

معلومات لمزوّدي خدمة العناية المنزلية

معلومات لمزوّدي خدمة العناية المنزلية حول فيروس كورونا (COVID-19) وتقديم الدعم للذين يعيشون مع الخرف.

إضافة إلى إجراءات السيطرة على العدوى التي يطبقها مزودو العناية المنزلية استجابة لفيروس كورونا (COVID-19)، تُحدّد التوجيهات التالية بعض الاعتبارات بالنسبة للأشخاص الذين يعيشون مع الخرف. وإذا كنت قلقًا بخصوص صحة شخص ما يعيش مع الخرف إتصل بطبيب هذا الشخص بشكل مباشر.

نقدّم أدناه بعض إقتراحات مبدئية حول دعم الأشخاص المتأثرون جراء الخرف، كما تتوفر المعلومات التفصيلية عبر الإتصال بخط المساعدة الوطني للخرف على 1800 100 500.

التعليمات والاستراتيجيات

خفف من إرتفاع القلق والخوف بخصوص فيروس كورونا

- تأكد من أن المعلومات المُقدّمة هي من مصدر موثوق (كدائرة الصحة في الكومنولث مثلاً).
- ضع حدًا لتدفّق المعلومات الإعلامية عبر إقتراح عدم تعريض المعتنى به لمشاهدة دورة الأخبار على التلفزيون التي تعمل على مدى ٢٤ ساعة.
- استعمل أدوات الذاكرة المساعدة والإيحاءات البصرية لشرح الوضع الحالي بطريقة بسيطة
- قدّم التطمينات حول استعمال الكمادات وتجهيزات الوقاية الذاتية (العازلة)
- خذ الوقت للإستماع إلى الشخص وما يُقلقه

- أكّد تفهّمك لمشاعر هذا الشخص
- قدّم التطمينات
- عندما تقضي الوقت مع الشخص اسأل عن أوضاعه وما إذا كانت تراوده أية أسئلة
- حاول تجنّب الحديث عن مخاوفك وما يُثير قلقك أمام الشخص الذي تعتني به
- تجنّب استعمال المفردات السلبية مثل 'الجائحة' أو 'الأزمة'

احرص على الحد الأدنى من إنقطاع تقديم الخدمة

- حافظ على الروتين المعتاد قدر المستطاع
- إذا تعذّر الحفاظ على الروتين، اعمل مع المعتنى به (ومع عائلته أو مُقدم الرعاية، حسبما هو ملائم) من أجل تحديد الطرق البديلة لتقديم الخدمات
- إذا كنت تفتش عن البدائل للدعم الإجتماعي، قد تريد أخذ الاستراتيجيات التالية بعين الاعتبار:
 - تشجيع الشخص الذي يعيش مع الخرف على التفكير بممارسة بعض التمارين اللطيفة إما وهو جالس في الكرسي أو حوالي المنزل
 - توفير الأنشطة لتكون بمتناول اليد مثل الكتب، المجلات، أحجية الپازل، الموسيقى، الحياكة، برامج التلفزيون والراديو
 - الذهاب للمشي اللطيف وقضاء الوقت في الحديقة والتعرّض للهواء الطازج والضوء الطبيعي

حافظ على الصحة البدنية

- قد يحتاج الأشخاص الذين يعيشون مع الخرف إلى الدعم الإضافي للحفاظ على نظافة اليدين بشكل صحيح. إن التعليمات الخمس التالية تتعلق بهذا الأمر تحديداً:
 - فكّر بوضع شاخصات توجيهية صديقة للخرف في الحمامات والأماكن الأخرى لتذكير الأشخاص الذين يعيشون مع الخرف بغسل أيديهم بالصابون لما لا يقل عن ٢٠ ثانية.
 - قدّم عرضاً يبين التنظيف والغسل الدقيق لليدين، وفكّر بترديد أغنية ما لتشجيع النزلاء على غسل أيديهم لفترة ٢٠ ثانية على الأقل

- إذا تعذّر على الشخص الخرف الوصول إلى مغسلة لغسل يديه، قد يشكل مُعقم اليدين أو مناديل اليد مُضادة البكتيريا بديلاً سريعاً. إن مُعقم اليدين سيكون فعالاً فقط إذا كانت اليدين غير متسخة عند النظر إليها.
- شجّعهم على السُّعال أو العطس في منديل ورقي أو داخل المرفق بدلاً من داخل أيديهم واحرص على التخلص من المنديل الورقي في حاوية النفايات.
- استعمل الإيحاءات التي تحث على التذكير بخصوص أهمية التباعد البدني (المكاني) وعدم مغادرة المنزل
- راقب وتنبّه لأعراض شبيهة بالإنفلونزا
- راقب وتنبّه لتغيرات تطرأ على السلوك
- إذا توَعك الشخص الذي تعتني به وتعرّض لأعراض فيروس كورونا (COVID-19)، إتصل بالخط الساخن لفيروس كورونا (COVID-19) على **1800 675 398** أو اتصل بطبيبه
- ربّ لخدمة توصيل الأغذية والوجبات إذا تعذّر عليك التسوّق بدون مساعدة.

خفّف من العزلة الإجتماعية والوحدة

- شجّع المعتنى به على المشاركة في الأنشطة اليومية
- حافظ على الروتين المعتاد قدر الإمكان
- شجّع الاستماع للموسيقى أو الكتب السمعية أو الأنشطة الأخرى التي تشغل الحواس
- شجع العائلة والأصدقاء على توصيل رزمات العناية مُرفقة مع رسائل من أفراد العائلة والأصدقاء
- نظّم لزيارات تفقدية منتظمة من العائلة أو الجيران وتقاسم معهم أرقام الإتصال إذا كان الدعم الإضافي مطلوباً
- استعمل خدمات المتطوعين لإجراء الإتصالات الهاتفية مع الشخص لتفقدّه
- حاول ترتيب وتنظيم وسائل أخرى من التواصل - الأيادي مثلاً، أو الإتصال بالفيديو، السكايب، المكالمات الهاتفية، الرسائل بواسطة التواصل الإجتماعي إذا كان ذلك منطقياً.

- استعمل التكنولوجيا مثل الآيباد للوصول إلى الألعاب والتواصل الاجتماعي أونلاين. تشمل الخيارات تطبيق A Better Visit 'زيارة أفضل' (dementialearning.org.au/)، حديقة حيوان افتراضية (zoo.org.au/animal-house) أو متحف افتراضي (artsandculture.google.com/).

التنبه للسلوكيات المستجدة ومعالجتها

- حاول الإستباق في معرفة إحتياجات الشخص
- عليك قضاء بعض الوقت لتفهم ما يقوله الشخص المعتنى به
- ابلغ المشرف المسؤول عنك إزاء حصول تغييرات في السلوك والتي قد تشكل خطرًا على الشخص المعتنى به أو على الآخرين
- للمزيد من النصائح والإرشادات إتصل بخط المساعدة الوطني للخرف الذي تُديره على الرقم **1800 100 500**
- أو إتصل بالخدمة الاستشارية لإدارة سلوك الخرف (DBMAS) على **1800 699 799**

دعم ومساندة الأشخاص الذين يخضعون للعزلة الذاتية

- استوضح من الشخص الذي تخدمه قبل الدخول عما إذا كان أي شخص يعيش في المنزل يخضع للعزل الذاتي. وتجنب الزيارة إذا كنت متوقعًا
- للمزيد من النصائح حول طريقة التعامل مع خدمة العناية داخل المنزل، راجع الموقع health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers

تتوافر معلومات محدّدة خاصة بالخرف عبر الإتصال بـ خط المساعدة الوطني للخرف الذي تُديره على الرقم **1800 100 500**.

يوجد لدى مركز الخرف للتعلّم سلسلة شاملة من البرامج التثقيفية لمساعدة المعتنين برعاية المسن على معالجة الكثير من القضايا المطروحة أعلاه. للمزيد من التفاصيل إتصلوا بالرقم **1300 DEMENTIA**. كما يمكنك إيجاد سلسلة واسعة من الموارد في مكتبة جمعية الخرف في أستراليا: dementia.org.au/library

Coronavirus COVID-19 صفحة مساعدة 3

تستند المعلومات أعلاه على معلومات قدمتها جمعية مرض ألزهايمر الصينية ومشاركة جمعية مرض ألزهايمر الدولية. يمكنك الإطلاع على المعلومات كاملة عبر: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

إن حالة فيروس كورونا تتطوّر وتتغيّر بسرعة وهذه المعلومات ليست سوى دليل فقط وقد لا تكون ملائمة لكل حالة أو ظرف. للإطلاع على آخر المعلومات حول فيروس كورونا زُر www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

توجّه جمعية الخرف في أستراليا تقديرها لجمعية مرض ألزهايمر الدولية و ألزهايمر الصينية لنصائحهما في إعداد صفحة المساعدة هذه.