

## **ZAŠTITA OBOLJELIH OD ALZHEIMEROVE BOLESTI I DRUGIH DEMENCIJA OD INFEKCIJE COVID- 19 (preporuke i savjeti)**

Osobe koje žive s demencijom propisane mjere vezane uz zaštitu od koronavirusa mogu doživljavati na različite načine.

Učestalo opominjanje vezano uz higijenu ili izoliranost i promijene navika koje su se do sada redovito upražnjavale za pacijente oboljele od Alzheimerove bolesti i drugih demencija mogu djelovati stresno i uznemiravajuće što ovisi i o stupnju demencije, osobinama oboljelih i mjestu boravka.

Demencija ne povećava rizik za oboljenjem od respiratorne bolesti uzrokovane novim korona virusom, kao što ne povećava rizik od gripe, ali koomorbiditeti (istodobna pojava dviju ili više bolesti) i stanje vezano uz demenciju (zaboraviti oprati ruke, dodirivanje površina, ne održavanje socijalne distance) mogu biti potencijalni čimbenici za moguću zarazu sa virusom COVID-19.

Neposredni njegovatelji i članovi koji žive sa osobom oboljelom od demencije uz osnovne higijenske i ostale preventivne mjere preporuča se slijediti smjernice Centra za kontrolu bolesti (CDC) i uzeti u obzir sljedeće savjete:

### **Pojačana zbunjenost**

Kod oboljelih od demencije pojačana zbunjenost često je prvi simptom bilo koje bolesti.

Pojačana zbunjenost, nemir, uzrujanost, promjena ponašanja od uobičajenog simptomi su koji zahtijevaju konzultaciju sa izabranim liječnikom.

### **Simptomi prehlade (povišena temperatura, otežano disanje, kašalj)**

Ako osoba ima poteškoće s disanjem ili vrlo visokom temperaturom, kašalj prvo se konzultirajte sa izabranim liječnikom obiteljske medicine vezano uz savjet i eventualni pregled. U slučaju da ne radi vaš izabrani liječnik posavjetujte se sa liječnicima COVID ambulanta. (**COVID ambulanta Doma zdravlja Zagreb-Zapad, Prilaz baruna Filipovića 11, tel. 091 3876-591**). Ako je oboljela osoba u palijativnoj skrbi posavjetujte se sa članovima mobilnog palijativnog tima koji se skrbi ili sa koordinatorima palijativne skrbi.

\*ne idite bez prethodnog dogovora sa liječnikom u ambulantu ili bolnicu,

\*ne zovite HMP bez prethodnog dogovora sa izabranim liječnikom, COVID ambulantom ili palijativnim timom.

U telefonskom razgovoru sa zdravstvenim djelatnicima dajte točne informacije

U slučaju da su u domaćinstvu propisane mjere smoizolacije/izolacije isto naglasite kako bi se zdravstveni djelatnici koji idu kućnu posjetu pripremili na propisan način ili omogućili druga postupanja.

### **Podrška osobama oboljelim od demencije u kući**

- Svakodnevno objasnite oboljeloj osobi trenutnu situaciju
- Redovito podsjetite oboljelog o održavanje svih važnih higijenskih postupaka
- Pokažite kako prati ruke minimalno 20 sekundi – osobe sa demencijom lakše pamte postupke ako ih vide
- Podsjetite osobu da opere ruke i nakon kašljanja, kihanja ili ispuhavanja nosa
- Pokušajte uvjeriti osobu s demencijom da treba izbjegavati dodirivanje očiju, nosa i usta.
- Izradite pismene podsjetnike za provođenje higijenski postupaka

- Sredstva za dezinfekciju ruku stavite na dostupna mjesta i podsjetite na korištenje
- Pojačano njegujte ruke oboljele osobe sa kremom za njegu kože ruku jer dezinfekcijska sredstva i često pranje isušuju kožu,
- Temeljito i često čistite predmete koji se često koriste: mobitele, kvake, slavine...
- Redovito održavajte prostoriju u kojoj osoba boravi (čišćenje namještaja, podova, provjetranje)
- Ako je osoba promijenila mjesto boravka (potres u Zagrebu, privremeni povratak iz doma za starije i nemoćne, bolnice...) pojačajte nadzor i razgovarajte sa osobom i napravite pismene smjernice,
- Nemojte izolirati oboljelu osobu,
- U slučaju izlaska van i boravka na svježem zraku sa oboljelom osobom pridržavajte se svih preporuka i socijalne distance

### **Preporuke za njegovatelje**

- Zamolite izabranog liječnika da Vam za osobu s demencijom izda višekratne recepte kako biste smanjili odlaske u ljekarnu
- Smanjite na minimum aktivnosti koje Vas dovode u kontakt s drugim ljudima (odlaske u trgovinu, ljekarnu, poštu, banku, javna okupljanja itd)
- Ako je potrebno zamolite pomoć volontera kako bi vam se omogućilo dostava potrebnih namirnica
- Napravite alternativne planove skrbi za osobu s demencijom kako bi joj osigurali dnevnu njegu u slučaju da se proglasi opća karantena.
- Razmislite unaprijed i napravite alternativne planove za primarni skrbnik postane bolestan

### **Psihološka pomoći i konzultacije**

U slučaju potrebe za razgovorom, podrškom ili savjetom psihologa, psihoterapeuta ili za preporuke psihijataru vezano uz novonastalu krizu a kako bi si mogli olakšati situaciju i smanjiti razinu tjeskobe otvorene su linije Službe za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar" svakodnevno od 8.00 do 20.00 sati.

Telefoni:

01 2991 356

01 4696 276

01 4696 107

01 4696 297

01 6468 334

01 6468 335

01 6468 337

01 6468 338

Dodatne informacije možete naći na web adresi:

<http://www.stampar.hr/hr/telefonske-linije-za-pruzanje-psiholoske-pomoci-osobama-koje-se-nalaze-u-samoizolaciji-ili-karanteni>

**Ako je pacijent u skrbi palijativne službe Doma zdravlja Zagreb-Zapad slobodno kontaktirajte mobilni palijativni tim ili koordinatora palijativne skrbi (091 3876-516 i 091 3876-509)**

## **Izvanbolnička telepsihijatrijsku skrb**

U Klinici za psihijatriju Vrapče od 26. ožujka 2020. godine uspostavljena je Jedinica za izvanbolničku telepsihijatrijsku skrb u okvirima Centra za izvanbolničko liječenje, rehabilitaciju i edukaciju. U ovoj jedinici pružaju se uobičajeni terapijski postupci i intervencije putem telefonskih konzultacija ili video pozivima (preko sustava Microsoft Teams) na siguran način bez ugrožavanja zdravlja pacijenata uz zaštitu podataka (GDPR), privatnosti bolesnika i poštivanje načela povjerljivosti.

Osigurano je i „krizno“ savjetovanje za osobe koje su razvile određene psihičke smetnje uslijed svih ugroza koje su se trenutno desile (epidemija koronavirusa, potres).

Brojevi telefona telepsihijatrijske jedinice su:

01 3780 298 („trijažna“ medicinska sestra)

098 354 702 („mobitel“ – od 8 do 18 sati)

01 3780 690

01 3780 697

Brojevi telefona na kojima se pružaju usluge kriznog savjetovanja za javnost su:

01 3713 258

01 3713 259

Dodatne informacije možete naći na web adresi:

<https://bolnica-vrapce.hr/web/?p=5913>

## **Tehnike opuštanja za smanjenje stresa i tjeskobe**

Smjernice za samopomoć za smanjenje stresa i tjeskobe, poput tehnika opuštanja ili umirujuće glazbe koje mogu biti dostupne putem elektroničkih medija, posebice namijenjene neformalnim njegovateljima

<http://www.stampar.hr/hr/program-za-ocuvanje-mentalnog-zdravlja-borbom-protiv-negativnih-utjecaja-tjeskobe-i-stresa>

Savjeti za neformalne njegovatelje osoba s demencijom koji su kod kuće

[https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-\(covid-19\)-tips-for-dementia-care](https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-(covid-19)-tips-for-dementia-care)

Savjeti podrške za osobe s demencijom koje primaju skrb kod kuće

[https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-\(covid-19\)-tips-for-dementia-care](https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-(covid-19)-tips-for-dementia-care)

Dodatak:

Preporuke za očuvanje zdravlja osoba starijih osoba od 65 godina i kroničnih bolesnika (COVID-19)

<http://www.stampar.hr/hr/preporuke-za-ocuvanje-zdravlja-osoba-starijih-od-65-godina-i-kronicnih-bolesnika-covid-19>

Upute za sprečavanje i suzbijanje epidemije COVID-19 u domovima za starije osobe i drugim ustanovama u sustavu socijalne skrbi (28.03.2020.)

<https://mdomsp.gov.hr/vijesti-8/upute-za-sprecavanje-i-suzbijanje-epidemije-covid-19-u-domovima-za-starije-osobe-i-drugim-ustanovama-u-sustavu-socijalne-skrbi/12669>

Što njegovatelji osoba s demencijom mogu očekivati tijekom pandemije COVID-19, Novosti br. 1. Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest.

[https://alzheimer.hr/index.php/download\\_file/view/935/291/](https://alzheimer.hr/index.php/download_file/view/935/291/)

ADI video prezentacija Kina <https://www.youtube.com/watch?v=zM6cd1QSSFo>

NICE Clinical Frailty scale

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng159/resources/clinical-frailty-scale-pdf-8712262765>

ADI position paper on COVID-19 and dementia

<https://www.alz.co.uk>