

เกร็ดความรู้สำหรับผู้ให้บริการ ด้านที่พักอาศัยสำหรับสูงอายุ

ข้อมูลสำหรับผู้ให้บริการด้านที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) และการสนับสนุนผู้ที่อยู่ใน ภาวะสมองเสื่อม

นอกเหนือจากมาตรการควบคุมการติดเชื้อแล้ว ผู้ให้บริการดูแลผู้สูงอายุยังนำมา
มาตรการรับมือต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ออกปฏิบัติใช้ด้วย
ต่อไปนี้เป็นสรุปข้อควรพิจารณาบางประการสำหรับผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อม
หากคุณกังวลเรื่องสุขภาพของผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อม โปรดติดต่อแพทย์ทั่วไป
(GP) ของพวกเขาโดยตรง

คำแนะนำเบื้องต้นบางประการเกี่ยวกับการสนับสนุนผู้ที่ได้รับผลกระทบจากภาวะ
สมองเสื่อมมีระบุไว้ที่ด้านล่างนี้ และท่านสามารถขอข้อมูลเพิ่มเติมโดยละเอียดได้
โดยโทรติดต่อ **National Dementia Helpline** ที่ **1800 100 500**

เกร็ดความรู้และกลยุทธ์

ลดความวิตกกังวลที่เพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่า ข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งทางการที่เชื่อถือได้ (เช่น Commonwealth Department of Health)
- ลดการเสพข่าวข้อมูลจากสื่อให้น้อยที่สุดโดยการปิดข่าว 24 ชั่วโมงที่เสนอเป็น
วงจรบนโทรทัศน์
- ให้ข้อมูลและคำอธิบายแก่ผู้พักอาศัยที่มีความตระหนักรู้และกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่
กำลังเกิดขึ้น
- ให้ความมั่นใจเกี่ยวกับการใช้หน้ากากและอุปกรณ์การป้องกันส่วนบุคคล (PPE)
- ใช้เครื่องมือช่วยความจำและการแสดงภาพเพื่ออธิบายสถานการณ์ปัจจุบัน
ด้วยวิธีง่าย ๆ

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่า มีการใช้เวลาเป็นประจำกับผู้พักอาศัยเพื่อถามไถ่ว่า พวกเขาเป็นอย่างไรบ้าง และมีคำถามใด ๆ หรือไม่
- ใช้เวลาในการรับฟังผู้พักอาศัยและข้อกังวลของพวกเขา
- ตรวจสอบความรู้สึกของผู้พักอาศัย
- คอยให้ความมั่นใจกับพวกเขา
- ลดการสนทนา การคาดเดา หรือให้ความคิดเห็นของพนักงานด้านผลกระทบของ COVID-19 ต่อหน้าผู้พักอาศัย
- หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาเชิงลบ เช่น 'การล็อกดาวน์' 'การระบาดใหญ่ของโรค' หรือ 'วิกฤต'

สนับสนุนการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องกับครอบครัวและผู้ให้การดูแล

- สื่อสารกับครอบครัวผ่านช่องทางการสื่อสารที่หลากหลายถึงมาตรการควบคุม การติดเชื้อที่เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) และการไปขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ใด
- ไม่สนับสนุนให้เข้าเยี่ยมสถานบริการของคุณ หากผู้มาเยี่ยมมีอาการไม่สบาย
- สนับสนุนผู้มาเยี่ยมให้ปฏิบัติตามกฎการรักษาระยะห่างทางสังคม 1.5 เมตร หากเป็นไปได้ และพูดคุยกับพวกเขาล่วงหน้าเกี่ยวกับวิธีที่ควรปฏิบัติเมื่อมาเยือน
- สนับสนุนให้ผู้มาเยี่ยมรักษามาตรการด้านสุขอนามัยที่เข้มงวด
- พยายามให้เยี่ยมภายในห้องพักของผู้พักอาศัย ภายนอกอาคาร หรือในพื้นที่ที่กำหนดเฉพาะของสถานที่ และไม่อยู่ในพื้นที่ส่วนกลางเพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ
- รักษาการสื่อสารที่เปิดเผยกับผู้พักอาศัยและครอบครัวของพวกเขา และให้มีการอัปเดตเป็นประจำกับครอบครัวเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดีของผู้พักอาศัย
- ให้ความมั่นใจแก่ครอบครัวเกี่ยวกับมาตรการควบคุมการติดเชื้อที่คุณนำมาปฏิบัติใช้
- พยายามจัดเตรียมวิธีการสื่อสารอื่น ๆ เช่น iPad แอปสนทนาทางวิดีโอ โทรศัพท์ หรือส่งข้อความทางโซเชียลมีเดีย ถ้าทำได้ นัดหมายกับครอบครัวทาง Skype หรือ FaceTime

- ให้เปิดใจและรับฟังข้อกังวลของครอบครัวและผู้พักอาศัย
- พยายามตอบคำถามและคลายข้อกังวลของผู้พักอาศัยและครอบครัวด้วยเวลาที่รวดเร็วเหมาะสม
- ส่งเรื่องต่อไปยังหัวหน้างาน หากไม่สามารถตอบคำถามหรือคลายข้อกังวลได้
- ทำความเข้าใจว่าเป็นช่วงเวลาที่ยิ่งเครียดสำหรับทุกคน

รักษาสุขภาพร่างกาย

- พนักงานอาจจำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือเพิ่มเติมแก่ผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อม เพื่อให้มั่นใจได้ว่าการปฏิบัติตามขั้นตอนการควบคุมการติดเชื้อ
- ผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อมอาจต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมเพื่อรักษาสุขอนามัยที่ดีของมือ เกร็ดความรู้ห้าประการต่อไปนี้ เกี่ยวข้องโดยเฉพาะกับสิ่งนี้
 - พิจารณาการติดป้ายให้คำแนะนำที่เป็นมิตรเหมาะกับภาวะสมองเสื่อมไว้ในห้องน้ำและตามสถานที่อื่น ๆ เพื่อเตือนให้ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมล้างมือของพวกเขาด้วยสบู่เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
 - สาธิตวิธีการล้างมือแบบทั่วถึงให้ชม พิจารณาใช้การร้องเพลงเพื่อสนับสนุนให้พวกเขาล้างมือเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
 - หากผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมไม่สามารถไปล้างมือที่อ่างล้างมือได้ การใช้เจลล้างมือหรือผ้าเช็ดมือป้องกันเชื้อแบคทีเรียก็อาจเป็นทางเลือกที่เร็วกว่าได้ เจลล้างมือจะใช้ได้ผลดีหากมือไม่ได้สกปรกอย่างเห็นได้ชัดเท่านั้น
 - สนับสนุนให้พวกเขาไอและจามลงที่ขลุ่ยหรือด้านในข้อศอกของพวกเขา แทนที่จะเป็นมือของพวกเขา และให้แน่ใจว่าได้ทิ้งทิชชูที่ใช้แล้วลงถังขยะด้วย
 - สามารถดูเกร็ดความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการล้างมือได้ที่ www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands

ส่งเสริมความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคมที่เหมาะสม

- พิจารณาการสร้างระบบเพื่อนคู่หูระหว่างผู้พักอาศัยด้วยกัน หรือระหว่างผู้พักอาศัยกับพนักงานเพื่อเสริมความแข็งแกร่งให้กับเครือข่ายให้การช่วยเหลือ
- พิจารณาการรักษาการสนับสนุนทางสังคมผ่านกลุ่มขนาดเล็กกว่าซึ่งยึดหลักการรักษาระยะห่างทางสังคมในที่ที่เป็นไปได้ (เช่น การประชุมในพื้นที่ขนาดใหญ่หรือภายนอกอาคาร)
- สนับสนุนด้านดนตรีและการร้องเพลงเพื่อให้ผู้อื่นสามารถเข้าร่วมด้วยได้
- ใช้ลำโพงเหนือศีรษะในการเล่นแบบอินเทอร์แอคทีฟ (สามารถเล่นเกมบิงโกได้)
- สนับสนุนให้มีโอกาสออกไปเดินนอกอาคารและออกกำลังกายเป็นประจำ โดยเฉพาะในที่ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรปกติของผู้พักอาศัยอยู่แล้ว
- สนับสนุนให้ครอบครัวและเพื่อน ๆ ส่งแพ็คเกจพร้อมจดหมายจากครอบครัวหรือสนับสนุนให้เด็กนักเรียนในท้องถิ่นเขียนจดหมาย หรือวาดรูปภาพต่าง ๆ แล้วส่งให้ผู้พักอาศัยดู
- สนับสนุนให้ผู้พักอาศัยลองออกกำลังกายเบา ๆ ทั้งนั่งกับเก้าอี้หรือรอบ ๆ ห้องของพวกเขา
- ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายทางออนไลน์หรือโปรแกรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ
- ใช้เทคโนโลยี เช่น iPad เพื่อเล่นเกมออนไลน์และการมีส่วนร่วมทางสังคมตัวเลือกต่าง ๆ ได้แก่ แอป 'A better visit' (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/) สวนสัตว์เสมือนจริง (zoo.org.au/animal-house) หรือพิพิธภัณฑ์เสมือนจริง (artsandculture.google.com/)
- ทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การระบายสี อ่านนิตยสาร การพับกระดาษ การจับคู่ถุงเท้า ดูภาพยนตร์ และอ่านหนังสือ

รับรู้และจัดการกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นใหม่

- เพิ่มจำนวนพนักงานเพื่อใช้เวลาในการมีส่วนร่วมกับผู้พักอาศัยให้มากขึ้น สนับสนุนให้ผู้พักอาศัยมีส่วนร่วมในกิจกรรมประจำวันขณะที่ให้บริการดูแลแบบตัวต่อตัว
- รักษากิจวัตรที่ทำเป็นประจำให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- ให้คงรักษาความกระตือรือร้นของผู้พักอาศัยเพื่อหลีกเลี่ยงความเบื่อหน่ายและลดการงีบหลับในช่วงกลางวัน
- เพิ่มโอกาสการเข้าถึงแสงธรรมชาติให้มากที่สุด

- สำหรับผู้พักอาศัยที่มีกิจวัตรปกติคือการเดินรอบ ๆ สถานที่ที่ได้ด้วยตนเองนั้น ควรอนุญาตให้เขาเดินตามปกติและมีโอกาสออกไปเดินข้างนอกอาคารด้วย
- พยายามตอบสนองต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างทันท่วงที หากมีพฤติกรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นมา
- ใช้วิธีการรักษาโดยไม่ใช้ยา (non-pharmacological) เพื่อรับมือกับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงหรือหนักข้อยิ่งขึ้น
- ใช้การแจ้งเตือนด้วยภาพเพื่อเตือนผู้พักอาศัยไม่ให้เข้าไปในพื้นที่หวงห้าม
- หลีกเลี่ยงการใช้วิธีปฏิบัติที่เข้มงวด
- ใช้วิธีการแก้ปัญหาตามลำดับขั้นกับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง (เช่น CAUSEd – สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูที่เว็บไซต์ dementialearning.org.au และค้นหาคำว่า 'behaviours')
- หรือติดต่อบริการให้คำปรึกษาด้านการจัดการพฤติกรรมภาวะสมองเสื่อม (Dementia Behaviour Management Advisory Service - DBMAS) ที่ **1800 699 799**

สำหรับคำแนะนำเพิ่มเติม โปรดติดต่อ **National Dementia Helpline** ที่ **1800 100 500**

ศูนย์การศึกษาเรื่องภาวะสมองเสื่อม (Centre for Dementia Learning) มีโปรแกรมการศึกษาที่ครอบคลุมเพื่อช่วยเหลือผู้ให้บริการด้านการดูแลผู้สูงอายุโดยเน้นการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวถึงข้างต้น สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดติดต่อ **1300 DEMENTIA** คุณยังสามารถค้นหาแหล่งข้อมูลที่หลากหลายได้ที่ห้องสมุด Dementia Australia ที่ dementia.org.au/library

ข้อมูลข้างต้นอ้างอิงข้อมูลจาก Alzheimer's Disease Chinese (ADC) และมีการแบ่งปันข้อมูลโดย Alzheimer's Disease International คุณสามารถค้นหางานนำเสนอเต็มรูปแบบได้ที่ www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-memberassociation-in-china

สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนามีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ข้อมูลที่ให้เป็นเพียงแนวทางเท่านั้น และอาจไม่เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ สำหรับข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา โปรดไปที่ www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Dementia Australia ขอขอบคุณ Alzheimer's Disease International และ Alzheimer's Chinese สำหรับคำแนะนำในการเรียบเรียงเอกสารให้ความช่วยเหลือนี้