

## Поради для опікунів на дому

### Інформація для постачальників послуг по догляду на дому про коронавірус (COVID-19) і підтримки людей з деменцією.

На додаток до заходів інфекційного контролю, що здійснюються установами по догляду за людьми похилого віку у відповідь на коронавірус (COVID-19), нижче наведені певні положення, для людей, що живуть з деменцією. Якщо вас турбує стан здоров'я людини з деменцією, зверніться безпосередньо до його лікаря.

Деякі початкові рекомендації щодо підтримки людей з деменцією наведені нижче, а більш детальну інформацію можна отримати, звернувшись до **Національної лінії допомоги при деменції** за номером **1800 100 500**.

### Поради і стратегії

#### Зниження підвищеної тривоги з приводу коронавірусу

---

- Переконайтеся, що надана інформація отримана з надійного джерела (наприклад, з Міністерства охорони здоров'я)
- Мінімізуйте потік інформації ЗМІ, пропонуючи пацієнтам не дивитися цілодобові новини по телевізору
- Використовуйте підказки для запам'ятовування і візуальні нагадування, щоб просто пояснити поточну ситуацію
- Надайте завірення у використанні масок і засобів індивідуального захисту
- Уважно вислухайте людину і її занепокоєння.

- Дізнайтеся, як людина себе почуває
- Підбадьорюйте людину
- Коли проводите час з людиною, дізнайтеся, як у неї справи і чи виникли в неї якісь питання.
- Намагайтеся уникати розмов про власні тривоги або проблеми у присутності людини
- Уникайте використання таких термінів, як “пандемія” або “криза”

### **Мінімізуйте перебої в наданні послуг**

---

- Підтримуйте звичайну рутину, наскільки це можливо
- Там, де не вдається зберегти звичний розпорядок дня, шукайте альтернативні способи надання послуг спільно з пацієнтом (і його сім'єю або опікунами, в залежності від обставин)
- Якщо ви шукаєте альтернативи соціальної підтримки, ви можете розглянути наступні варіанти:
  - Заохочуйте людину з деменцією робити щадні справи, або на стільці, або навколо будинку
  - Майте у розпорядженні такі розваги, як книги, журнали, головоломки, музику, в'язання, теле- і радіопрограми
  - Ходіть на щадну прогулянку, проводьте час в саду і майте доступ до свіжого повітря і природного світла.

### **Підтримуйте фізичне здоров'я**

---

- Людям з деменцією може знадобитися додаткова допомога для підтримки правильної гігієни рук. Наступні п'ять порад стосуються конкретно цього:
  - Додайте у ванних кімнатах і в інших місцях знаки, що нагадують людям з деменцією про необхідність мити руки з милом принаймні 20 секунд.
  - Продемонструйте ретельне миття рук. Можна також співати пісню, щоб спонукати їх мити руки принаймні протягом 20 секунд.

- Якщо людина з деменцією не може дістатися до раковини для миття рук, дезінфекційний засіб для рук або антибактеріальні серветки для рук можуть стати хорошою заміною. Дезінфекційний засіб для рук ефективний тільки у тому випадку, якщо руки не забруднені.
- Заохочуйте їх кашляти або чхати в серветку або згин ліктя, а не в руки, і переконайтеся, що серветка потім викинута в смітник.
- Використовуйте підказки і нагадуваннями про фізичне дистанціювання і не виходьте з дому.
- Слідкуйте за симптомами, схожими на грип
- Відстежуйте зміни в поведінці
- Якщо людина, за якою ви доглядаєте, нездужає і відчуває симптоми коронавірусу (COVID-19), зв'яжіться з гарячою лінією COVID-19 за телефоном **1800 675 398** або з лікарем.
- Організуйте доставку продуктів і готових страв, якщо вам необхідна в цьому допомога

### **Зменшіть соціальну ізоляцію і самотність**

---

- Заохочуйте участь у повсякденному житті
- Підтримуйте регулярний режим, наскільки це можливо
- Заохочуйте прослуховування музики або аудіокниг, а також інші види діяльності, які використовують органи відчуттів
- Заохочуйте сім'ю і друзів приносити подарунки і листи від родичів і друзів
- Організуйте регулярні візити родичів або сусідів і обмінюйтеся контактними телефонами, якщо потрібна додаткова підтримка.
- Користуйтеся послугами волонтерів для регулярних дзвінків з перевіркою до пацієнта
- Спробуйте організувати інші засоби зв'язку - iPad, відео-дзвінок, Skype, телефонні дзвінки, спілкування в соціальних мережах, якщо це можливо.

- Використовуйте технології, такі як iPad, для доступу до онлайн-ігор і соціальної активності. Ви можете завантажити додаток “A better visit” ([dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app](https://dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app)), віртуальний зоопарк ([zoo.org.au/animal-house](https://zoo.org.au/animal-house)) або віртуальний музей ([artsandculture.google.com](https://artsandculture.google.com))

### Розпізнання і вирішення проблем, пов’язаних зі зміною в поведінці

- Намагайтеся передбачити потреби людини
- Виділіть час, намагаючись зрозуміти, що людина намагається сказати
- Повідомляйте про зміни в поведінці, які можуть становити небезпеку для людини або інших людей вашому керівництву
- Для отримання додаткової інформації зв’яжіться з **Національною лінією допомоги при деменції** за номером **1800 100 500**
- Або зв’яжіться з Консультативною службою з питань управління поведінкою при деменції (Dementia Behaviour Management Advisory Service) за номером **1800 699 799**

### Підтримка пацієнтів, які перебувають на самоізоляції

- Перед тим, як зайти додому до пацієнта, дізнайтеся, чи не знаходиться хтось із мешканців оселі на самоізоляції. Уникайте відвідувань, якщо ви хворі.
- Додаткові рекомендації по підходу до послуг з догляду на дому дивіться у розділі [health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers](https://health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers)

Спеціалізовану інформацію з питань деменції можна отримати, зателефонувавши до **Національної лінії допомоги при деменції** за номером **1800 100 500**.

У Центрі вивчення деменції є широкий спектр освітніх програм, покликаних допомогти постачальникам послуг по догляду за людьми похилого віку впоратися з багатьма з вищеперелічених проблем. Для отримання більш докладної інформації зв’яжіться з **1300 DEMENTIA**. Ви також можете знайти широкий спектр ресурсів у бібліотеці Dementia Australia: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)

Вищевказана інформація базується на інформації, наданій організацією “ Alzheimer’s Disease Chinese” (ADC) і поширеною Міжнародною організацією по боротьбі з хворобою Альцгеймера. Ви можете знайти повну презентацію тут: [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)

Ситуація з коронавірусом швидко розвивається. Ця інформація надається тільки у якості керівництва і може бути придатна не для кожної ситуації. Для отримання останньої інформації про коронавірус відвідайте сайт [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)

Організація Деменція Австралії хотіла б висловити подяку Міжнародній організації по боротьбі з хворобою Альцгеймера (Alzheimer’s Disease International) і організації Alzheimer’s Chinese за їх рекомендації по складанню даного інформаційного листка.