

## דמנציה וירוס הקורונה

### מידע לבני משפחה ולמטפלים

וירוס הקורונה משפיע על כל אחד ואחת מאתנו ומעלה את מפלס הדאגה והמתח לבריאות שלנו ולבריאות של היקרים לנו. דאגה זו עשויה לגבור באם אנו מטפלים באדם עם דמנציה, שנמצא בקבוצת סיכון מוגברת אל מול המחלה.

הנחיות משרד הבריאות להתמודדות עם וירוס הקורונה חלות על אנשים עם דמנציה כשם שהן חלות על יתר האוכלוסיה. להנחיות:

<https://www.health.gov.il/Subjects/disease/corona/Pages/default.aspx>

### אנשים עם דמנציה נמצאים בסיכון מוגבר לחלות בוירוס הקורונה, בשל:

- שכחת ההנחיות להקטנת הסיכון (שטיפת ידיים, התעטשות ושיעול למרפק, שמירת מרחק מאחרים, מניעת מגע בפנים) ובכך חשיפה לסכנת הידבקות מוגברת.
- קושי לדווח על תסמיני המחלה לאדם אחר (שיתכן ויתקשה לזהותם ללא דיווח).
- הימצאות מחלות רקע נוספות השכיחות בגילאים אלה (יש הטוענים שדמנציה ביניהן), המעלות את הסיכון לחלות.

### כיצד תוכלו לסייע לאדם עם דמנציה בתקופה זו:

- אדם עם דמנציה חש בהתגברות המתח והחרדה סביבו, אך מתקשה להבין את המידע באמצעי התקשורת. בנוסף, הצפת המידע כשלעצמה עלולה להכניס אותו לאי שקט. לכן:
  - ❖ דאגו להסביר לו בצורה פשוטה על מחלת הקורונה (תוכלו להיעזר באיורים באתר <https://www.pharos.nl/the-coronavirus>).
  - ❖ מקדו את השיח בתכנים מרגיעים ורגשיים (ספרו שאתם מתגעגעים, חושבים עליו ושומרים עליו מרחוק).
- עודדו אותו להישאר בבית ולהימנע ככל שניתן מיציאה לא הכרחית החוצה.



- אם אתם מתגוררים בנפרד, נסו לשמור עימו על קשר בשיחות טלפון או בשיחות וידאו, בהן יוכל לראות אתכם.
- דאגו עבורו לאספקה של מזון, תרופות, מוצרי ספיגה ומוצרים חיוניים נוספים.
- הזהירו אותו מהונאות אפשריות בטלפון וברשת – יש מספר גורמים שעלולים לנצל ימים אלה בכדי לפגוע דווקא באוכלוסיה רגישה.

### עצות להתנהלות בבית, אם אתם גרים עם אדם עם דמנציה ו/או מטפלים בו בביתו:

#### הסבר על המחלה

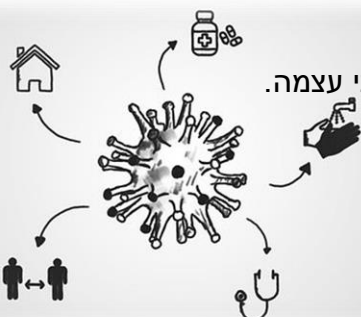
- נסו להשתמש בשפה פשוטה או בהסבר מאויר (ראו הצעה לעיל).

#### שמירה על היגיינה

- יתכן ותתקשו להסביר לו מדוע על שניכם לשטוף ידיים בתדירות גבוהה יותר או מדוע אתם מנסים להימנע ממגע עימו.
- באם רלוונטי למצבו הקוגניטיבי של האדם, דאגו שיהיו תזכורות כתובות ברחבי הבית לשטיפת הידיים ולשמירה על היגיינה;
  - ❖ תלו שלטים בחדר האמבטיה ובמקומות אחרים בבית עם תזכורת לשטוף את הידיים עם סבון למשך 20 שניות.
  - ❖ הדגו דרך שטיפת הידיים שלכם.
  - ❖ אם האדם לא יכול להגיע לכיור או לשטוף את ידיו בקלות, חיטוי ידיים (מבוסס 60% אלכוהול לפחות) יוכל להוות חלופה לכך.
- הקפידו על חיטוי חפצים ומשטחים שנעשה בהם שימוש נרחב בבית, למשל ידיות הדלת, שולחן המטבח, השלט של הטלוויזיה, מכשיר הטלפון וכדומה.

#### שמירה על מרחק

- חשבו האם אפשרי שתישנו בחדרים נפרדים ו/או שתישארו במרחק 2 מטרים אחד מהשני.
- אם אין זה אפשרי:
  - ❖ אל תדאגו או תחושו אשמה.
  - ❖ זכרו שאתם עושים את הטוב ביותר האפשרי בתקופה זו.
  - ❖ עצם תחושת הביטחון מהנוכחות והקרבה שלכם, חשובה בפני עצמה.



## שימוש במסכה

- זכרו ששימוש במסכות עלול לגרום לחלק מהאנשים עם דמנציה בהלה, תחושת אי נוחות והפרעה לאוריינטציה וליכולת זיהוי הפנים (ובמיוחד כאשר מטרת השימוש בהן אינה ברורה להם).
- השתמשו במסכה רק כאשר הדבר הכרחי ונסו להסביר ככל שניתן על הצורך בכך.

## הצטיידות

- דאגו להצטייד בכל מה שנדרש לכם לתקופה הקרובה; נסו לקבל מראש מרשמים לתרופות קבועות.
- בצעו הזמנה של משלוחים למוצרים חיוניים (דוגמת אוכל ותרופות) או בקשו מבני משפחה וחברים לקנות עבורכם ולהשאיר את המוצרים מחוץ לדלת.

## סדר יום והפעלה

- באם האדם היה חבר במרכז יום (טרם סגירתו), יתכן וחווה כעת חוסר בפעילויות וגירויים קוגניטיביים;
- ❖ הציעו לו פעילויות שניתן לקיים במסגרת הבית, לרבות פעילות גופנית.
- ❖ נסו לכלול מגוון רחב ככל שניתן של פעילויות.
- ❖ השתדלו לבנות סדר יום שיהווה עוגן של יציבות בתקופה זו.  
(לחומרים והצעות לפעילויות - <https://www.eshelnet.org.il/Corona>)

## האזנה לתקשורת

- מוצע לא להפעיל טלוויזיה או רדיו עם חדשות פועלות ברקע ברצף, בשל חשש שיגבירו את תחושת הבהלה והאי שקט.
- זכרו שגם אם האדם אינו מבין את הנאמר, הוא מסוגל לקלוט את הרגש המועבר בשידור (טון דיבור, הבעות פנים) ובעיקר את הרגש שהחדשות מעוררות בכך.

## מקורות תמיכה למטפל

- היו מודע למענים קיימים, לרבות מענים מקוונים, שיוכלו לסייע לכם בימים אלה (לרשימת ארגונים ושירותי סיוע - <http://jointeshel.inwise.net/CoronaService>).
- דאגו לאמצעי הפגה ושמירה על עצמכם ועל כוחותיכם בתקופה זו.



### במקרה של חשש מחולי:

עבור אנשים עם דמנציה, בלבול גובר הוא לעיתים הסימפטום הראשון לכל מחלה;

- אם האדם מראה בלבול שהולך וגובר במהירות או שאתם חוששים לבריאותו בשל סימפטומים אחרים, התייעצו טלפונית עם הרופא המטפל (בטרם תגיעו לקופת החולים).
- באם האדם סובל מקשיי נשימה, שיעול ו/או חום גבוה, צרו קשר מייד עם קופת החולים או מד"א.

### חומרי ידע להרחבה:

- סרטון – הנחיות למטפלים בזקנים: <https://www.eshelnet.org.il/InGoodHands>
- דף מידע – המלצות למטפלים בבית הזקנים:  
<https://www.eshelnet.org.il/sites/default/files/EshelHandwashingHebrew.pdfh>
- שאלות ותשובות על קורונה ודמנציה: <https://www.gvurot.co.il/post/coronaqanda>
- קורונה באתר משרד הבריאות:  
[https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/?gclid=EAlaIQobChMlv7TpuF\\_T6AIVBKgYCh0PYAoUEAAYASAAEgK7\\_D\\_BwE](https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/?gclid=EAlaIQobChMlv7TpuF_T6AIVBKgYCh0PYAoUEAAYASAAEgK7_D_BwE)

### מספרי טלפון לסיוע:

מרכז האלצהיימר (24/7) – 03-5599333

עמותת עמדא – \*8889

מרכז ציפורה פריד – 073-3956805

עמותת מלב"ב – 02-6537591

התוכן מבוסס על חומרים שנכתבו על ידי מערך הגריאטריה במרכז הרפואי איכילוב וד"ר דנה פאר ועל מאגר המידע באתר "אלצהיימר אירופה"

כתיבה: נטע כהן, ג'וינט-אשל

הפקה: ד"ר איריס רסולי, משרד הבריאות; נטע כהן, ג'וינט-אשל