

Χρήσιμες συμβουλές για υπάλληλους παροχής φροντίδας στο σπίτι

Πληροφορίες για υπάλληλους παροχής φροντίδας στο σπίτι σχετικά με τον κορονοϊό (COVID-19) και στήριξη ατόμων που έχουν άνοια.

Εκτός από τα μέτρα ελέγχου λοιμώξεων που εφαρμόζουν οι υπάλληλοι παροχής φροντίδας ηλικιωμένων σχετικά με τον κορονοϊό (COVID-19), οι παρακάτω πληροφορίες αφορούν προφυλάξεις για άτομα που έχουν άνοια. Αν ανησυχείτε για την υγεία ενός ατόμου που έχει άνοια, επικοινωνήστε απευθείας με το γιατρό του.

Παρακάτω παρέχονται ορισμένες αρχικές υποδείξεις που αφορούν την στήριξη ατόμων που πάσχουν από άνοια και για πιο λεπτομερείς πληροφορίες επικοινωνήστε με την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** (National Dementia Helpline) στο **1800 100 500**.

Χρήσιμες συμβουλές και στρατηγικές

Μειώστε το οξύμενο άγχος για τον κορονοϊό

- Βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες που παρέχονται προέρχονται από μια έγκυρη πηγή (π.χ. Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας)
- Μειώστε στο ελάχιστο τη ροή πληροφοριών από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης προτείνοντας στους πελάτες να μη βλέπουν τις ειδήσεις στην τηλεόραση σε 24ωρη βάση
- Χρησιμοποιήστε βοηθήματα μνήμης και οπτικές προτροπές για να εξηγήσετε με απλό τρόπο την τρέχουσα κατάσταση
- Καθησυχάστε τα άτομα σχετικά με τη χρήση της μάσκας και του ατομικού εξοπλισμού προστασίας
- Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε το άτομο και τις ανησυχίες του

- Δώστε σημασία στο πώς αισθάνεται το άτομο
- Καθησυχάστε το άτομο
- Όταν αφιερώνετε χρόνο με το άτομο, ρωτήστε πώς τα πηγαίνει κι αν χρειάζεται τυχόν εξηγήσεις
- Προσπαθήστε να αποφεύγετε να μιλάτε για τις δικές σας ανησυχίες ή προβλήματα μπροστά στον πελάτη σας
- Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε λέξεις όπως «πανδημία» ή «κρίση»

Μειώστε στο ελάχιστο τη διακοπή στην παροχή υπηρεσιών

- Συνεχίστε την κανονική ρουτίνα όσο το δυνατόν περισσότερο
- Στις περιπτώσεις που δεν μπορεί να συνεχιστεί μια ρουτίνα, συνεργαστείτε με τον πελάτη σας (και την οικογένεια ή φροντιστές του, ανάλογα την περίπτωση) για να βρείτε εναλλακτικούς τρόπους παροχής υπηρεσιών
- Αν ψάχνετε για εναλλακτικές λύσεις για κοινωνική στήριξη, εξετάστε τις παρακάτω στρατηγικές:
 - Παροτρύνετε το άτομο με την άνοια να κάνει μερικές ελαφρές ασκήσεις, είτε στην καρέκλα ή μέσα στο σπίτι
 - Να έχετε πρόχειρες δραστηριότητες, όπως βιβλία, περιοδικά, παζλ, μουσική, πλέξιμο, τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά προγράμματα
 - Πηγαίνετε μια μικρή βόλτα, απασχοληθείτε για λίγο στον κήπο και βγείτε στον καθαρό αέρα και φυσικό φως

Διατήρηση της σωματικής υγείας

- Τα άτομα με άνοια μπορεί να χρειάζονται επιπλέον στήριξη για να διατηρήσουν σωστή υγιεινή των χεριών. Οι παρακάτω πέντε συμβουλές σχετίζονται ειδικά με αυτό:
 - Εξετάστε το ενδεχόμενο να κολλήσετε οδηγίες φιλικές προς την άνοια στο μπάνιο και αλλού για να υπενθυμίζετε στο άτομο με άνοια να πλένει τα χέρια του με σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
 - Κάντε μια επίδειξη για το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών. Αν θέλετε τραγουδήστε ένα τραγούδι για να ενθαρρύνετε το άτομο να πλένει τα χέρια του για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

- Αν το άτομο με άνοια δεν μπορεί να πάει στον νιπτήρα για να πλύνει τα χέρια του, το απολυμαντικό χεριών ή τα αντιβακτηριακά μαντηλάκια μπορεί να είναι μια γρήγορη εναλλακτική λύση. Το απολυμαντικό χεριών είναι αποτελεσματικό μόνο αν τα χέρια δεν είναι εμφανώς βρώμικα.
- Να παροτρύνετε το άτομο να βήξει ή να φτερνιστεί σε χαρτομάντιλο ή στο μέσα μέρος του αγκώνα του, αντί στα χέρια του και βεβαιωθείτε να πετάξει μετά το χαρτομάντιλο στα σκουπίδια.
- Χρησιμοποιήστε προτροπές και υπενθυμίσεις σχετικά με την ασφαλή απόσταση από τους άλλους και να μη βγαίνει από το σπίτι
- Να παρακολουθείτε για συμπτώματα που μοιάζουν με αυτά της γρίπης
- Να παρακολουθείτε για αλλαγές στη συμπεριφορά
- Αν το άτομο που φροντίζετε αδιαθετήσει και παρουσιάσει συμπτώματα κορονοϊού (COVID-19), επικοινωνήστε με τη γραμμή βοήθειας κορονοϊού COVID-19 στο **1800 675 398** ή επικοινωνήστε με το γιατρό του
- Κανονίστε για διανομή φαγητού και τροφίμων αν δεν μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε ψώνια χωρίς στήριξη

Μειώστε την κοινωνική απομόνωση και μοναξιά

- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε καθημερινές δραστηριότητες
- Διατηρήστε μια τακτική ρουτίνα όσο το δυνατόν περισσότερο
- Παροτρύνετε το άτομο να ακούει μουσική ή βιβλία σε κασέτες ή άλλες δραστηριότητες που υποκινούν τις αισθήσεις
- Ενθαρρύνετε την οικογένεια και τους φίλους να αφήνουν κάποιο δώρο με γράμματα για να δείξουν ότι νοιάζονται για το άτομο
- Κανονίστε για την οικογένεια ή τους γείτονες να ρίχνουν μια τακτική ματιά στο άτομο και ανταλλάξτε αριθμούς επικοινωνίας αν χρειάζεται επιπλέον στήριξη
- Χρησιμοποιήστε εθελοντικές υπηρεσίες να τηλεφωνούν τακτικά στο άτομο για να βλέπουν πώς πηγαίνει
- Προσπαθήστε να κανονίσετε για άλλα μέσα επικοινωνίας - iPad, βιντεοκλήσεις, skype, τηλεφωνικές κλήσεις, μηνύματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εάν υπάρχουν

- Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία, όπως iPad για πρόσβαση σε διαδικτυακά παιχνίδια και κοινωνική αλληλεπίδραση. Στις επιλογές περιλαμβάνονται η εφαρμογή 'A better visit' app (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app), ένας εικονικός ζωολογικός κήπος (zoo.org.au/animal-house) ή εικονικό μουσείο (artsandculture.google.com)

Αναγνωρίστε και αντιμετωπίστε τις αναδυόμενες συμπεριφορές

- Προσπαθήστε να προλαμβάνετε τις ανάγκες του ατόμου
- Αφιερώστε χρόνο για να καταλάβετε τι θέλει να σας πει το άτομο
- Αναφέρετε στον προϊστάμενό σας αλλαγές στην συμπεριφορά του ατόμου που ενδέχεται να θέσουν σε κίνδυνο το άτομο ή άλλους
- Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500**
- Ή επικοινωνήστε με την Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Ανοιακής Συμπεριφοράς (Dementia Behaviour Management Advisory Service -DBMAS) στο **1800 699 799**

Στήριξη των πελατών που αυτοαπομονώνονται

- Πριν εισέλθετε διευκρινίστε με τον πελάτη σας αν κάποιος που μένει στο σπίτι είναι σε αυτοαπομόνωση. Αποφεύγετε την επίσκεψη αν είστε αδιάθετοι.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την προσέγγιση για τις υπηρεσίες φροντίδας στο σπίτι, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers

Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες ειδικά για την άνοια τηλεφωνώντας στην **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500**.

Το Κέντρο Ενημέρωσης για την Άνοια διαθέτει ένα πλήρες φάσμα εκπαιδευτικών προγραμμάτων για να βοηθήσει τους υπαλλήλους παροχής υπηρεσιών φροντίδας ηλικιωμένων να αντιμετωπίσουν πολλά από τα θέματα που αναφέρονται παραπάνω. Για περισσότερες λεπτομέρειες επικοινωνήστε με το **1300 DEMENTIA**. Μπορείτε επίσης να βρείτε ένα ευρύ φάσμα ενημερωτικού υλικού στη βιβλιοθήκη του οργανισμού Dementia Australia: dementia.org.au/library

Οι παραπάνω πληροφορίες βασίστηκαν σε πληροφορίες που παρείχε το Alzheimer's Disease Chinese (ADC) και ανταλλάχθηκαν με το Alzheimer's Disease International. Μπορείτε να βρείτε την πλήρη παρουσίαση εδώ: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

Η κατάσταση με τον κορονοϊό εξελίσσεται γρήγορα. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο ως οδηγός και ενδέχεται να μην είναι κατάλληλες για κάθε περίπτωση. Για ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τον κορονοϊό, επισκεφθείτε το www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Ο Οργανισμός Dementia Australia θα ήθελε να ευχαριστήσει το Alzheimer's Disease International και Alzheimer's Chinese για τις συμβουλές τους σχετικά με τη σύνταξη αυτού του ενημερωτικού έντυπου.