

# Evde bakım hizmeti veren bakıcılar için bilgiler

## Demansı olanlara bakan bakıcılar için, Koronavirüs (Covid-19) hastalığı hakkında bilgiler

Koronavirüs (Covid-19) hastalığı karşısında, her zamanki enfeksiyon kontrol tedbirlerinin yanısıra, demansı olan yaşlılara bakan bakıcıların, demansı olan kişilere bakarken hesaba katmaları gereken bazı noktalar bulunmaktadır. Demansı olan kişinin sağlık durumuyla ilgili her hangi bir kaygınız varsa, doğrudan bu kişinin pratisyen hekimi (GP) ile bağlantı kurunuz.

**Ulusal Demans Yardım Hattının** (National Dementia Helpline) **1800 100 500** numaralı telefonunu arayarak, demanslı kişilere destek olmak için bazı ön tavsiyeler alabilirsiniz.

## Püf noktaları ve stratejiler

### Koronavirüsle ilgili telaşı azaltın

- Verdiğiniz bilgilerin Federal Sağlık Bakanlığı (Commonwealth Department of Health) gibi yetkili bir kurum tarafından sağlanmış olmasına dikkat ediniz.
- Basında çıkan haberleri kısıtlayınız. Kişinin 24 saat ekran başında haberlere saplanıp kalmamasına dikkat ediniz.
- Mevcut durumu açıklamak için, bellek ipuçları ve görsel anımsatıcılardan yararlanınız.
- Maske ve diğer koruyucu ekipman kullanımı hakkında güvence veriniz.
- Kişinin kaygılarına kulak vermeye zaman ayırınız.

- Kişinin kendini nasıl hissettiğini anladığınızı kişiye belirtiniz.
- Kişiye güvence veriniz.
- Kişiye zaman ayırdıktan sonra işlerin nasıl gittiğini ve sormak istedikleri bir şey olup olmadığını sorunuz.
- Kişinin önünde kendi kaygılarınız hakkında konuşmaktan kaçınınız.
- ‘Pandemi’ ya da ‘kriz’ gibi telaş uyandıracak sözcükleri kullanmaktan kaçınınız.

### **Hizmet sunmanızda kesintilerden kaçınınız.**

---

- Mümkün olduğunca normal günlük rutinlerinizi sürdürünüz.
- Bu rutinleri sürdürmek mümkün değilse, bu hizmetleri başka nasıl verebileceğinizi bakım gören kişiyle, ailesiyle veya diğer ilgili bakıcılarla konuşunuz.
- Başka sosyal destek seçenekleri için:
  - Demanslı kişinin, koltukta oturduğu yerde veya evin çevresinde hafif egzersizler yapmasını teşvik ediniz.
  - Dergi, kitap, yapboz, müzik, dikiş nakış, televizyon ve radyo programlarını dinlemek gibi, her an yapılabilecek şeylerle uğraşınız.
  - Hafif bir gezinti, bahçede biraz vakit geçirmek, temiz hava ve gün ışığı iyi gelir.

### **Fiziksel sağlığı korumak**

---

- Demansı olan kişi, el temizliğinde ek yardıma ihtiyaç duyabilir. El hijyenini korumak için, aşağıdaki beş püf noktası işinize yarayabilir:
  - Banyoya, tuvalete ve benzeri yerlere, demanslı kişiye, ellerini su ve sabunla en az 20 saniye süreyle, adamakıllı yıkamalarını hatırlatan uyarı tabelaları koyunuz.
  - Nasıl adamakıllı el yıkanacağını uygulamalı olarak gösteriniz. En az 20 saniye süreyle ellerini iyi bir şekilde yıkamasını teşvik etmek için, bir şarkı söyleyebilirsiniz.

- Demansı olan kişi ellerini yıkamak için lavaboya gidemiyorsa, mikrop öldürücü kolonyalar veya kolonyalı mendiller bir çözüm olabilir. Fakat bunların etkili olabilmesi için ellerin kirlenmemesi gerekir.
- Bir kâğıt mendile ya da dirseğinin içine öksürmesini ya da hapşırmasını söyleyiniz. Bu mendilin derhal çöpe atılması gerekir.
- Fiziksel mesafeyi korumak ve evden çıkmaması için hatırlatıcılardan yararlanınız.
- Grip benzeri belirtileri gözleyiniz.
- Davranışlardaki değişimleri gözleyiniz.
- Baktığınız kişi rahatsızlanırsa, ya da koronavirüs (KOVİD-19) hastalığı belirtileri gösterirse, **1800 675 398** numaralı telefonda koronavirüs yardım hattını arayınız ya da kişinin doktoruyla bağlantı kurunuz.
- Dükkanlara tek başına gidemiyorsa, eve yiyecek servisi ayarlayınız.

### Sosyal izolasyonu ve yalnızlığı azaltınız

---

- Gündelik aktivitelere katılımı artırınız.
- Mümkün olduğu kadar, rutin faaliyetleri sürdürünüz.
- Duyuları da işin içine katan, müzik dinleme, sesli kitap dinleme ve benzeri etkinlikleri teşvik ediniz.
- Aile ve arkadaşların hediye paketleri ve mektup getirmelerini teşvik ediniz.
- Aile ve komşuların düzenli olarak ziyarete gelmelerini teşvik ediniz. Ek destek gerektiğinde kullanılmak üzere telefon numaralarını paylaşınız.
- Gönüllü servislerinin düzenli olarak telefonla aramalarını ya bizzat ziyarete gelmelerini sağlayınız.
- iPad, video görüşmesi, skype, telefon, sosyal medya gibi diğer iletişim yöntemleriyle düzenli bağlantı kurulmasını sağlayınız.

- İnternet oyunları ve sosyal bağlantı kurmak için iPad gibi teknoloji ürünlerinden yararlanmalarını sağlayınız. Seçenekler arasında 'A better visit' programı, <[dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app](http://dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app)>, sanal hayvanat bahçesi <[zoo.org.au/animal-house](http://zoo.org.au/animal-house)>, veya sanal müze <[artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com)> sayılabilir.

### Yeni ortaya çıkan davranışlar karşısında uyanık olunuz ve gereğini yapınız

---

- Kişinin gereksinmelerini önceden kestirmeye çalışınız.
- Kişinin derdini anlamaya çalışınız.
- Kişinin kendisi ya da başkaları için tehlike oluşturabilecek yeni ortaya çıkan davranışları amirinize bildirin.
- Daha fazla yardım almak için, **1800 100 500** numaralı telefonda **Ulusal Demans Yardım Hattını** (National Dementia Helpline) arayınız.
- Ya da **1800 699 799** numaralı Demans Davranış Kontrolü Danışmanlık Servisini (Dementia Behaviour Management Advisory Service)-(DBMAS) arayınız.

### Karantina altındaki hastalara destek

---

- Eve girmeden önce, evde yaşayanlar arasında karantina altında olan kimse olup olmadığını sorunuz. Siz kendinizi rahatsız hissediyorsanız, ziyaret etmekten kaçınınız.
- Evde bakım hizmeti konusunda ayrıntılı bilgi için şu siteyi ziyaret ediniz: <[health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers](http://health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers)>

Özel olarak demansla ilgili bilgi almak isterseniz, **Ulusal Demans Yardım Hattının** (National Dementia Helpline) **1800 100 500** numaralı telefonu arayabilirsiniz.

Demans Öğrenim Merkezi'nin (The Centre for Dementia Learning) bakıcılar için, yukarıda ele aldığımız konular hakkında yardımcı olmak için, kapsamlı bir dizi eğitim programı bulunmaktadır. Ayrıntılı bilgi için **1300 DEMENTIA** numaralı telefonu arayınız. Ayrıca Avustralya Demans kütüphanesini de ziyaret edebilirsiniz: [dementia.org.au/library](http://dementia.org.au/library)

Yukarıdaki bilgiler Çin Alzheimer Hastalığı (Alzheimer's Disease Chinese -ADC) tarafından verilen bilgilere dayandırılmış ve Uluslararası Alzheimer Hastalığı (Alzheimer's Disease International) tarafından paylaşılmıştır. Sunumun tamamını şu adreste bulabilirsiniz: [www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china](http://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china)

Koronavirüs hastalığı süratle yayılıyor. Burada verilen bilgiler sadece bir yol gösterici olarak verilmiş olup, her duruma uygun olmayabilir. Koronavirüs hakkında güncel bilgiler için <[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)> adresini ziyaret ediniz.

Dementia Australia bu broşürü hazırlamaktaki yardımlarından dolayı Uluslararası Alzheimer Hastalığı (Alzheimer's Disease International ve Alzheimer's Chinese'e teşekkür eder.