

Lời khuyên cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao tuổi nội trú

Thông tin cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao tuổi nội trú về vi-rút corona (COVID-19) và hỗ trợ những người đang sống chung với chứng sa sút trí tuệ.

Ngoài các biện pháp kiểm soát lây nhiễm mà các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao tuổi đang thực hiện để đối phó với vi-rút corona (COVID-19), nội dung dưới đây tóm tắt một số lưu ý đối với những người sống chung với chứng sa sút trí tuệ. Nếu lo lắng về sức khỏe của một người bị sa sút trí tuệ thì bạn cần liên hệ trực tiếp với bác sĩ gia đình của họ.

Dưới đây là một số gợi ý ban đầu về việc hỗ trợ những người bị ảnh hưởng bởi chứng sa sút trí tuệ và bạn sẽ có nhiều thông tin chi tiết hơn khi liên hệ với **Đường dây Hỗ trợ Chứng sa sút trí tuệ Quốc gia** qua số **1800 100 500**.

Lời khuyên và chiến lược

Giảm tình trạng lo lắng ngày càng tăng cao về vi-rút corona

- Đảm bảo thông tin được cung cấp từ một nguồn có thẩm quyền (ví dụ: Bộ Y tế Liên bang)
- Hạn chế luồng thông tin từ báo đài bằng cách tắt kênh tin tức 24 giờ trên TV
- Cung cấp thông tin và giải thích cho người cao tuổi đang cư trú vì họ nhận biết và đang lo ngại về tình hình đang diễn ra
- Giúp họ yên tâm về việc sử dụng khẩu trang và thiết bị bảo hộ cá nhân
- Sử dụng công cụ hỗ trợ trí nhớ và nhắc nhở trực quan để giải thích đơn giản về tình hình hiện nay

- Đảm bảo thường xuyên dành thời gian thăm hỏi cư dân và lắng nghe xem họ có bất kỳ thắc mắc nào không
- Dành thời gian lắng nghe họ để biết được những băn khoăn của họ
- Hỏi thăm để biết cảm giác thực của họ
- Trấn an họ
- Hạn chế tình trạng nhân viên thảo luận, suy đoán hoặc nêu ý kiến về tác động của COVID-19 trước mặt cư dân
- Tránh sử dụng ngôn ngữ tiêu cực như “phong tỏa”, “đại dịch” hoặc “khủng hoảng”

Hỗ trợ cho cư dân được thường xuyên gắn kết với gia đình và người chăm sóc

- Trao đổi với gia đình thông qua nhiều kênh thông tin khác nhau về các biện pháp kiểm soát lây nhiễm vi-rút corona (COVID-19) và nguồn để nhận thêm thông tin
- Không nhận khách đến thăm cơ sở của bạn nếu họ không khỏe
- Khuyến khích khách đến thăm tuân thủ khoảng giãn cách xã hội là 1,5 mét khi có thể và thảo luận từ trước với họ về cách thức đến thăm
- Khuyến khích khách đến thăm duy trì các biện pháp vệ sinh nghiêm ngặt
- Cố gắng thực hiện việc thăm nom trong phòng của cư dân, khu vực ngoài trời hoặc trong một khu vực được chỉ định cụ thể tại cơ sở mà không phải ở các khu vực sinh hoạt chung, để giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm
- Duy trì giao tiếp cởi mở với cư dân và gia đình của họ và cung cấp thông tin cập nhật thường xuyên cho các gia đình về tình trạng an sinh của cư dân
- Trấn an các gia đình về các biện pháp kiểm soát lây nhiễm mà bạn đang áp dụng
- Cố gắng sắp xếp các phương tiện liên lạc khác - iPad, ứng dụng gọi video, gọi điện thoại hoặc nhắn tin qua mạng xã hội, nếu được. Hạn nói chuyện với gia đình qua Skype hoặc FaceTime

- Thấu hiểu và lắng nghe mối quan tâm của gia đình và cư dân
- Cố gắng trả lời kịp thời các câu hỏi và thắc mắc của cư dân và gia đình của họ
- Báo cáo với người giám sát nếu không thể trả lời những thắc mắc hoặc lo ngại
- Hiểu rằng đây là thời điểm căng thẳng đối với mọi người

Duy trì sức khỏe thể chất

- Nhân viên có thể cần hỗ trợ thêm cho những người mắc chứng sa sút trí tuệ để đảm bảo tuân thủ các quy trình kiểm soát lây nhiễm
 - Những người sống chung với chứng sa sút trí tuệ có thể cần thêm hỗ trợ để giữ vệ sinh bàn tay đúng cách. Năm lời khuyên sau đây có nội dung cụ thể liên quan:
 - Xem xét việc đặt các biển chỉ dẫn thân thiện với người sa sút trí tuệ trong phòng tắm và những nơi khác để nhắc nhở họ nhớ rửa tay bằng xà phòng trong ít nhất 20 giây.
 - Làm mẫu cách rửa tay kỹ lưỡng. Xem xét việc hát một bài hát để khuyến khích họ rửa tay trong ít nhất là 20 giây.
 - Nếu người bị sa sút trí tuệ không thể đến bồn rửa tay thì nước rửa tay khô hoặc khăn ướt lau tay kháng khuẩn có thể là một giải pháp thay thế nhanh chóng. Nước rửa tay khô chỉ có hiệu quả nếu bàn tay không bị quá bẩn.
 - Khuyến khích họ ho hoặc hắt hơi vào khăn giấy hoặc khuỷu tay thay vì vào bàn tay và sau đó đảm bảo bỏ khăn giấy vào thùng rác.
 - Bạn có thể tìm thêm các lời khuyên về rửa tay tại **www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands**
-

Thúc đẩy kết nối và tương tác xã hội phù hợp

- Xem xét việc xây dựng một hệ thống bạn thân giữa các cư dân hoặc giữa cư dân và nhân viên để tăng cường mạng lưới hỗ trợ
- Xem xét việc duy trì hỗ trợ xã hội thông qua các nhóm nhỏ hơn với các nguyên tắc giãn cách xã hội nếu khả thi (ví dụ: các cuộc họp trong không gian lớn hơn hoặc ngoài trời)
- Khuyến khích sử dụng âm nhạc và ca hát để người khác có thể tham gia
- Sử dụng loa gắn tường để chơi các trò chơi tương tác (có thể chơi bingo)
- Khuyến khích cơ hội thường xuyên đi bộ ra ngoài trời để tập thể dục, đặc biệt khi đây là một phần trong thói quen thường lệ của cư dân
- Khuyến khích gia đình và bạn bè gửi quà chăm sóc có thư từ gia đình hoặc khuyến khích học sinh địa phương viết thư hoặc vẽ tranh để gửi cho cư dân
- Khuyến khích người đó cân nhắc thực hiện một số bài tập nhẹ nhàng, có thể ngồi trên ghế hoặc trong phòng của họ
- Truy cập các chương trình tập thể dục hoặc âm nhạc trực tuyến dành cho người lớn tuổi
- Sử dụng công nghệ, chẳng hạn như iPad để truy cập trò chơi trực tuyến và tương tác xã hội. Các tùy chọn bao gồm ứng dụng 'A better visit' (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), một vườn thú trực tuyến (zoo.org.au/animal-house) hoặc bảo tàng trực tuyến (artsandculture.google.com/)
- Tổ chức các hoạt động khác như tô màu, đọc tạp chí, gấp giấy, ghép tất thành cặp, xem phim, nghe sách nói

Nhận biết và giải quyết các hành vi mới xuất hiện

- Tăng lượng nhân viên để dành nhiều thời gian hơn cho các cư dân. Khuyến khích cư dân của bạn tham gia vào các hoạt động hàng ngày khi chăm sóc trực tiếp từng người
- Duy trì thói quen đều đặn càng nhiều càng tốt
- Giúp cho cư dân luôn năng động để tránh buồn chán và giảm việc ngủ trưa trong ngày
- Tối đa hóa việc tiếp cận ánh sáng tự nhiên

- Đối với những cư dân thường có thói quen tự đi bộ quanh cơ sở dịch vụ, hãy tổ chức hoạt động đi bộ thường xuyên và lối ra ngoài trời
- Tìm cách ứng phó kịp thời với những hành vi mới thay đổi ngay khi xuất hiện
- Sử dụng các phương pháp không dùng thuốc để ứng phó với hành vi đã thay đổi hoặc trở nặng
- Sử dụng công cụ trực quan để nhắc nhở cư dân về những lối vào có hạn chế
- Tránh sử dụng các phương pháp hạn chế
- Áp dụng phương pháp giải quyết vấn đề theo trình tự đối với các hành vi mới thay đổi (ví dụ: CAUSEd - để biết thêm thông tin, hãy truy cập **dementialearning.org.au** và tìm kiếm 'behaviours')
- Hoặc liên hệ với Dịch vụ Tư vấn Quản lý Hành vi Sa sút trí tuệ (DBMAS) qua số **1800 699 799**

Để được tư vấn thêm, hãy liên hệ với **Đường dây Hỗ trợ Chứng sa sút trí tuệ Quốc gia** của chúng tôi qua số **1800 100 500**.

Trung tâm Học tập về Chứng sa sút trí tuệ có rất nhiều chương trình giáo dục toàn diện để giúp các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao tuổi giải quyết nhiều vấn đề đã nêu trên. Để biết thêm chi tiết, hãy liên hệ **1300 DEMENTIA**. Bạn cũng có thể tìm thấy nhiều nguồn tài liệu tại thư viện Dementia Australia: **dementia.org.au/library**

Nội dung trên đây dựa vào thông tin được Alzheimer's Disease Chinese (ADC) cung cấp và được Alzheimer's Disease International chia sẻ. Bạn có thể tìm thấy bản thông tin đầy đủ tại đây: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Tình hình vi-rút corona đang tiến triển rất nhanh. Thông tin này chỉ được cung cấp như một hướng dẫn và có thể không phù hợp với mọi tình huống. **Để biết thông tin cập nhật về vi-rút corona, hãy truy cập www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Dementia Australia trân trọng ghi nhận những lời khuyên của Alzheimer's Disease International và Alzheimer's Chinese trong công tác tổng hợp tài liệu hỗ trợ này.