

Dicas para quem presta cuidado nas casas de repouso

Informações sobre o Coronavírus (COVID-19) para quem fornece cuidados em casas de repouso e como auxiliar as pessoas que vivem demência.

Além das medidas de controle de infecção que os fornecedores de cuidados a idosos estão implementando em resposta ao Coronavírus (COVID-19). A seguir faremos algumas recomendações para pessoas que vivem com demência. Se você está preocupado com a saúde de uma pessoa que tem demência, entre em contato com o clínico geral (GP) diretamente.

Abaixo há algumas sugestões iniciais sobre como apoiar as pessoas impactadas pela demência e a **Linha de Auxílio a Demência** no **1800 100 500** tem informações mais detalhadas disponíveis.

Dicas e estratégias

Reduza os altos níveis de ansiedade devido ao Coronavírus

- Certifique-se que as informações sejam obtidas de uma fonte oficial (por exemplo: Commonwealth Department of Health)
- Minimize o fluxo de informação da mídia sugerindo para os clientes não terem notícias ligadas na TV por 24 horas.
- Dê informações e explicações para os residentes que estão cientes e preocupados com o que está acontecendo.
- Tranquelize a pessoa sobre o uso de máscara e equipamento de proteção pessoal
- Use meios para ativar a memória e instruções visuais para explicar de maneira simples a situação atual

- Reserve um tempo para passar com os residentes e perguntar como estão e se têm alguma pergunta
- Preste atenção para ouvir que a pessoa tem a dizer e suas preocupações
- Valide os sentimentos da pessoa
- Tranquelize-a
- Minimize discussões entre os funcionários, especulações ou opiniões sobre o impacto do COVID-19 na frente dos residentes
- Evite usar palavras negativas como “lockdown”, “pandemia” ou “crise”

Apoie uma comunicação contínua com parentes e cuidadores

- Comunique-se com famílias através de diferentes canais de comunicação sobre as medidas de controle de infecção do COVID-19 e onde buscar mais informações
- Se o visitante não estiver se sentindo bem, peça para que não visite seu local de trabalho
- Incentive os visitantes a respeitar o distanciamento social de 1,5 metros quando possível e discuta com eles antecipadamente sobre como as visitas devem ser conduzidas.
- Incentive os visitantes a manter medidas rígidas para higiene
- Tente organizar para que as visitas sejam feitas nos quartos dos residentes, ao ar livre ou em uma área específica designada para visitas e não em áreas comunitárias, para minimizar o risco de transmissão
- Comunique-se abertamente com os residentes e suas família e atualize regularmente as famílias sobre o bem-estar do residente.
- Tranquelize as famílias sobre as medidas de controle da infecção em vigor
- Tente organizar outros meios de comunicação como iPad, aplicativos de chamada de vídeo, telefonemas, mensagens através de redes sociais, se aplicável. Marque uma hora com a família para chamar através do Skype ou FaceTime

- Seja compreensivo e ouça as preocupações da família e dos residentes
- Tente não demorar em responder às perguntas e preocupações dos residentes e suas famílias
- Encaminhe as perguntas e preocupações para seu supervisor se não souber responde-las
- Entenda que esta é uma época difícil para todos

Mantenha a saúde física

- Os funcionários talvez tenham que dar um apoio extra para ter certeza que os procedimentos de controle de infecção sejam seguidos
- As pessoas que vivem com demência podem precisar de apoio extra para manter higiene apropriada das mãos. As cinco dicas a seguir são específicas para isso
 - Pense em pendurar avisos com instruções para pessoas com demência em banheiros e outros lugares para lembrá-las a lavar a mão com sabão por pelo menos 20 segundos.
 - Faça uma demonstração de como se lavar bem a mão. Pense em cantar uma canção para incentivá-las e lavar as mãos por pelo menos 20 segundos.
 - Se a pessoa com demência não tem acesso a uma pia para lavar as mãos, o álcool gel ou lenço umedecido antisséptico podem ser uma boa alternativa. Álcool gel só é efetivo se as mãos estiverem visivelmente limpas.
 - Incentive-os a tossir ou espirrar em um lenço de papel ou cotovelo ao invés das mãos e certifique-se que lenço seja jogado fora em seguida.
 - Mais dicas sobre como lavar a mão podem ser encontradas em **www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands**

Promova conexão e engajamento social apropriados

- Considere criar um sistema de duplas entre os residentes ou entre os residentes e funcionários para fortalecer as redes de apoio
- Pense em manter o apoio social através de grupos pequenos respeitando os princípios de distanciamento social onde viável (por exemplo reuniões em espaços grandes ou ao ar livre)
- Incentive o uso de música ou canto para que outros possam participar
- Use os alto-falantes na parede para jogar jogos interativos (bingo talvez)
- Incentive mais oportunidades para caminhar ao ar livre e fazer exercícios, especialmente quando isso já faz parte da rotina cotidiana do residente
- Incentive a família e amigos a fazer entregas de pacotes com cartas da família ou incentive os alunos de escolas locais a escrever cartinhas ou fazer desenhos para enviar aos residentes
- Incentivar a pessoa a considerar fazer exercício leves, tanto sentado em uma cadeira ou em algum lugar da casa
- Acesse exercícios online ou programas de música para idosos
- Use a tecnologia, como iPads, para acessar jogos online e interação social. As opções incluem: o aplicativo 'A better visit' (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app), um zoológico virtual (zoo.org.au/animal-house) ou museu virtual (artsandculture.google.com)
- Dê outras atividades como colorir, ler revistas, fazer dobraduras, assistir filmes, áudiolivros

Reconheça e trate de comportamentos emergentes

- Aumente o número de funcionários para passarem mais tempo interagindo com os residentes. Incentive os residentes a participar das atividades cotidianas quando prestar cuidados um a um
- Mantenha a rotina do dia a dia o tanto quanto for possível
- Mantenha os residentes ativos para evitar o tédio e reduzir os cochilos durante o dia
- Dar o máximo de acesso à luz natural

- Para os residentes que já tem como rotina diária caminhar pelo lar independentemente, forneça caminhadas frequentes e aceso ao ar livre
- Tente responder a mudança de comportamento sem demora caso aconteça
- Use abordagens não farmacológicas para responder a mudança de comportamento ou comportamentos intensos
- Use sinais e avisos para lembrar os residentes de acessos restritos
- Evite restringir os residentes
- Não tenha pressa em entender o que a pessoa está comunicando
- Use uma abordagem de resolução sequencial de problema (por exemplo, CAUSEd – para mais informações visite **dementialearning.org.au** e pesquise ‘behaviours’, (comportamentos’)
- Ou entre em contato com Serviço de Aconselhamento Nacional de Comportamento associado a Demência (Dementia Behaviour Management Advisory Service – DBMAS) no **1800 699 799**

Para mais recomendações entre em contato com a Linha Nacional de Auxílio a Demência (**National Dementia Helpline**) no **1800 100 500**.

O Centro para Aprendizado de Demência (Centre for Dementia Learning) têm uma grande variedade de programas educacionais para ajudar os cuidadores de idosos abordar muitas das questões acima mencionadas. Para mais detalhes entre em contato com **1300 DEMENTIA**. Você pode também encontrar uma grande variedade de fontes n Biblioteca da Demência (Dementia Library): **dementia.org.au/library**

A informação acima foi baseada em informações fornecidas pela Alzheimer’s Disease Chinese (ADC) e compartilhadas pela Alzheimer’s Disease International. Você pode ver a apresentação completa aqui: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

A situação do coronavírus está evoluindo rapidamente. A informação fornecida serve somente como um guia e talvez não seja apropriada para todas as situações. Para informações atualizadas sobre o coronavírus, visite **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

A Dementia Australia gostaria de expressar o reconhecimento a Alzheimer’s Disease International e Alzheimer’s Chinese por suas recomendações ao criar este folheto informativo.