

Padomi aprūpes dzīvesvietā sniedzējiem

Informācija aprūpes dzīvesvietā sniedzējiem par koronavīrusu (COVID-19) un kā atbalstīt cilvēkus, kuri dzīvo ar demenci.

Papildus infekcijas kontroles pasākumiem, ko vecāku aprūpes sniedzēji īsteno, reaģējot uz koronavīrusu (COVID-19), tālāk ir izklāstīti daži apsvērumi cilvēkiem ar demenci. Ja Jūs uztrauc cilvēka ar demenci veselība, sazinieties tieši ar viņa ģimenes ārstu.

Daži sākotnējie ieteikumi, kā atbalstīt cilvēkus, kurus skārusi demence, ir sniegti zemāk, un sīkāka informācija ir pieejama, sazinoties ar **Nacionālās demences palīdzības līniju** (National Dementia Helpline), zvanot **1800 100 500**.

Padomi un stratēģijas

Samaziniet paaugstinātu satraukumu par koronavīrusu

- Pārliedzieties, ka sniegtā informācija ir no uzticama avota (piem. Austrālijas valsts veselības departaments – Commonwealth Department of Health)
- Samaziniet plašsaziņas līdzekļu informācijas plūsmu, izslēdzot 24 stundu ziņu ciklu televizorā
- Izmantojiet atmiņas palīg līdzekļus un vizuālas instrukcijas, lai vienkāršā veidā izskaidrotu pašreizējo situāciju
- Sniedziet mierinošu informāciju par masku un individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanu
- Atvēliet mierīgu laiku, lai uzklusītu cilvēkus un viņu rūpes
- Apstipriniet, kā cilvēkus jūtas

- Sniedziet apliecinājumu un mierinājumu
- Kad pavadāt laiku ar cilvēku, apjautājieties, kā viņiem klājas un vai viņiem ir jautājumi
- Centieties izvairīties runāt par savām bažām vai rūpēm klienta klātbūtnē
- Izvairieties no valodas, piemēram, “pandēmija” vai “krīze”

Samaziniet traucējumus pakalpojumu sniegšanai

- Cik vien iespējams, ievērojiet ierasto kārtību
- Ja rutīnu nevar uzturēt, sadarbojieties ar klientu (un attiecīgi ar viņa ģimenēm vai aprūpētājiem), lai noteiktu alternatīvus pakalpojumu sniegšanas veidus
- Ja meklējat alternatīvas sociālajam atbalstam, ieteicams apsvērt šādas stratēģijas:
 - Mudināt personu, kas dzīvo ar demenci, apsvērt iespēju veikt dažus mierīgus vingrinājumus krēslā vai pa māju
 - Viegli pieejamas nodarbības, piemēram, grāmatas, žurnāli, mozaīkmīklas, mūzika, adīšana, TV un radio programmas
 - Doties mierīgā pastaigā, pavadot laiku dārzā svaigā gaisā un dabiskā apgaismojumā

Uzturiet fizisko veselību

- Cilvēkiem, kas dzīvo ar demenci, var būt nepieciešams papildu atbalsts, lai uzturētu pareizu roku higiēnu. Šie pieci padomi ir īpaši saistīti ar šo:
 - Apsveriet demencei draudzīgu instrukciju zīmju izvietošanu vannas istabās un citur, lai atgādinātu cilvēkiem ar demenci vismaz 20 sekundes mazgāt rokas ar ziepēm.
 - Demonstrējiet rūpīgu roku mazgāšanu. Apsveriet dziesmas dziedāšanu, lai mudinātu viņus vismaz mazgāt rokas 20 sekundes.

- Ja persona ar demenci nevar nokļūt līdz izlietnei, lai mazgātu rokas, ātra alternatīva var būt roku tīrīšanas līdzeklis vai antibakteriālas roku salvetes. Roku tīrīšanas līdzeklis ir efektīvs tikai tad, ja rokas nav redzami netīras
- Mudiniet viņus klepot vai šķaudīt papīra salvetē vai elkonī, nevis rokās, un pārlicinieties, ka papīra salvetes pēc tam tiek izmestas atkritumu tvertnē.
- Izmantojiet zīmes un atgādinājumus par fizisku distancēšanos un neiziešanu no mājas
- Sekojiet, vai nav gripai līdzīgi simptomi
- Sekojiet, vai nav izmaiņas uzvedībā
- Ja aprūpējamais cilvēks apslimst vai parādās kādi koronavīrusa (COVID-19) simptomi, sazinieties ar koronavīrusa COVID-19 palīdzības līniju, zvanot **1800 675 398** vai sazinieties ar viņa ārstu
- Ja nevarat iepirkties bez palīdzības, noorganizējiet pārtikas un ēdienu piegādi

Samaziniet sociālo izolētību un vientulību

- Mudiniet līdzdalību ikdienas aktivitātēs
- Cik vien iespējams, uzturiet regulāru rutīnu
- Veiciniet mūzikas vai audiogrāmatu klausīšanos vai citas darbības, kas izmanto citas maņas
- Mudiniet ģimeni un draugus atvest aprūpes paciņas ar vēstulēm no ģimenes un draugiem
- Noorganizējiet regulāru sazināšanos ar ģimeni vai kaimiņiem un padalieties ar kontaktu numuriem, ja vajadzīgs papildu atbalsts
- Izmantojiet brīvprātīgo pakalpojumus, lai regulāri piezvana cilvēkam, lai pārlicinātos par labklājību
- Mēģiniet noorganizēt citus saziņas veidus - iPad, video sarunas, Skype, tālruna zvanus, sociālo mediju ziņapmaiņu, ja atbilstoši

- Izmantojiet tehnoloģiju, kā piemēram iPad, lai piekļūtu tiešsaistes spēlēm un veicinātu sociālo iesaistīšanos. Iespējas ietver 'A better visit' aplikāciju (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app), virtuālo zoodārzu (zoo.org.au/animal-house) vai virtuālo muzeju (artsandculture.google.com)

Atpazīt un pievērsties jaunai uzvedībai

- Mēģiniet izveidot priekšstatu par cilvēka vajadzībām
- Pavadiet laiku, mēģinot saprast, ko persona grib pateikt
- Ziņojiet savam vadītājam par izmaiņām uzvedībā, kas varētu radīt risku pašai personai vai citiem
- Papildinformācija pieejama **National Dementia Helpline**, zvanot **1800 100 500**
- Vai arī sazinieties ar Demences uzvedības pārvaldības konsultatīvo dienestu (Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS)), zvanot **1800 699 799**

Atbalstīt klientus, kuri atrodas pašizolācijā

- Pirms apmeklējuma, noskaidrojiet, vai kāds cits iemītnieks ir pašizolācijā. Izvairieties no apmeklējuma, ja neesat vesels
- Papildinformācijai par aprūpi dzīvesvietā pakalpojumiem, apskatiet health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers

Īpaša informācija par demenci ir pieejama, zvanot **National Dementia Helpline** pa tālruni **1800 100 500**.

Demences mācību centram (The Centre for Dementia Learning) ir plašs izglītības programmu klāsts, lai vecāka gadagājuma cilvēku aprūpes sniedzējiem palīdzētu risināt daudzus no iepriekš izvirzītajiem jautājumiem.

Papildinformācijai sazinieties ar **1300 DEMENTIA**.

Plašāku resursu klāstu varat arī atrast Dementia Australia bibliotēkā: dementia.org.au/library

Iepriekš sniegtā informācija tika balstīta uz informāciju, ko sniedza Alzheimer's Disease Chinese (ADC) un ko kopīgoja Alzheimer Disease International. Pilnu prezentāciju varat atrast šeit: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

Koronavīrusa situācija strauji attīstās. Šī informācija ir tikai orientējoša, un tā var nebūt piemērota katrā situācijā. Lai iegūtu atjauninātu informāciju par koronavīrusu, apmeklējiet vietni www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Dementia Australia vēlētos izteikt atzinību Alzheimer's Disease International un Alzheimer's Chinese par viņu padomiem šīs palīdzības lapas sastādīšanā.