

أخذ قسطٍ من الراحة

تناقش ورقة المساعدة هذه أهمية أخذ قسط من الراحة من أعباء العناية وكيفية ترتيب ذلك ومن يمكنه مساعدتك في ذلك.

كيف تأخذ فرصة من أعباء العناية

هناك طرق كثيرة لأخذ فرصة من أعباء العناية. وسيعتمد الأمر على ما يُناسبك أنت وعائلتك.

ويمكن لهذه الفرص أن تكون:

- فرصة للشخص الذي لديه الخرف (Dementia) كي يستمتع لنفسه بتجارب جديدة أو مألوفة
- فرصة للإستمتاع والإستجمام بأي طريقة تراها مناسبة
- الإستمتاع بالوقت سويًا بعيدًا عن الروتين المعتاد

قد يكون أفراد الأسرة الآخرين والأصدقاء مستعدون للمساعدة من خلال منحك فرصة إستراحة من أعباء العناية وغالبًا ما يتوقف الأمر على مجرد السؤال والطلب.

وتُدير حكومات أستراليا والولايات عددًا من برامج العناية البديلة التي تُتيح لك فرصة إستراحة من أعباء العناية إما دوريًا أو بشكل متقطع أو إزاء الطوارئ. ويمكن تقديم العناية البديلة المؤقتة في مراكز محلية للأنشطة اليومية عبر الحضور إليها والمشاركة في مجموعات أنشطة مُخططة. وتقدّم بعض المراكز أنشطة مخصصة للناس الذين لديهم الخرف (Dementia). العناية التي تقدمها بعض المراكز اليومية تتنوع من بضعة ساعات إلى عدة أيام في الأسبوع وتقدّم بعض المراكز الخدمات لساعات مديدة أو لعطل نهاية الأسبوع أو للعناية الليلية.

وهناك طريقة أخرى تُتيح بأخذ فرصة إستراحة تكمن في حضور عامل العناية إلى المنزل لتتمكن من القيام بالأمر خارج البيت. وقد يقوم عامل العناية بإصطحاب الخرف معه إلى نشاط يستمتع به وغالبًا ما يُطلق على هذه اسم العناية البديلة المؤقتة داخل المنزل حيث إنها تبدأ في المنزل وتنتهي فيه.

ويمكن الإعتماد على العناية البديلة المؤقتة لتقديم العناية إزاء الطوارئ أو الترتيب لها لفترة أطول في كنف دار سكني للعناية. ولاستعمال أحد الدور السكنية للعناية البديلة المؤقتة، يجب أن يكون الشخص الذي يعاني الخرف قد تم تقييمه من قِبَل فريق تقييم العناية بالمسن (ACAT) لتحديد مستوى العناية المطلوبة. إتصل بوحدة My Aged Care على الرقم 1800 200 422، أو زُر الموقع www.myagedcare.gov.au؛ أو إتصل بالخط الوطني للمساعدة إزاء الخرف على الرقم 1800 100 500.

إن أخذ قسط من الراحة مسألة هامة للعائلات ومُقدمي العناية

إن العناية بشخص يعاني من الخرف مسألة قد تكون مُنهكة بدنيًا وعاطفيًا وتحمل في ثناياها الكثير من الأعباء المُرهقة. ويمكن أن تعاني الأسر ومُقدمو العناية بسهولة من العزلة عن التواصل الإجتماعي، خاصة إن لم يتمكنوا من ترك الشخص الذي يعتنون به.

إن قضاء الفرص يعني الحصول على أقساط منتظمة من الراحة، إذهب وإبتعد عن الجو، شارك في أعمالك الأخرى أو استمتع بعطلة أو إجازة.

إن أخذ قسط من الراحة هام - بالنسبة للشخص المصاب بالخرف (Dementia)

يأخذ معظم الناس فرصة من نوع أو آخر ولربما تابعوا إهتماماتهم وهواياتهم التي يستمتعون بها أو أخذوا فرصة خلال عطل نهاية الأسبوع أو إجازة للسفر بعيدًا. ويقدم لنا ذلك شيء ما نتطلع إليه وتجارب نقوم بمراجعتها لاحقًا. وهذه الفرص هامة ولنفس الأسباب بالنسبة للشخص المصاب بالخرف (Dementia) إذ تُتيح له فرصة للتعاؤل إجتماعيًا مع أناس آخرين والتعرّف عليهم والإعتياد على وجود أشخاص آخرين يقدمون الدعم والعناية له.

ماذا يُعيق العائلات ومقدمو العناية من أخذ قسط من الراحة؟

- إنهم يضعون مصلحتهم وأحوالهم في آخر سلم الأولويات
- الشعور بعدم إستحقاقهم الحصول على فرصة من أعباء العناية
- عدم معرفة ما هو متوافر لهم أو كيفية الحصول على المساعدة لتنظيم أخذ قسط من الراحة
- الإنهماك الشديد بحيث لا يوجد لديهم ما يبذلون من جهد بعد ذلك
- يريدون الحصول على إستراحة أو فرصة لكن الشخص الذي يعتنون به لا يريد ذلك
- الشعور بأن ذلك ينطوي عليه الكثير من المصاعب
- الإعتقاد أن تحمّلهم للمسؤولية يفرض عليهم تقديم كل العناية طوال الوقت

التخطيط من أجل تجربة إيجابية

من الشائع للذين لديهم الحَرْف الشعور بعدم الإستقرار إزاء البيئات الجديدة والأشخاص الجُدد وبناءً عليه فمن الضرورة التخطيط مسبقاً من أجل تجربة إيجابية في مجال العناية البديلة المؤقتة.

وقد وجد الكثير من العائلات ومُقدمو العناية أنه من المفيد استعمال العناية البديلة المؤقتة بانتظام في أقرب فرصة ممكنة كي يعتاد الجميع على المشاركة في العناية بالحَرْف، وغالباً ما يكون الوضع الأفضل هو البدء في إستراحات قصيرة ثم البناء عليها إلى فترات أطول مع الوقت.

وأنت أفضل من يعلم متى يجب أن تُبلِّغ الشخص الذي لديه الحَرْف مُقدماً بهذه الفرصة. وعليك إعادة طمأننته إذا كان قلقاً واحرص على أن يعرف بأنك إيجابي بشأن هذه الفرصة حتى إذا كنت تشعر نفسك ببعض القلق.

إن التحدُّث إلى العائلات ومُقدمي العناية الآخرين حول كيفية تعاملهم مع الأمور للوصول إلى تجربة إيجابية في العناية البديلة المؤقتة سيعطيك بعض الآراء العملية لإدارة المسألة وتدبرها.

اطلب الحصول على فرصة إستراحة

- إذا كنت تريد معرفة المزيد حول كيفية أخذ فرصة إستراحة - كل ما عليك هو أن تسأل
- إذا كنت بحاجة للمساعدة في التخطيط لما قد يناسبك الآن أو في المستقبل - كل ما عليك هو أن تسأل
- إذا أردت مجرد الإطلاع على ما هو متوافر من مساعدة - كل ما عليك هو أن تسأل

إن الحكومة ملتزمة بتقديم العناية البديلة المؤقتة وقامت بتمويل الكثير من خدمات العناية البديلة المؤقتة مختلفة الأنواع لمساعدة مُقدمي العناية. وستُساعدك العديد من المنظمات على أخذ فرصة من أعباء العناية ويُطلق على هذه المنظمات عادة اسم خدمات العناية البديلة المؤقتة وتشمل المجموعات الكنسية والمجالس البلدية المحلية والمجموعات الأهلية.

مَن يمكنه تقديم المساعدة؟

تقوم فرق التقييم للعناية بالمُسِنَّ (ACAT) بتقديم المساعدة لكبار السن عبر تحديد إحتياجاتهم للدعم داخل منازلهم أو في دور العناية السكنية. وهناك متنوع من الخدمات التخصصية كعمال الصحة لكبار السن والباحثين الإجتماعيين والمعالجين الوظيفيين الذين يعملون سويًا كجزء من فريق ACAT. ويمكنك الإتصال بأقرب فريق تابع لـ ACAT عبر الإتصال بـ **My Aged Care**.

وقد إستحدثت الحكومة الأسترالية خدمة My Aged Care التي تُعنى بتقديم الدعم والمساعدة فيما يخص الإستفسار عن الوصول إلى العناية المنزلية والمُتجمعة ورسوم العناية ورسوم التأمينات وما شابه. كما يمكنهم مساعدتك في السعي للحصول على دور العناية بالمُسِنَّ الممولة حكوميًا التي تُلبي إحتياجاتك الخاصة. إتصل بالرقم **1800 200 422** أو قُم بزيارة الموقع **myagedcare.gov.au**

يقدم موقع Carer Gateway الإلكتروني ومركز الإتصال به المعلومات العملية والموارد لمقدمي الدعم عبر إتصال مجاني على الرقم **1800 422 737** (ليس من الهواتف المحمولة) طوال أيام الأسبوع ما بين ٨ صباحًا و٦ مساءً. الموقع الإلكتروني **www.carergateway.gov.au** للعناية البديلة المؤقتة إزاء الطوارئ في كل الأوقات الأخرى، إتصلوا بالرقم **1800 059 059**.

تقدم خدمة النصائح والإستشارة لمُقدمي العناية المعلومات والإرشاد لمُقدمي العناية حول الخدمات المعنية والمستحقات. إتصل بأقرب مكتب لخدمة النصائح والإستشارة لمُقدمي العناية على الرقم **1800 242 636** أو قُم بزيارة الموقع **carersaustralia.com.au**.

إن مراكز الكومنولث للعناية البديلة المؤقتة ومراكز كيرلينك تقدم معلومات سرية ومجانية عن الدعم المحلي لمُقدمي العناية، الإعاقاة والخدمات المُتجمعة. وتوجد هذه المراكز في كافة أرجاء أستراليا ويمكنك الإتصال بأقرب مركز عبر إجراء مكالمة هاتفية على الرقم **1800 052 222** (مكالمة مجانية بإستثناء من الهواتف المحمولة).

وإذا كان لديك مخاوف بخصوص الوصول إلى العناية البديلة المؤقتة، يمكنك مناقشتها مع الخدمة الإستشارية لإدارة سلوك الخرف (DBMAS) وهي خدمة هاتفية على المستوى الوطني تقدّم الإرشادات للعائلات ومُقدمي العناية وموظفو العناية الذين لديهم قلق بخصوص سلوك أشخاص يعانون من الحَرْف. وتقدم الخدمة إستشارة سرية، والتقييم، والتدخل، والتثقيف والدعم التخصصي على مدار الساعة، ٧ أيام في الأسبوع ويمكن الإتصال بها هاتفياً على الرقم **1800 699 799**.

إذا كان نوع العناية البديلة المؤقتة الذي تريد غير متوافر في منطقتك المحلية فعليك إشعار أحد ما. إتصل بجمعية الخرف في أستراليا - الخط الوطني للمساعدة بخصوص الحَرْف على الرقم **1800 100 500** أو بإحدى مجموعات المرافعة عن مُقدمي العناية (مجموعة مُقدمي العناية في أستراليا على الرقم **1800 242 636**) للحصول على الإستشارة بخصوص كيفية طرح الموضوع بشأن إحتياجات العناية البديلة المؤقتة التي لا تحظى بالتلبية. وغالباً ما يجد البعض أنه حين عدم تلبية الإحتياجات في مجال العناية البديلة المؤقتة فإن إخطار الصحف المحلية والسياسيين قد يؤدي إلى إحداث فرق وإجراء تغيير في الموضوع الآن وعلى المدى البعيد.

المزيد من المعلومات

تقدم جمعية الخرف في أستراليا الدعم والمعلومات والتثقيف والنصائح والإرشادات. إتصل بخط المساعدة الوطني للخرف على **1800 100 500** أو قُم بزيارة موقعنا **dementia.org.au**

للمساعدة في الترجمة إتصل بخدمة الترجمة الفورية والتحريرية على الرقم **131 450**



Taking a break

This Help Sheet discusses the importance of taking a break from caring, how to organise it and who can help.

Taking a break is important for families and carers

Caring for someone with dementia can be physically and emotionally tiring and stressful. Families and carers can easily become isolated from social contacts, particularly if they are unable to leave the person they are caring for.

Regular breaks mean that you can have a rest, go out, attend to business or go on a holiday.

Taking a break is important for people with dementia

Most people take breaks of some sort, perhaps pursuing hobbies that they enjoy, or weekends and holidays away. This gives us something to look forward to and experiences to look back on. Breaks are important for the same reasons for people with dementia. It gives the person an opportunity to socialise and meet other people, and to get used to other people providing support and caring for them.

What stops families and carers taking a break?

- Putting their own well being last
- Feeling that a break is not deserved
- Not knowing what is available, or how to get help organising a break
- Being too tired to make the effort
- Wanting a break, but the person being cared for doesn't
- Feeling that it's all too much trouble
- Believing that it is their responsibility to provide all the care, all the time

How to take a break

There are lots of ways to take a break. It depends on what suits you and your family.

Breaks can be:

- Time for the person with dementia to enjoy themselves with new or familiar experiences
- Time to relax and recharge in whatever way suits you
- Taking time together away from the usual routines

Other family members and friends may be happy to help out by giving you a break from caring. Often it's just a matter of asking.

The Australian and State governments fund a number of respite programs for regular, occasional and emergency breaks. They include out of home respite, in home respite and residential respite. Respite can also be provided in local day activity centres by attending planned activity groups. Some centres offer specialised activities for people with dementia. The care offered by day centres ranges from a few hours to several days a week. Some centres offer extended hours, weekend or overnight care.

Another way to take a break is to have a care worker come to the house to enable you to do things outside the house. They may also accompany the person with dementia to an activity that they enjoy. This is often called in-home respite as it begins and finishes at home.

Respite can also be used to provide care in an emergency, or arranged for a longer period of time in a residential facility. To use residential respite, the person with dementia must be assessed by an Aged Care Assessment Team (ACAT) to determine the level of care required. Contact **My Aged Care** on **1800 200 422**, visit **myagedcare.gov.au**, or call the National Dementia Helpline on **1800 100 500**.

Planning for a positive experience

It is common for people with dementia to find new environments and new people unsettling. Because of this it is important to plan ahead for a positive respite experience.

Many families and carers have found it useful to start using regular respite as early as possible so that everyone can get used to sharing dementia care. It is often best to start with small breaks and build up to longer ones.

You will know best how far in advance to tell the person with dementia about the break. Reassure them if they are anxious and make sure that they know that you are positive about the break, even if you're feeling a little anxious yourself.

Talking with other families and carers about ways they've managed to make respite a positive experience may give you some practical ideas for managing.

Ask for a break

- If you want to know more about how to take a break – just ask
- If you need help planning what might suit you now, or in the future – just ask
- If you just want to know what's available – just ask

The Government is committed to providing respite care and has funded many different types of respite to help carers. Many organisations will help you take a break. These are usually called respite care services and include church groups, local councils and community groups.

Who can help?

Aged Care Assessment Teams (ACAT) provide assistance to older people in determining their needs for home based supports or residential care. A range of health care workers such as geriatricians, social workers and occupational therapists work together as part of the ACAT. You can contact your nearest ACAT by calling **My Aged Care**.

The Australian Government has established My Aged Care, a service to provide support and assistance with queries about access to home and community care, respite fees, and bonds and charges. They can also help you look for Government funded aged care homes that meet your particular needs. Call **1800 200 422** or visit **myagedcare.gov.au**

Carer Gateway website and contact centre provides practical information and resources to support carers. Freecall: **1800 422 737** (not mobile phones) Weekdays 8am-6 pm. Website: **carergateway.gov.au** For emergency respite at other times, call **1800 059 059**.

The Carer Advisory and Counselling Service provides carers with information and advice about relevant services and entitlements. Contact your closest Carer Advisory and Counselling Service on **1800 242 636** or visit **carersaustralia.com.au**

Commonwealth Respite and Carelink Centres provide free and confidential information on local carer support, disability and community services. Centres are located throughout Australia and you can contact your nearest Centre by phoning **1800 052 222** (free call except from mobile phones).

If you have concerns about accessing respite discuss these with the Dementia Behaviour Management Advisory Service. DBMAS is a national telephone advisory service for families, carers and care workers who are concerned about the behaviours of people with dementia. The service provides confidential advice, assessment, intervention, education and specialised support 24 hours a day, 7 days a week and can be contacted on **1800 699 799**.

If the type of respite you want isn't available in your local area let someone know. Contact Dementia Australia's National Dementia Helpline on **1800 100 500** or carer advocacy groups (**Carers Australia** on **1800 242 636**) for advice on how to raise the issue of unmet respite needs. People often find that when respite needs are not met, informing local press and politicians can make a difference now and in the long term.

FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **dementia.org.au**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**