

होम केयर (गृह देखभाल) प्रदाताओं के लिए सुझाव

इन-होम केयर (घर में देखभाल देने वाले) प्रदाताओं के लिए कोरोनावायरस (COVID-19) से सम्बन्धित जानकारी और डिमेंशिया (मनोभ्रंश रोग) पीड़ित लोगों का समर्थन करना।

कोरोनावायरस (COVID-19) पर प्रतिक्रिया करते हुए वयोवृद्ध देखभाल प्रदाताओं द्वारा लागू किए जा रहे संक्रमण नियंत्रण उपायों के अतिरिक्त, डिमेंशिया पीड़ित लोगों के लिए कुछ विचार नीचे दर्शाए गए हैं। यदि आप डिमेंशिया पीड़ित किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं, तो सीधे उनके जी.पी. (डॉक्टर) से संपर्क करें।

डिमेंशिया से प्रभावित लोगों का समर्थन करने से जुड़े कुछ प्रारम्भिक सुझाव नीचे प्रदान किए गए हैं तथा और अधिक विस्तृत जानकारी **नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन** से **1800 100 500** पर संपर्क करने पर उपलब्ध है।

सुझाव और कार्यनीतियाँ

कोरोनावायरस के बारे में अत्यधिक चिंता को कम करना

- सुनिश्चित करना कि प्रदान की गई जानकारी किसी आधिकारिक स्रोत से प्रदान की जाती है (जैसे कि राष्ट्रमंडल का स्वास्थ्य विभाग)
- उपभोक्ता को टी.वी. पर 24-घंटे चलने वाले दोहराए जाने वाले समाचार न सुनने का सुझाव देकर मीडिया से आने वाली जानकारी के प्रवाह को कम से कम करना
- वर्तमान स्थिति को सरल तरीके से वर्णन करने के लिए मेमोरी एड्स और विजुअल प्राम्प्ट्स का प्रयोग करना
- मास्क और व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण के प्रयोग के बारे में पुनःआश्वासन
- व्यक्ति की बात सुनने और उनकी चिंताएँ जानने के लिए समय निकालना

- यह सत्यापित करना कि व्यक्ति कैसा महसूस कर रहा है
- पुनःआश्वासन प्रदान करना
- जब निवासियों से साथ नियमित तौर पर समय बिताया जाता है तो उनसे पूछना कि वे कैसे हैं और क्या उनके कोई सवाल हैं
- अपने उपभोक्ता के सामने अपनी खुद की चिंताओं या शंकाओं के बारे में बात करने से बचने की कोशिश करना
- 'महामारी' या 'संकटकाल' जैसी नकारात्मक भाषा के प्रयोग से बचना

सेवा सुपुर्दगी में बाधाओं को कम से कम करना

- जितना संभव हो सके सामान्य दिनचर्याएँ बनाए रखना
- यदि किन्हीं स्थितियों में दिनचर्याएँ बनाई न रखी जा सकें, तो सेवा प्रदान करने के वैकल्पिक तरीकों की पहचान करने के लिए अपने उपभोक्ता (और उनके परिवारों या देखभालकर्ताओं, जैसा उचित हो) के साथ काम करना
- यदि आप सामाजिक समर्थन के विकल्प खोज रहे/रही हों, तो आप निम्नलिखित कार्यविधियों पर विचार करना चाह सकते/सकती हैं:
 - डिमेंशिया पीड़ित व्यक्ति को, कुर्सी पर बैठकर या घर के आसपास, कुछ हल्के व्यायाम करने पर विचार करने के लिए बढ़ावा देना
 - गतिविधियों को तुरंत उपलब्ध करवाना जैसे कि किताबें, मैगज़ीन, पहेलियाँ, संगीत, बुनाई, टी.वी. और रेडियो कार्यक्रम
 - धीरे-धीरे सैर करने के लिए जाना, बगीचे में समय बिताना और ताज़ी हवा तथा प्राकृतिक धूप लेना

शारीरिक तंदरुस्ती बनाए रखना

- डिमेंशिया से पीड़ित लोगों को हाथों को सही ढंग से साफ रखने में अतिरिक्त समर्थन की ज़रूरत पड़ सकती है। निम्नलिखित पांच सुझाव विशिष्ट तौर पर इससे जुड़े हैं:
 - बाँथरूम तथा बाकी क्षेत्रों में डिमेंशिया से अनुकूल निर्देशात्मक संकेत लगाने पर विचार करना जिससे डिमेंशिया पीड़ित लोगों को यह स्मरण कराया जाए कि उन्हें कम से कम 20 सेकेंड के लिए साबुन से अपने हाथ धोने चाहिए
 - उन्हें एक बार अच्छी और पूरी तरह हाथ धोकर दिखाना। उन्हें कम से कम 20 सेकेंड के लिए हाथ धोने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए गाना गाने पर विचार करना

- यदि डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति अपने हाथ धोने के लिए सिंक तक नहीं जा सकता है, तो हैंड सैनीटाइज़र या एंटी-बैक्टीरियल हैंड वाइप इससे तात्कालिक विकल्प हो सकते हैं। हैंड सैनीटाइज़र केवल तभी प्रभावी होते हैं यदि हाथ साफ तौर पर मैले न हों
- उन्हें अपने हाथों की बजाए किसी टिश्यू या अपनी कोहनी में खांसने या छींकने के लिए प्रोत्साहित करना और सुनिश्चित करना कि फिर टिश्यू को कूड़ेदान में फेंका जाता है
- शारीरिक दूरी के बारे में और घर छोड़कर न जाने के बारे में प्राम्पट्स और रिमांडरों का प्रयोग करना
- फ्लू-जैसे लक्षणों पर नज़र रखना
- व्यवहारों में बदलावों पर नज़र रखना
- यदि जिस व्यक्ति की आप देखभाल करते/करती हैं वह अस्वस्थ हो जाता है और उसे कोरोनावायरस (COVID-19) के लक्षणों का अनुभव होता है, तो कोरोनावायरस COVID-19 हॉटलाइन से **1800 675 398** पर या उनके डॉक्टर से संपर्क करना
- यदि बिना सहायता के खरीददारी करने में असमर्थ हों तो खाद्य-पदार्थ और भोजन डिलीवर करने की व्यवस्था करना

सामाजिक अलगाव और अकेलेपन को कम करना

- प्रतिदिन की गतिविधियों में भाग लेने को बढ़ावा देना
- जितनी संभव हो सके, नियमित दिनचर्याएँ बनाए रखना
- संगीत या ऑडियोबुक्स सुनने या ऐसी गतिविधियों में भाग लेने को बढ़ावा देना जो इन्द्रियबोध को काम में लाती हों
- परिवार और मित्रों को केयर पैकेज के साथ-साथ परिवार और मित्रों द्वारा लिखे पत्र छोड़ने के लिए बढ़ावा देना
- परिवार और पड़ोसियों से नियमित तौर पर हालचाल पूछे जाने का प्रबंध करना और यदि अतिरिक्त समर्थन की ज़रूरत हो तो संपर्क नम्बर सांझे करना
- व्यक्ति का हालचाल जानने के लिए नियमित फोन कॉल्स करने के लिए स्वयंसेवी सेवाओं का प्रयोग करना
- संचार के अन्य माध्यमों की व्यवस्था करने की कोशिश करना – iPad, वीडियो कॉलिंग, फोन कॉल्स, या सोशल मीडिया मैसेजिंग, यदि लागू हो तो

- ऑनलाइन गेम्स और सामाजिक सहभागिता तक पहुँच प्राप्त करने के लिए iPads जैसी प्रौद्योगिकी का प्रयोग करना। इन विकल्पों में शामिल हैं: 'A better visit' एप्प (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), वर्चुअल चिड़ियाघर (virtual zoo) (zoo.org.au/animal-house) या वर्चुअल संग्रहालय (virtual museum) (artsandculture.google.com/)

उभरते आचरण की पहचान करना और इसपर ध्यान देना

- व्यक्ति की आवश्यकताओं का पहले से पता लगाने की कोशिश करना
- यह समझने के लिए व्यक्ति के साथ समय व्यतीत करना कि व्यक्ति क्या बात कर रहा है
- अपने सुपरवाइज़र को उन परिवर्तित व्यवहारों की सूचना देना जो व्यक्ति या अन्य लोगों के लिए खतरा हो सकते हैं
- अधिक परामर्श के लिए हमारी नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन से **1800 100 500** पर संपर्क करना
- या Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) से **1800 699 799** पर संपर्क करना

सेल्फ-आइसोलेट (एकाँतवास) करने वाले उपभोक्ताओं का समर्थन करना

- प्रवेश करने से पहले अपने उपभोक्ता के साथ यह पुष्टि करना कि क्या घर में रहने वाला कोई व्यक्ति सेल्फ-आइसोलेट (एकाँतवास) कर रहा है। यदि आप अस्वस्थ हैं तो मुलाकात करने जाने से परहेज करना
- इन-होम केयर (घर में देखभाल) सेवाओं तक पहुँच के तरीके से सम्बन्धित अधिक सलाह के लिए health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers वेबसाइट देखें

हमारी नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन को **1800 100 500** पर फोन करके डिमेंशिया विशिष्ट जानकारी उपलब्ध है।

Centre for Dementia Learning के यहाँ कई प्रकार के शैक्षिक कार्यक्रम उपलब्ध हैं ताकि वयोवृद्ध देखभाल प्रदाता उपरोक्त उठाए कई मुद्दों पर ध्यान दे सकें। अधिक विवरण के लिए **1300 DEMENTIA** से संपर्क करें। आप Dementia Australia की लाइब्रेरी dementia.org.au/library पर व्यापक प्रकार के संसाधनों का पता भी लगा सकते/सकती हैं

उपरोक्त जानकारी Alzheimer's Disease Chinese (ADC) द्वारा प्रदान की गई जानकारी पर आधारित है और इसे Alzheimer's Disease International द्वारा सांझा किया गया है। आप संपूर्ण प्रस्तुति यहाँ देख सकते/सकती हैं: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

कोरोनावायरस स्थिति तेज़ी से बदल रही है। यह जानकारी केवल एक संदर्शिका के तौर पर प्रदान की गई है और हो सकता है कि यह प्रत्येक स्थिति के लिए उचित न हो। कोरोनावायरस के बारे में नवीनतम जानकारी के लिए www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert वेबसाइट देखें।

Dementia Australia इस सहायता पत्रक को पूरा करने में Alzheimer's Disease International और Alzheimer's Chinese द्वारा दी गई सलाह के लिए उनका आभार प्रकट करता है।