

Mga pabatid para sa mga tagabigay ng pangangalaga sa tahanan

Impormasyon para sa mga tagabigay ng nasa-tahanan na pangangalaga tungkol sa coronavirus (COVID-19) at pagsuporta sa mga taong may demensia.

Bilang dagdag sa mga sistema ng pagkontrol sa impeksyon na pinasusunod ng mga tagabigay ng pangangalaga sa matatanda sa pagharap sa coronavirus (COVID-19), ang mga sumusunod ay nagbabalangkas ng ilang mga pagsasaalang-alang sa mga taong may demensia. Kung nag-aalala ka tungkol sa kalusugan ng taong may demensia, direktang tawagan ang kanilang doktor (GP).

Ang ilang pang-unang mga mungkahi sa pagsuporta ng mga taong dumaranas ng demensia ay nakasaad sa ibaba at makakakuha ng higit na detalyadong impormasyon sa pamamagitan ng pagtawag sa **Pambansang Pantawagtulong sa Demensia** (National Dementia Helpline) sa **1800 100 500**.

Mga pabatid at istratehiya

Bawasan ang labis na pagkabalisa tungkol sa coronavirus

- Tiyakin na ang impormasyong ibinigay ay mula sa isang awtorisadong pinagmulan. (hal. Commonwealth Department of Health)
- Bawasan ang daloy ng impormasyon mula sa media sa pamamagitan ng pagsasara ng TV na may 24 oras na pagbabalita
- Gumamit ng tulong pang-memorya at nakikitang pagpasunod para ipaliwanag sa simpleng paraan ang kasalukuyang sitwasyon
- Magbigay ng muling pasalig tungkol sa paggamit ng pantakip sa ilong at bibig (mask) at personal na pananggalang na kagamitan (personal protective equipment)
- Maglaan ng oras na pakinggan ang tao at kung anuman ang mga ipinag-aalala.

- Kumpirmahin ang nararamdaman ng tao
- Magbigay ng muling pasalig
- Kung may oras na kasa-kasama ang tao, kumustahin sila at magtanong kung mayroon silang anumang mga katanungan
- Sikapin na iwasan na pag-usapan ang iyong sariling mga ikinababalisa o ipinag-aalala sa harap ng inyong kliyente
- Iwasan ang paggamit ng salita gaya ng 'pandemic' o 'crisis'

Bawasan ang pagkakaudlot sa paghahatid ng serbisyo

- Panatiliin ang karaniwang mga ginagawa hangga't maaari
- Kung hindi maipapanatili ang mga kalimitang ginagawa, makipagtulungan sa inyong kliyente (at kanilang mga pamilya o tagapag-alaga, hanggang nababagay) para matukuyan ang mga kapalit na paraan sa paghahatid ng mga serbisyo.
- Kung ang hinahanap mo ay mga kapalit na paraan sa pangsuportang sosyal, maaaring hangarin mo ang mga sumusunod na istratehiya:
 - Himukin ang taong may demensia na subukan ang ilang mabagal na mga ehersisyo maging sa upuan o sa palibot ng bahay
 - Pagkakaroon ng mga aktibidad sa bahay gaya ng pagbabasa ng libro, at magasin, paggawa ng jigsaw puzzle, pakikinig ng musika, paggagantsilyo, panonood ng TV at pakikinig sa radyo.
 - Paglalakad ng madahan, pagpapalipas ng oras sa hardin at paglanghap ng sariwang hangin at makita ang liwanag sa labas

Magpanatili ng malusog na Katawan

- Ang mga taong may demensia ay maaaring mangailangan ng dagdag na suporta para mapanatili ang tamang kalinisan. Ang susunod na limang mga pabatid ay natatangi tungkol dito:
 - Isaalang-alang ang paglalagay ng mga palatandaan na bagay sa may demensia sa mga banyo at iba pang mga lugar upang ipaalala sa mga may demensia ang paghuhugas ng mga kamay nang may sabon at tubig ng hanggang 20 segundo.
 - Magpakita ng halimbawa sa masinsinang paghuhugas ng mga kamay. Umawit ng isang awitin habang naghuhugas ng mga kamay para himukin silang maghugas nang hanggang 20 segundo.

- Kung ang taong may demensia ay hindi makakapunta sa lababo upang maghugas ng mga kamay, ang hand sanitiser o anti-bacterial hand wipes ay maaaring kapalit na alternatibo. Epektibo lang ang hand sanitiser kung kita sa mga kamay na walang dumi.
- Himukin silang umubo o bumahin sa isang tisyu o kanilang siko sa halip na sa kanilang mga kamay at tiyakin na itapon ang tisyu sa basurahan.
- Gumamit ng mga pag-uudyok at pagpapaalala tungkol sa pisikal na pag-aagwat at huwag lalabas ng tirahan
- Subaybayan ang mga sintomas na gaya ng impluwensa
- Subaybayan kung ano mang pagbabago sa mga pag-aasal
- Kung ang taong inyong inaalagaan ay nagkasakit at nakakaranas ng mga sintomas ng coronavirus (COVID-19), tawagan ang coronavirus COVID-19 hotline **1800 675 398** o tawagan ang kanilang doktor
- Magpasa-ayos ng pagpapahatid ng mga pagkain at kakanin kung hindi makakapag-shopping ng walang suporta

Bawasan ang sosyal na mapag-isa at kalungkutan

- Himukin ang pagsali sa mga pang-araw-araw na mga aktibidad
- Magmentena ng regular na mga kinagawian hangga't maaari
- Himukin na makinig ng musika o mga librong -audio o iba pang mga aktibidad na magpupukaw sa mga pandamdam
- Hikayatin ang pamilya at mga kaibigan na mag-iwan ng mga sulat sa mga pakete ng pangangalaga mula sa pamilya at mga kaibigan
- Magsaayos ng regular na pagcheck-in sa pamilya o mga kapitbahay at magbahagian ng matatawagang numero kung kailangan ng dagdag na suporta
- Gumamit ng mga serbisyo ng boluntaryo para regular na pagtawag sa telepono sa tao para mag-check-in
- Sikaping magsaayos ng iba pang paraan ng komunikasyon-- iPad, video call, skype, telepono, social media message kung nababagay
- Gumamit ng teknolohiya, gaya ng mga iPad para makapunta sa mga laro sa online at pakikipagsosyalan. Kabilang sa mapipili ang 'A better visit' app (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app), isang virtual na zoo (zoo.org.au/animal-house) o virtual na museum (artsandculture.google.com)

Kilalanin at agapan kaagad ang mga ipinapakitang pag-aasal

- Subukang mahulaan ang mga pangangailangan ng tao
- Maglaan ng oras sa pag-iintindi sa sinasabi ng tao
- Ireport sa iyong superbisor ang nagbagong mga pag-aasal na maglalagay ng panganib sa tao o ibang mga tao
- Para sa dagdag na payo, tawagan ang **National Dementia Helpline** sa **1800 100 500**
- O kaya, tumawag sa Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) telepono **1800 699 799**

Pagsusuporta sa mga kliyenteng nasa sariling –mapag-isa

- Ilinaw sa inyong kliyente bago ka pumasok kung may ibang nakatira sa bahay na nasa sariling-mapag-isa. Iwasan ang pagbisita kung ikaw ay maysakit
- Para sa dagdag na payo sa pagharap sa nasa-tahanan na mga serbisyo sa pangangalaga, tingnan: **health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers**

Makukuha ang natatanging impormasyon sa demensia sa pamamagitan ng pagtawag sa aming **Pambansang Tawagang-pantulong sa Demensia** (National Dementia Helpline) sa **1800 100 500**.

Ang Sentro ng Pag-aaral sa Demensia (Centre for Dementia Learning) ay mayroong kumprehensibong hanay ng mga programang pang-edukasyon para matulungan ang mga tagabigay ng serbisyo sa pangmatandang pangangalaga ng mga kasagutan sa mga problemang binanggit sa itaas. Para sa karagdagang mga detalye, tawagan ang **1300 DEMENTIA**. Matatagpuan mo rin ang malawak na mga mapagkukunan sa Dementia Australia library: **dementia.org.au/library**

Ang impormasyon sa itaas ay batay sa impormasyong ibinigay ng Alzheimer's Disease Chinese (ADC) at pinagbahagian ng Alzheimer's Disease International. Matatagpuan ninyo ang buong presentasyon dito sa: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Ang sitwasyon ng coronavirus ay mabilis na nagbabago. Itong impormasyon ay ibinibigay bilang isang gabay lamang at maaaring di-nababagay sa bawat sitwasyon. Para sa napapanahong impormasyon sa coronavirus, bisitahin ang: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Ang Dementia Australia ay malugod na nagpapasalamat sa Alzheimer's Disease International at Alzheimer's Chinese para sa kanilang payo sa pagbubuo nitong tulong pahina.