

Koroonaviirus ja dementsus

Olenevalt dementsuse staadiumist ei pruugi dementsussündroomiga inimene osata ise enam käsi pesta, hoiduda oma suud-silmi ja nina katsumast, anda teada peavalust või muudest koroonaviiruse sümptomitest ning üldisemalt teadlikult ennast ja teisi kaitsta koroonaviirusesse nakatumise ohtude eest. Seetõttu on väga oluline, et dementsusega inimesi ümbritsevad teised inimesed aitaksid riske vähendada!

Soovitused riskide vähendamiseks

1. Kui dementsusega inimene elab veel iseseisvalt oma kodus, jälgi, et tal oleks piisavalt hügieenivahendeid (seep, tualettpaber, pabersalvrätid).
2. Taga ja jälgi, et kõik, kes dementsusega inimese kodu külastavad, pesevad kõigepealt oma käsi, väldivad kallistamist ja kättpidi teretamist.
3. Aita puhastada/puhasta enimkasutatavaid pindu ja esemeid – uksekäepidemeid, televiisoripulti, telefoni jm.
4. Kui karantiinis peab olema dementsusega inimene ja ka tema hooldaja – paku abi poest ja apteegist vajaliku (ukse taha) toomiseks.
5. Ära jäta dementsusega inimest ega tema hooldajat nende karantiinis olemise ajal tähelepanuta. Skype, telefon või e-posti teel saadetud kiri aitab leevendada üksindustunnet. Dementse inimesega suhtle võimalikult sagedasti, räägi rahulikult ja sõbralikult.
6. Aita dementsusega inimesel pesta käsi, kasuta sooja vett ja dementsusega inimese lemmiklõhnalist seepi. Seda võib olla lihtsam teha meeldiva muusika ja miks ka mitte ühislaulmise saatel. Selgita iga toimingut tehes, mida parasjagu teed.
7. Jälgi dementsusega inimese enesetunnet ja olemist tähelepanelikult. Dementsusega inimene ei pruugi osata teada anda, kui tal pea valutab või on paha olla.
8. Ära pahanda dementsusega inimesega, kui ta kõhib või aevastab oma suud katmata – ta ei oska seda teha.
9. Püüa koroonaviirusega seotud uudiste sisu selgitada (televiisorist uudiseid kuuldes võib tekkida ärevus – ta ei pruugi päris õigesti edastatavast informatsioonist aru saada) - säilita ise kaine mõistus ja rahulikkus, seda ka oma kehahoiakus, sest dementsusega inimene loeb väga hästi oma lähedaste kehakeelt. Hooldaja ärevus suurendab ka dementsussündroomiga inimese ärevust.
10. Leia kodus aega enda ja oma lähedase jaoks ning hoolitse omavahelise läbisaamise eest. Suhelge ja tehke võimalikult palju asju koos (lauamängud, joonistamine, jutuajamised, raamatute lugemine, koristamine). Nii hoiad ära päevase tukkumise ning selle, et öö ja päev lähevad vahetusse.
11. Hoia päevarutiini: dementsussündroomiga inimesele sobib igapäevaselt kindlal kellaajal kindlate toimingute tegemine.
12. Õues on hea käia jalutamas, sest dementsussündroomiga lähedane võib vajada rohkem liikumist, kui toas on võimalik. Jalutamine rahustab – tehke seda koos ja turvaliselt, pidades kinni teistest inimestest 2 meetri kaugusele hoidmise reeglist. Võta jalutuskäigule kaasa ka käsi desinfitseerivad salvrätikud või desoaine.

13. Üksi elvale dementsele jäta välisuksele ja teistesse hästi märgatavatesse kohtadesse sildikesi – näiteks “Pese tihti oma käsi”, „Ära palun mine õue“.
14. Võtmed, kingad, üleriided ja teised asjad, mis võiksid viia teda mõttele kodust lahkuda, peaks olema silma alt ära pandud.
15. Räägi dementse naabritega, et ka nemad pööraksid üksi elava lähedase käikudele tähelepanu. Jäta neile oma telefoninumber, et nad sinuga vajadusel ühendust saaksid võtta.
16. Küsi abi, nõu ja/või toetust dementsuse infoliinilt 644 6440.
17. Infot ja juurdelugemist leiad www.eludementsusega.ee