

Dicas para quem fornece cuidados domiciliares

Informações sobre o Coronavírus (COVID-19) para quem fornece cuidados domiciliares e como auxiliar as pessoas que vivem com demência.

Além das medidas de controle de infecção que os fornecedores de cuidados a idosos estão implementando em resposta ao Coronavírus (COVID-19). A seguir faremos algumas recomendações para pessoas que vivem com demência. Se você está preocupado com a saúde de uma pessoa que tem demência, entre em contato com o clínico geral (GP) diretamente.

Abaixo há algumas sugestões iniciais sobre como apoiar as pessoas impactadas pela demência e **Linha de Auxílio a Demência** no **1800 100 500** tem informações mais detalhadas disponíveis.

Dicas e estratégias

Reduza os altos níveis de ansiedade devido ao Coronavírus

- Certifique-se que as informações sejam obtidas de uma fonte oficial (por exemplo: Commonwealth Department of Health)
- Minimize o fluxo de informação da mídia sugerindo para os clientes não terem notícias ligadas na TV por 24 horas.
- Use meios para ativar a memória e instruções visuais para explicar de maneira simples a situação atual
- Tranquelize a pessoa sobre o uso de máscara e equipamento de proteção pessoal
- Preste atenção para ouvir que a pessoa tem a dizer e suas preocupações

- Valide os sentimentos da pessoa
- Tranquelize-a
- Quando você passar tempo com a pessoa, pergunte como ela está se sentindo e se tem alguma pergunta
- Tente evitar falar de suas ansiedades ou preocupações na frente do cliente
- Evite o usar palavras como “pandemia” ou “crise”

Minimize a interrupção dos serviços fornecidos

- Mantenha as rotinas de costume tanto quanto for possível
- Onde as rotinas não puderem ser mantidas, trabalhe juntamente com seu cliente (e suas famílias ou cuidadores, conforme apropriado) para identificar maneiras alternativas de fornecer o serviço
- Se você estiver buscando alternativas ao auxílio social, você pode levar em consideração as seguintes estratégias.
 - Incentivar as pessoas com demência a considerar fazer exercício leves, tanto sentado em uma cadeira ou em algum lugar da casa
 - Ter atividades já preparadas como livros, revistas, quebra-cabeças, música, tricô, programas de rádio e TV
 - Fazer uma caminhada leve, passar tempo no jardim e sair para tomar ar fresco e luz do dia

Mantenha a saúde física

- As pessoas que convivem com demência podem precisar de apoio extra para manter higiene apropriada das mãos. As cinco dicas a seguir são específicas para isso
 - Pense em pendurar avisos com instruções para pessoas com demência em banheiros e outros lugares para lembrá-las a lavar a mão com sabão por pelo menos 20 segundos.
 - Faça uma demonstração de como se lavar bem a mão. Pense em cantar uma canção para incentivá-las e lavar as mãos por pelo menos 20 segundos.

- Se a pessoa com demência não tem acesso a uma pia para lavar as mãos, o álcool gel ou lenço umedecido antisséptico podem ser uma boa alternativa. Álcool gel só é efetivo se as mãos estiverem visivelmente limpas.
- Incentive-os a tossir ou espirrar em um lenço de papel ou cotovelo ao invés das mãos e certifique-se que lenço seja jogado fora em seguida.
- Use avisos e lembretes sobre distanciamento físico e para não sair de casa
- Observe se a pessoa tiver sintomas de gripe
- Observe se houver mudanças de comportamento
- Se a pessoa de quem cuida ficar doente e tiver sintomas do coronavírus (COVID-19), entre em contato com a linha direta do coronavírus (COVID-19) no **1800 675 398** ou entre em contato com seu médico
- Organize entregas de comida e refeições se a pessoa não for capaz de fazer compras sem ajuda.

Reduza o isolamento social e solidão

- Incentive a pessoa a participar de atividades cotidianas
- Mantenha a rotina do dia a dia o tanto quanto for possível
- Incentive a pessoa a ouvir música ou áudiolivros ou outras atividades que instigam os sentidos
- Incentive a família e amigos a fazer entregas de pacotes com cartas da família e amigos
- Organize pessoas da família ou vizinhos para checar regularmente se a pessoa está bem e compartilhe números de telefone caso mais apoio seja necessário
- Use serviços voluntários para ligar pelo telefone com frequência a pessoa a que está sendo cuidada
- Tente organizar outros meios de comunicação – iPad, vídeo chamada, Skype, telefonema, mensagens por redes sociais se aplicável.

- Use a tecnologia, como iPads, para acessar jogos online e interação social. As opções incluem: o aplicativo 'A better visit' (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app), um zoológico virtual (zoo.org.au/animal-house) ou museu virtual (artsandculture.google.com)

Reconheça e trate de comportamentos emergentes

- Tente antecipar as necessidades da pessoa
- Não tenha pressa em entender o que a pessoa está comunicando
- Relate para seu supervisor se houver mudança de comportamento que venha a ser um risco a pessoa ou a outros
- Para mais recomendações entre em contato com a Linha Nacional de Auxílio a Demência (**National Dementia Helpline**) no **1800 100 500**
- Ou entre em contato com Serviço de Aconselhamento Nacional de Comportamento associado a Demência (Dementia Behaviour Management Advisory Service – DBMAS) no **1800 699 799**

Prestando apoio a clientes que estão fazendo autoisolamento

- Esclareça com seu cliente antes de entrar se alguém na casa está fazendo autoisolamento. Evite fazer visitas se não se sentir bem
- Para mais recomendações sobre como abordar serviços de cuidados domiciliares visite health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers

Informações específicas para demência estão disponíveis na Linha Nacional de Auxílio a Demência (**National Dementia Helpline**) no **1800 100 500**.

O Centro para Aprendizado de Demência (Centre for Dementia Learning) têm uma grande variedade de programas educacionais para ajudar os cuidadores de idosos abordar muitas das questões acima mencionadas. Para mais detalhes entre em contato com **1300 DEMENTIA**. Você pode também encontrar uma grande variedade de fontes na Biblioteca da Demência (Dementia Library): dementia.org.au/library

A informação acima foi baseada em informações fornecidas pela Alzheimer's Disease Chinese (ADC) e compartilhadas pela Alzheimer's Disease International. Você pode ver a apresentação completa aqui: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

A situação do coronavírus está evoluindo rapidamente. A informação fornecida serve somente como um guia e talvez não seja apropriada para todas as situações. Para informações atualizadas sobre o coronavírus, visite www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

A Dementia Australia gostaria de expressar o reconhecimento a Alzheimer's Disease International e Alzheimer's Chinese por suas recomendações ao criar este folheto informativo.