

Vinkkejä kotihoidon tarjoajille

Koronavirusta (COVID-19) ja dementiapotilaiden tukemista koskevaa tietoa kotona tapahtuvan hoidon tarjoajille.

Tartunnan torjumistoimenpiteiden lisäksi, joita ikääntyneiden palveluntarjoajat soveltavat koronaviruksen (COVID-19) johdosta, tuodaan seuraavassa esille joitakin seikkoja koskien dementiapotilaita. Jos olet huolissasi dementiapotilaan terveydestä, ota välittömästi yhteyttä hänen lääkäriinsä.

Alla esitetään joitakin alustavia ehdotuksia dementiapotilaiden tukemiseksi, ja jos haluat tarkempia tietoja, ota yhteyttä **National Dementia Helpline** -neuvontanumeroon **1800 100 500**.

Vinkkejä ja toimintasuunnitelmia

Vähennä koronaviruksesta johtuvaa lisääntynyttä levottomuutta

- Varmista, että annettavat tiedot ovat peräisin luotettavasta lähteestä (esim. liittovaltion terveysministeriö [Commonwealth Department of Health])
- Pienennä tiedotusvälineiden tietovirtaa ehdottamalla, että asiakkailta ei ole ympärivuorokautisia uutisia päällä TV:ssä
- Käytä muistin apukeinoja ja visuaalisia välineitä, kun kerrot nykytilanteesta selvästi
- Rohkaise maskien ja henkilökohtaisten suojavälineiden käyttöä
- Varaa aikaa henkilön ja hänen huoliensa kuuntelemiseen

- Kerro, että hänellä on oikeus tunteisiinsa
- Rauhoita ja rohkaise häntä
- Vietettäessä aikaa henkilön kanssa kysy häneltä, kuinka hän voi ja onko hänellä mitään kysyttävää
- Yritä välttää omista huolistasi puhumista asiakkaan läsnä ollessa
- Vältä sellaisia sanoja, kuten 'pandemia' tai 'kriisi'

Minimoi palvelujen antamisen keskeytykset

- Ylläpidä tavanomaisia rutiineja niin paljon kuin mahdollista
- Jos rutiineja ei voida ylläpitää, pyri määrittelemään yhdessä asiakkaasi (ja tapauksesta riippuen heidän omaistensa tai hoitajiensa kanssa) vaihtoehtoiset tavat antaa palveluja
- Jos haet vaihtoehtoja sosiaaliselle tuelle, voisit kenties harkita seuraavia toimintatapoja:
 - Rohkaise dementiapotilasta harkitsemaan kevyen liikunnan harrastamista joko tuolissa tai kotona
 - Sellaisten tekemisten, kuten kirjojen, aikakauslehtien, palapelien, musiikin, kutomisen, TV ja radio-ohjelmien pitäminen helposti saatavilla
 - Leppoisalle kävelylle menemistä, ajanviettämistä puutarhassa ja raittiin ilman ja luonnonvalon saantia

Fyysisen terveyden ylläpito

- Dementiapotilaat voivat tarvita lisätukea hyvän käsihygienian ylläpitoon. Seuraavat viisi vinkkiä liittyvät tähän:
 - Harkitse dementiaystävällisten ohjekylttien laittoa kylpyhuoneisiin ja muualle muistuttamaan dementiapotilaita pesemään käsiään saippualla vähintään 20 sekunnin ajan.
 - Näytä itse, kuinka oikeaoppinen käsienpesu tapahtuu. Harkitse laulun laulamista rohkaistaksesi heitä pesemään käsiään vähintään 20 sekunnin ajan.

- Jos dementiapotilas ei pääse pesualtaalle pesemään käsiään, käsidesi tai antibakteeriset käsipyyhkeet voivat olla nopea vaihtoehto. Käsidesi on tehokas ainoastaan, jos käsissä ei näy likaa.
- Rohkaise heitä yskimään tai aivastamaan paperinenäliinaan tai kyynärvarteen käsien sijaan ja varmista, että paperiliina heitetään välittömästi roskeen.
- Käytä kylttejä ja muistutuksia koskien turvavälin ylläpitoa ja sitä, ettei kotoa saa lähteä
- Tarkkaile flunssan kaltaisia oireita
- Tarkkaile muutoksia käyttäytymisessä
- Jos hoitamaasi henkilö tulee huonovointiseksi ja hänellä on koronavirustartunnan (COVID-19) oireita, ota yhteyttä koronavirus COVID-19 -puhelinneuvontaan numeroon **1800 675 398** tai hänen lääkäriinsä
- Järjestä ruoka- ja ateriatoimituksia, jos hän ei pysty käymään ostoksilla ilman apua

Vähennä sosiaalista eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä

- Rohkaise osallistumista päivittäisiin toimiin
- Ylläpidä säännöllisiä rutiineja niin paljon kuin mahdollista
- Rohkaise musiikin tai äänikirjojen kuuntelua tai muuta aisteja käyttävää tekemistä
- Rohkaise omaisia ja ystäviä jättämään hoivapaketteja, joissa on kirjeitä omaisilta ja ystäviltä
- Järjestä niin, että omaiset tai naapurit tekevät säännöllisiä tarkistuksia ja jaa yhteysnumeroita, jos tarvitaan lisätukea
- Käytä vapaaehtoispalveluja soittamaan säännöllisiä tarkistuspuheluita
- Koita järjestää muita kommunikointitapoja - iPad, videopuhelut, skype, puhelinsoitot, sosiaalinen media viestittely, jos niistä on hyötyä

- Käytä teknologiaa, kuten iPadeja verkkopeleihin pääsemiseen ja sosiaaliseen kanssakäyntiin. Vaihtoehtoihin sisältyy 'A better visit' -sovellus (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app), virtuaalinen eläintarha (zoo.org.au/animal-house) tai virtuaalinen museo (artsandculture.google.com)

Tunnista ja puutu ilmeneviin käytösmuutoksiin

- Yritä ennakoida henkilön tarpeet
- Käytä aikaa yrittääksesi ymmärtää, mitä henkilö kommunikoi
- Raportoi esimiehellesi sellaiset käytösmuutokset, jotka voivat aiheuttaa vaaraa henkilölle itselleen tai muille
- Jos tarvitset lisää neuvoja, ota yhteyttä **National Dementia Helpline** - neuvontanumeroon **1800 100 500**
- tai ota yhteyttä dementiaan liittyvien käytösoireiden hallintaan erikoistuneeseen palveluun (Dementia Behaviour Management Advisory Service) (DBMAS) -neuvontanumeroon **1800 699 799**

Omaehtoisessa karanteenissa olevien asiakkaiden tukeminen

- Ennen kuin astut sisään, kysy asiakkaaltasi, onko joku kodin asukas omaehtoisessa karanteenissa. Vältä käyntiä, jos et ole terve
- Jos haluat lisätietoa kotona annettavan hoidon menettelytavoista, käy seuraavilla verkkosivuilla health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers

Jos haluat lisätietoja dementiasioissa, ota yhteyttä National **National Dementia Helpline** -neuvontanumeroon **1800 100 500**.

Dementia koulutuskeskuksessa (Centre for Dementia Learning) on laaja valikoima opetusohjelmia, jotka auttavat ikääntyneiden hoidontarjoajia käsittelemään monia yllä mainittuja seikkoja.

Lisätietoja saa numerosta **1300 DEMENTIA**. Suuri määrä resursseja löytyy myös Dementia Australia kirjastosta: **dementia.org.au/library**

Yllä oleva informaatio perustuu Alzheimer's Disease Chinese (ADC) -järjestön antamiin tietoihin ja sen jakoi Alzheimer's Disease International -järjestö. Täydellinen raportti löytyy täältä: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Koronavirustilanne kehittyy nopeasti. Nämä tiedot annetaan vain ohjeeksi ja on mahdollista, että ne eivät sovi joka tilanteeseen. Viimeisintä tietoa koronaviruksesta on saatavilla verkkosivuilla **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Dementia Australia kiittää Alzheimer's Disease International and Alzheimer's Chinese -järjestöjä neuvoista tämän opaslehtisen laatimisessa.