



Partnerstva u pružanju skrbi

Zajedničko pružanje skrbi

Informacijski paket za osobe koje posjećuju
staračke domove i volontiraju u njima



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

Engage
Empower
Safeguard



Sadržaj

Kako trebate zaštititi sebe i stariju osobu koju posjećujete	3
Higijena ruku	6
Nošenje maske	9
Prijedlozi za nošenje osobne zaštitne opreme	13
Kako ćete usporiti širenje infekcije za vrijeme epidemije	14
Popis za provjeru: Ako posjećujete starački dom za vrijeme epidemije	17
Što je program Partnerstava u pružanju skrbi?	21
Izjava	23



Kako ćete zaštititi sebe i stariju osobu koju posjećujete

Komisija za nadzor kvalitete i sigurnosti skrbi o starijim osobama (Aged Care Quality and Safety Commission) je izdala resurse kako bi pomogla članovima obitelji i bliskim prijateljima u održavanju društvenih i drugih važnih veza u skrbi o osobama koje žive u staračkim domovima, čak i za vrijeme epidemija. Ovaj informacijski paket će vam omogućiti stjecanje vještina pomoću kojih ćete spriječiti širenje klica.

Kakve informacije sadržava ovaj paket?

U ovom paketu se nalaze informacije o sljedećem:

- kako ćete zaštititi sebe i osobu o kojoj skrbite
- higijena ruku
- nošenje maske
- kako ćete usporiti širenje infekcije za vrijeme epidemije
- ako posjećujete starački dom za vrijeme epidemije.

Komisija je također izradila module za učenje koji sadržavaju ključne informacije iz ove brošure. Modulima možete pristupiti na [web-stranici Komisije](#).

Zašto je važno sprječavanje i suzbijanje infekcije?

Starije osobe spadaju u neke od najranjivijih osoba u našoj zajednici, osobito kada se radi o utjecaju infekcija i zaraznih bolesti. Ako posjećujete stanara staračkog doma, trebate biti odgovorni i primjenjivati mjere za sprječavanje i suzbijanje infekcije.

Kada posjećujete starački dom, postoje određeni postupci koje trebate svaki put primjenjivati.

Ponekad se možete osjećati sasvim dobro, ali ipak biti zarazni, a to ne znati. Dakle, svaka mjera koju poduzmete čini veliku razliku i doprinosi zaustavljanju širenja zaraznih bolesti, na primjer gastroenteritisa, gripe i covida, i tim mjerama možete doprinijeti zaštiti svih, uključujući i sebe.

Ne zaboravite:

- Svatko mora sudjelovati u sprječavanju i suzbijanju infekcije.
- Važno je pridržavati se svih smjernica i uvjeta koje uvede starački dom. Razgovarajte sa staračkim domom za daljnje informacije o tim uvjetima.
- Mjere koje ćete morati poduzimati za vrijeme epidemije će biti različite, jer će se morati poduzimati i dodatne mjere opreza. Ako starački dom reagira na epidemiju, za daljnje informacije pogledajte [popis za provjeru mjera za vrijeme epidemije](#).
- Svaki stanar ima pravo održavati društvene veze, uključujući pravo na primanje najmanje po jednog posjetitelja čak i za vrijeme epidemije. Informacijski list Komisije pod naslovom [Omogućavanje sigurnog pristupa posjetiteljima staračkih domova \(Ensuring safe visitor access to residential aged care\)](#) sadržava daljnje informacije o različitim vrstama posjetitelja staračkih domova i obvezi staračkih domova da posjetiteljima omoguće siguran pristup.



Mjere za zaštitu...

Prije nego što odete u posjet u starački dom

- Ako se ne osjećate dobro, ostanite kod kuće.
- Budite obaviješteni o upozorenjima koja se odnose na zdravlje javnosti, a koja mogu utjecati na vaš posjet
- Budite obaviješteni o uvjetima za posjetitelje koje je uveo starački dom
- Redovito se informirajte o uvjetima koji se odnose na cijepljenje posjetitelja (na primjer, protiv covida i gripe) i ažurirajte svoj cijeplni status.

Tijekom posjeta



Perite i / ili dezinficirajte ruke

Zašto? Klice se mogu širiti kontaktom. One se šire kada zaražena osoba dodirne drugu osobu ili neki predmet, koji zatim dodirne druga osoba. Možda nećete znati da ste rukama pokupili klice.



Kašljite ili kišite u lakat ili u rupčić

Zašto? Virusi se mogu širiti kada zaražena osoba kašlje ili kiše i kapljice ili aerosoli se šire kroz zrak. Ako kašljemo u ruku, ti virusi se mogu lako prenijeti na sljedeću stvar koju dodirnemo. Ne zaboravite da poslije svake uporabe rupčića operete ruke.



Tijekom posjeta



Slijedite upute

Zašto? Pročitajte pismene obavijesti i slijedite upute osoblja kako biste znali kakvi specifični uvjeti su postavljeni za dom koji posjećujete.



Nosite masku

Zašto? Nošenje maske i druge osobne zaštitne opreme doprinosi smanjenju rizika od toga da ćete vi ili netko drugi udahnuti ili širiti infektivne čestice kada govorite, kašljete ili kišete.



Održavajte razmak (1,5 m) kad god možete, osobito kada je netko bolestan

Zašto? Osobe u bliskom kontaktu su pod većim rizikom od udisanja infektivnih kapljica ili aerosola zaražene osobe. U zajedničkim prostorijama trebate održavati razmak od 1,5 m, ali osoba o kojoj skrbite ili kojoj pravite društvo ne mora održavati razmak.



Otvorite prozor

Zašto? Otvaranje prozora kada je to moguće predstavlja prirodno prozračivanje kojim se iz zraka izbacuju infektivne čestice. Pitaajte osoblje smijete li otvoriti prozor.

Nakon posjeta



Nazovite menadžera staračkog doma ako:

- se razbolite, jer ste mogli biti zarazni još kada ste bili u posjetu
- imate pitanja ili vas nešto brine.



Higijena ruku

Higijena ruku znači pranje i dezinficiranje ruku. Predstavlja važan sastavni dio mjera kojima štitite sebe i doprinosite zaštiti drugih od bolesti. Moramo oprati ili dezinficirati ruke kada ulazimo u starački dom kako bi nam bile čiste i kako bismo spriječili širenje klica.

Ruke možete očistiti na 2 načina:

- dezinfekcijskim sredstvom za ruke
- ako operete ruke.

Kada trebam koristiti dezinfekcijsko sredstvo za ruke?

Dezinfekcijsko sredstvo za ruke trebate koristiti:

- kada ulazite ili izlazite iz staračkog doma
- prije nego što uđete u sobu stanara
- nakon dodirivanja zvona na ulazu, kvaka ili rukohvata / ograda na stubištu i drugih površina i predmeta koji se često dodiruju
- kada izađete iz sobe stanara.



Za video snimku o ispravnom korištenju dezinfekcijskog sredstva za ruke, skenirajte QR kod na lijevoj strani ili unesite sljedeći link u pretraživač:

<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/hand-hygiene-washing-hands-sanitiser-video-partners-care>

Kada trebam prati ruke?

Trebate prati ruke sapunom i vodom:

- ako ste dodirivali nešto što nije izgledalo čisto
- ako su vam ruke vidljivo prljave
- nakon korištenja zahoda.

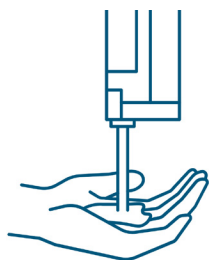


Za video snimku o pravilnom pranju ruku sapunom i vodom, skenirajte QR kod na lijevoj strani ili unesite sljedeći link u pretraživač:

<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/hand-hygiene-washing-hands-soap-video-partners-care>



Kako trebam dezinficirati ruke dezinfekcijskim sredstvom za ruke?



1. Nanesite dezinfekcijsko sredstvo na ruke

- Jedanput ili dvaput pritisnite pumpicu i istisnite dezinfekcijsko sredstvo na ruke.
- Trebate istisnuti dovoljno dezinfekcijskog sredstva da prekrije ruke.



2. Trljajte ruke jednu o drugu

- Sastavite dlanove.
- Utrljajte u njih dezinfekcijsko sredstvo za ruke..



3. Trljajte gornji dio ruku

- Postavite dlan jedne ruke na gornji dio druge ruke.
- Prepletite prste i trljajte gore-dolje.
- Uradite to i s drugom rukom.



4. Prepletite prste

- Sastavite dlanove.
- Prepletite prste i trljajte gore-dolje.



5. Istrljajte gornji dio prstiju

- Savijte prste jedne ruke i kružnim pokretima trljajte dlan druge ruke.
- Uradite to i s drugom rukom.



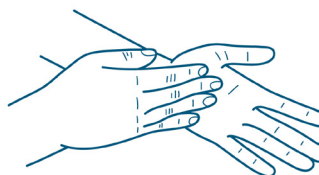
6. Istrljajte oba palca

- Trljajte gore-dolje palac jedne ruke dlanom druge ruke.
- Uradite to i s drugom rukom.



7. Istrljajte dlanove vrhovima prstiju

- Kružnim pokretima, vrhovima prstiju jedne ruke trljajte dlan druge ruke.
- Uradite to i s drugom rukom.



8. Utrljajte dezinfekcijsko sredstvo za ruke i u ručne zglobove obje ruke

9. Sačekajte da se dezinfekcijsko sredstvo osuši na rukama

- Nemojte obrisati ruke ručnikom.





Kako trebam prati ruke sapunom i vodom?



1. Pokvasite ruke

- Otvorite slavinu i pokvasite ruke.
- Ostavite slavinu otvorenu dok ne prođete kroz sve korake, ali nemojte ispirati ruke do samog kraja.



2. Nanesite sapun

- Trljajte dlanove jedan o drugi.
- Nanesite dovoljno sapuna.
- Sapun se treba zapjeniti kada trljate ruke jednu o drugu.



3. Istrljajte gornji dio ruku

- Dlan jedne ruke postavite na gornji dio druge ruke.
- Prepletite prste i trljajte gore-dolje.
- Uradite to i s drugom rukom.



4. Prepletite prste

- Sastavite dlanove.
- Prepletite prste i trljajte ih gore-dolje.



5. Trljajte gornji dio prstiju

- Savijte prste jedne ruke i kružnim pokretima trljajte dlan druge ruke.
- Uradite to i s drugom rukom.



6. Istrljajte i palčeve

- Palac jedne ruke trljajte gore-dolje dlanom druge ruke.
- Uradite to i s drugom rukom.



7. Trljajte dlanove vrhovima prstiju

- Kružnim pokretima, vrhovima prstiju jedne ruke trljajte dlan druge ruke.
- Uradite to i s drugom rukom.



8. Isperite ruke

- Stavite ruke ispod mlaza vode i saperite svu sapunjicu.
- Slavinu zatvorite laktom, kad god je to moguće. SLAVINU NEMOJTE ZATVARATI RUKAMA.



9. Osušite ruke

- Obrišite ruke čistim papirnatim ručnikom.
- Nemojte koristiti platnene ručnike.

Nakon pranja ruku, nemojte dodirivati sudoperu, slavinu ili kantu za smeće, inače ćete ponovno morati prati ili dezinficirati ruke.



Nošenje maske

Kada trebam nositi masku?

Nošenje maske predstavlja važnu zaštitnu mjeru od bolesti. Također doprinosi zaštiti osobe koju posjećujete ili o kojoj skrbite. U zajednici ste možda već nosili platnenu ili kiruršku masku. Postoje i druge maske koje se zovu respiratori.

U staračkim domovima trebate nositi odgovarajuću masku kako biste spriječili širenje klica, uključujući i viruse koji uzrokuju prehladu, gripu i covid. Klice mogu širiti i osobe koje nemaju simptome.

Koju masku trebam nositi?

Kako biste zaštitili i sebe i druge, trebate nositi kiruršku masku ili respirator s filtrom za čestice u zraku (također poznat pod nazivima maska PFR, P2 ili N95). Platnene maske nisu jednako učinkovite za uporabu u staračkim domovima.

Maska vam mora dobro pristajati i pokrivati i nos i usta.

Preporučujemo vam da budete glatko obrijani (ili kratko podšišane brade), jer dokazi pokazuju da kod osoba koje nose bradu, brada može otežavati adekvatno pripijanje maske i zatvaranje protoka zraka iz nosa i usta kroz masku. Neadekvatno pripijanje maske može povećati rizik od širenja klica.





Koliko često trebam mijenjati masku?

Kirurške maske, kao i maske P2 i N95 NISU za višekratnu uporabu. Svaki put kada posjećujete starački dom, morate nositi masku. Maska će vam trajati do 4 sata ako se ne pokvasi ili ne ošteti prije toga. Ako vam se maska pokvasi ili ošteti, morate ju odmah promijeniti.

Kada skinete masku, morate ju odmah baciti u kantu za smeće, a nakon toga staviti novu masku. Za vrijeme epidemije, korištene maske se moraju baciti u kantu za smeće koja je namijenjena posebno za taj otpad. Osoblje će vam to objasniti.

Ne zaboravite dezinficirati ruke odmah nakon što ste skinuli i bacili masku.

Kako se stavlja kirurška maska?



Korak 1. Dezinficirajte ruke dezinfekcijskim sredstvom za ruke.



Korak 2. Držite masku za trake ili petlje, zatim ju vežite oko glave ili prebacite petlje preko ušiju.



Korak 3. Pazite da maska pokriva usta i nos i bude pripijena uz lice, te pritiskanjem oblikujete dio za nos prema obliku vašeg nosa.



Korak 4. Nemojte dodirivati prednji dio maske dok ju nosite.



Kako se stavlja maska P2 ili N95?



Korak 1. Dezinficirajte ruke dezinfekcijskim sredstvom za ruke.



Korak 2. Otvorite masku da naličje bude gore. Otvorite strane i olabavite vrpce. Na gornjem dijelu maske se nalazi metalna vrpca. To je dio za nos. Savijte ga blago u oblik kljuna.



Korak 3. Držite u rukama vanjsku stranu maske u obliku šalice tako da vam vrpce budu oko prstiju.



Korak 4. Postavite masku na lice ispod brade, a dio za nos preko nosnog mosta.



Korak 5. Držeći vanjski dio maske jednom rukom, prebacite donju vrpцу preko glave. Namjestite vrpцу iza vrata i ispod ušiju.



Korak 6. Prebacite gornju vrpću preko glave i namjestite ju visoko, na vrh glave.



Korak 7. Podesite vrpce. Vrpce ne smiju biti uvrnute.



Korak 8. Podesite masku da naličje na obraze i bradu.



Korak 9. Uvijek rukama podešavajte i oblikujte kopču za nos prema obliku vašeg nosnog mosta tako što ćete kopču gurnuti unutra, prema licu.



Korak 10. Povucite prste duž metalnog dijela s obe strane nosa.



Korak 11. Uvjerite se da brkovi, brada, kosa ili naušnice nisu upetljane u masku.



Korak 12. Pritisnite masku na lice, obraze i nos.



Za video snimku o pravilnom postavljanju maske P2 ili N95 i kako se provjerava je li ispravno postavljena, skenirajte QR kod na lijevoj strani ili unesite sljedeći link u pretraživač:
<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/wearing-mask-video-partners-care>

Kako trebam provjeriti pristaje li mi dobro maska P2 ili N95?



Korak 1. Nježno postavite ruke oko rubova maske.



Korak 2. Udahnite duboko i zadržite dah nekoliko sekundi kako biste vidjeli hoće li se maska uvući unutra.



Korak 3. Izdahnite, provjerite širi li se maska prema vani i prepipajte rubove kako biste provjerili propušta li zrak.

Važno je da maska dobro naliježe kako bi spriječila ulazak virusa kada udišete zrak. Kako ćete provjeriti pristaje li vam maska dobro:

- nježno postavite ruke oko vanjskih rubova maske i držite ih tamo dok u sljedeća dva koraka provjeravate izlazi li zrak sa strane ili na vrhu maske
 - **KORAK 1.:** udahnite duboko, maska se treba uvući
 - **KORAK 2.:** izdahnite, maska se sada treba širiti prema vani
- propušta li zrak sa strane. Ponovno stavite masku, zategnite vrpca za nos, podesite gumu
- propušta li zrak oko nosa. Ponovno namjestite vrpca za nos dok ne bude čvrsto zaptivala.

Ako sami ne možete odgovarajuće podesiti masku, zamolite člana osoblja staračkog doma da vam pomogne. To može uključivati provjeravanje vrpce i je li nešto (na primjer, naušnice ili kosa) zapelo za rubove maske.

Ako trebate podesiti masku kada provjeravate pristaje li vam dobro, kada ju podesite, ponovno trebate provjeriti pristaje li vam sada dobro. Ako ni nakon toga ne možete odgovarajuće podesiti masku, pokušajte staviti drugu vrstu maske. Svi mi imamo lice drugačijeg oblika i neke maske nam pristaju bolje nego neke druge.



Prijedlozi za nošenje osobne zaštitne opreme

- Maske mogu biti tijesne i neugodne za nošenje. Zamolite osoblje da provjeri pristaje li vam maska dobro. Vrpce ne smiju biti izgužvane ili savijene. Rubovi maske također ne smiju biti izgužvani, uvrnuti ili presavijeni na koži.
- Na lice nanosite hidratantni losion / kremu prije i poslije posjeta s maskom.
- Vežite ili pričvrstite kosu ukosnicama prije stavljanja osobne zaštitne opreme. Nemojte stavljati ruke u rukavicama ispod štitnika za lice kako biste sklonili kosu iz očiju.
- Kako bi vam maska dobro prijanjala, morate biti glatko obrijani ili brada i brkovi vam moraju biti kratko podšišani.
- Razmislite što vam sve može zatrebati prije nego što stavite osobnu zaštitnu opremu. Nemojte vaditi stvari iz džepova odjeće ispod osobne zaštitne opreme ili iz torbi, i nemojte skidati slojeve odjeće dok nosite osobnu zaštitnu opremu, jer to dovodi do kontaminacije.





Kako ćete usporiti širenje infekcije za vrijeme epidemije

Rizik od infekcije postoji svaki put kada posjećujete starački dom, ali ako u posjet odlazite za vrijeme epidemije, taj rizik može biti još veći, kao i kada osoba o kojoj skrbite ima infekciju. Ako posjećujete starački dom za vrijeme epidemije neke zarazne bolesti, na primjer gastroenteritisa ili covida, morat ćete poduzimati dodatne mjere za sprječavanje širenja infekcije, dovođenje rizika pod kontrolu i zaštitu svih.

Ako tijekom epidemije i dalje želite odlaziti u posjete, prvo morate razmotriti sve rizike, uključujući vlastito zdravstveno stanje i imunost.

Važno je zapamtiti da se propisi za posjetitelje i mjere za suzbijanje infekcije u staračkim domovima brzo mogu mijenjati, ovisno o rizicima u određeno vrijeme. Budite svjesni mogućih promjena kako biste bili spremni u slučaju epidemije.



Uvjeti za posjetitelje

Ako za vrijeme epidemije posjećujete starački dom, posjet morate koordinirati sa staračkim domom kako bi se dom pripremio za vas.

Dom također treba provjeriti ima li dovoljno zaštitne opreme i pomoći za vas. Dom će nastojati omogućiti vam da i dalje posjećujete osobu o kojoj skrbite.

Prije odlaska u posjet, provjerite ispunjavate li uvjete staračkog doma za posjetitelje. Ovisno o vremenu posjeta, ti uvjeti mogu uključivati:

- uredbe i upozorenja zdravstvenih vlasti
- potrebu da posjetitelji budu cijepljeni (na primjer, protiv covida i gripe)
- brzi antigenski test (RAT) ili druge vrste testova, sukladno važećim uredbama.
- završavanje cjelokupne obuke 'partnerstva u pružanju skrbi' i obuke specifične za svaki dom.

Prigodom vašeg prvog posjeta za vrijeme epidemije, može vam se održati orijentacija tijekom koje će vam osoblje pokazati u koje dijelove doma smijete ići, a u koje ne, i tijekom koje će se uvjeriti da ispravno i na siguran način koristite osobnu zaštitnu opremu.

Ne zaboravite: Ako se ne osjećate dobro, ostanite kod kuće i nemojte ići u starački dom.



Ne zaboravite na higijenu ruku

Morate održavati ruke čistima.
Razmislite o sljedećem:

- Koristite li ispravnu tehniku?
- Zna li kada trebate prati ruke, a kada trebate koristiti dezinfekcijsko sredstvo za ruke?
- Perete li ili dezinficirate li ruke svaki put kada je to nužno? Na primjer, prije ulaska i nakon izlaska iz sobe stanara kojeg ste posjetili.



Budite svjesni ljudi oko sebe

Mislite li na ljude oko sebe?
Ne zaboravite:

- Održavati razmak od 1,5 m između sebe i drugih, kad god je to moguće
- Biti obaviješteni o ograničenju broja osoba koje mogu biti istodobno na istom mjestu.

Starački domovi će biti podijeljeni u različite zone, ovisno o stupnju rizika. Budite svjesni u koje dijelove doma smijete, a u koje ne smijete ići i poštujte pravila.



Nosite osobnu zaštitnu opremu ako se to traži od vas

Osobna zaštitna oprema, ili na engleskom personal protective equipment – PPE, uključuje maske, kute, rukavice i zaštitu za oči.

Starački dom može zatražiti od vas da nosite osobnu zaštitnu opremu kako biste smanjili rizik od zaraze i prenošenja klica.

Za vrijeme epidemije se moraju nositi maske koje pružaju višu razinu zaštite; a to su maske P2 i N95. Kada skinete masku, morate ju baciti na odgovarajući način i dezinficirati ruke.

Od vas se može zatražiti da nosite i dodatnu zaštitnu opremu za vrijeme posjeta, ako:

- Se osoba koju posjećujete ne osjeća dobro i čeka rezultat testa
- Osoba koju posjećujete predstavlja visokorizični kontakt i moguće je da ima infekciju
- U staračkom domu vlada epidemija.

Za vrijeme epidemije, to može uključivati nošenje:

- Maske P2 ili N95 koje pružaju višu razinu zaštite. Kada skinete masku, morate ju baciti na odgovarajući način i dezinficirati ruke.
- Zaštitite za oči, na primjer zaštitnih naočala, naočala ili štitnika za lice (ne zaboravite: prepisane naočale ne pružaju dovoljnu zaštitu)
- Kute
- Rukavica.



Slijedite sve upute

Važno je slijediti sve upute koje vam starački dom da, uključujući pristup i kretanje u zgradi doma.

Za vrijeme epidemije će kretanje biti ograničeno na određene dijelove doma koji se zovu zone, što znači:

- možda ćete imati pristup samo određenim zonama
- trebat ćete promijeniti osobnu zaštitnu opremu ako prođete kroz određenu zonu, na primjer kako biste otišli u zahod.

Vrijeme posjeta i drugi aranžmani koje ste uspostavili se mogu promijeniti za vrijeme epidemije. Kako bismo zaštitili i vas i osobu o kojoj skrbite, ovisno o razini rizika, osoblje će vam reći hoćete li za vrijeme posjeta biti ograničeni samo na sobu stanara.



Ostale promjene

Za vrijeme epidemije ćete možda primijetiti i druge promjene, uključujući:

Više čišćenja

Redovitije čišćenje površina koje se često dodiruju, na primjer ograda kreveta, prekidača za struju i rukohvata, kao i spavaćih soba.

Promjene koje se odnose na hranu

Hrana će se možda pripremati na nekom drugom mjestu i osoba o kojoj skrbite će možda morati jesti u svojoj sobi. Također, sa uobičajenog pribora za jelo se može preći na pribor za jednokratnu uporabu.

Pojačan nadzor

Moguće je da će se vršiti pojačani nadzor zdravstvenog stanja i općenite dobrobiti svakog stanara. To može uključivati redovito mjerenje temperature, provjeravanje disanja i eventualnih drugih promjena zdravstvenog stanja i kako se stanari osjećaju.

Osoblje

U pružanju skrbi i pomoćnim uslugama povremeno može sudjelovati različito ili novo osoblje. Do toga može doći zato što će redovito osoblje biti u izolaciji kod kuće.

Trebate razumjeti da se te promjene uvode radi zaštite stanara i osoblja. Promjene će biti samo privremene.



Zaštitite sebe i druge

Razmislite o tome kako i dalje možete posjećivati osobu o kojoj skrbite, dok pazite i na sebe.

Razmislite o tome kakve mjere možete poduzimati kako biste spriječili širenje infekcije na druge. Sljedeći popis za provjeru posjetiteljima staračkih domova za vrijeme epidemije može poslužiti kao vodič za mjere koje možete poduzeti kako bi doveli rizike po sebe i druge pod nadzor.

Pomoć koja je na raspolaganju:

Ako imate pitanja, kontaktirajte menadžera staračkog doma.

Ako trebate dodatne upute, nazovite:

My Aged Care **1800 200 422** ili
www.myagedcare.gov.au

Dežurnu telefonsku službu za pitanja o koronavirusu (National Corona Virus Hotline) na **1800 020 080**



Popis za provjeru: Ako posjećujete starački dom za vrijeme epidemije

Ovaj popis za provjeru navodi praktične korake koje možete poduzeti kako biste rizike po sebe i druge doveli pod nadzor kada posjećujete starački dom za vrijeme epidemije.

Prije nego što odete u posjet

Što?	Zašto?
Higijena ruku – steknite samopouzdanje i vježbajte korištenje dezinfekcijskog sredstva za ruke ili pranje ruku sapunom i vodom.	Pravilna dezinfekcija i pranje ruku je jako važno kako bi vas zaštitilo od klica i od širenja klica na druge.
Dogovorite se sa staračkim domom o vremenu vašeg prvog posjeta.	Osoblje će vam biti pri ruci kako bi vam održalo orijentaciju o staračkom domu i objasnilo u koje dijelove doma smijete ulaziti. Također će vam objasniti kakvu osobnu zaštitnu opremu trebate koristiti, pomoći će vam da ju stavite na sebe i odgovorit će vam na vaša pitanja.
Trebate razumjeti da ćete za vrijeme posjeta morati boraviti u ograničenom dijelu staračkog doma, na primjer u sobi stanara o kojem skrbite.	Tako će se smanjiti vjerojatnost od proširivanja infekcije na cijeli starački dom.
Pitajte osoblje kakvu osobnu zaštitnu opremu trebate koristiti. Ako nikada ranije niste nosili osobnu zaštitnu opremu, može malo potrajati da se naviknete na nju, pa zato možda trebate planirati kraći posjet.	Osobna zaštitna oprema će smanjiti rizik od infekcije i prenošenja klica.
Ažurirajte svoj cijeplni status protiv covida i gripe kako biste mogli prikazati potvrde o cijepljenju, ako se to zatraži od vas.	Cijepljenje predstavlja važan način zaštite od infekcije i bolesti, kao i od širenja infekcije na druge.



Na dan posjeta: Prije nego što odete od kuće

Što?	Zašto?
Otkazite posjet ako se ne osjećate dobro ili imate simptome, na primjer kašalj ili kijavicu.	Ako starački dom posjećujete kada se ne osjećate dobro, postoji rizik da ćete unijeti dodatne infekcije u dom.
Obucite ugodnu odjeću. Nemojte nositi odjeću u kojoj će vam biti vruće ili hladno ispod osobne zaštitne opreme. Izbjegavajte odjeću koja će se pomjerati ili spadati sa vas kada skidate kutu (npr. naušnice).	U osobnoj zaštitnoj opremi (na primjer u kuti) vam može biti vruće i neugodno. Osobna zaštitna oprema se također može zakačiti za labavu odjeću ili nakit.
Prepisane naočale se mogu zamagliti kada koristite osobnu zaštitnu opremu.	Kako biste to spriječili, u ljekarni ili kod optometrista možete kupiti maramice protiv zamagljivanja naočala. Tako ćete bolje vidjeti kada nosite osobnu zaštitnu opremu.
Planirajte sa sobom ponijeti samo najnužnije stvari u starački dom kako ne bi bilo predmeta na kojima se nalaze klice koje ste ponijeli od kuće. Ako obično nosite nakit, na primjer naušnice ili sat, možda bi vam bilo bolje ostaviti ih kod kuće. Dok budete u sobi stanara, nećete moći koristiti bocu za vodu koje ste ponijeli sa sobom.	Predmeti koji se unesu u svaku zonu staračkog doma za vrijeme epidemije se ne smiju iznijeti iz te zone osim ako se ne očiste i ne dezinficiraju. Ako obično nosite ručnu torbu, pitajte osoblje smijete li ju unijeti u dio doma u kojem borave stanari. To možda neće biti moguće zbog rizika od infekcije. Hrana i neki predmeti, na primjer knjige koje donesete za stanara će ostati kod stanara. Ako planirate donijeti uređaje, na primjer tablet ili laptop u sobu stanara i na kraju posjeta ih želite odnijeti sa sobom, prvo pitajte osoblje je li to dopušteno i hoće li vam osoblje pomoći u čišćenju i dezinficiranju na početku i na kraju posjeta.
Planirajte nešto pojesti i popiti prije nego što odete od kuće.	U sobi stanara nećete moći ni jesti, ni piti na siguran način ako ne skinete masku.
Stanaru o kojem skrbite, planirajte donijeti hranu ili slastice koje može konzumirati na siguran način.	Premda vi ne biste trebali jesti tu hranu sa stanarom, stanar slobodno i sigurno može jesti tijekom posjeta.
Prije početka posjeta, idite u zahod.	Za vrijeme posjeta možda nećete smjeti koristiti zahod stanara. Možda ćete moći otići u drugi zahod u staračkom domu, ali ćete morati skinuti svu osobnu zaštitnu opremu i staviti na sebe novu nakon korištenja zahoda.



Na dan posjeta: Kada posjećujete osobu o kojoj skrbite

Što?	Zašto?
Slijedite upute i odgovorite na sva pitanja o simptomima. Pokažite dokumente o cijepljenju kada se to zatraži od vas. Osoblje će vam reći trebate li raditi brzi antigenski test (RAT).	Test se radi u okviru procedura staračkih domova koje imaju za cilj svesti na minimum unošenje novih infekcija u dom.
Osoblje staračkog doma će vam pomoći i dati vam savjet o mjerama za suzbijanje infekcije i o osobnoj zaštitnoj opremi. Za sigurno stavljanje i skidanje osobne zaštitne opreme treba dosta vježbanja i iskustva.	Mjere za suzbijanje infekcije i korištenje osobne zaštitne opreme mogu biti nove za vas. Kako biste bili sigurni, osoblje vam može pomoći i pokazati vam što trebate raditi, uključujući i kako koristiti osobnu zaštitnu opremu prije nego što uđete u dom ili u sobu stanara.
Razmislite što ćete sve trebati od vaših stvari prije nego što stavite na sebe osobnu zaštitnu opremu. Nemojte posezati ispod osobne zaštitne opreme u džepove ili torbe i nemojte skidati slojeve odjeće dok nosite osobnu zaštitnu opremu.	Nakon stavljanja osobne zaštitne opreme vanjski slojevi odjeće se mogu kontaminirati. Ne smijete stavljati ruke ispod kute ili maske ni iz kakvog razloga, a to se odnosi i na mobitel, kao i na predmete koje držite u džepovima, jer postoji rizik da ćete se inficirati. Ako to uradite, morat ćete skinuti osobnu zaštitnu opremu, baciti ju na siguran način u odgovarajuće kante za smeće i dezinficirati ruke dezinfekcijskim sredstvom za ruke, a nakon toga staviti novu osobnu zaštitnu opremu.
Vrste aktivnosti koje možete obavljati sa stanarom će se vjerojatno promijeniti za vrijeme epidemije. Prijedlozi za održavanje sigurnosti za vrijeme posjeta: • smijete sjediti pored stanara kojeg posjećujete (ne morate održavati razmak od 1,5 m) • i dalje smijete pomagati stanaru, češljati ga, prati mu zube, hraniti ga, nanositi hidratantni losion / kremu i raditi druge stvari kako bi mu bilo ugodno • ne biste trebali poljubiti stanara (jer ne biste trebali skidati masku) • ako koristite laptop ili drugi uređaj, samo ga vi smijete dodirivati (ne oboje). • svjesno izbjegavajte dodirivanje bilo čega u zgradi dok prilazite sobi stanara	Pitajte osoblje koje aktivnosti možete sigurno obavljati. Možda će biti dopušten pristup nekim dijelovima doma na otvorenom za određene aktivnosti ili promjenu sredine.



Na dan posjeta: Na kraju posjeta

Što?	Zašto?
Kada skidate osobnu zaštitnu opremu, važno je to uraditi ispravno i baciti ju u kantu za smeće koja je namijenjena za infektivni otpad. Osoblje vam može pomoći. Ne zaboravite oprati ruke sapunom i vodom nakon skidanja osobne zaštitne opreme.	Skidanje osobne zaštitne opreme je najsloženiji dio procedure. Važno je to uraditi ispravno, inače postoji rizik od prijenosa infekcije sa kontaminirane osobne zaštitne opreme na sebe.
Ako ste u sobu stanara unijeli neke predmete koje želite i iznijeti, te predmete trebate pažljivo očistiti i dezinficirati.	Osoblje će trebati pomoći vam i naučiti vas kako to trebate uraditi. Starački dom će imati na raspolaganju maramice s deterdžentom i maramice s alkoholom kojima ćete očistiti i dezinficirati osobne stvari. S tim morate paziti, jer neke kemikalije mogu oštetiti zaslone elektronskih uređaja. Možda ćete trebati provjeriti upute proizvođača.

Na dan posjeta: Kada stignete kući

Što?	Zašto?
Ako posjećujete starački dom za vrijeme epidemije, po obavljenom posjetu trebate otići pravo kući i presvući se.	Kako biste rizik od kontaminacije kućnog okružja sveli na minimum, odjeću koju ste skinuli biste trebali oprati. Tu odjeću možete prati s ostalim rubljem, deterdžentom koji obično koristite, u vrućoj vodi.
Kada stignete kući, operite ruke sapunom i vodom.	Ako ste tijekom posjeta staračkom domu više puta koristili dezinfekcijsko sredstvo za ruke, ruke vam mogu biti ljepljive.
Ako vam je koža iziritirana od maske, nanesite hidratantnu kremu i pratite situaciju.	Nanošenje hidratantne kreme prije i nakon nošenja osobne zaštitne opreme može smanjiti iritaciju kože.
Ako se nakon posjeta ne budete dobro osjećali, recite to menadžeru staračkog doma. Pazite i na svoje zdravlje! Vi igrate važnu ulogu u pružanju skrbi i pomoći nekom drugom.	Moguće je da ste bili u staračkom domu za vrijeme razdoblja u kojem ste bili zarazni. Važno je da dom to sazna i poduzme odgovarajuće mjere za zaštitu stanara i osoblja.

[Popis za provjeru izrađen u suradnji sa stručnjacima za sprječavanje infekcije pri Ministarstvu zdravstva Viktorije](#)



Što je program partnerstava u pružanju skrbi?

Program partnerstava u pružanju skrbi promovira postojeće veze u pružanju skrbi između stanara i članova njihovih obitelji ili bliskih prijatelja.

Dobra kvaliteta života i dobrobit starijih ranjivih osoba nam je od najveće važnosti. Za vrijeme pandemije smo naučili koliko je važan kontinuitet skrbi, uključujući značajan, negativan utjecaj koji prekid dnevne rutine i društvenih veza može imati na opću dobrobit ljudi.

Uloga partnera u skrbi (tj. partnera) znači da bliski prijatelji i članovi obitelji mogu održavati blisku vezu i pružati potporu stanarima staračkih domova, kao i biti kod njih kada su im najpotrebniji. To uključuje mogućnost uspostavljanja aranžmana za dodatne posjete čiji je cilj pružanje skrbi, potpore i pravljenje društva, čak i u razdobljima u kojima je pristup ograničen, na primjer za vrijeme epidemije.

Vrsta potpore koju ćete pružati stanaru staračkog doma kao partner u pružanju skrbi će ovisiti o vašem odnosu i potrebama osobe o kojoj skrbite. Mogu biti uključene sljedeće aktivnosti:

- pomoć za oblačenje, održavanje higijene usta i zuba, vršenje priprema i druge vrste skrbi koju obično pružate
- pričanje priča, uživanje u hrani ili u hobijima
- pomoć za izvođenje vježbi
- pomoć za odlazak na mjesta od posebnog značaja za stanara doma.

Što je najvažnije, sudjelovanje u programu partnerstava u pružanju skrbi je moguće samo ako se stanar staračkog doma ili njegov zastupnik složi s tim.

Koje prednosti postoje za stanara koji ima partnera u pružanju skrbi?

Partner u pružanju skrbi znači da:

1. će stanar staračkog doma primiti više potpore u svakodnevnim stvarima, uključujući više skrbi koju starije osobe trebaju; imati bolje mentalno zdravlje, više fizičkih aktivnosti / kretanja i druženja; i njegove kulturne potrebe će biti bolje ispunjene
2. ćete imati sporazum sa staračkim domom i da ćete na temelju tog sporazuma moći pružiti dodatnu skrb stanaru kada ju stanar najviše treba i baviti se aktivnostima koje su stanaru važne
3. možete smanjiti negativne utjecaje koje društvena izolacija vrši na zdravlje i općenitu dobrobit
4. će starački dom znati kakve aktivnosti obavljate sa stanarom o kojem skrbite. To je osobito važno u onim razdobljima u kojima možda nećete moći odlaziti u dom, jer će dom tada znati kakvu pomoć treba pružati stanaru za ključne aktivnosti, na primjer oblačenje, jelo i druženje
5. ćete dobiti pomoć kako biste naučili ili poboljšali znanje o mjerama za sprječavanje i suzbijanje infekcije kako biste mogli posjećivati stanara o kojem skrbite na što sigurniji način, kao i zaštititi i sebe i druge stanare od infekcije.



Što trebam uraditi ako želim postati partner u pružanju skrbi?

Partnere identificira stanar staračkog doma ili njegov zastupnik. Uglavnom su to osobe koje su u bliskom odnosu sa stanarom doma. Kako biste postali partner, preporučujemo vam:

- pogledajte naše resurse na video snimkama
- pročitajte sve informacije u ovom paketu
- proučite s ovim povezane materijale, na primjer online module za učenje na našoj web-stranici
- sudjelujte u orijentaciji koju održava starački dom

Kada pregledate sve informacije i pogledate resurse na video snimkama, popunite izjavu na zadnjoj stranici i razgovarajte sa staračkim domom o specifičnim uvjetima sudjelovanja u programu partnerstava u pružanju skrbi.

Sporazum o partnerstvima u pružanju skrbi

Sporazum o partnerstvu u pružanju skrbi može ozvaničiti partnerske aranžmane sa stanarom i staračkim domom. Što je najvažnije, sporazum omogućava kontinuitet pružanja skrbi ako partner ne može doći u posjet, jer će starački dom znati koje aktivnosti partner obavlja sa stanarom. Sporazum će također omogućiti domu razmotriti kako će obavljati aktivnosti od kritične važnosti u tim okolnostima.

Sporazum o partnerstvu u pružanju skrbi može uključivati:

- pojedinosti o aktivnostima koje obavlja partner, uključujući učestalost posjeta radi obavljanja tih stvari
- potrebnu obuku, uključujući sprječavanje i suzbijanje infekcije, kao i orijentaciju specifičnu za svaki pojedini dom
- datum revizije sporazuma.

[Vidi uzorak našeg sporazuma o partnerstvu.](#)

Vrsta pomoći koju pruža partner se može promijeniti ako u staračkom domu izbije epidemija ili ako se mora pridržavati uredbi zdravstvenih vlasti. Ako dođe do izlaganja covidu ili izbije epidemija, starački dom će početi provoditi plan za suzbijanje epidemije. U tom razdoblju će pristup biti čim prije omogućen kako bi stanar o kojem skrbite, kao i svi drugi stanari, redovito primao posjetitelje.

Izjava

Popunite i potpišite izjavu kako biste potvrdili da ste pročitali sav materijal za obuku.

Kako ćete zaštititi sebe i stariju osobu koju posjećujete	Da	Ne
Higijena ruku	Da	Ne
Nošenje maske	Da	Ne
Kako se usporava širenje infekcije za vrijeme epidemije	Da	Ne
Ako posjećujete starački dom za vrijeme epidemije	Da	Ne

Potpis: _____ Datum: _____



Komisija za nadzor kvalitete i sigurnosti skrbi o starijim osobama priznaje tradicionalne vlasnike zemlje diljem Australije, kao i njihovu neprekidnu vezu sa zemljom, morem i zajednicom. Odajemo poštovanje njima i njihovim kulturama, kao i njihovim prošlim i sadašnjim starješinama.

Zadnji put ažurirano 11. svibnja 2023. Moguće je da su na raspolaganju ažurirane verzije s novim sadržajem – redovito provjeravajte našu web-stranicu kako biste se uvjerali da koristite najnoviju verziju. Ako želite dostaviti komentare na ovaj resurs, pošaljite email na education@agedcarequality.gov.au.



Telefon

1800 951 822



Web-stranica

agedcarequality.gov.au



Adresa

Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, u vašem glavnom gradu