



Partnerstwo w opiece

Wspólna opieka

Pakiet informacyjny dla osób odwiedzających i pracujących
jako wolontariusze w domach opieki dla seniorów



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

Engage
Empower
Safeguard



Treść

Zapewnienie bezpieczeństwa sobie i starszej osobie, którą odwiedzasz	3
Higiena rąk	6
Noszenie maski	9
Wskazówki dotyczące używania środków ochrony indywidualnej	13
Ograniczenie rozprzestrzeniania się infekcji podczas epidemii	14
Lista kontrolna: Wizyta w domu opieki dla seniorów podczas epidemii	17.
Czym jest program Partnerstwo w opiece?	21.
Deklaracja	23



Zapewnienie bezpieczeństwa sobie i odwiedzanej osobie starszej

Komisja ds. Jakości i Bezpieczeństwa Opieki nad Osobami Starszymi przygotowała materiały do pomocy rodzinie i bliskim przyjaciółom w zachowaniu zaangażowania społecznego i ważnych relacji opiekuńczych z osobami mieszkającymi w placówkach opieki nad osobami starszymi, nawet podczas epidemii. Ten pakiet informacyjny pozwoli ci rozwinąć umiejętności w zakresie zapobiegania rozprzestrzenianiu się zarazków.

Jakie informacje są zawarte w tym pakiecie?

Ten pakiet zawiera informacje o:

- zapewnieniu bezpieczeństwa tobie i osobie, którą się opiekujesz
- higienie rąk
- noszeniu maski
- ograniczeniu rozprzestrzeniania się zarazków podczas epidemii
- wizytach w domu opieki dla seniorów podczas epidemii.

Komisja opracowała również moduły edukacyjne online, które obejmują kluczowe informacje zawarte w tym przewodniku. Dostęp do modułów można uzyskać na stronie internetowej [Komisji](#).

Dlaczego zapobieganie zakażeniom i ich kontrola są ważne?

Osoby starsze są jednymi z najbardziej podatnych osób w naszej społeczności, szczególnie jeśli chodzi o skutki infekcji i chorób zakaźnych. Odwiedzający osoby przebywające w placówkach opieki dla seniorów mają obowiązek przestrzegania dobrych praktyk w zakresie zapobiegania zakażeniom i ich kontroli.

Podczas wizyty w placówce opieki dla seniorów należy zawsze przestrzegać pewnych zasad. Czasami możesz czuć się dobrze i nadal zarażać, nie wiedząc o tym. Tak więc każde

podjęte działanie ma duże znaczenie i pomaga powstrzymać rozprzestrzenianie się chorób zakaźnych, takich jak zakażenie przewodu pokarmowego, grypa i COVID, dzięki czemu możesz pomóc zapewnić bezpieczeństwo wszystkim, w tym sobie.

Pamiętaj:

- Każdy ma do odegrania rolę w zapobieganiu zakażeniom i ich kontroli.
- Ważne jest, aby przestrzegać wszystkich wytycznych i wymogów określonych przez dom opieki dla seniorów. Porozmawiaj z personelem domu opieki dla seniorów, aby uzyskać więcej informacji na temat ich wymogów.
- Działania podejmowane w przypadku wystąpienia epidemii będą inne, ponieważ należy podjąć dodatkowe środki ostrożności. Zapoznaj się z [listą kontrolną dotyczącą epidemii](#) po więcej informacji, jeśli dom opieki dla seniorów podejmuje kroki w przypadku epidemii.
- Każdy rezydent ma prawo do utrzymywania kontaktów towarzyskich, w tym co najmniej jednej osoby odwiedzającej w czasie epidemii. Arkusz informacyjny Komisji [Zapewnienie bezpiecznego dostępu gości do domów opieki dla seniorów](#) zawiera więcej informacji na temat rodzajów gości odwiedzających domy opieki dla seniorów oraz obowiązków podmiotów świadczących usługi opieki dla seniorów w zakresie zapewnienia bezpiecznego dostępu gości.



Działania zapewniające bezpieczeństwo...

Przed wizytą w domu opieki dla seniorów

- Zostań w domu jeśli źle się czujesz.
- Sprawdź wszelkie ostrzeżenia dotyczące zdrowia publicznego, które mogą mieć wpływ na wizytę.
- Zapoznaj się z zasadami odwiedzin w domu opieki dla seniorów.
- Bądź na bieżąco z zaleceniami dotyczącymi szczepień (np. przeciwko COVID i grypie) i aktualizuj swoją kartę szczepień.

Podczas wizyty



Umyj ręce

Dlaczego? Zarazki mogą rozprzestrzeniać się przez kontakt. Dzieje się tak, gdy osoba zarażona dotyka osoby lub przedmiotu, a inna osoba dotyka tego samego miejsca. Możesz nie wiedzieć czy masz na rękach zarazki.



Kasłaj lub kichaj w łokieć lub chusteczkę

Dlaczego? Wirusy mogą rozprzestrzeniać się, gdy zakażona osoba kaszle lub kicha, a kropelki lub rozpryski przenoszą się w powietrzu. Jeśli kaszлемy w ręce, wirusy te łatwo przenoszą się na kolejne przedmioty, których dotykamy. Pamiętaj, aby zawsze myć ręce po użyciu chusteczki.



Podczas wizyty



Postępuj zgodnie z instrukcjami

Dlaczego? Czytanie pisemnych komunikatów i postępowanie zgodnie ze wskazówkami personelu dostarczy ci informacji, które są specyficzne dla odwiedzanego miejsca.



Noś maskę

Dlaczego? Noszenie masek i innych środków ochrony osobistej pomaga zmniejszyć ryzyko wdychania lub rozprzestrzeniania się zakażonych cząstek podczas mówienia, kaszlu lub kichania.



Zachowaj dystans (1,5 m), gdy tylko możesz, zwłaszcza gdy są tam osoby chore

Dlaczego? Osoby pozostające w bliskim kontakcie są narażone na wysokie ryzyko wdychania zakażonych kropelek lub rozprysków pochodzących od zakażonej osoby. Powinieneś zachować dystans 1,5 m we wspólnych pomieszczeniach, ale w przypadku osoby, której zapewniasz opiekę i towarzystwo, nie ma potrzeby utrzymywania dystansu społecznego.



Otwórz okno

Dlaczego? Otwarcie okna, jeśli to możliwe, może działać jako naturalna wentylacja dla wszelkich zakaźnych cząstek w powietrzu. Przed otwarciem okna uzgodnij to z personelem.

Po wizycie



Zadzwoń do kierownika domu opieki seniorów, jeśli:

- źle się czujesz, ponieważ podczas twojej wizyty mogłeś zakażać
- masz jakieś pytania czy obawy.



Higiena rąk

Higiena rąk obejmuje mycie rąk. Jest to ważna część procesu zapewniania bezpieczeństwa i ochrony siebie i innych przed zachorowaniem. Musimy myć ręce, gdy wchodzimy do domu opieki dla seniorów, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się zarazków.

Istnieją 2 sposoby utrzymania higieny rąk:

- środek dezynfekujący
- mycie rąk.

Kiedy czyścić ręce środkiem dezynfekującym?

Ręce należy czyścić środkiem dezynfekującym:

- przy wejściu lub wyjściu z domu opieki dla seniorów
- przed wejściem do pokoju rezydenta
- po dotknięciu dzwonka drzwi wejściowych, klamek lub poręczy na schodach oraz innych często dotykanych powierzchni i przedmiotów
- po wyjściu z pokoju rezydenta.



Aby obejrzeć wideo o tym, jak czyścić ręce środkiem dezynfekującym, zeskanuj kod QR po lewej stronie lub wpisz poniższy link w przeglądarce:

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

Kiedy powinienem umyć ręce?

Należy umyć ręce wodą z mydłem:

- jeśli dotknąłeś czegoś, co wygląda na nieczyste
- jeśli ręce są wyraźnie zabrudzone
- po wizycie w toalecie,



Aby obejrzeć wideo o tym, jak myć ręce wodą z mydłem, zeskanuj kod QR po lewej stronie lub wpisz poniższy link w przeglądarce:

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



Jak czyścić ręce przy użyciu środka dezynfekującego?



1. Zastosowanie środka dezynfekującego

- 1 lub 2 razy spryskaj dłonie środkiem dezynfekującym.
- Upewnij się, że masz wystarczającą ilość środka dezynfekującego do pokrycia rąk.



2. Pocieraj dłonie o siebie

- Złóż dłonie razem.
- Wetrzyj środek dezynfekujący w dłonie.



3. Potrzyj grzbiety dłoni

- Przyłóż dłoń jednej ręki do grzbietu drugiej ręki.
- Złącz palce i pocieraj je w górę i w dół.
- Wykonaj tę samą czynność po drugiej stronie.



4. Spleć palce

- Przyłóż dłonie do siebie.
- Złącz palce i pocieraj je w górę i w dół.



5. Pocieraj wierzch palców

- Zegnij palce jednej dłoni i wcieraj w drugą dłoń wykonując okrężne ruchy.
- Wykonaj tę samą czynność po drugiej stronie.



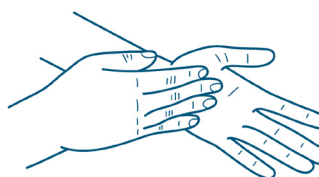
6. Pocieraj każdy kciuk

- Pocieraj kciuk dłonią drugiej ręki w górę i w dół.
- Wykonaj tę samą czynność po drugiej stronie.



7. Pocieraj dłonie opuszkami palców

- Okrężnymi ruchami pocieraj opuszkami palców jednej ręki o dłoń drugiej ręki.
- Wykonaj tę samą czynność po drugiej stronie.



8. Wetrzyj środek dezynfekujący w nadgarstki każdej ręki

9. Poczekaj, aż środek dezynfekujący wyschnie.

- Nie używaj ręcznika do osuszania rąk.





Jak myć ręce przy użyciu wody i mydła?



1. Zwilż dłonie

- Odkręć kran i zwilż dłonie.
- Podczas wykonywania wszystkich kroków nie wyłączaj kranu, ale nie płucz rąk aż do końca.



2. Nałóż mydło

- Pocieraj dłonie o siebie.
- Upewnij się, że masz wystarczającą ilość mydła.
- Po potarciu dłoni powinna powstać piana.



3. Potrzyj grzbiety dłoni

- Umieść dłoń jednej ręki na grzbiecie drugiej ręki.
- Złącz palce i pocieraj je w górę i w dół.
- Wykonaj tę samą czynność po drugiej stronie.



4. Spleć palce

- Złóż dłonie razem.
- Złącz palce i pocieraj je w górę i w dół.



5. Pocieraj wierzch palców

- Zegnij palce jednej dłoni i wcieraj w drugą dłoń, wykonując okrężne ruchy.
- Wykonaj tę samą czynność po drugiej stronie.



6. Pocieraj każdy kciuk

- Pocieraj kciuk dłonią drugiej ręki w górę i w dół.
- Wykonaj tę samą czynność po drugiej stronie.



7. Pocieraj dłonie opuszkami palców.

- Okrężnymi ruchami pocieraj opuszkami palców jednej ręki o dłoń drugiej ręki.
- Wykonaj tę samą czynność po drugiej stronie.



8. Opłucz ręce

- Umieść ręce pod wodą i zmyj całe mydło.
- W miarę możliwości zakręcaj kran łokciem. NIE UŻYWAJ RĄK.



9. Osusz ręce

- Użyj czystego ręcznika papierowego do osuszenia rąk.
- Nie używaj ręczników z tkaniny.

Po zakończeniu mycia rąk nie dotykaj zlewu, kranu ani pojemnika na śmieci, w przeciwnym razie konieczne będzie ponowne umycie rąk.



Noszenie maski

Dlaczego muszę nosić maskę?

Noszenie maski jest ważnym elementem ochrony przed zachorowaniem. Pomaga również zapewnić bezpieczeństwo osobie, którą odwiedzasz lub którą się opiekujesz. W swoich kontaktach społecznych może nosić maskę z tkaniny lub maskę chirurgiczną. Niektóre rodzaje masek nazywane są respiratorami.

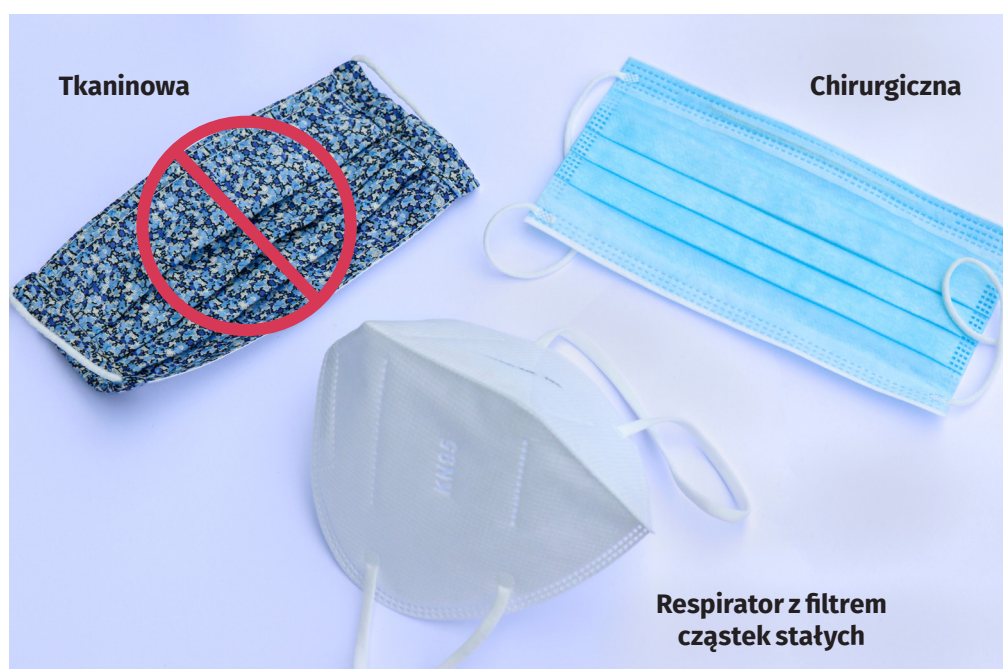
W domach opieki dla seniorów należy nosić odpowiednią maskę, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów wywołujących przeziębienie, grypę i COVID. Każdy może rozprzestrzeniać zarazki, nawet jeśli nie ma objawów.

Jaką maskę powinienem nosić?

Aby chronić siebie i innych, należy nosić maskę chirurgiczną lub respirator z filtrem cząstek stałych (znany również jako maska PFR, P2 lub N95). Maski z tkaniny nie są tak skuteczne i nie nadają się do użytku w domach opieki dla seniorów.

Maska powinna być dopasowana i zakrywać zarówno nos, jak i usta.

Zaleca się, abyś był gładko (lub krótko) ogolony, ponieważ badania wykazały, że zarost może utrudniać uzyskanie odpowiedniego uszczelnienia nosa i ust przez maskę. Nieodpowiednie uszczelnienie może narazić ludzi na zwiększone ryzyko rozprzestrzeniania się zarazków.





Jak często powinienem zmieniać maskę?

Maski chirurgiczne, P2 i N95 NIE są maskami wielokrotnego użytku. Podczas każdej wizyty w domu opieki dla seniorów należy nosić nową maskę. Maska działa do 4 godzin, chyba że ulegnie zamoczeniu lub uszkodzeniu. Jeśli maska ulegnie zamoczeniu lub uszkodzeniu, należy ją natychmiast wymienić.

Po zdjęciu maski należy ją wyrzucić do kosza, a następnie użyć nową maskę. W trakcie epidemii zużyte maski należy wyrzucać do specjalnego pojemnika na odpady. Personel ci w tym pomoże.

Pamiętaj, aby zdezynfekować ręce zaraz po wyrzuceniu maski.

Jak założyć maskę chirurgiczną?



Krok 1. Umyj ręce środkiem dezynfekującym.



Krok 2. Przytrzymaj maskę za taśmy lub gumki, a następnie zawiąż maskę wokół głowy lub załóż gumki za uszy.



Krok 3. Upewnij się, że maska zakrywa usta i nos oraz że nie ma żadnych szczelin między twarzą a maską, a następnie dociśnij część nosową do nosa.



Krok 4. Nie dotykaj przedniej części maski podczas jej noszenia.



Jak założyć maskę P2 lub N95?



Krok 1. Umyj ręce środkiem dezynfekującym.



Krok 2. Otwórz maskę trzymając odwrotną stronę do góry. Otwórz panele i poluzuj paski. W górnej części maski znajduje się metaliczny pasek. Jest to część nosowa. Lekko wygnij go w kształt przypominający dziób.



Krok 3. Trzymaj maskę z zewnątrz dłońmi złożonymi w sposób przypominający miseczkę z paskami wokół palców.



Krok 4. Umieść maskę na twarzy pod brodą i z częścią nosową na grzbiecie nosa.



Krok 5. Trzymając jedną rękę na zewnątrz maski, przeciągnij dolny pasek przez głowę. Umieść pasek wokół tylnej części szyi i poniżej uszu.



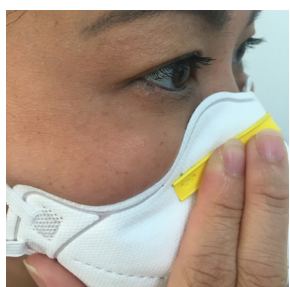
Krok 6. Przeciągnij górny pasek przez głowę i umieść go wysoko na czubku głowy.



Krok 7. Dopasuj paski. Paski nie mogą być poskręcane.



Krok 8. Dopasuj maskę na policzkach i podbródku.



Krok 9. Zawsze używaj dwóch rąk, aby „dopasować” i uformować klips na nos do kształtu grzbietu nosa, dociskając metalowy zacisk do wewnątrz w kierunku twarzy.



Krok 10. Przesuń palce po powierzchni paska metalowego po obu stronach nosa.



Krok 11. Upewnij się, że zarost, włosy i kolczyki nie znajdują się wewnątrz maski.



Krok 12. Przyciśnij maskę do twarzy w okolicy policzków i nosa.



Aby obejrzeć wideo o tym, jak założyć maskę P2 lub N95 i sprawdzić dopasowanie, zeskanuj kod QR po lewej stronie lub wpisz poniższy link w przeglądarce: <https://www.agedcarequality.gov.au/resources/wearing-mask-video-partners-care>

Jak sprawdzić, czy maska P2 lub N95 jest dla mnie odpowiednia?



Krok 1. Umieść dłonie delikatnie wokół krawędzi maski.



Krok 2. Wykonaj głęboki wdech i wstrzymaj go przez kilka sekund, aby upewnić się, że maska składa się do wewnątrz.



Krok 3. Zrób wydech, upewnij się, że maska wybrzusza się na zewnątrz i sprawdź, czy uchodzi z niej powietrze.

Ważne jest, aby maska była odpowiednio dopasowana, by zapobiec przedostawaniu się wirusów podczas wdechu. Aby sprawdzić, czy maska jest dopasowana:

- delikatnie umieść dłonie wokół zewnętrznej krawędzi maski podczas wykonywania kolejnych dwóch kroków, aby sprawdzić, czy z boków lub górnej części maski nie wydostaje się powietrze
 - **KROK 1:** wykonaj głęboki wdech, powinieneś zobaczyć, jak maska składa się do wewnątrz
 - **KROK 2:** wydech, teraz powinieneś zobaczyć, jak maska wybrzusza się na zewnątrz
- jeśli powietrze uchodzi z boków maski. Zmień położenie maski, dociśnij zacisk nosowy i zmień położenie elastycznej taśmy
- jeśli powietrze wycieka wokół nosa. Zmień położenie paska nosowego, aż do uzyskania szczelności.

Jeśli nie jesteś w stanie dopasować maski, poproś kogoś w domu opieki dla seniorów o pomoc. Może to wymagać sprawdzenia pasków i upewnienia się, że nic (na przykład kolczyki lub włosy) nie zaczepiło się o krawędzie maski.

Jeśli podczas sprawdzania dopasowania konieczne jest poprawienie założenia maski, należy ponownie sprawdzić dopasowanie po jej poprawieniu. Jeśli nadal nie możesz uzyskać dobrego dopasowania, przymierz inny typ maski. Nasze twarze różnią się kształtem i niektóre maski pasują lepiej niż inne.



Wskazówki dotyczące używania środków ochrony indywidualnej

- Maski mogą być ciasne i niewygodne. Poproś personel o sprawdzenie, czy maska jest prawidłowo dopasowana. Paski nie powinny być pofałdowane ani zagięte. Krawędzie maski nie powinny być pofałdowane, zwinięte ani zagięte na skórze.
- Nawilż skórę twarzy przed i po wizycie z zastosowaniem maski.
- Zwiąż lub zepnij włosy przed założeniem środków ochrony indywidualnej. Nie sięgaj rękami w rękawiczkach pod osłonę twarzy, aby usunąć włosy z oczu.
- Aby uzyskać dobre uszczelnienie za pomocą masek, powinieneś być gładko lub krótko ogolony.
- Zastanów się, jakich przedmiotów możesz potrzebować przed założeniem środków ochrony indywidualnej. Nie należy sięgać pod środki ochrony indywidualnej do kieszeni, toreb ani zdejmować warstw odzieży, ponieważ prowadzi to do kontaminacji.





Ograniczenie rozprzestrzeniania się infekcji podczas epidemii

Ryzyko zakażenia powstaje za każdym razem, gdy odwiedzasz dom opieki dla seniorów, ale może być większe, jeśli odwiedzasz go w czasie epidemii lub gdy osoba, którą się opiekujesz, ma infekcję. Podczas wizyty w domu opieki dla seniorów w czasie epidemii choroby zakaźnej, takiej jak zakażenie przewodu pokarmowego lub COVID, należy podjąć dodatkowe działania, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji, ograniczyć ryzyko i zapewnić wszystkim bezpieczeństwo.

Jeśli chcesz kontynuować odwiedzanie podczas epidemii, powinieneś najpierw rozważyć wszystkie zagrożenia, w tym własny stan zdrowia i odporność.

Ważne jest, aby pamiętać, że zasady dotyczące odwiedzających i kontroli zakażeń w domach opieki dla seniorów mogą szybko ulec zmianie w zależności od zagrożeń w danym czasie. Zapoznaj się z możliwymi zmianami, aby być przygotowanym na wypadek wystąpienia epidemii.



Wymogi dotyczące odwiedzin

Wizyty w domu opieki dla seniorów podczas epidemii powinny być wcześniej uzgodnione z domem opieki dla seniorów, aby upewnić

się, że jest on przygotowany na takie wizyty. Obejmuje to upewnienie się, że dostępne są środki ochrony indywidualnej i odpowiednie wsparcie. Podjęte zostaną wszelkie starania, aby zapewnić możliwość dalszego odwiedzania bliskiej ci osoby.

Upewnij się przed wizytą, że spełniasz wszystkie wymagania domu opieki dla seniorów. W różnych okresach czasu mogą one obejmować:

- wskazówki i ostrzeżenia dotyczące zdrowia publicznego
- wymagania dotyczące szczepień (na przykład COVID i grypa)
- szybki test antygenowy (RAT) lub inne wymagania testowe, zgodnie z zaleceniami.
- odbycie wszystkich szkoleń z zakresu „partnerstwa w opiece” oraz szkoleń specyficznych dla danego ośrodka.

Podczas pierwszej wizyty w czasie epidemii może również odbyć się szkolenie, podczas którego personel wskaże obszary, do których można, a do których nie można wchodzić, oraz upewni się, że środki ochrony indywidualnej są używane prawidłowo i bezpiecznie.

Pamiętaj: Jeśli źle się czujesz, zostań w domu i nie przychodź do ośrodka opieki dla seniorów.



Pamiętaj o higienie rąk

Należy utrzymywać ręce w czystości.
Rozważ:

- czy stosujesz właściwą technikę?
- czy wiesz, kiedy myć, a kiedy dezynfekować ręce?
- czy myjesz ręce, gdy jest to wymagane? Na przykład przed wejściem i po wyjściu z pokoju odwiedzanej osoby.



Bądź świadomy otaczających cię osób

Czy myślisz o tych, którzy są wokół ciebie? Pamiętaj:

- jeśli to możliwe, zachowaj odległość 1,5 m od innych osób.
- bądź świadomy ograniczeń dotyczących liczby osób, które mogą przebywać na danym terenie.

Dom opieki dla seniorów zostanie podzielony na różne strefy w zależności od stopnia ryzyka. Pamiętaj, gdzie możesz, a gdzie nie możesz wchodzić w domu opieki i przestrzegaj tych zasad.



Noś wymagane środki ochrony indywidualnej

Środki ochrony indywidualnej obejmują maski, fartuchy, rękawice i ochronę oczu. Dom opieki dla

seniorów może wymagać noszenia środków ochrony indywidualnej, aby zmniejszyć ryzyko zakażenia i przenoszenia zarazków.

W trakcie epidemii należy nosić maski o wyższym poziomie ochrony; są to maski P2 lub N95. Po zdjęciu maski należy ją odpowiednio zutylizować i zdezynfekować ręce.

Podczas wizyty możesz zostać poproszony o założenie dodatkowych środków ochrony indywidualnej kiedy:

- osoba, którą odwiedzasz, źle się czuje i oczekuje na wynik testu
- osoba, którą odwiedzasz, jest kontaktem wysokiego ryzyka i możliwe jest, że ma infekcję
- w domu opieki dla seniorów panuje epidemia.

W przypadku wystąpienia epidemii może to obejmować konieczność noszenia:

- masek typu P2 lub N95, które zapewniają wyższy poziom ochrony. Po zdjęciu maski należy ją odpowiednio zutylizować i zdezynfekować ręce.
- środki ochrony oczu takie jak okulary ochronne, gogle lub osłony twarzy (pamiętaj: okulary korekcyjne nie zapewnią odpowiedniej ochrony)
- fartuchy
- rękawice.



Postępuj zgodnie z wszelkimi wskazówkami

Ważne jest, aby postępować zgodnie ze wszystkimi wskazówkami domu opieki dla seniorów, w tym dotyczącymi dostępu do budynku i poruszania się po nim.

W przypadku wystąpienia epidemii poruszanie się będzie ograniczone do określonych obszarów, zwanych strefami w obrębie domu opieki dla seniorów, co oznacza:

- że twój dostęp może być ograniczony do niektórych stref
- konieczność zmiany środków ochrony indywidualnej w przypadku przekroczenia strefy w celu skorzystania z udogodnień, takich jak toaleta.

Podczas epidemii godziny odwiedzin i wszelkie inne ustalenia mogą ulec zmianie. Aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i osobie, którą się opiekujesz, personel poinformuje cię, jeśli twoja wizyta zostanie ograniczona do pokoju danej osoby, w zależności od poziomu ryzyka.



Inne zmiany

Możesz zauważyć inne zmiany w czasie epidemii, które obejmują:

Wzmoczone sprzątanie

Powierzchnie wspólne, takie jak poręcze łóżek, włączniki światła i balustrady, a także sypialnie mogą być czyszczone bardziej regularnie.

Zmiany w zakresie żywności

Jedzenie może być przygotowywane w innym miejscu, a osoba, którą się opiekujesz, może otrzymywać posiłki w swoim pokoju. Może również nastąpić zmiana ze zwykłych naczyń na jednorazowe.

Wzmoczone monitorowanie

Może zostać wprowadzone wzmoczone monitorowanie stanu zdrowia i dobrego samopoczucia wszystkich mieszkańców. Może to obejmować regularne sprawdzanie temperatury, oddychania i obserwowanie innych zmian w ich stanie zdrowia i samopoczuciu.

Personel

Inni lub nowi pracownicy mogą tymczasowo pomagać w świadczeniu opieki i wsparcia. Może to wynikać z faktu, że regularni pracownicy izolują się w domu.

Prosimy o zrozumienie, że zmiany mają na celu ochronę mieszkańców i personelu. Będą one miały charakter tymczasowy.



Dbaj o bezpieczeństwo swoje i innych

Pomyśl o tym, jak można nadal odwiedzać osobę, którą się opiekujesz, jednocześnie dbając o swoje bezpieczeństwo. Rozważ działania, które możesz podjąć, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji na innych. Poniższa lista kontrolna dotycząca wizyt w domu opieki dla seniorów w czasie epidemii zawiera wskazówki dotyczące kroków, które można podjąć w celu kontroli ryzyka dla siebie i innych.

Dostępne wsparcie:

Skontaktuj się z kierownikiem domu opieki dla seniorów, jeśli masz jakiegokolwiek pytania.

Jeśli potrzebujesz dodatkowych informacji, zadzwoń pod numer

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

National Corona Virus Hotline
on **1800 020 080**



Lista kontrolna: Wizyta w domu opieki dla seniorów podczas epidemii

Niniejsza lista kontrolna opisuje praktyczne kroki, które można podjąć w celu kontroli ryzyka dla siebie i innych osób podczas wizyty w domu opieki dla seniorów w czasie epidemii.

Przed wizytą

Co?	Dlaczego?
Higiena rąk - nabądź doświadczenia i ćwicz mycie rąk środkiem dezynfekującym lub wodą z mydłem.	Prawidłowa higiena rąk jest bardzo ważna dla ochrony przed zarazkami i rozprzestrzenianiem zarazków na innych.
Omów z domem opieki termin pierwszej wizyty.	Personel będzie dostępny, aby zapewnić ci informacje orientacyjne na temat domu opieki dla seniorów, wyjaśniając, do jakich obszarów możesz uzyskać dostęp. Wyjaśni również, jakich środków ochrony indywidualnej należy używać, pomogą w ich zakładaniu i zdejmowaniu oraz odpowiedzą na wszelkie pytania.
Weź pod uwagę, że twoja wizyta będzie ograniczona do określonego obszaru domu opieki dla seniorów, takiego jak pokój osoby, którą się opiekujesz.	Zmniejszy to ryzyko rozprzestrzeniania się infekcji w domu opieki dla seniorów.
Sprawdź u personelu, jakich środków ochrony indywidualnej będziesz potrzebować. Jeśli wcześniej nie nosiłeś środków ochrony indywidualnej, przyzwyczajenie się do nich może zająć trochę czasu, dlatego warto zaplanować krótszą wizytę.	Środki ochrony indywidualnej pomogą zmniejszyć ryzyko zakażenia i przenoszenia zarazków.
Upewnij się, że Twoje szczepienia przeciwko COVID i grypie są aktualne i możesz okazać swoje zaświadczenia o szczepieniach, jeśli zostaniesz o to poproszony.	Szczepienie jest ważnym elementem ochrony przed zakażeniem, złym samopoczuciem i przenoszeniem infekcji na innych.



W dniu wizyty: Przed wyjściem z domu

Co?	Dlaczego?
Odwołaj wizytę, jeśli źle się czujesz lub masz objawy, takie jak kaszel lub kichanie.	Wizyta w domu opieki dla seniorów w przypadku złego samopoczucia grozi ryzykiem wprowadzenia do niego kolejnych infekcji.
Załóż wygodne ubranie. Nie zakładaj odzieży, w której ci będzie za ciepło czy za zimno pod ubiorem ochronnym. Unikaj odzieży, która może się zsunąć lub oderwać podczas zdejmowania fartuchów (np. kolczyków).	Noszenie środków ochrony indywidualnej (takich jak fartuchy) może być gorące i niewygodne. Mogą one również zahaczyć o luźną odzież lub biżuterię.
Okulary korekcyjne mogą być podatne na zaparowanie podczas korzystania ze środków ochrony indywidualnej.	Chusteczki przeciwmgielne można kupić w aptece lub u optyka, aby zmniejszyć zaparowanie. Pomoże to zapewnić lepszą widoczność podczas noszenia środków ochrony indywidualnej.
Zaplanuj zabranie do domu opieki dla seniorów tylko niezbędnych przedmiotów, aby potem uniknąć przyniesienia do swojego domu tych, na których znajdują się zarazki. Jeśli zwykle nosisz biżuterię, taką jak kolczyki lub zegarki, pomyśl o pozostawieniu ich w domu. Podczas wizyty w pokoju rezydenta nie będziesz mógł korzystać ze swoich butelek z napojami.	Przedmioty wniesione do każdej strefy domu opieki dla seniorów podczas epidemii nie mogą jej opuścić, dopóki nie zostaną wyczyszczone i zdezynfekowane. Jeśli zwykle nosisz przy sobie torebkę, sprawdź u personelu, czy będzie można ją wnieść do strefy rezydenta. Może to być niemożliwe ze względu na ryzyko infekcji. Niektóre przedmioty, takie jak żywność lub książki, które przyniesiesz dla rezydenta, zostaną u niego. Jeśli planujesz przynieść urządzenia takie jak tablety lub laptopy do pokoju rezydenta i chcesz zabrać je ze sobą po zakończeniu wizyty, zapytaj najpierw personel, czy jest to dozwolone i czy mogą ci pomóc w czyszczeniu i dezynfekcji na początku i na końcu wizyty.
Przed wyjściem z domu powinieneś zaplanować coś do jedzenia i picia.	Nie można bezpiecznie jeść ani pić bez zdjęcia maski po wejściu do pokoju rezydenta.
Zaplanuj przyniesienie jedzenia lub przekąsek, które osoba pod twoją opieką, będzie mogła bezpiecznie zjeść.	Chociaż nie powinieneś dzielić się z nią takim jedzeniem, może ona jeść je bez obaw i bezpiecznie podczas twojej wizyty.
Przed rozpoczęciem wizyty skorzystaj z toalety.	Podczas wizyty może nie być możliwości skorzystania z łazienki rezydenta. Możesz mieć możliwość skorzystania z innej łazienki w domu opieki dla seniorów, ale w takim przypadku będziesz musiał zdjąć wszystkie środki ochrony indywidualnej i założyć nowe.



W dniu wizyty: Odwiedzanie osoby, którą się opiekujesz

Co?	Dlaczego?
Postępuj zgodnie z instrukcjami i odpowiadaj na wszelkie pytania dotyczące objawów. Okaż wymagane dokumenty szczepień. Personel doradzi również, czy należy wykonać szybki test antygenowy (RAT).	Jest to część procedur domu opieki dla seniorów mających na celu zminimalizowanie liczby nowych infekcji wprowadzanych do domu.
Personel domu opieki nad osobami starszymi zapewni wsparcie i udzieli porad odnośnie kontroli zakażeń i środków ochrony indywidualnej. Bezpieczne zakładanie i zdejmowanie środków ochrony indywidualnej wymaga dużo praktyki i doświadczenia.	Kontrola zakażeń i stosowanie środków ochrony indywidualnej mogą być dla Ciebie nowością. Aby zapewnić bezpieczeństwo, personel może pomóc i pokazać, co należy zrobić, włącznie ze sposobem używania środków ochrony indywidualnej, przed wejściem do obiektu lub pokoju rezydenta.
Zastanów się, jakich przedmiotów możesz potrzebować przed założeniem środków ochrony indywidualnej. Nie należy sięgać pod środki ochrony indywidualnej do kieszeni, toreb ani zdejmować warstw odzieży podczas ich noszenia.	Po założeniu środków ochrony indywidualnej ich warstwy zewnętrzne mogą ulec zanieczyszczeniu. Nie należy sięgać pod fartuch lub maskę z jakiegokolwiek powodu, w tym w celu wyjęcia telefonu lub przedmiotu z kieszeni, ponieważ grozi ci to zakażeniem. W przeciwnym razie konieczne będzie zdjęcie noszonych środków ochrony indywidualnej, bezpieczne wyrzucenie ich do odpowiednich pojemników i umycie rąk środkiem dezynfekującym przed założeniem nowych.
Rodzaje zajęć, które można dzielić się z rezydentem, prawdopodobnie ulegną zmianie wraz z wystąpieniem epidemii. Wskazówki dotyczące bezpiecznej wizyty: • możesz usiąść obok rezydenta (nie musisz zachowywać odległości 1,5 m) • nadal możesz pomagać w takich czynnościach, jak mycie włosów i zębów, karmienie, nawilżanie i inne czynności, które sprawiają, że dana osoba czuje się komfortowo • nie należy całować rezydenta (nie należy zdejmować maski) • jeśli korzystasz z laptopa lub innego urządzenia, tylko ty powinieneś je dotykać (nie powinno być ono dotykane przez inne osoby). • Należy świadomie unikać dotykania czegokolwiek podczas przechodzenia przez budynek do pokoju rezydenta.	Sprawdź u personelu jakie czynności można bezpiecznie wykonywać. Mogą być dostępne odpowiednie tereny na zewnątrz do zajęć lub zmiany scenerii.



W dniu wizyty: Na zakończenie wizyty

Co?	Dlaczego?
Podczas zdejmowania środków ochrony indywidualnej ważne jest, aby robić to prawidłowo i umieszczać je w odpowiednich pojemnikach na odpady zakaźne. Personel ci pomoże. Pamiętaj, aby po zdjęciu środków ochrony indywidualnej umyć ręce wodą z mydłem.	Zdejmowanie środków ochrony indywidualnej jest najbardziej złożoną czynnością. Ważne jest, aby robić to prawidłowo, w przeciwnym razie istnieje ryzyko przeniesienia infekcji z zanieczyszczonych środków ochrony indywidualnej na siebie.
W przypadku wniesienia do pokoju mieszkańca jakichkolwiek przedmiotów z zamiarem ich ponownego wyniesienia, przedmioty takie należy dokładnie wyczyścić i zdezynfekować.	Personel będzie musiał ci pokazać jak to zrobić. Dom opieki dla seniorów udostępni chusteczki z detergentem i alkoholem do czyszczenia i dezynfekcji przedmiotów osobistych. Należy zachować ostrożność, ponieważ niektóre środki chemiczne mogą uszkodzić powierzchnie ekranów urządzeń elektronicznych. Może być konieczne sprawdzenie instrukcji producenta.

W dniu wizyty: Kiedy wrócisz do domu

Co?	Dlaczego?
Jeśli odwiedzasz dom opieki dla seniorów podczas epidemii, powinieneś wrócić bezpośrednio do domu po zakończeniu wizyty i przebrać się z ubrania, które miałeś na sobie.	Aby zminimalizować ryzyko skażenia środowiska domowego, należy wyprać swoją odzież. Odzież taką można prać razem z innymi rzeczami, używając zwykłego detergentu i gorącej wody.
Po powrocie do domu należy umyć ręce wodą z mydłem.	Twoje dłonie mogą być lepkie od warstw środka dezynfekującego jeśli podczas wizyty wielokrotnie wykonywałeś higienę rąk z użyciem środka dezynfekującego.
W przypadku podrażnienia skóry spowodowanego noszeniem maski należy zastosować krem nawilżający i sprawdzić jej stan.	Stosowanie kremu nawilżającego do twarzy przed i po użyciu środków ochrony indywidualnej może pomóc zminimalizować podrażnienia skóry.
Jeśli po wizycie źle się czujesz, poinformuj o tym kierownika domu opieki dla seniorów. Dbaj o własne zdrowie! Jesteś ważną częścią czyjejś opieki i wsparcia.	Istnieje możliwość, że w okresie zakaźnym znajdowałeś się w domu opieki dla seniorów. Ważne jest, aby dom był tego świadomy i podjął odpowiednie środki w celu ochrony mieszkańców i personelu.

[Lista kontrolna opracowana przy udziale ekspertów ds. zapobiegania zakażeniom z Wiktoriańskiego Departamentu Zdrowia.](#)



Czym jest program Partnerstwa w opiece?

Program partnerstwa w opiece promuje istniejące relacje opieki między rezydentem a członkami jego rodziny lub bliskimi przyjaciółmi.

Jakość życia i komfort naszych seniorów wymagających szczególnej troski ma kluczowe znaczenie. Podczas pandemii dowiedzieliśmy się, jak ważna jest ciągłość opieki, w tym znaczący, negatywny wpływ, jaki zakłócenie codziennej rutyny i interakcji społecznych może mieć na ogólne samopoczucie danej osoby.

Zostanie partnerem w opiece (zwanym również partnerem) zapewnia, że bliscy przyjaciele i rodzina mogą utrzymywać bliskie relacje wspierające z rezydentem domu opieki i być zawsze dla niego dostępni, gdy są najbardziej potrzebni. Obejmuje to możliwość uzgodnienia dodatkowych wizyt w celu zapewnienia opieki, wsparcia i towarzystwa, nawet w okresach ograniczonego dostępu, takich jak epidemie.

Rodzaj wsparcia udzielanego jako partner w opiece będzie zależeć od charakteru relacji i potrzeb osoby, którą się opiekujesz. Może obejmować takie czynności jak:

- pomoc w ubieraniu się, pielęgnacji jamy ustnej i zębów, przygotowywaniu się i innych czynnościach, które zwykle wykonujesz
- dzielenie się opowieściami, jedzeniem lub innymi zajęciami
- pomoc w wykonywaniu rutynowych ćwiczeń
- pomoc w zwiedzaniu ciekawych miejsc.

Co ważne, uczestnictwo w programie Partnerstwa w opiece może mieć miejsce wyłącznie za zgodą rezydenta lub jego przedstawiciela.

Jakie są korzyści z zostania partnerem?

Uczestnictwo w programie Partnerstwa w opiece gwarantuje:

1. większe wsparcie dla mieszkańca w codziennych czynnościach, w tym w opiece nad osobami starszymi, zdrowiu psychicznym, aktywności fizycznej, kontaktach towarzyskich i potrzebach kulturalnych.
2. umowę z usługodawcą opieki dla seniorów i możliwość zapewnienia dodatkowego wsparcia swojemu rezydentowi, kiedy najbardziej tego potrzebuje i w zakresie działań, które są dla niego ważne.
3. możliwość zmniejszenia negatywnego wpływu izolacji społecznej na zdrowie i ogólne samopoczucie.
4. dom opieki dla seniorów wie o czynnościach, które podejmujesz z osobą, którą się opiekujesz. Jest to szczególnie ważne w okresach, w których nie możesz odwiedzić ośrodka, aby ośrodek mógł nadal zapewniać twojemu podopiecznemu wsparcie w kluczowych czynnościach, takich jak ubieranie się, jedzenie i towarzystwo.
5. otrzymujesz wsparcie w nabywaniu lub doskonaleniu umiejętności w zakresie zapobiegania zakażeniom i ich kontroli, tak abyś mógł odwiedzać osobę, którą się opiekujesz, w możliwie najbezpieczniejszy sposób i zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym mieszkańcom.



Co muszę zrobić aby zostać partnerem?

Partnerzy są wybierani przez rezydenta domu opieki lub jego przedstawiciela i są to osoby, które mają bliskie osobiste relacje z rezydentem. Aby zostać partnerem, zalecamy:

- obejrzenie materiałów wideo
- przeczytanie wszystkich informacji zawartych w tym pakiecie
- przestudiowanie powiązanych materiałów, takich jak moduły edukacyjne dostępne online za pośrednictwem strony internetowej
- przejść szkolenie wprowadzające u danego usługodawcy opieki nad osobami starszymi

Po zapoznaniu się ze wszystkimi informacjami i obejrzeniu materiałów wideo, wypełnij deklarację na ostatniej stronie i porozmawiaj z domem opieki dla seniorów o wszelkich wymaganiach, które są specyficzne dla ich programu partnerstwa w opiece.

Umowa o partnerstwie w zakresie opieki

Umowa o partnerstwie w opiece może formalnie określać ustalenia partnerskie z rezydentem i usługodawcą opieki nad osobami starszym. Co najważniejsze, umowa pomaga zapewnić ciągłość opieki, jeśli partner nie jest w stanie odwiedzić seniora, ponieważ usługodawca wie, jakie czynności podejmuje partner. Ułatwi to usługodawcom rozważenie, w jaki sposób będą wspierać wszelkie krytyczne działania w takich okolicznościach.

Umowa o partnerstwie w opiece może obejmować:

- szczegółowe informacje na temat działań podejmowanych przez partnera, w tym częstotliwość wizyt w celu realizacji tych działań
- wymagania szkoleniowe, w tym szkolenie w zakresie zapobiegania zakażeniom i szkolenia wprowadzające dla poszczególnych lokalizacji
- kiedy umowa zostanie poddana aktualizacji.

[Zobacz wzór naszej umowy partnerskiej.](#)

Rodzaj wsparcia, jakie może zaoferować partner, może ulec zmianie, jeśli dom opieki dla seniorów znajduje się w ognisku epidemii lub podlega zarządzeniom dotyczącym zdrowia publicznego. W przypadku zagrożenia lub wystąpienia epidemii COVID, dom opieki dla seniorów wdroży swój plan zarządzania epidemią. W takim okresie należy ułatwić jak najszybszy dostęp, aby zapewnić osobie, którą się opiekujesz, i wszystkim rezydentom stały dostęp do odwiedzin.

Deklaracja

Prosimy wypełnić i podpisać, aby potwierdzić
zapoznanie się ze wszystkimi materiałami szkoleniowymi.

**Zapewnienie bezpieczeństwa tobie i seniorowi,
którego odwiedzasz**

Tak

Nie

Higiena rąk

Tak

Nie

Noszenie maski

Tak

Nie

**Ograniczenie rozprzestrzeniania się infekcji
podczas epidemii**

Tak

Nie

Wizyta w domu opieki dla seniorów podczas epidemii

Tak

Nie

Podpis:

Data:



Komisja ds. Jakości i Bezpieczeństwa Opieki nad Osobami Starszymi (Aged Care Quality and Safety Commission) uznaje tradycyjnych właścicieli kraju w całej Australii oraz ich ciągły związek z lądem, morzem i społecznością. Oddajemy szacunek im i ich kulturom, a także Starszyźnie, zarówno dawnej, jak i obecnej.

Ostatnia aktualizacja 11 maja 2023 r. Zaktualizowane wersje z nową zawartością mogą być dostępne - regularnie sprawdzaj naszą stronę internetową, aby upewnić się, że masz dostęp do aktualnych wersji. Jeśli chcesz przekazać jakiegokolwiek uwagi dotyczące tego materiału, wyślij wiadomość e-mail na adres education@agedcarequality.gov.au.



Telefon
1800 951 822



Strona Internetowa
agedcarequality.gov.au



Korespondencja
Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, w twoim mieście stołecznym