

## Saran-saran untuk perawat penderita demensia di rumah

### Informasi untuk penyedia perawatan orang jompo di rumahnya sendiri tentang virus corona (COVID-19) dan tentang mendukung orang yang menderita demensia (pikun)

Selain langkah-langkah pengendalian penularan yang diterapkan oleh penyedia perawatan di rumah jompo sebagai tanggapan terhadap virus corona (COVID-19), berikut ini diuraikan beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk penderita demensia. Jika Anda mengkhawatirkan kesehatan seseorang yang menderita demensia, hubungilah dokter umumnya (GP) secara langsung.

Beberapa saran awal untuk membantu orang yang terkena dampak demensia disediakan di bawah ini dan informasi yang lebih rinci tersedia dengan menghubungi **National Dementia Helpline** (Saluran Nasional Bantuan Demensia) pada nomor **1800 100500**.

### Saran-saran dan strategi

#### Kurangi kecemasan yang meningkat tentang virus corona

---

- Pastikan informasi yang diberikan berasal dari sumber yang berwenang (misalnya Departemen Kesehatan Persemakmuran Australia)
- Perkecil arus informasi media dengan menyarankan agar klien tidak menonton berita di TV yang tayang terus menerus 24 jam
- Gunakan alat pengingat dan petunjuk visual untuk menjelaskan situasi saat ini dengan cara yang sederhana
- Berikan petunjuk yang melegakan tentang penggunaan masker dan alat pelindung diri
- Sediakan waktu untuk mendengarkan orang tersebut dan apa yang dikhawatirkannya

- Tunjukkan bahwa Anda mengerti apa yang dikatakannya dan bagaimana perasaannya
- Ucapkan kata-kata yang menenangkan
- Ketika bersama dengan mereka, tanyakan bagaimana kabarnya dan apakah ada yang ingin mereka tanyakan
- Cobalah hindari berbicara mengenai rasa kecemasan atau kekhawatiran Anda sendiri di depan klien Anda
- Hindari penggunaan kata-kata seperti 'pandemi' atau 'krisis'

### **Perkecil gangguan pada pemberian layanan**

---

- Sedapat mungkin pertahankanlah rutinitas sehari-hari
- Jika rutinitas tidak dapat dipertahankan, bekerjasamalah dengan klien Anda (dan keluarga atau pengasuh mereka, tergantung situasi) untuk mencari cara-cara lain untuk memberikan layanan
- Jika Anda mencari alternatif bantuan sosial, Anda mungkin dapat mempertimbangkan beberapa strategi berikut:
  - Mendorong penderita demensia untuk mempertimbangkan melakukan olahraga ringan, baik di kursi atau di sekitar rumah
  - Menyediakan aktivitas yang mudah didapat, seperti buku, majalah, jigsaw (menyusun potongan-potongan gambar), musik, merajut, program TV dan radio
  - Pergi berjalan-jalan santai, main-main di kebun dan menghirup udara segar dan mendapat cahaya alami

### **Menjaga kesehatan tubuh**

---

- Penderita demensia mungkin membutuhkan bantuan ekstra untuk menjaga kebersihan tangan. Lima saran berikut berkenaan secara khusus dengan hal ini:
  - Pertimbangkan untuk menempatkan tanda petunjuk yang mudah dimengerti di kamar mandi dan tempat-tempat lain untuk mengingatkan penderita demensia untuk mencuci tangan dengan sabun setidaknya-tidaknya selama 20 detik.
  - Tunjukkan cara mencuci tangan secara sempurna. Ada baiknya sambil menyanyikan sebuah lagu untuk mendorong mereka mencuci tangan paling sedikit selama 20 detik.

- Jika penderita demensia tidak bisa pergi ke wastafel untuk mencuci tangan, pembersih tangan atau tisu basah anti bakteri bisa menjadi alternatif yang cepat. Pembersih tangan hanya efektif jika tangan tidak kelihatan terlalu kotor.
- Anjurkan mereka untuk batuk atau bersin ke tisu atau siku mereka, bukan ke tangan mereka, dan pastikan tisu tersebut kemudian dibuang di kotak sampah.
- Gunakan petunjuk dan pengingat tentang menjaga jarak dan tidak meninggalkan rumah
- Waspadai kemungkinan gejala-gejala mirip flu
- Waspadai kemungkinan perubahan-perubahan perilaku
- Jika orang yang Anda rawat menjadi tidak sehat dan mengalami gejala-gejala virus Corona (COVID-19), hubungilah hotline virus corona COVID-19 **1800 675 398** atau hubungi dokternya
- Pesan pengiriman makanan dan masakan jika tidak dapat berbelanja tanpa dibantu

### **Kurangi kemungkinan terpencil dari pergaulan dan kesepian**

---

- Anjurkan dia untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari
- Pertahankan rutinitas sehari-hari sebanyak mungkin
- Anjurkan dia untuk mendengarkan musik atau buku audio atau aktivitas-aktivitas lain yang melibatkan indera
- Anjurkan keluarga dan teman-temannya untuk mengirimkan paket perawatan (makanan, minuman) beserta surat dari keluarga dan teman-temannya
- Atur agar keluarga atau tetangga dapat berkunjung secara rutin dan salingilah berbagi nomor telepon jika diperlukan bantuan tambahan
- Gunakan layanan dari sukarelawan untuk menelepon dia secara teratur
- Cobalah atur alat komunikasi lain seperti iPad, panggilan video, Skype, panggilan telepon, pesan media sosial jika memungkinkan

- Gunakan teknologi, seperti iPad untuk mengakses game online dan pergaulan online. Pilihan-pilihan mencakup aplikasi 'A better visit' (Kunjungan yang lebih baik) ([dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app](https://dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app)), kebun binatang virtual ([zoo.org.au/animal-house](https://zoo.org.au/animal-house)) atau museum virtual ([artsandculture.google.com](https://artsandculture.google.com))

### **Kenali dan atasi perilaku yang muncul**

---

- Cobalah penuhi kebutuhan penghuni sebelum ia memintanya
- Luangkan waktu untuk mencoba memahami apa yang ingin dikemukakannya
- Laporkan perubahan perilaku yang dapat menimbulkan bahaya bagi orang tersebut atau bagi orang lain kepada supervisor (atasan) Anda
- Untuk saran lebih lanjut hubungi nomor telepon kami National Dementia Helpline pada **1800 100500**
- Atau hubungi Dementia Behavior Management Advisory Service (DBMAS - Layanan Nasihat Penanganan Perilaku Penderita Demensia) pada nomor **1800 699 799**

### **Membantu klien yang sedang mengisolasi secara mandiri**

---

- Minta kejelasan dari klien Anda sebelum masuk ke rumahnya apakah ada orang yang tinggal di rumah itu yang sedang mengisolasi diri. Hindari berkunjung jika Anda sedang tidak sehat
- Untuk nasihat lebih lanjut tentang cara-cara layanan perawatan di rumah, lihatlah [health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-provider](https://health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-provider)

Informasi khusus demensia tersedia dengan menghubungi **National Dementia Helpline** (Saluran Nasional Bantuan Demensia) pada **1800 100 500**.

Centre for Dementia Learning (Pusat Pembelajaran Demensia) memiliki rangkaian program pendidikan yang lengkap untuk membantu penyedia perawatan lansia mengatasi banyak masalah yang dikemukakan di atas. Untuk keterangan lebih lanjut hubungi **1300 DEMENTIA**. Anda juga dapat menemukan berbagai macam sumber daya di perpustakaan Dementia Australia: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)

Informasi di atas didasarkan pada informasi yang disediakan oleh Alzheimer's Disease Chinese (ADC) dan dibagikan oleh Alzheimer's Disease International. Anda dapat menemukan presentasi lengkapnya di sini: [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)

Situasi tentang virus korona berkembang pesat. Informasi ini disediakan hanya sebagai panduan dan mungkin tidak sesuai untuk setiap situasi. Untuk informasi terkini tentang virus corona, kunjungi [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 ingin mengucapkan terima kasih kepada Alzheimer's Disease International dan Alzheimer's Chinese atas nasihat mereka dalam menyusun lembar bantuan ini.