

# Javaslatok házigondozók számára

## Koronavírusra (COVID-19) és demenciás személyek támogatására vonatkozó tájékoztatás házigondozók számára.

A fertőzésellenőrzési intézkedéseken kívül, amelyeket idősgondozók a koronavírusra (COVID-19) reagálva végrehajtanak, alant vázolunk néhány demenciás személyre vonatkozó megfontolást. Ha aggódik egy demenciás személy egészsége miatt, akkor hívja fel azonnal az illető házi orvosát.

Alant nyújtunk néhány arra vonatkozó kezdeti javaslatot, hogy hogyan lehet demenciás személyeket támogatni és részletesebb tájékoztatás elérhető, ha hívja az **Országos Demencia Segélyvonalat** (National Dementia Helpline) az **1800 100 500**-as számon.

## Javaslatok and stratégiák

### A koronavírussal kapcsolatos fokozott szorongás csökkentése

- Biztosítsa, hogy a tájékoztatás hiteles forrásból származzon (például a Szövetségi Egészségügyi Minisztérium)
- Csökkentse a média információkat, azáltal, hogy a 24 órás hírciklust lezárja a televízió.
- Használjon memóriasegédeszközöket és vizuális kellékeket, hogy egyszerű módon megmagyarázza a jelenlegi helyzetet
- Nyugtassa meg az illetőt afelől, hogy hogyan kell maszkot és személyes védőfelszerelést használni
- Hagyjon időt arra, hogy meghallgatja a személyt és annak aggodalmait

- Hagyja jóvá azt, ahogy az illető érzi magát
- Nyugtassa meg az illetőt
- Amikor az illetővel foglalkozik, kérdezze meg, hogy hogy van és hogy akar-e valamit kérdezni
- Próbálja meg elkerülni azt, hogy a kliense előtt saját szorongásáról és aggodalmairól beszél
- Kerülje el az olyan szavakat mint a 'pandémia' vagy a 'krízis'

### **Minél kevesebb megszakítással nyújtsuk a szolgálatot**

---

- Amennyire csak lehet, tartsa fenn a szokásos rutint
- Ahol a rutint nem lehet fenntartani, működjön együtt kliensével (és annak családjával vagy gondozóival) hogy találjanak alternív módot szolgálatnyújtásra
- Ha szociális támogatásra vonatkozó alternatívát keres, akkor a következő stratégiák megfontolhatók:
  - Biztassa a demenciás személyt arra, hogy végezzen könnyű testmozgást, vagy egy széken vagy a ház körül
  - Legyenek a tevékenységek mint könyvek, képeslapok, kirakós játékok, zene, kötés, tévé- és rádióprogramok könnyen elérhetőek
  - Egy könnyű séta, a kertben való tartózkodás, ahol van friss levegő és van természetes fény

### **Testi egészség fenntartása**

---

- Demenciás személyeknek külön támogatásra van szükségük, hogy megfelelő kézi higiénéért tartsanak fenn. A következő öt javaslat kimondottan erre vonatkozik:
  - Gondoljon arra, hogy kitehet demenciabarát írott utasítást fürdőszobákba és máshova, hogy figyelmeztesse a demenciás személyt arra, hogy legalább 20 másodpercig kell szappannal kezét mosni.
  - Mutassa be, hogy milyen az alapos kézmosás. Gondoljon arra, hogy énekelhet egy dalt, hogy biztassa az illetőt arra, hogy legalább 20 másodpercig mosson kezét.

- Ha egy demenciás személy nem tud egy mosdóhoz eljutni, hogy kezet mosson, akkor kézfertőtlenítő vagy antibakteriális kéztörölő lehet egy gyors alternatíva. A kézfertőtlenítő csak akkor hatékony, ha a kezek nem láthatóan piszkosak.
- Biztassa az illetőt, hogy köhögjön vagy tüsszentsen a keze helyett egy arctörölőbe vagy a könyökébe és ügyeljen arra, hogy az arctörölő a szeméttartóba kerüljön.
- Használjon arra vonatkozó kellékeket és figyelmeztetőket, hogy távolságot kell tartani és hogy nem szabad a házat elhagyni
- Figyelje meg, hogy vannak-e influenzagyánús tünetek
- Figyelje meg, hogy van-e változás a viselkedésében
- Ha az a személy, akit ön gondoz nem érzi jól magát és annak koronavírus (COVID-19) tünetei vannak, akkor hívja a koronavírus COVID-19 közvetlen telefonvonalat az **1800 675 398**-as számon vagy hívja az illető házi orvosát
- Intézze el, hogy élelmiszert és ételt szállítsanak ki, ha az illető nem tud támogatás nélkül vásárolni menni

### **A szociális elszigettség és elhagyatottság csökkentése**

---

- Biztassa az illetőt, hogy vegyen hétköznapi tevékenységekben részt
- Tartsa fenn a szokásos rutint, amennyire csak lehet
- Biztassa az illetőt arra, hogy hallgasson zenét vagy hangoskönyvet és hogy vegyen olyan tevékenységekben részt, amelyek foglalkoztatják az érzékszerveket
- Biztassa a családot és a barátokat arra, hogy hozzanak el gondozási csomagokat, amelyekben a családtól és barátoktól való levelek vannak
- Intézze el, hogy a családtagok vagy a szomszédok rendszeresen nézzenek be az illetőhöz és osszon meg telefonszámokat, ha külön támogatásra van szükség
- Használjon önkéntes szolgálatokat, hogy azok rendszeresen hívják az illetőt
- Próbáljon egyéb érintkezési módot elintézni mint az iPad, a videohívás, a skype, a telefonhívás, a közösségi médián való üzenetküldés, ha alkalmas

- Használjon technológiát, mint az iPad készülékek, hogy elérhető legyen az online játék és a szociális összekapcsolódás. Ilyen lehetőséget nyújt az 'A better visit' app ([dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/](https://dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/)), az állatkert a képernyőn ([zoo.org.au/animal-house](https://zoo.org.au/animal-house)) vagy pedig a múzeum a képernyőn ([artsandculture.google.com/](https://artsandculture.google.com/))

### **Ismerje fel a felmerülő viselkedésmódokat és reagáljon azokra**

---

- Próbálja előre meglátni, hogy mire van az illetőnek szüksége
- Töltsön időt azzal, hogy próbálja megérteni, hogy mit mond az illető
- Jelentse a felügyelőjének a megváltozott viselkedésmódokat, amelyek veszélyt jelenthetnek a személy vagy mások számára
- További tanácsért hívja az **Országos Demencia Segélyvonalunkat** (National Dementia Helpline) az **1800 100 500**-as számon
- Vagy hívja a Demencia Viselkedéskezelési Tanácsadó Szolgálatot (Dementia Behaviour Management Advisory Service) (DBMAS) az **1800 699 799**-es számon

### **Olyan kliensek támogatása, akik nem mehetnek emberek közé**

---

- Mielőtt belép, tisztázza a kliensével, hogy lakik-e valaki a lakásban, akinek nem szabad emberek közé menni. Ne menjen látogatni, ha ön nincs jól
- Házigondozási szolgálati vezérelemekre vonatkozó további tanács a [health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers](https://health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers) cím alatt található

Kimondottan demenciára vonatkozó tájékoztatás elérhető, ha hívja **Országos Demencia Segélyvonalunkat** (National Dementia Helpline) az **1800 100 500**-as számon.

A Demencia Oktatóközpontnak (Centre for Dementia Learning) vannak széleskörű oktató programjai, amelyek segítenek idősgondozóknak sok fent említett problémát megoldani. További részletekért hívja az **1300 DEMENTIA** számot. Szintén találhat széleskörű anyagokat the Dementia Australia könyvtárban: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)

A fenti tájékoztatás az Alzheimer's Disease (Alzheimerkór) Chinese (ADC) által nyújtott tájékoztatáson alpul, amelyet az Alzheimer's Disease (Alzheimerkór)International megosztott. A teljes bemutatás itt található: **[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)**

A koronavírushelyzet gyorsan változó. Ezt a tájékoztatást útmutatóként nyújtjuk és lehet, hogy nem megfelelő minden helyzetben. A koronavírusra vonatkozó legfrissebb tájékoztatásért keresse fel a **[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)** címet.

Dementia Australia szeretne az Alzheimer's Disease International szervezetnek és az Alzheimer's Chinese szervezetnek a segítő lap összeállításánál nyújtott tanácsért köszönetet mondani.