

គន្លឹះជំនួយសម្រាប់អ្នក ផ្តល់ការថែទាំតាមផ្ទះ

ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំតាមផ្ទះ ទាក់ទងនឹងវីរុសកូរ៉ូណា (ជំងឺខ្លីដ-១៩) និងការគាំទ្រមនុស្សរស់នៅជាមួយជំងឺរង្វង់ស្មារតី។

បន្ថែមលើវិធានការត្រួតពិនិត្យការចម្លងមេរោគ ដែលអ្នកផ្តល់ការថែទាំមនុស្សចាស់កំពុងអនុវត្តដើម្បីឆ្លើយតបនឹងវីរុសកូរ៉ូណា (ជំងឺខ្លីដ-១៩) ខាងក្រោមនេះ គួសបញ្ជាក់ពីការពិចារណាមួយចំនួនសម្រាប់មនុស្សរស់នៅជាមួយជំងឺរង្វង់ស្មារតី។ ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់បុគ្គលរស់នៅជាមួយជំងឺរង្វង់ស្មារតី សូមទាក់ទងមកវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ពួកគេដោយផ្ទាល់។

ការផ្តល់យោបល់ដំបូងមួយចំនួន ស្តីពីការគាំទ្រមនុស្សដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយជំងឺរង្វង់ស្មារតីមានផ្តល់ជូនខាងក្រោម ហើយព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមទៀតអាចរកបានតាមរយៈការទាក់ទងមកខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយជាតិអំពីជំងឺរង្វង់ស្មារតី តាមទូរស័ព្ទលេខ **1800 100 500**។

គន្លឹះជំនួយ និងយុទ្ធសាស្ត្រ

កាត់បន្ថយការថប់បារម្ភដែលមានកម្រិតខ្ពស់អំពីវីរុសកូរ៉ូណា

- ប្រាកដថាព័ត៌មានដែលបានផ្តល់ឱ្យ គឺមកពីប្រភពដែលយកជាការបាន (ឧទាហរណ៍ ក្រសួងសុខាភិបាលសហព័ន្ធ)
- កាត់បន្ថយលំហូរនៃប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានឱ្យមានតិចបំផុត ដោយផ្តល់យោបល់ថាអតិថិជនមិនមានវដ្តព័ត៌មាន២៤ម៉ោងតាមទូរទស្សន៍ទេ
- ប្រើជំនួយការចងចាំ និងគ្រឿងរម្ងឹកដែលមើលឃើញ ដើម្បីពន្យល់ពីស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នតាមវិធីសាមញ្ញ
- ផ្តល់ការធានាឡើងវិញអំពីការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ និងឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន
- ចំណាយពេលដើម្បីស្តាប់បុគ្គលនោះ និងកង្វល់របស់ពួកគេ

- បញ្ជាក់ឱ្យបានច្បាស់ពីអារម្មណ៍របស់បុគ្គល
- ផ្តល់ការធានាឡើងវិញ
- ពេលណាចំណាយពេលវេលាជាមួយបុគ្គលនោះ សួរនាំថាតើពួកគេយ៉ាងណាដែរ ហើយមានសំណួរណាមួយឬទេ
- ព្យាយាមចៀសវាងនិយាយអំពីការថប់បារម្ភ ឬកង្វល់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកនៅចំពោះមុខអតិថិជនរបស់អ្នក
- ជៀសវាងការប្រើភាសាដូចជា ‘ការបង្ហាញមិនឱ្យចេញចូល’, ‘ជំងឺរាតត្បាត’ ឬ ‘វិបត្តិ’

កាត់បន្ថយឱ្យមានតិចបំផុតនូវការរំខានដល់ការផ្គត់ផ្គង់សេវាកម្ម

- រក្សាទម្លាប់ធម្មតាឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
- កន្លែងណាដែលមិនអាចរក្សាទម្លាប់បានទេ សូមធ្វើការជាមួយអតិថិជនរបស់អ្នក (និងក្រុមគ្រួសារ ឬអ្នកថែទាំរបស់ពួកគេ ពេលណាសមស្រប) ដើម្បីកំណត់វិធីជំនួសការផ្គត់ផ្គង់សេវាកម្ម
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងស្វែងរកជម្រើសផ្សេងដើម្បីគាំទ្រសង្គម អ្នកអាចពិចារណាពីយុទ្ធសាស្ត្រដូចខាងក្រោមនេះ៖
 - លើកទឹកចិត្តឱ្យបុគ្គលរស់នៅជាមួយជំងឺរង្វេងស្មារតី ពិចារណាធ្វើលំហាត់ប្រាណថ្មីៗខ្លះ ទោះជានៅលើកៅអី ឬនៅជុំវិញផ្ទះរបស់ពួកគេក្តី
 - ឱ្យមានសកម្មភាពដែលអាចរកបានងាយស្រួលដូចជាសៀវភៅ ទស្សនាវដ្តី ល្បែងផ្សំប តន្ត្រី ការចាក់/ប៉ាក់ កម្មវិធីទូរទស្សន៍ និងវិទ្យុ
 - ការចេញដើរលេងថ្មីៗ ការចំណាយពេលនៅក្នុងសួនច្បារ និងទទួលខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ និងពន្លឺធម្មជាតិ

ថែរក្សាសុខភាពរាងកាយ

- មនុស្សរស់នៅជាមួយជំងឺរង្វេងស្មារតីអាចត្រូវការការគាំទ្របន្ថែម ដើម្បីរក្សាអនាម័យដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ គន្លឹះជំនួយទាំងប្រាំខាងក្រោម ទាក់ទងជាពិសេសចំពោះនឹងរឿងនេះ៖
 - ពិចារណាដាក់សញ្ញាណែនាំជាលក្ខណៈសមគួរ ទាក់ទងនឹងជំងឺរង្វេងស្មារតីនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក និងកន្លែងផ្សេងទៀត ដើម្បីរម្ងឹកមនុស្សមានជំងឺរង្វេងស្មារតី ឱ្យលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូយ៉ាងហោចណាស់២០វិនាទី។
 - បង្ហាញណែនាំអំពីការលាងសម្អាតដៃយ៉ាងហ្មត់ចត់។ ពិចារណាច្រៀងចម្រៀងដើម្បីលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យលាងសម្អាតដៃយ៉ាងហោចណាស់២០វិនាទី។

- ប្រសិនបើបុគ្គលមានជំងឺរង្វេងស្មារតី មិនអាចដើរទៅកាន់ជើងទឹកដើម្បីទៅលាងសម្អាតដៃរបស់ពួកគេបានទេ ទឹកថ្នាំអនាម័យជូតសម្អាតដៃ ឬក្រដាសជូតដៃប្រឆាំងនឹងបាក់តេរី អាចជាជម្រើសឆាប់រហ័សមួយ។ ទឹកថ្នាំអនាម័យជូតសម្អាតដៃវាមានប្រសិទ្ធភាពប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើមិនអាចមើលឃើញដៃកខ្វក់។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេក្អក ឬកណ្តាស់ទៅក្នុងក្រដាសអនាម័យ ឬកែងដៃរបស់ពួកគេ ជាជាងទៅក្នុងដៃរបស់ពួកគេ ហើយត្រូវប្រាកដថាបានបោះចោលក្រដាសអនាម័យនោះទៅក្នុងធុងសំរាម។
- ប្រើគ្រឿងរម្ងឹក និងការរម្ងឹកអំពីការរក្សាគម្លាតរាងកាយ ហើយមិនត្រូវចាកចេញពីផ្ទះ
- ពិនិត្យតាមដានរោគសញ្ញាដូចជំងឺផ្តាសាយ
- ពិនិត្យតាមដានការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ
- ប្រសិនបើបុគ្គលដែលអ្នកថែទាំមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន ហើយមានបទពិសោធន៍រោគសញ្ញាវីរុសក្លរូណា (ជំងឺខ្លី៧-១៩) សូមទាក់ទងមក ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ស្តីពីវីរុសក្លរូណា ជំងឺខ្លី៧-១៩ តាមទូរស័ព្ទលេខ **1800 675 398** ឬទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ពួកគេ
- រៀបចំឱ្យមានការដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារ ប្រសិនបើមិនអាចទៅផ្សារទំនិញដោយគ្មានការគាំទ្រ។

កាត់បន្ថយភាពរាងកាយសង្គម និងភាពនៅឆ្ងាយដាច់ពីគេ

- លើកទឹកចិត្តឱ្យចូលរួមក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ
- រក្សាទម្លាប់ទៀងទាត់ឱ្យបានច្រើន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
- លើកទឹកចិត្តឱ្យស្តាប់ចម្រៀង ឬសៀវភៅនិយាយ ឬសកម្មភាពផ្សេងទៀតទាក់ទងនឹងការយល់ដឹងខាងផ្លូវអារម្មណ៍
- លើកទឹកចិត្តឱ្យក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិយកកញ្ចប់ថែទាំដោយមានសំបុត្រសរសេរចេញពីក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ
- រៀបចំឱ្យមានការហៅទូរស័ព្ទជាទៀងទាត់ពីក្រុមគ្រួសារ ឬអ្នកជិតខាង និងចែករំលែកលេខទូរស័ព្ទ ប្រសិនបើត្រូវការការគាំទ្របន្ថែម
- ប្រើសេវាកម្មអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ដើម្បីធ្វើការហៅទូរស័ព្ទជាទៀងទាត់ទៅកាន់បុគ្គលនោះ
- ព្យាយាមរៀបចំឱ្យមានមធ្យោបាយទំនាក់ទំនងផ្សេងទៀតដូចជា iPad (អាយភីត) ការហៅជាវីដេអូ skype ការទូរស័ព្ទ ការផ្ញើសារតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ប្រសិនបើអាចអនុវត្តបាន

- ប្រើបច្ចេកវិទ្យាដូចជា iPad (អាយភែត) ដើម្បីចូលលេងហ្គេម និងទាក់ទិនក្នុងសង្គមតាមអនឡាញ។ ជម្រើសរួមមានកម្មវិធី 'A better visit' (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), សួនសត្វនិម្មិត (zoo.org.au/animal-house) ឬសារមន្ទីរនិម្មិត (artsandculture.google.com/)

ទទួលស្គាល់ និងដោះស្រាយអាកប្បកិរិយាដែលលេចធ្លោ

- ព្យាយាមបង្ការជាមុនពីតម្រូវការរបស់បុគ្គល
- ចំណាយពេលវេលាព្យាយាមស្វែងយល់ ពីអ្វីដែលបុគ្គលកំពុងប្រាស្រ័យទាក់ទង
- រាយការណ៍ជូនអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកអំពីឥរិយាបថដែលផ្លាស់ប្តូរ ដែលអាចបង្កហានិភ័យដល់បុគ្គលនោះ ឬអ្នកដទៃ
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទាក់ទងមក **ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយជាតិអំពីជំងឺរង្វង់ស្មារតី** របស់យើងតាមទូរស័ព្ទលេខ **1800 100 500**
- ឬទាក់ទងមក សេវាកម្មប្រឹក្សាយោបល់អំពីការគ្រប់គ្រងឥរិយាបថជំងឺរង្វង់ស្មារតី (DBMAS) តាមទូរស័ព្ទលេខ **1800 699 799**

ការគាំទ្រអតិថិជនដែលកំពុងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេ

- បញ្ជាក់ជាមួយអតិថិជនរបស់អ្នកមុនពេលចូល ទៅថា តើមាននរណាម្នាក់ដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះ កំពុងដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេឬក៏អត់។ ជៀសវាងការទៅលេង ប្រសិនបើអ្នកមិនស្រួលខ្លួន
- សម្រាប់ដំបូន្មានបន្ថែមស្តីអំពីវិធីសាស្ត្រសេវាកម្មថែទាំតាមផ្ទះ សូមចូលមើល health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers

ព័ត៌មានជាក់លាក់ស្តីពីជំងឺរង្វង់ស្មារតី អាចរកបានដោយទូរស័ព្ទ **ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយជាតិអំពីជំងឺរង្វង់ស្មារតី** របស់យើងលេខ **1800 100 500**។

មជ្ឈមណ្ឌលការសិក្សាអំពីជំងឺរង្វង់ស្មារតី មានកម្មវិធីអប់រំជាច្រើនដើម្បីជួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំមនុស្សចាស់ ដោះស្រាយបញ្ហាជាច្រើនដែលបានលើកឡើងខាងលើ។ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមទំនាក់ទំនង **1300 DEMENTIA**។ អ្នកក៏អាចរកឃើញធនធានជាច្រើនទៀតផងដែរ នៅតាមបណ្តាល័យជំងឺរង្វង់ស្មារតីអូស្ត្រាលី៖ dementia.org.au/library

ព័ត៌មានខាងលើបានផ្អែកលើព័ត៌មានដែលផ្តល់ដោយអង្គការជំងឺ Alzheimer ចិន (ADC) និងចែករំលែកដោយអង្គការជំងឺ Alzheimer អន្តរជាតិ។ អ្នកអាចរកឃើញបទបង្ហាញពេញលេញនៅទីនេះ៖ www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

ស្ថានភាពជំងឺវីរុសកូរ៉ូណាកំពុងវិវត្តយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ព័ត៌មាននេះត្រូវបានផ្តល់ជូនជាការណែនាំប៉ុណ្ណោះ ហើយប្រហែលជាមិនសមស្របសម្រាប់គ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ទេ។ ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗទាក់ទងនឹងវីរុសកូរ៉ូណា សូមចូលមើលវិបសៃត៍ www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

អង្គការជំងឺរង្វេងស្មារតីអូស្ត្រាលី (Dementia Australia) សូមថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការជំងឺ Alzheimer អន្តរជាតិ និងអង្គការជំងឺ Alzheimer ចិន ចំពោះដំបូន្មានរបស់ពួកគេក្នុងរៀបចំសន្លឹកព័ត៌មានជំនួយនេះ។