

เกร็ดความรู้สำหรับผู้ให้บริการ ด้านการดูแลที่บ้าน

ข้อมูลสำหรับผู้ให้บริการด้านการดูแลที่บ้านเกี่ยวกับโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา (COVID-19) และการสนับสนุนผู้ที่อยู่ในภาวะ สมองเสื่อม

นอกเหนือจากมาตรการควบคุมการติดเชื้อแล้ว ผู้ให้บริการดูแลผู้สูงอายุยังนำ
มาตรการรับมือต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ออกปฏิบัติใช้ด้วย
ต่อไปนี้เป็นสรุปข้อควรพิจารณาบางประการสำหรับผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อม
หากคุณกังวลเรื่องสุขภาพของผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อม โปรดติดต่อแพทย์ทั่วไป
(GP) ของพวกเขาโดยตรง

คำแนะนำเบื้องต้นบางประการเกี่ยวกับการสนับสนุนผู้ที่ได้รับผลกระทบจากภาวะ
สมองเสื่อมมีระบุไว้ที่ด้านล่างนี้ และข้อมูลเพิ่มเติมโดยละเอียดสามารถขอได้
โดยโทรติดต่อ **National Dementia Helpline** ที่ **1800 100 500**

เกร็ดความรู้และกลยุทธ์

ลดความวิตกกังวลที่เพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่า ข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งทางการที่เชื่อถือได้ (เช่น Commonwealth Department of Health)
- ลดการเสพข่าวข้อมูลจากสื่อให้น้อยที่สุดโดยแนะนำไม่ให้ผู้ที่คุณให้การดูแล
เปิดข่าวที่เสนอเป็นวงรอบตลอด 24 ชั่วโมงทางโทรทัศน์
- ใช้เครื่องมือช่วยความจำและการแสดงภาพเพื่ออธิบายสถานการณ์ปัจจุบัน
ด้วยวิธีง่าย ๆ
- ให้ความมั่นใจเกี่ยวกับการใช้หน้ากากและอุปกรณ์การป้องกันส่วนบุคคล (PPE)
- ใช้เวลาในการรับฟังผู้พักอาศัยและข้อกังวลของพวกเขา

- ตรวจสอบความรู้สึกของบุคคลนั้น
- คอยให้ความมั่นใจกับพวกเขา
- เมื่อมีการใช้เวลาอยู่กับผู้พักอาศัย ถามไถ่ว่า พวกเขาเป็นอย่างไรบ้าง และมีคำถามใด ๆ หรือไม่
- พยายามหลีกเลี่ยงที่จะพูดคุยเกี่ยวกับความวิตกกังวลหรือข้อกังวลของตนเอง ต่อหน้าผู้ที่คุณให้การดูแล
- หลีกเลี่ยงการใช้ภาษา เช่น 'การระบาดใหญ่ของโรค' หรือ 'วิกฤต'

ลดการหยุดชะงักของการให้บริการ

- รักษากิจวัตรที่ทำเป็นประจำให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- หากไม่สามารถรักษากิจวัตรที่ทำได้ ให้ปรึกษากับผู้ที่คุณให้การดูแล (และครอบครัวหรือผู้ดูแลของพวกเขา) เพื่อหาทางเลือกอื่นในการให้บริการ
- หากคุณกำลังมองหาทางเลือกเพื่อให้บริการสนับสนุนทางสังคม คุณอาจต้องการพิจารณากลยุทธ์ดังต่อไปนี้
 - สนับสนุนให้ผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อมพิจารณาการออกกำลังกายแบบเบา ๆ ทั้งนั่งกับเก้าอี้หรือรอบ ๆ บ้าน
 - เตรียมกิจกรรมไว้ให้พร้อม เช่น หนังสือ นิตยสาร จิกซอว์ ดนตรี การถักไหมพรม รายการโทรทัศน์และวิทยุ
 - ออกไปเดินผ่อนคลาย ใช้เวลาในสวนและเข้าหาอากาศบริสุทธิ์และแสงธรรมชาติ

รักษาสุขภาพร่างกาย

- ผู้ที่อยู่ในภาวะสมองเสื่อมอาจต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมเพื่อรักษาสุขอนามัยที่ดีของมือ เกร็ดความรู้ห้าประการต่อไปนี้ เกี่ยวข้องโดยเฉพาะกับสิ่งนี้
 - พิจารณาการติดป้ายให้คำแนะนำที่เป็นมิตรเหมาะกับภาวะสมองเสื่อมไว้ในห้องน้ำและตามสถานที่อื่น ๆ เพื่อเตือนให้ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมล้างมือของพวกเขาด้วยสบู่เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
 - สาธิตวิธีการล้างมือแบบท้าวถึงให้ชม พิจารณาใช้การร้องเพลงเพื่อสนับสนุนให้พวกเขาล้างมือเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที

- หากผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมไม่สามารถไปล้างมือที่อ่างล้างมือได้ การใช้เจลล้างมือหรือผ้าเช็ดมือป้องกันเชื้อแบคทีเรียก็อาจเป็นทางเลือกที่เร็วกว่าได้ เจลล้างมือจะใช้ได้ผลดี หากมือไม่ได้สกปรกอย่างเห็นได้ชัดเท่านั้น
- สนับสนุนให้พวกเขาไอและจามลงทิชชูหรือด้านในข้อศอกของพวกเขา แทนที่จะเป็นมือของพวกเขา และให้แน่ใจว่าได้ทิ้งทิชชูที่ใช้แล้วลงถังขยะด้วย
- ใช้การแจ้งเตือนและการเตือนความจำในเรื่องการรักษาระยะห่างทางกายภาพ และไม่ออกจากบ้าน
- คอยเฝ้าระวังอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
- คอยเฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม
- หากผู้ที่คุณให้การดูแลเกิดไม่สบายและมีอาการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ติดต่อสายด่วน coronavirus (COVID-19) hotline ที่ **1800 675 398** หรือแพทย์ของพวกเขา
- จัดหาบริการส่งอาหารและอาหารเป็นมือ หากไม่สามารถไปซื้อสิ่งของต่าง ๆ ได้โดยไม่ได้รับการช่วยเหลือ

ลดการแยกตัวทางสังคมและความโดดเดี่ยว

- ส่งเสริมให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมประจำวัน
- รักษากิจวัตรที่ทำเป็นประจำให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- ส่งเสริมการฟังเพลงหรือหนังสือเสียงหรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัส
- ส่งเสริมให้ครอบครัวและเพื่อน ๆ นำส่งแพ็คเกจอาหารพร้อมจดหมายจากครอบครัวและเพื่อน ๆ มาให้
- จัดเตรียมให้มีการถามไถ่ทุกข์สุขเป็นประจำจากครอบครัวหรือเพื่อนบ้านและให้หมายเลขติดต่อไว้ หากพวกเขาต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม
- ใช้บริการจากอาสาสมัครเพื่อโทรศัพท์หาบุคคลที่คุณให้การดูแลเพื่อถามไถ่สารทุกข์สุขดิบเป็นประจำ
- พยายามจัดเตรียมวิธีการสื่อสารอื่น ๆ เช่น iPad การสนทนาทางวิดีโอ Skype โทรศัพท์ หรือส่งข้อความทางโซเชียลมีเดีย ถ้าทำได้

- ใช้เทคโนโลยี เช่น iPad เพื่อเล่นเกมออนไลน์และการมีส่วนร่วมทางสังคม
ตัวเลือกต่าง ๆ ได้แก่ แอป 'A better visit' ([dementialearning.org.au/
technology/a-better-visit-app](https://dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app)) สวนสัตว์เสมือนจริง
(zoo.org.au/animal-house) หรือพิพิธภัณฑ์เสมือนจริง
(artsandculture.google.com/)

รับรู้และจัดการกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นใหม่

- พยายามคาดการณ์ความต้องการของผู้ที่คุณให้การดูแล
- ใช้เวลาเพื่อพยายามเข้าใจสิ่งที่ผู้ที่คุณให้การดูแลต้องการจะสื่อสาร
- รายงานการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อ
ผู้ที่คุณให้การดูแลและผู้อื่นให้หัวหน้าของคุณทราบ
- สำหรับคำแนะนำเพิ่มเติม ติดต่อ **National Dementia Helpline** ที่
1800 100 500
- หรือติดต่อบริการให้คำปรึกษาด้านการจัดการพฤติกรรมภาวะสมองเสื่อม
(Dementia Behaviour Management Advisory Service - DBMAS)
ที่ **1800 699 799**

การสนับสนุนผู้ที่คุณให้การดูแลซึ่งต้องแยกกักตัว

- สอบถามก่อนเข้าบ้านของผู้ที่คุณให้การดูแลว่า มีใครที่พักอาศัยอยู่ในบ้าน
ที่ต้องทำการแยกกักตัวหรือไม่ หลีกเลี่ยงการไปเยี่ยมกัน หากคุณไม่สบาย
- สำหรับคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการบริการดูแลที่บ้าน ไปที่
[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)

เรามีข้อมูลเฉพาะทางเรื่องภาวะสมองเสื่อม สามารถติดต่อขอรับได้ที่
National Dementia Helpline ที่ **1800 100 500**

ศูนย์การศึกษาเรื่องภาวะสมองเสื่อม (Centre for Dementia
Learning) มีโปรแกรมการศึกษาที่ครอบคลุมเพื่อช่วยเหลือ
ผู้ให้บริการด้านการดูแลผู้สูงอายุโดยเน้นการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ
ที่กล่าวถึงข้างต้น สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดติดต่อ
1300 DEMENTIA คุณยังสามารถค้นหาแหล่งข้อมูลที่
หลากหลายได้ที่ห้องสมุด Dementia Australia ที่
dementia.org.au/library

ข้อมูลข้างต้นอ้างอิงข้อมูลจาก Alzheimer's Disease Chinese (ADC) และมีการแบ่งปันข้อมูลโดย Alzheimer's Disease International คุณสามารถค้นหางานนำเสนอเต็มรูปแบบได้ที่ www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนามีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ข้อมูลที่ให้เป็นเพียงแนวทางเท่านั้น และอาจไม่เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ สำหรับข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา โปรดไปที่ www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Dementia Australia ขอขอบคุณ Alzheimer's Disease International และ Alzheimer's Chinese สำหรับคำแนะนำในการเรียบเรียงเอกสารให้ความช่วยเหลือนี้