

Lời khuyên cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà

Thông tin cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà về vi-rút corona (COVID-19) và hỗ trợ những người sống chung với chứng sa sút trí tuệ.

Ngoài các biện pháp kiểm soát lây nhiễm mà các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao tuổi đang thực hiện để đối phó với vi-rút corona (COVID-19), nội dung dưới đây tóm tắt một số lưu ý đối với những người sống chung với chứng sa sút trí tuệ. Nếu lo lắng về sức khỏe của một người bị sa sút trí tuệ thì quý vị cần liên hệ trực tiếp với bác sĩ gia đình của họ.

Dưới đây là một số gợi ý ban đầu về việc hỗ trợ những người bị ảnh hưởng bởi chứng sa sút trí tuệ và quý vị sẽ có nhiều thông tin chi tiết hơn khi liên hệ với **Đường dây Hỗ trợ Chứng sa sút trí tuệ Quốc gia** qua số **1800 100 500**.

Lời khuyên và chiến lược

Giảm tình trạng lo lắng ngày càng tăng cao về vi-rút corona

- Đảm bảo thông tin được cung cấp từ một nguồn có thẩm quyền (ví dụ: Bộ Y tế Liên bang)
- Hạn chế luồng thông tin từ báo đài bằng cách gợi ý cho bệnh nhân không mở kênh tin tức 24 giờ trên TV
- Sử dụng công cụ hỗ trợ trí nhớ và nhắc nhở trực quan để giải thích đơn giản về tình hình hiện nay
- Giúp họ yên tâm về việc sử dụng khẩu trang và thiết bị bảo hộ cá nhân
- Dành thời gian lắng nghe họ để biết được những băn khoăn của họ

- Hỏi thăm để biết cảm giác thực của họ
- Trấn an họ
- Khi dành thời gian thăm hỏi họ, chú ý lắng nghe xem họ có bất kỳ thắc mắc nào không
- Cố gắng tránh nói về những lo lắng hoặc băn khoăn của riêng bạn trước mặt khách hàng
- Tránh sử dụng những từ ngữ như ‘đại dịch’ hoặc ‘khủng hoảng’

Hạn chế gián đoạn cung cấp dịch vụ

- Duy trì các hoạt động thông thường càng nhiều càng tốt
- Khi không thể duy trì hoạt động thường lệ, hãy phối hợp với khách hàng của bạn (và gia đình hoặc người chăm sóc của họ, nếu thích hợp) để xác định những cách phục vụ thay thế
- Nếu bạn đang tìm kiếm các giải pháp thay thế cho hỗ trợ xã hội, bạn có thể muốn xem xét các chiến lược sau:
 - Khuyến khích người bị sa sút trí tuệ xem xét thực hiện một số bài tập thể dục nhẹ nhàng, ngồi trên ghế hoặc trong nhà họ
 - Chuẩn bị sẵn các hoạt động, chẳng hạn như đọc sách, tạp chí, ghép hình, nghe nhạc, đan lát, theo dõi các chương trình TV và radio
 - Đi dạo nhẹ nhàng, dành thời gian dạo ngoài vườn, tiếp cận không khí trong lành và ánh sáng tự nhiên

Duy trì sức khỏe thể chất

- Những người sống chung với chứng sa sút trí tuệ có thể cần thêm hỗ trợ để giữ vệ sinh bàn tay đúng cách. Năm lời khuyên sau đây có nội dung cụ thể liên quan:
 - Xem xét việc đặt các biển chỉ dẫn thân thiện với người sa sút trí tuệ trong phòng tắm và những nơi khác để nhắc nhở họ nhớ rửa tay bằng xà phòng trong ít nhất 20 giây.
 - Làm mẫu cách rửa tay kỹ lưỡng. Xem xét việc hát một bài hát để khuyến khích họ rửa tay trong ít nhất là 20 giây.

- Nếu người bị sa sút trí tuệ không thể đến bồn rửa tay thì nước rửa tay khô hoặc khăn ướt lau tay kháng khuẩn có thể là một giải pháp thay thế nhanh chóng. Nước rửa tay khô chỉ có hiệu quả nếu bàn tay không bị quá bẩn.
- Khuyến khích họ ho hoặc hắt hơi vào khăn giấy hoặc khuỷu tay thay vì vào tay và sau đó đảm bảo bỏ khăn giấy vào thùng rác.
- Sử dụng công cụ gợi ý và nhắc nhở về việc giữ giãn cách xã hội và không rời khỏi nhà
- Theo dõi biểu hiện các triệu chứng giống như cúm
- Theo dõi biểu hiện những thay đổi về hành vi
- Nếu người mà bạn chăm sóc trở nên không khỏe và gặp các triệu chứng do vi-rút corona (COVID-19) gây ra, hãy liên hệ với đường dây nóng vi-rút corona COVID-19 qua số **1800 675 398** hoặc liên hệ với bác sĩ của họ
- Sắp xếp giao thực phẩm và bữa ăn nếu họ không thể tự đi mua sắm

Giảm tình trạng cách ly và cô đơn

- Khuyến khích tham gia các hoạt động hàng ngày
- Duy trì thói quen đều đặn càng nhiều càng tốt
- Khuyến khích nghe nhạc hoặc sách nói hoặc các hoạt động khác thu hút các giác quan
- Khuyến khích gia đình và bạn bè gửi quà chăm sóc và thư từ
- Sắp xếp để gia đình hoặc hàng xóm thường xuyên thăm hỏi và chia sẻ số điện thoại liên lạc nếu cần hỗ trợ thêm
- Sử dụng các dịch vụ tình nguyện để điện thoại thường xuyên thăm hỏi người đó
- Cố gắng sắp xếp các phương tiện liên lạc khác - iPad, gọi qua video, gọi qua skype, gọi điện thoại, nhắn tin qua mạng xã hội nếu được

- Sử dụng công nghệ, chẳng hạn như iPad để truy cập trò chơi trực tuyến và tương tác xã hội. Các tùy chọn bao gồm ứng dụng 'A better visit' (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/), một vườn thú trực tuyến (zoo.org.au/animal-house) hoặc bảo tàng trực tuyến (artsandculture.google.com/)

Nhận biết và giải quyết các hành vi mới xuất hiện

- Cố gắng nắm bắt trước những điều họ cần
- Dành thời gian để cố gắng hiểu những điều họ đang truyền đạt
- Báo cáo cho cấp trên của bạn biết về những hành vi đã thay đổi có thể gây rủi ro cho chính người đó hoặc người khác
- Để được tư vấn thêm, hãy liên hệ với **Đường dây Hỗ trợ Chứng sa sút trí tuệ Quốc gia** của chúng tôi qua số **1800 100 500**
- Hoặc liên hệ với Dịch vụ Tư vấn Quản lý Hành vi Sa sút trí tuệ (DBMAS) qua số **1800 699 799**

Hỗ trợ những khách hàng đang tự cách ly

- Hỏi khách hàng của bạn cho rõ trước khi bước vào xem có ai sống trong nhà đang tự cách ly hay không. Tránh đến thăm nếu bạn không khỏe
- Để được tư vấn thêm về cách tiếp cận các dịch vụ chăm sóc tại nhà, hãy xem health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-provider

Để có thông tin cụ thể về chứng sa sút trí tuệ, hãy liên hệ với **Đường dây Hỗ trợ Chứng sa sút trí tuệ Quốc gia** của chúng tôi qua số **1800 100 500**.

Trung tâm Học tập về Chứng sa sút trí tuệ có rất nhiều chương trình giáo dục toàn diện để giúp các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao tuổi giải quyết nhiều vấn đề đã nêu trên. Để biết thêm chi tiết, hãy liên hệ **1300 DEMENTIA**. Bạn cũng có thể tìm thấy nhiều nguồn tài liệu tại thư viện Dementia Australia: dementia.org.au/library

Nội dung trên đây dựa vào thông tin được Alzheimer's Disease Chinese (ADC) cung cấp và được Alzheimer's Disease International chia sẻ. Quý vị có thể tìm thấy bản thông tin đầy đủ tại đây: www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china

Tình hình vi-rút corona đang tiến triển rất nhanh. Thông tin này chỉ được cung cấp như một hướng dẫn và có thể không phù hợp với mọi tình huống. Để biết thông tin cập nhật về vi-rút corona, hãy truy cập www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

Dementia Australia trân trọng ghi nhận những lời khuyên của Alzheimer's Disease International và Alzheimer's Chinese trong công tác tổng hợp tài liệu hỗ trợ này.