

COVID-19 - Supporto pratico ai caregiver informali

Consapevole della sua missione e in un modesto tentativo di affrontare alcune delle sfide che devono affrontare gli assistenti informali a seguito del coronavirus, il nostro segretariato ha raccolto suggerimenti pratici sul suo sito Web. Le informazioni qui presentate provengono essenzialmente dalle nostre organizzazioni membri e da organizzazioni internazionali (Organizzazione mondiale della sanità, ECDC, ecc.). Si noti che questo esercizio di raccolta è ancora in corso e, quindi, rimanete sintonizzati per ulteriori linee guida nei prossimi giorni!

CONOSCERE

Come si diffonde il virus?

Le persone possono catturare COVID-19 da altri che hanno il virus attraverso l'inalazione di piccole goccioline da persone con COVID-19 che tossiscono o starnutiscono o che toccano superfici contaminate.

Quali sono i sintomi?

Molte persone che diventano infette soffrono di una lieve malattia e guariscono, ma può essere più grave per gli altri. I sintomi includono una combinazione di:

- Febbre
- Tosse
- Respirazione difficoltosa
- Dolore muscolare
- Stanchezza

Accesso a informazioni di buona qualità

Man mano che la situazione con coronavirus si evolve, è importante sapere quale supporto è disponibile per te come assistente informale e coloro che ti occupano. Se sei preoccupato che tu o qualcuno di cui ti occupi possa essere a rischio, potresti essere in grado di accedere all'orientamento attraverso la linea di assistenza nazionale del tuo paese.

Nazione	Istituire	Sito web	Linee di assistenza nazionali
Austria	Ministero federale Repubblica d'Austria: affari sociali, sanità, cura e tutela dei consumatori federali Servizio pubblico federale: salute, sicurezza della catena alimentare e ambiente	sozialministerium.at	+43 800 555 621
Belgio	ministero della Salute	info-coronavirus.be	+32 800 14689
Bulgaria	ministero della Salute	mh.government.bg	+359 2 807 87 57 +385 91 468 30 32;
Croazia	Istituto croato di sanità pubblica	hzjz.hr	+385 99 468 30 01
Cipro	ministero della Salute	moh.gov.cy	+357 1420

Repubblica Ceca	ministero della Salute	mzcr.cz	+420724810 106; +420725 191 367
Danimarca	Autorità sanitaria danese	sst.dk	+45 72 22 74 59 +372 634 6630; 1220 *, 1247 *
Estonia	Ministero degli affari sociali Istituto finlandese per la salute e il benessere	koroonaviirus.ee	
Finlandia		thl.fi	+358 295 535 535
Francia	Governo della Repubblica francese	gouvernement.fr	+33 800 130 000
Germania	Ministero federale della sanità Istituto nazionale di sanità pubblica	bundesgesundheitsministerium.de	+49 30 346 465 100
Grecia	della Grecia	eody.gov.gr/	+30210521 2054 +36 6 80277 455; +36 6 80277 456
Ungheria	Governo ungherese	koronavirus.gov.hu	+36 6 80277 456
Islanda	Direzione della salute	landlaeknir.is	+354 544 4113, 1700
Irlanda	Dirigente del servizio sanitario	hse.ie	+353 1850 24 1850 *
Italia	ministero della Salute Centro per la prevenzione e il controllo delle malattie	salute.gov.it	+39 1500
Lettonia		spkc.gov.lv	+371 67387661
Liechtenstein	Governo del Liechtenstein	regierung.li/coronavirus	+423 230 30 30
Lituania	ministero della Salute	sam.lrv.lt	+370 8 618 79984
Lussemburgo	ministero della Salute	msan.gouvernement.lu	+352 8002 8080
Malta	Governo di Malta Istituto nazionale per la sanità pubblica e l'ambiente	deputyprimeminister.gov.mt	+356 21324086
Olanda		rivm.nl	+31 800-1351
Norvegia	Istituto norvegese di sanità pubblica	fhi.no	+47 815 55 015
Polonia	Governo della Polonia	gov.pl (PL) gov.pl (EN)	+48 800 190 590
Portogallo	ministero della Salute	dgs.pt/corona-virus	+351808 24 24 24
Romania	ministero della Salute Autorità di sanità pubblica della Repubblica slovacca	ms.ro	+40 800 800 358
Slovacchia		uvzsr.sk	+421 917 222 682 +386 31 646 617; 080 1404 *
Slovenia	Governo della Slovenia	gov.si	
Spagna	Governo spagnolo Agenzia di sanità pubblica della Svezia	mscbs.gob.es	I numeri regionali si trovano qui
Svezia		folkhalsomyndigheten.se	+46 113 13
Svizzera	Ufficio federale della sanità pubblica	bag.admin.ch/novel-cov	+41 58 463 00 00 111 * (composto dal Regno Unito)
UK	Governo del Regno Unito	gov.uk	

PROTEGGERE

Come puoi proteggere te stesso e gli altri?

In primo luogo, è consigliabile proteggere se stessi e gli altri seguendo le linee guida di controllo dell'igiene e delle infezioni riportate di seguito. Se vivi con le persone a cui tieni e pensi di essere stato in stretto contatto con qualcuno con coronavirus confermato, chiama il tuo servizio di assistenza nazionale per un consiglio e digli che sei un accompagnatore che vive con la persona / le persone di cui ti occupi.

Detto questo, è fondamentale non sovraccaricare i servizi di assistenza in un momento in cui le risorse sono già esaurite, quindi si prega di contattare gli operatori sanitari solo quando appropriato, vale a dire quando tu o la persona di cui ti stai occupando manifesti sintomi gravi e non ambigui.

Se hai intenzione di andare via, consulta gli ultimi consigli sui siti Web dedicati del tuo paese. Se non vivi con le persone a cui tieni, ti consigliamo di rimanere in contatto regolare al telefono, tramite e-mail o videochiamate. Le famiglie potrebbero voler pensare di trascorrere del tempo insieme in un modo diverso, ad esempio creando una chat di gruppo o giocando insieme online. Se la comunicazione online non è possibile, non sottovalutare mai il valore di una normale telefonata per offrire supporto e contatto sociale. Se necessario, fai piani per l'assistenza faccia a faccia alternativa per la persona a cui tieni, ad esempio chiamando vicini fidati, amici o familiari.

Linee guida per il controllo dell'igiene e delle infezioni

- Lavati spesso le mani. Lavarsi le mani con acqua e sapone o, se non disponibile, utilizzare un disinfettante per mani a base alcolica:
 - Prima di mangiare, dopo aver usato il bagno;
 - Dopo aver soffiato il naso, tossire o starnutire;
 - Dopo essere stato in luoghi pubblici;
 - Dopo aver toccato le superfici in luoghi pubblici;
 - Dopo aver toccato altre persone.
- Evitare il contatto con i malati, in particolare quelli con la tosse.
- Evita di toccare viso, naso e occhi.
- Evita incontri, eventi e altri incontri sociali in aree con trasmissione comunitaria in corso.
- Pratica l'allontanamento sociale se COVID-19 si sta diffondendo nella tua comunità:
 - Evita la folla, specialmente in spazi ristretti e scarsamente ventilati.
 - Fai la spesa negli orari non di punta.
 - Evitare di utilizzare i mezzi pubblici nelle ore di punta.
 - Esercizio all'aperto invece delle impostazioni indoor.
- Se sviluppi tosse, una volta che COVID-19 si sta diffondendo nella tua comunità, usa maschere mediche. Questo proteggerà coloro che ti circondano dall'infezione.

Mantenere una buona salute mentale durante COVID-19

Gli adulti più anziani, specialmente in isolamento e quelli con declino cognitivo / demenza, possono diventare più ansiosi, arrabbiati, stressati, agitati e ritirati durante l'epidemia / durante la quarantena. Al fine di prevenire questi effetti negativi, gli assistenti informali dovrebbero cercare di:

- Fornire supporto pratico ed emotivo attraverso reti informali (famiglie) e professionisti della salute.
- Condividi fatti semplici su ciò che sta accadendo e fornisci informazioni chiare su come ridurre il rischio di infezione in parole che le persone anziane con / senza deficit cognitivo possono comprendere. Ripeti le informazioni ogni volta che è necessario. Le istruzioni devono essere comunicate in modo chiaro, conciso, rispettoso e paziente. Può anche essere utile che le informazioni vengano visualizzate per iscritto o in immagini. Coinvolgere la propria famiglia e altre reti di supporto nel fornire informazioni e nell'aiutarle a praticare misure di prevenzione (ad esempio il lavaggio delle mani, ecc.)
- Se hai una condizione di salute di base, assicurati di avere accesso a tutti i farmaci che stai attualmente utilizzando. Attiva i tuoi contatti social per fornirti assistenza, se necessario.
- Essere preparati e sapere in anticipo dove e come ottenere aiuto pratico se necessario, come chiamare un taxi, ricevere cibo e richiedere assistenza medica. Assicurati di avere fino a 2 settimane di tutti i medicinali che potresti richiedere.
- Impara semplici esercizi fisici quotidiani da eseguire a casa, in quarantena o in isolamento per mantenere la mobilità e ridurre la noia.
- Tieni il più possibile le routine e gli orari regolari o aiuta a crearne di nuovi in un nuovo ambiente, tra cui esercizi regolari, pulizie, faccende quotidiane, canto, pittura o altre attività. Aiutare gli altri, attraverso il sostegno tra pari, il controllo dei vicini e l'assistenza all'infanzia per il personale medico

limitato negli ospedali che combattono contro il COVID-19 quando sono sicuri di farlo. secondo i precedenti. Mantieni contatti regolari con i tuoi cari (ad es. Tramite telefono o altri accessi).

Se sei in isolamento

- Resta connesso e gestisci i tuoi social network. Anche quando isolato, prova il più possibile per mantenere le tue routine quotidiane personali o creare nuove routine. Se le autorità sanitarie hanno raccomandato di limitare il contatto sociale fisico per contenere l'epidemia, è possibile rimanere in contatto via e-mail, social media, videoconferenza e telefono.
- Durante i periodi di stress, presta attenzione ai tuoi bisogni e ai tuoi sentimenti. Impegnati in attività salutari che ti piacciono e trovi rilassanti. Esercitati regolarmente, mantieni regolari routine di sonno e mangia cibi sani. Mantenere le cose in prospettiva. Le agenzie di sanità pubblica e gli esperti di tutti i paesi stanno lavorando allo scoppio per garantire la disponibilità delle migliori cure alle persone colpite.
- Un flusso quasi costante di notizie su un focolaio può far sentire ansioso o angosciato chiunque. Cerca aggiornamenti di informazioni e indicazioni pratiche in orari specifici durante il giorno dagli operatori sanitari e dal sito Web dell'OMS ed evita di ascoltare o seguire voci che ti fanno sentire a disagio.

PREPARARE

Pianificazione per le emergenze

Quando ti prendi cura di qualcuno, la vita non può semplicemente essere messa in attesa quando la persona che stai cercando si affida a te per un aiuto e un supporto vitale. In qualità di personale di assistenza, pertanto, è necessario sapere che se si verifica un'emergenza, le cure di sostituzione verranno risolte rapidamente ed efficacemente. Per molti, ciò comporterà il contatto con un familiare, un amico o un vicino che è disposto a coprire in caso di emergenza.

Consigliamo a tutti i caregiver di creare un piano di emergenza - per te e per tutti coloro che ti occupano. Avere un piano in atto può aiutarti ad alleviare le tue preoccupazioni se non sei in grado di prenderti cura di coloro che ti occuperai in qualsiasi momento in futuro. Ad esempio, puoi assicurarti che le informazioni chiave siano rese prontamente disponibili per i professionisti; attingere a reti di sostegno comunitario e familiare; ed esplora quale tecnologia può essere utilizzata per supportare qualcuno a cui tieni quando non puoi essere nello stesso posto allo stesso tempo. È anche una buona idea far sapere al tuo medico di famiglia o al tuo medico che sei un assistente.

Per creare un piano di emergenza adatto alle tue esigenze, dovrai considerare:

- Dettagli del nome e dell'indirizzo e altri dettagli di contatto della persona di cui ti occupi;
- Chi tu e la persona a cui tieni vorrebbe essere contattato in caso di emergenza - questo potrebbe includere amici, familiari o professionisti;
- I dettagli di qualsiasi farmaco che la persona che stai prendendo sta assumendo;
- Dettagli di qualsiasi trattamento in corso di cui hanno bisogno.

Pensa se ci sono modi alternativi per fare acquisti alla persona / alle persone a cui tieni. Puoi iscriverti a un servizio di consegna di prescrizione ripetuto se la persona a cui tieni dipende da regolari farmaci da prescrizione.

I nostri colleghi di Family Carers Ireland hanno sviluppato un utile opuscolo per aiutare i caregiver a pensare a chi potrebbe offrire supporto e a cosa quella persona dovrebbe sapere, nel caso in cui il caregiver primario non sia in grado di fornire assistenza a causa di un'emergenza (https://familycarers.ie/wp-content/uploads/2020/03/EMERGENCY-CARE-PLAN_Family-Carers-Ireland-REVISED.pdf).

Come la tecnologia può aiutare

Se qualcuno ti sta prendendo cura delle vite a distanza, è importante considerare come la tecnologia può aiutarti a rimanere in contatto e avvisarti di eventuali problemi per darti entrambi tranquillità.

Potresti trovare utile esplorare FaceTime o Skype come un modo per parlare faccia a faccia, anche se a distanza. Esistono app e dispositivi progettati appositamente per le esigenze dei caregiver, come Jointly, un'app mobile e online che ti consente di rendere più semplice la comunicazione e il coordinamento dell'assistenza tra amici e familiari per la persona che stai cercando.

Esiste anche una tecnologia che può aiutare con compiti particolari, nel caso in cui non si possa essere in giro, come gestire l'assunzione di farmaci.

Cosa fare se hai una malattia cronica?

- Educati su COVID-19 da fidato
- Riempi i tuoi medicinali su prescrizione o considera di utilizzare un ordine postale per i tuoi farmaci.
- Disponi di medicinali da banco e forniture mediche (ad es. Tessuti, termometro) per il trattamento della febbre.
- Per quanto possibile, mantieni l'attività fisica per garantire buone condizioni fisiche.
- Avere abbastanza generi alimentari e articoli per la casa, circa 2-4 settimane. Preparare gradualmente ed evitare acquisti di panico.
- Attiva il tuo social network. Contatta la famiglia, gli amici, i vicini o gli operatori sanitari della comunità in anticipo e fai piani comuni su cosa fare quando COVID-19 si sta diffondendo nella tua comunità o se ti ammali.
- Seguire le istruzioni delle autorità nazionali su come prepararsi alle emergenze.
- Continuare a praticare l'igiene generale.

Cosa fai se ti ammali?

Per le persone con sintomi lievi di COVID-19, il ricovero in ospedale potrebbe non essere necessario. Invece, gli operatori sanitari possono raccomandare l'isolamento a casa, per limitare l'ulteriore diffusione del virus. Isolamento a casa, autoisolamento o isolamento domestico significa rimanere a casa o in un ambiente designato, in una stanza singola, dedicata, adeguatamente ventilata e preferibilmente usando una toilette dedicata. Questa misura può essere raccomandata per le persone mentre mostrano i sintomi o per un certo periodo di tempo.

Mentre sei in isolamento domestico, osserva le seguenti regole:

- Non consentire ai visitatori.
- Solo i membri della famiglia che si prendono cura della persona sospettata o confermata di avere COVID-19 dovrebbero rimanere a casa.
- Separati dalle altre persone della famiglia.
- Usa le maschere, se ne hai una, quando sei nella stessa stanza con altre persone, per proteggerle.
- Resta in una stanza ben ventilata con una finestra che può essere aperta.
- Se non è disponibile una toilette dedicata, la persona isolata deve pulire accuratamente la toilette dopo ogni utilizzo.
- Usa asciugamani separati, utensili da cucina, bicchieri, biancheria da letto o qualsiasi altro oggetto domestico comunemente condiviso nell'ambiente familiare.
- Attiva il tuo sistema di supporto: chiedi aiuto ad amici, vicini o operatori sanitari della comunità per svolgere commissioni essenziali, ad esempio fare la spesa e fare la spesa.
- Evitare il contatto diretto quando si interagisce con loro, ad esempio, organizzando la spesa da lasciare alla porta.
- Lavarsi le mani direttamente prima e dopo ogni interazione con gli altri.
- Segui i consigli del tuo medico e chiamali se le tue condizioni peggiorano.

Operatori sanitari e altro aiuto domiciliare

Se hai assistenti pagati, addetti alle pulizie o altri aiutanti che entrano nella casa della persona a cui tieni:

- Assicurarsi che stiano seguendo rigorose misure di controllo dell'igiene e delle infezioni. Se sono impiegati presso un'agenzia e hai dei dubbi, contatta l'agenzia per chiedere loro quali misure di protezione stanno adottando.
- Parla con la persona a cui tieni delle misure igieniche e di controllo delle infezioni che dovrebbero aspettarsi che qualcuno che segua nella loro casa. Non dovrebbero aver paura di insistere sul fatto che vengano seguiti.
- Se possibile, assicurarsi che il sapone sia reso immediatamente disponibile e che gli asciugamani vengano cambiati frequentemente.
- Oltre a seguire i passaggi precedenti, se sono impiegati da un'agenzia:
 - parlare con l'agenzia in merito ai loro piani di emergenza e al modo in cui hanno in programma di reagire se qualcuno del loro personale è interessato;
 - e se l'operatore sanitario o altro assistente mostra sintomi di coronavirus, informa l'agenzia. Dovranno effettuare una valutazione del rischio e adottare misure per proteggere il personale, le loro famiglie e altri clienti dal virus. L'agenzia dovrebbe collaborare con te per garantire che anche la persona a cui tieni sia al sicuro.

Condividi questo

- [Tweet](#)
- [Condividere](#)
- [Più uno](#)
- [Fissalo](#)
- [Condividere](#)



EUROCARERS è la rete europea che rappresenta i caregiver informali e le loro organizzazioni, indipendentemente dalla loro età o dalle particolari esigenze di salute e cura della persona di cui si prendono cura.

Contattaci

14 rue Père de Deken
1040 Bruxelles - Belgio

Email: info@eurocarers.org

Tel: +32 (0) 456 14 19 50