
- Користете програми за вежбање или за музика за постари луѓе што може да се најдат на интернет
- Користете ги технолошките направи, како што е iPad, за играње игри и дружење на интернет. Некои од можностите се програмата „Подобра посета“ (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), посета на зоолошка градина преку интернет (zoo.org.au/animal-house) или посета на музеј преку интернет (artsandculture.google.com/)
- Понудете други активности како што се боенки, списанија, диплење алишта, спарување чорапи, филмови, звучни книги

Препознајте ги и решете ги новонастанатите проблеми во однесувањето

- Зголемете го бројот на членови на персоналот за да можат тие да минуваат повеќе време дружејќи се со станарите. Поттикнете ги вашите станари да учествуваат во секојдневните активности кога им давате нега човек на човек
- Одржувајте ги редовните навики колку што е можно повеќе
- Одржувајте ги станарите активни за да избегнете да им биде здодевно и за да го намалите спиењето во текот на денот
- Овозможете колку што е можно подолг пристап до природна дневна светлина

- За станарите чија вообичаена навика е самостојно да шетаат околу домот, обезбедете редовни прошетки и пристап до надворешниот простор
- Настојувајте навремено да реагирате на промените во однесувањето ако се појават такви промени
- Користете пристап што не е заснован на користењето на лекови за да ги решите промените во однесувањето или напнатоста
- Користете видливи потсетници за да ги потсетите станарите дека на некои места пристапот е ограничен
- Избегнувајте да користите мерки што ги ограничуваат станарите
- Применете пристап на постепено решавање на проблемите при промени во однесувањето (на пример, пристапот CAUSEd – за да дознаете повеќе за овој пристап, појдете на **dementialearning.org.au** и побарајте „однесување“ (behaviours)
- Или јавете се во Советодавната служба за справување со однесувањето при деменција (Dementia Behaviour Management Advisory Service - DBMAS) на **1800 699 799**

За натамошни совети јавете се на нашата **Национална линија за помош при деменција** на **1800 100 500**.

Центарот за запознавање со деменцијата (Centre for Dementia Learning) има низа разновидни програми за подучување што ќе им помогнат на давателите на услуги за нега на постари лица да се справат со многу од проблемите изнесени погоре. За повеќе подробности јавете се на **1300 DEMENTIA**. Низа разновидни информативни материјали може да најдете и во библиотеката на организацијата Dementia Australia: **dementia.org.au/library**

Горенаведените информации се засновани врз информациите обезбедени од организацијата Alzheimer's Disease Chinese (ADC) и споделени од организацијата Alzheimer's Disease International. Целата презентација може да ја најдете овде: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Ситуацијата со вирусот корона брзо се менува. Овие информации се наменети да бидат само водич и може да не бидат соодветни за секоја ситуација. За најнови информации за вирусот корона, посетете го местото на интернет **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Организацијата Dementia Australia им се заблагодарува на организациите Alzheimer's Disease International и Alzheimer's Chinese за нивните совети при подготвувањето на овој лист за помош.