

Mga pabatid para sa mga tagabigay ng pang-residensyal na pangangalaga sa matatanda

Impormasyon para sa mga tagabigay ng pang-residensyal na pangangalaga sa matatanda tungkol sa coronavirus (COVID-19) at pagsuporta sa mga may demensia.

Bilang dagdag sa mga sistema ng pagkontrol sa impeksyon na pinasusunod ng mga tagabigay ng pangangalaga sa matatanda sa pagharap sa coronavirus (COVID-19), ang mga sumusunod ay nagbabalangkas ng ilang mga pagsasaalang-alang sa mga may demensia. Kung nag-aalala ka tungkol sa kalusugan ng may demensia, direktang tawagan ang kanilang doktor (GP).

Ang ilang pang-unang mga mungkahi sa pagsuporta ng mga taong dumadanas ng demensia ay nakasaad sa ibaba at makakakuha ng mas detalyadong impormasyon sa pamamagitan ng pagtawag sa **Pambansang Tawagang-pantulong sa Demensia** (National Dementia Helpline) sa **1800 100 500**.

Mga pabatid at istratehiya

Bawasan ang labis na pagkabalisa tungkol sa coronavirus

- Tiyakin na ang impormasyong ibinigay ay mula sa isang awtorisadong pinagmulan.(halimbawa: Commonwealth Department of Health)
- Bawasan ang daloy ng impormasyon mula sa media sa pamamagitan ng pagsasara TV na may 24 oras na pagbabalita
- Magbigay ng impormasyon at paliwanag sa mga residenteng may-alam at nababahala tungkol sa nangyayari
- Magbigay ng muling pasalig tungkol sa paggamit ng pantakip sa ilong at bibig (mask) at personal na pananggalang na kagamitan(personal protective equipment)
- Gumamit ng tulong pang-memorya at nakikitang pagpasunod para ipaliwanag sa simpleng paraan ang kasalukuyang sitwasyon.

- Tiyakin na may regular na oras kasama ang mga residente at kumustahin sila at kung mayroon silang anumang katanungan
- Maglaan ng oras na pakinggan ang tao at kung anuman ang kanilang ipinag-aalala
- Kumpirmahin ang nararamdaman ng tao
- Magbigay ng muling pasalig
- Bawasan ang mga diskusyon ng kawani, baka-sakali o mga opinyon tungkol sa epekto ng COVID-19 sa harap ng mga residente
- Iwasan ang paggamit ng negatibong salita gaya ng 'lockdown', 'pandemic' o 'crisis'

Suportahan ang patuloy na pag-uugnayan sa mga pamilya at tagapag-alaga

- Makipagtalastasan sa mga pamilya sa pamamagitan ng iba't-ibang daanan ng komunikasyon, kung ano ang mga sistema ng pagkontrol sa impeksyon tungkol sa coronavirus (COVID-19) at kung saan makakakuha ng dagdag na impormasyon.
- Dismayahin ang pagbisita sa inyong serbisyo kung ang bisita ay maysakit
- Himukin ang mga bisita na sumunod sa sosyal na pag-aagwat ng 1.5 metro hangga't maaari at pag-usapan sa kanila nang maaga pa kung gagawin ang mga pagbisita
- Himukin ang mga bisita na sumunod sa mga sistema ng tamang pangkalinisan
- Subukan na gawin ang pagbisita sa kwarto ng residente sa labas ng gusali o sa isang tanging lugar ng pasilidad at hindi doon sa pangkaraniwang pinagtatagpuang lugar upang maibsan ang peligro ng paglaganap
- Magpanatili ng nakabukas na pagkikipagkomunikasyon sa mga residente at kanilang mga pamilya at magbigay ng regular na mga update sa mga pamilya tungkol sa kalagayan ng residente
- Magbigay ng muling pasalig sa mga pamilya tungkol sa mga sistema ng pagkontrol ng impeksyon na umiiral sa lugar
- Subukang magsa-ayos ng iba pang paraan ng komunikasyon – iPad, video call apps, tawag sa telepono, o pagmemensahe sa social media. Kung nababagay, gumawa ng mga appointment sa pamilya na mag-Skype o FaceTime

- Maging mapang-unawa at makinig sa mga pag-aalala ng pamilya at residente
- Subukang sumagot sa tamang oras sa mga katanungan at mga pag-aalala ng mga residente at kanilang pamilya
- Ipasa sa nakatataas kung hindi masagot ang mga katanungan o pag-aalala
- Unawaing ito ay matensyon na panahon para sa lahat

Magmentena ng pisikal na kalusugan

- Ang kawani ay maaaring kailangang magbigay sa mga taong may demensia ng karagdagang suporta para matiyak na ang mga patakaran sa pagkontrol ng impeksyon ay nasusunod
 - Ang mga taong may demensia ay maaaring mangailangan ng dagdag na suporta para mamentena ang tamang kalinisan. Ang susunod na limang mga pabatid ay natatangi tungkol dito:
 - Isaalang-alang ang paglalagay ng mga palatandaan na bagay sa may demensia, sa mga banyo at iba pang mga lugar upang ipaalala sa mga may demensia ang paghuhugas ng mga kamay nang may sabon at tubig ng hanggang 20 segundo.
 - Magpakita ng halimbawa sa masinsinang paghuhugas ng mga kamay. Kumanta ng isang awitin habang naghuhugas ng mga kamay para himukin silang maghugas nang hanggang 20 segundo.
 - Kung ang taong may demensia ay hindi makakapunta sa lababo upang maghugas ng mga kamay, ang hand sanitiser o anti-bacterial hand wipes ay maaaring kapalit na alternatibo. Epektibo lang ang hand sanitiser kung kita sa mga kamay na walang dumi.
 - Himukin silang umubo o bumahin sa isang tisyu o kanilang siko sa halip na sa kanilang mga kamay at tiyakin na itapon ang tisyu sa basurahan.
 - Matatagpuan ang dagdag na mga pabatid sa paghuhugas ng kamay sa: **www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands**
-

Magtaguyod ng naa-angkop na pakikipagsosyalan at pakikisalamuha

- Isaalang-alang ang pagpasimula ng 'buddy system' sa pagitan ng mga residente o sa pagitan ng residente at kawani para palakasin ang ugnayan ng suporta
- Tingnan at imentena ang sosyal na pagsuporta sa pamamagitan ng tig-ilang tao sa grupo at sinusunod hangga't maaari ang mga alituntunin sa sosyal na pag-aagwat (halimbawa. mga pagtitipon sa malaking lugar o sa labas)
- Pasiglahin ng musika at pag-awit para makisali ang iba
- Gamitin ang mga overhead speaker at maglaro ng mga interactive game (pwede na ang bingo)
- Hikayatin ang regular na pagkakataon sa paglalakad sa labas at pag-eehersisyo, lalo na ito ay isa sa karaniwang mga kinagagawian na ng residente.
- Hikayatin ang mga pamilya at kaibigan na mag-iwan sa mga paketeng pangangalaga na may kasamang mga sulat o kaya hikayatin ang mga kabataan sa eskwelahan na magsulat ng mga sulat at gumuhit ng mga larawan para ipadala sa mga residente
- Hikayatin ang tao na gumawa ng mga magagaang na ehersisyo maging nakaupo sa silya o sa paligid ng kanilang kwarto
- Mag-access sa online ng pag-eehersisyo o mga programa sa musika para sa matatanda
- Gumamit ng teknolohiya, gaya ng mga iPad para maka-access ng mga laro sa online at pakikipagsosyalan. Kabilang sa mga mapipili ay 'A better visit' app (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), virtual zoo (zoo.org.au/animal-house) o virtual museum (artsandculture.google.com/)
- Nagbibigay pa ng ibang mga aktibidad gaya ng pagkukulay, mga magasin, pagtitiklop, pagpapareha ng medyas, mga pelikula, mga librong nagsasalita

Kilalanin at agapan kaagad ang mga ipinapakitang pag-aasal

- Magdagdag ng kawani na matagal-tagal na makakasama ng mga residente. Hikayatin ang mga residente na makisali sa pang-araw-araw na mga aktibidad kung magbibigay ng isa-isahang pangangalaga
- Magpanatili ng karaniwang kinagawian hangga't magagawa
- Panatilihin ang mga residente upang maiwasan ang pagka-inip at mabawasan ang pagtulog sa buong araw

- Isagad ang tiyempo na makakapunta sa natural na liwanag
- Para sa mga residenteng pangkaraniwang ginagawa ay nagsasariling paglalakad sa paligid ng serbisyo, magbigay ng regular na mapaglalakaran at madadaanang palabas
- Alamin kung paano magresponde sa pinagbagong mga pag-aasal sa nauugmang oras at paraan kung sakaling may mangyari.
- Magresponde nang hindi gagamit ng gamot sa pakikiharap sa nagbago o sumiklab na mga pag-aasal
- Gumamit ng mga nakikitang ipinag-uutos para ipaalala sa mga residente ang mga bawal puntahan
- Iwasan ang paggamit ng mga kinagawiang pagpipigil ng tao.
- Gumamit ng naka-sequence na pagharap sa problema sa naging pagbabago ng mga asal (halimbawa: CAUSEd – para sa higit pa tungkol diyang tingnan **dementialearning.org.au** at hanapin ang ‘mga pag-aasal’)
- O kaya, tumawag sa Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) telepono **1800 699 799**

Para sa dagdag na payo tawagan ang aming **Pambansang Tawagang-pantulong sa Demensia** (National Dementia Helpline) sa **1800 100 500**.

Ang Sentro ng Pag-aaral sa Demensia (Centre for Dementia Learning) ay mayroong kumprehensibong hanay ng mga programang pang-edukasyon para matulungan ang mga tagabigay ng serbisyo sa pangmatandang pangangalaga ng mga kasagutan sa mga problemang binanggit sa itaas. Para sa karagdagang mga detalye, tawagan ang **1300 DEMENTIA**. Matatagpuan mo rin ang malawak na mga mapagkukunan sa Dementia Australia library: **dementia.org.au/library**

Ang impormasyon sa itaas ay batay sa impormasyong ibinigay ng Alzheimer’s Disease Chinese (ADC) at pinagbahagian ng Alzheimer’s Disease International. Matatagpuan ninyo ang buong presentasyon dito sa: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Ang sitwasyon ng coronavirus ay mabilis na nagbabago. Itong impormasyon ay ibinibigay bilang isang gabay lamang at maaaring di-nababagay sa bawat sitwasyon. Para sa napapanahong impormasyon sa coronavirus, bisitahin ang: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Ang Dementia Australia ay malugod na nagpapasalamat sa Alzheimer’s Disease International at Alzheimer’s Chinese para sa kanilang payo sa pagbubuo nitong tulong pahina.