

Patarimai senelius prižiūrintiems jų namuose

Informacija apie koronavirusą (COVID-19) senelius prižiūrintiems jų namuose ir apie paramą asmenims su demencija (įgyta silpnaprotybe).

Papildant žinias apie infekcijų kontrolės priemones nuo koronaviruso (COVID-19), kurios vartojamos senelių prieglaudose, čia toliau išdėstome patarimų, kaip tvarkytis su silpnaprotybę turinčiais gyventojais. Jeigu tokio asmens sveikata kelia susirūpinimą, kreipkitės tiesiog į jo šeimos gydytoją.

Čia žemiau pateikiame pagrindinių pasiūlymų, kaip padėti demencija paveiktiems, o dėl išsamesnės informacijos kreipkitės į pagalbos liniją **National Dementia Helpline** telefonu **1800 100 500**

Patarimai ir pasiūlymai

Kaip sumažinti padidėjusį nerimą dėl koronaviruso

- Užtikrinti, kad skelbiama informacija pareina iš autoritetingo šaltinio (pvz. Australijos sveikatos departamentas)
- Sumažinti žiniasklaidos skleidžiamas blogas žinias, gyventoją paraginant išjungti televizijos kanalą, kuris visą parą transliuoja žinias
- Esamą padėtį suprantamai paaiškinti vartojant atminties ir matymo pagalbos priemones
- Įtikinti nenuogastauti dėl visur matomų kaukių ir asmens apsaugos priemonių
- Išklaudyti asmenį ir jo problemas

- Įvertinti, kaip tas asmuo jaučiasi
- Užjausti ir nuraminti
- Pasidomėti, kaip asmeniui sekasi, ar turi kokių klausimų
- Prie kliento nekalbėti apie savo rūpesčius
- Prie kliento nekalbėti apie pandemiją ar krizę

Vengti tvarkaraščio pakeitimų

- Kiek galint prisilaikyti įprastos kasdieninės darbotvarkės
- Jeigu neįmanoma laikytis įprastos darbotvarkės, pasitarti su klientu (ir jo artimaisiais ar prižiūrėtojais), kokie nauji patvarkymai visiems geriau tinka
- Jeigu asmeniui nėra galimybių fiziniai pabendrauti su žmonėmis, siūlome:
 - Paraginti asmenį sėdint ar po namus judant atlikti nesunkius mankštos pratimus
 - Žiūrėti, kad asmuo turėtų su kuo užsiimti – knygų, žurnalų, galvosūkių, muzikos, rankdarbių, televizijų ar radiją
 - Skatinti pasivaikščioti, pabūti sode, pakvėpuoti šviežaus oro prie natūralios šviesos

Išlaikyti gerą sveikatą

- Kreipti ypatingą dėmesį, kad asmuo su silpnaprotyste suprastų, kaip svarbu laikytis tinkamos rankų higienos. Toliau seka penki patarimai dėl higienos:
 - Tualetuose ir kitur iškabinti lengvi suprantamas iškabas priminti rankas plauti su muilu mažiausia 20 sekundžių.
 - Parodyti, sugalvoti dainelę, kaip gerai pamuilinti rankas visas 20 sekundžių.

- Kai neprieinama rankoms plauti kriauklė, žiūrėti, kad būtų rankų dezinfekcijos skystis ar antiseptinių servetėlių. Dezinfekcijos skystis veikia tikrai jeigu rankos nėra matomai nešvarios.
- Raginti nusikosyti ar nusičiaudyti į vienkartinę servetėlę ar į sulenktą alkūnę, o ne į sukauptas rankas ir žiūrėti, kad servetėlė būtų išmesta į šiukšlių dėžę.
- Priminti asmeniui, kad privaloma laikytis 1,5 metro atstumo nuo kitų ir neišeiti iš už gyvenamojo namo ribų
- Stebėti, ar neatsirado panašių į gripą simptomų
- Pastebėti elgsenos pokyčius
- Jeigu jūsų prižiūrimas asmuo ima nesveikuoti ar pasireiškia koronaviruso (COVID-19) simptomai, skambinti koronaviruso (COVID-19) pagalbos linija **1800 675 398** arba jo šeimos gydytojui
- Nesant galimybės apsipirkti, surengti maisto pristatymą į namus

Atskirtiems nuo kitų sušvelninti vienišumą

- Raginti neapleisti įprastų kasdieninių užsiėmimų
- Kiek galint prisilaikyti įprastos kasdieninės darbotvarkės
- Skatinti klausyti muzikos ar audioknygų ar užsiimti įvairiais jutimą skatinančiais užsiėmimais
- Skatinti artimuosius atvežti siuntinėlius ir laiškus nuo šeimos ir draugų
- Įpareigoti artimuosius ir kaimynus dažnai paskambinti gyventojui ir jeigu reikia teikti papildomos paramos, kad pasidalintų telefono numeriais
- Pasinaudoti savanorių paslaugomis, kurie reguliariai paskambintų gyventojui paklausti, kaip gyvuoja
- Kiek įmanoma surengti ir kitokius ryšių palaikymo būdus – kompiuteriu, vaizdinėmis priemonėmis, telefonu, žinutėmis ir panašiai

- Išnaudoti internetinę technologiją (kaip iPad), per kurią gaunami žaidimai ir galima nuotoliniu būdu bendrauti. Tinka programėlės, kaip “A better visit” (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), virtualusis zoologijos sodas (zoo.org.au/animal-house) ar virtualusis muziejus (artsandculture.google.com/)

Atpažinti elgesio pasikeitimus ir atitinkamai prisitaikyti

- Stengtis nuspėti asmens poreikius
- Kantriai išklaudyti, ką asmuo bando pasakyti
- Pastebėjus elgesio pokyčius, kurie gresia asmens ar aplinkinių saugumui, apie tai pranešti savo viršininkui
- Dėl papildomos informacijos kreiptis į pagalbos liniją **National Dementia Helpline** telefonu **1800 100 500**.
- Arba kreiptis telefonu į Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) numeriu **1800 699 799**

Parama klientams, kurie privalo izoliuotis

- Prieš įžengiant į kliento namus išsiaiškinti, ar yra pas jį gyventojų, kurie privalo izoliuotis. Nesilankyti jeigu nesveikuojate
- Dėl papildomos informacijos apie senelių priežiūrą namuose žiūrėti: health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers

Dėl informacijos išskirtinai apie demenciją skambinti **National Dementia Helpline** telefonu **1800 100 500**.

Senelių priežiūros teikėjams pagelbėti ir juos plačiau apšviesti apie čia iškeltus klausimus dirba informacijos centras “Centre for Dementia Learning”, kuris siūlo įvairias apmokymo programas. Dėl papildomos informacijos skambinti **1300 DEMENTIA**. Priedui - daugybė įvairių pagalbinių priemonių bibliotekoje Dementia Australia Library: dementia.org.au/library

Čia aukščiau pateiktas aplinkraštis remiasi informacija, kurią pateikė organizacija Alzheimer's Disease Chinese (ADC), ja dalinasi ir Alzheimer's Disease International. Išsamus išdėstymas pateiktas svetainėje: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Koronaviruso padėtis sparčiai keičiasi. Ši informacija sudaro tik bendras gaires ir gali neatitikti pasikeitimams. Dėl naujausios informacijos apie koronavirusą žiūrėkite: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Dementia Australia reiškia padėką organizacijoms Alzheimer's Disease International ir Alzheimer's Chinese už jų patarimus sudarant šį aplinkraštį.