

## رهنمودهایی برای مراقبین خانگی

معلومات برای ارائه کنندگان خدمات مراقبت در خانه ویروس کرونا (COVID-19) و حمایت از کسانی که با یاد فراموشی زندگی می نمایند.

علاوه بر اقدامات کنترل عفونت، فراهم کنندگان خدمات مراقبت از سالمندان نسبت به ویروس کرونا (COVID-19) اقدامات لازم را به اجرا در می آورند. در زیر ملاحظات برای افرادی که با یاد فراموشی زندگی می نمایند تشریح شده است. اگر شما نگران فردی هستید که با یاد فراموشی زندگی می نماید، به طور مستقیم با داکتر عمومی او در تماس شوید.

برخی از پیشنهادات در باره حمایت از افرادی که تحت تأثیر یاد فراموشی هستند در زیر ارائه شده و معلومات مفصل تر از طریق تماس با لاین تیلیفون ملی کمک یاد فراموشی (National Dementia Helpline) شماره 1800 100 500 در دسترس می باشد.

### رهنمودها و تدابیر

اضطراب تشدید یافته در باره ویروس کرونا را کم کنید

- اطمینان یابید که معلومات ارائه شده از یک منبع رسمی (مانند وزارت صحت عامه کامنولت) باشد
- با گفتن اینکه مراجعین دسترسی به جریان اخبار 24 ساعته تلویزیون ندارند، جریان معلومات رسانه ای را به حد اقل برسانید
- از سامان های کمکی یادآور حافظه و یادآورهای بصری به آسانی برای تشریح وضعیت موجود استفاده کنید.
- در باره استفاده از سامان های محافظت شخصی اطمینان بخشی نمایید
- حوصله کنید و به آن شخص و نگرانی های او گوش دهید

- چگونگی احساس آن شخص را ارزیابی کنید
- اطمینان بخشی فراهم کنید
- وقتی با آن شخص وقت صرف می کنید، از او پرسان کنید چطور است و اینکه آیا پرسشی دارد یا نه
- کوشش کنید در باره اضطراب و نگرانی خود در حضور آن شخص سخنی به میان نیاورید
- از بیان «جهان شیوعی» یا «بحران» خود داری کنید.

#### اختلال در ارائه ی خدمت را به حد اقل برسانید

- 
- عادات روزانه معمول را تا آنجا که مقدور باشد حفظ کنید
  - وقتی نمی توان کارهای روزمره را حفظ کرد، با مریض خود (و بسته به مناسبت با خانواده یا مراقب او) همکاری کنید تا راه های دیگر ارائه ی خدمات را شناسایی نمایید
  - اگر به جای حمایت اجتماعی به دنبال جانشینی هستید، می توانید از تدابیر زیر استفاده کنید:
    - شخصی که دارد با یادفراموشی زندگی می کند را تشویق کنید که ورزش های ملایمی را، یا بر روی چوکی یا در درون خانه انجام دهد
    - سامان فعالیت ها، مانند کتاب، مجله، معما ها، موسیقی، بافتنی، و پروگرام های تلویزیونی و رادیویی را به آسانی در دسترس او قرار دهید
    - برای یک پیاده روی آهسته بروید، وقتی را در باغچه گذرانده و از هوای آزاد و نور طبیعی بهره مند شوید

#### صحت بدنی را حفظ کنید

- 
- افرادی که با یادفراموشی زندگی می نمایند ممکن است به حمایت بیشتری برای حفظ نظافت صحتی دست به حمایت های بیشتری ضرورت داشته باشند. چند رهنمود زیر بخصوص در این رابطه می باشند:
    - علائم دستور کار مأنوس برای یادفراموشی را در تشناب و جاهای دیگر قرار دهید تا به شخص مصاب به یادفراموشی یادآوری نماید تا دستان خود را برای مدت دست کم حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشوید
    - شستن مکمل دست را به او نشان دهید. خواندن ترانه ای را برای تشویق او در شستن دستان برای حداقل 20 ثانیه هم در نظر بگیرید.

- اگر فرد مبتلا به یادفراموشی توانایی رفتن به دستشویی برای شستن دستان خود را ندارد، مایع ضد عفونی دست یا پارچه ضد باکتری را برای پاک کردن دست ممکن است کار را سریعتر انجام دهد. ضد عفونی کننده دست وقتی مؤثر است که دست به ظاهر چتلا نباشد
- به او یاد دهید تا روی دستمال کاغذی یا روی آرنج خود سرفه و عطسه نماید، نه اینکه در درون دستان خود و اطمینان یابید که دستمال کاغذی را عاجل به زباله دان اندازد.
- از کمک ها و یادآور ها برای رعایت فاصله ی اجتماعی و ترک نکردن خانه استفاده کنید.
- علائم شبه -آنفلوآنزا را زیر نظر داشته باشید
- تبدیل شدن رفتار را زیر نظر داشته باشید
- اگر فرد مورد مراقبت شما ناجور شد یا علائم ویروس کرونا (COVID-19) داشت، با لین مستقیم تلفون کُویِد -۱۹ شماره **1800 675 398** یا با دکتر او در تماس شوید
- اگر نمی تواند بدون حمایت دسترسی برای خرید کردن داشته باشد، ترتیبی دهید تا خوراک و وعده های خوراک برای او تحویل شود

#### انزوای اجتماعی و تنهایی را کاهش دهید

- 
- او را برای اشتراک در فعالیت های روزانه ترغیب نمایید
  - تا آنجا که میسر باشد عادات روزانه را حفظ کنید
  - برای گوش دادن به موسیقی و کتاب های گویا و سایر فعالیت هایی که حواس او را مصروف نماید، او را تشویق نمایید
  - خویشاوندان و دوستان را تشویق کنید تا بسته های مراقبت را با نامه هایی از خویشاوندان و دوستان به او تحویل دهند
  - ترتیبی دهید که به طور مرتب خویشاوندان و همسایگان از او بازدید نمایند و اگر به حمایت بیشتری ضرورت داشت شماره های تماس را در اختیار وی قرار دهند
  - از خدمات داوطلبانه برای یادآوری شخصی که باید به او سر بزند استفاده کنید
  - کوشش کنید سایر سامان های برقراری ارتباط مانند آی پد (iPad)، تلفون های ویدئویی، تلفون با اسکایپ (Skype)، و اگر ممکن باشد رد و بدل کردن پیام با رسانه های اجتماعی را در اختیار او قرار گیرد

- از تکنولوژی، مانند (iPad)، تا به بازی های آنلاین و پیوند های اجتماعی استفاده کنید. گزینه هایی مانند: آپ 'A better visit' (یک دیدار بهتر) به نشانی ([dementialearning.org.au/](http://dementialearning.org.au/)) یا (technology/a-better-visit-app) (zoo.org.au/animal-house) یا موزیم مجازی ([artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com))

#### رفتار های نوپدید را مورد شناسایی و رسیدگی قرار دهید

- کوشش کنید که نیازهای اشخاص را اولویت دهید
- با حوصله کوشش کنید که بفهمید شخص چه می گوید
- تغییرات رفتاری را که ممکن است برای آن شخص و دیگران یا سرپرست وی ایجاد خطر کند را گزارش دهید
- برای معلومات بیشتر با National Dementia Helpline (خط کمک تلفونی نسیان) شماره 1800 100 500 تماس بگیرید
- یا با Dementia Behaviour Management Advisory Service (خدمات مشوره مدیریت رفتاری نسیان) یا به اختصار (DBMAS) شماره 1800 699 799 در تماس شوید

#### حمایت از مریض هایی که در خود-انزوایی هستند

- قبل از ورود به خانه یک شخص نخست روشن کنید که آیا در خود-انزوایی است یا نی. اگر ناجور هستید از او دیدن نکنید
- برای مشوره بیشتر در باره رویکرد برای ارائه ی خدمات مراقبت در خانه، به وبسایت زیر مراجعه کنید: [health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers](http://health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers)

معلومات اختصاصی یاد فراموشی را می توان با تیلفون کردن به National Dementia Helpline (خط کمک تلفونی یاد فراموشی) با شماره 1800 100 500 به دست آورد.

مرکز آموزش یاد فراموشی گستره جامعی از پروگرام های تعلیمی دارد که برای کمک به فراهم کنندگان خدمات به سالمندان بوده و بسیاری از موضوعات ذکر شده در بالا را در بر می گیرد.

برای جزئیات بیشتر با شماره 1300 DEMENTIA در تماس شوید. می توانید گستره وسیعی از منابع را در کتابخانه Dementia Australia (انجمن یاد فراموشی استرالیا) پیدا کنید: [dementia.org.au/library](http://dementia.org.au/library)

## Coronavirus COVID-19 ورق کمکی 3

معلومات فوق بر اساس اطلاعاتی است که توسط Alzheimer's Disease Chinese (ADC) (مرض آلزایمر به زبان چینی) ارائه شده و توسط Alzheimer's Disease International (مرض آلزایمر بین المللی) به اشتراک گذاشته شده است. می توانید ارائه ی کامل آن را در نشانی زیر پیدا کنید: [www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china](http://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china)

وضعیت ویروس کرونا به سرعت در حال تحول است. این معلومات تنها به حیث یک رهنمود ارائه شده و در همه موارد ممکن است مناسب نباشد. برای آخرین معلومات در باره ویروس کرونا از ویبسایت زیر دیدن کنید: [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)

Dementia Australia (انجمن نسیان استرالیا) از Alzheimer's و Alzheimer's Disease International Chinese برای مشوره آنها در تألیف این ورق کمکی سپاسگزاری می نماید.