

Odmor

CROATIAN | ENGLISH

Ovaj Pomoćni tisak govori o beneficijama odmora, kako ga ugovoriti i tko može pomoći.

Odmor je važan za obitelji i skrbnike

Briga o nekome tko ima demenciju može biti tjelesno i emocionalno umarajuće i stresno. Obitelji i skrbnici lako mogu postati izolirani od kontakta s društvom, osobito ako se ne mogu udaljiti od osobe o kojoj se brinu.

Redoviti odmori vam mogu pomoći da se odmorite, izađete u provod, vodite svoje poslovanje ili odete na odmor.

Odmor je važan za osobe oboljele od demencije

Većina ljudi uzima neku vrstu odmora, primjerice baveći se hobbijem u kojem uživaju, ili otputuju na duži odmor. Odmor nam pruža nešto što priželjkujemo i iskustva kojih se rado sjećamo. Iz istih razloga su odmori važni i za osobe oboljele od demencije. Odmor pruža osobi mogućnost druženja i upoznavanja drugih ljudi i da se naviknu na drugu osobu koja im pruža pomoć i skrb.

Što sprječava obitelji i skrbnike da odu na odmor?

- Stavljaju osobno dobrostanje na zadnje mjesto
- Osjećaju da nisu zaslužili odmor
- Ne znaju što im je na raspolaganju, ili ne znaju kako potražiti pomoć u ugovaranju odmora
- Osjećaju se isuviše umornim da bi se potrudili
- Žele odmor, no osoba o kojoj se brinu ne želi da oni idu na odmor
- Osjećaju da će odmor izazvati previše problema
- Vjeruju da je njihova dužnost pružati svu skrb, svo vrijeme

Kako uzeti odmor?

Postoji mnogo načina uzimanja odmora. Sve ovisi o tome što odgovara vama i vašoj obitelji.

Odmori mogu biti:

- Periodi tijekom kojih će osoba oboljela od demencije uživati u novim ili poznatim iskustvima
- Vrijeme za opuštanje i "punjenje baterija" na bilo koji način koji vam odgovara
- Zajednički provedeno vrijeme daleko od uobičajenih rituala

Drugi članovi obitelji i prijatelji vam mogu pomoći i odmijeniti vas da bi se mogli odmoriti od skrbi. Čest je slučaj da ih samo trebate upitati.

Australska vlada i državne vlade financiraju veći broj programa zamjenjivanja (respite programs) za regularne, povremene i hitne odmore. Oni uključuju zamjenjivanje van i unutar kuće i stambeno zamjenjivanje. Zamjenjivanje također može biti pruženo u mjesnim centrima za dnevne aktivnosti pohađanjem planiranih grupa za aktivnosti. Neki centri nude specijalne aktivnosti za osobe oboljele od demencije. Skrb koju nude dnevni centri može trajati od par sati dnevno do nekoliko dana tjedno. Neki centri nude produženo radno vrijeme, kao i skrb vikendom i tijekom noći.

Drugi način uzimanja odmora je posjeta skrbnog osoblja vašoj kući da biste mogli raditi stvari izvan vaše kuće. Oni se također mogu pridružiti osobi oboljeloj od demencije u aktivnosti u kojoj oni uživaju. Ovo se često naziva zamjenjivanje u kući (in-home respite), jer počinje i završava u kući.

Zamjenjivanje također može biti korišteno za pružanje skrbi u hitnom slučaju, ili ugovoreno na duži vremenski period u stambenoj ustanovi. Da biste koristili stambeno zamjenjivanje (residential respite), osoba koja boluje od demencije mora biti pregledana od strane Tima za procjenu potreba starijih osoba (Aged Care Assessment Team - ACAT) da bi uvidili koji nivo skrbi je potreban. Kontaktirajte službu **My Aged Care** na broj **1800 200 422**, posjetite **www.myagedcare.gov.au** ili nazovite Nacionalnu telefonsku službu za demenciju (National Dementia Helpline) na **1800 100 500**.

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Planiranje pozitivnog iskustva

Često se desi da nova okolina i novi ljudi imaju uznemirujući utjecaj na osobe oboljele od demencije. Zato je važno planirati unaprijed da bi imali pozitivno iskustvo sa zamjenjivanjem.

Mnoge obitelji i skrbnici su uvidjele da je bolje početi sa zamjenjivanjem što je ranije moguće, tako da se svi mogu navići na podjelu skrbi o oboljelom.

Vi ćete najbolje znati koliko unaprijed biste trebali reći osobi oboljeloj od demencije o vašem odmoru. Umirite ih ako su nesretni zbog toga i osigurajte da oni znaju da vi odmor smatrate pozitivnim, čak i ako ste i vi pomalo nesretni.

Razgovor sa drugim obiteljima i skrbnicima o načinima pravljenja odmora pozitivnim iskustvom vam može dati neke praktične ideje o uzimanju odmora.

Zatražite odmor

- Ako želite doznati više o uzimanju odmora – samo upitajte
- Ako vam je potrebna pomoć u pravljenju planova koji će vam odgovarati sada ili u budućnosti – samo upitajte
- Ako želite doznati što vam je na raspolaganju – samo upitajte

Vladina dužnost je pružanje usluga zamjenjivanja i oni financiraju razne usluge zamjenjivanja da bi pomogli skrbnicima. Mnoge organizacije će vam pomoći da se odmorite. Ove organizacije se najčešće nazivaju ustanove za pružanje usluga zamjenjivanja (respite care services) i one uključuju crkvena društva, mjesne zajednice i društvene zajednice.

Tko može pomoći?

Timovi za procjenu potreba starijih osoba (ACAT) pomažu starijim osobama procijeniti njihove potrebe vezane za kućnu pomoć i rezidencijalnu skrb. Kao dio ACATA, veći broj zdravstvenih djelatnika, poput gerijatričara, socijalnih radnika i radnih terapeuta surađuje na tim pitanjima.

Možete kontaktirati vaš najbliži ACAT tako što ćete nazvati

My Aged Care.

Australska vlada osnovala je My Aged Care, službu koja pruža pomoć vezanu za upite o kućnoj i društvenoj skrbi, cijeni usluga zamjene za njegovatelje, položima i pristojbama. Oni vam također mogu pomoći u traženju domova za starije osobe koje financira vlada, koji će pokriti vaše specifične potrebe. Nazovite **1800 200 422** ili posjetite **myagedcare.gov.au**

Internet stranica i kontakt centar organizacije Carer Getaway pruža praktične informacije i resurse za pomoć njegovateljima. Besplatan poziv (ne sa mobilnih telefona): **1800 422 737** radnim danima od 8.00:18.00 h. Internet stranica: **www.carergetaway.gov.au** Za hitnu zamjenu za njegovatelje izvan radnih sati nazovite **1800 059 059**.

Centri savezne vlade za pomoć skrbnicima (The Carer Advisory and Counselling Service) nude informacije i savjete skrbnicima o odgovarajućim uslugama i povlasticama. Kontaktirajte vaš obližnji Centar savezne vlade za pomoć skrbnicima na **1800 242 636 carersaustralia.com.au**

Savezni centri za zamjenu njegovatelja i Carelink centri pružaju besplatne i povjerljive informacije o mjesnim uslugama za njegovatelje, društvenim uslugama i uslugama za onesposobljene. Centri se nalaze diljem Australije i vama najbliži centar možete kontaktirati na broj telefona: **1800 052 222** (besplatan poziv, osim s mobilnih telefona).

Ako imate problema u pristupu uslugama zamjene za njegovatelje, porazgovarajte o tome sa Savjetodavnom službom za pitanja vezana za demenciju. DBMAS je nacionalna telefonska savjetodavna služba za obitelji, njegovatelje i pomoćne djelatnike koje brine ponašanje osoba oboljelih od demencije. Služba pruža povjerljive savjete, procjenu, intervenciju, edukaciju i specijaliziranu pomoć 24 sata na dan i možete je kontaktirati na broj **1800 699 799**.

Ako vrsta zamjenjivanja koju želite nije na raspolaganju u vašem mjestu, obavijestite nekoga. Kontaktirajte Dementia Australia National Dementia Helpline, na **1800 100 500** ili predstavničku grupu (**Carers Australia**, na **1800 242 636**) za skrbnike za savjet o tome kako pokrenuti pitanje neispunjene potrebe za zamjenjivanjem. Ako potrebe za zamjenjivanjem nisu ispunjene, ljudi najčešće saznaju da informiranje mjesnog tiska i političara može najbolje pomoći sada i dugoročno.

DODATNE INFORMACIJE

Organizacija Dementia Australia nudi pomoć, informacije edukaciju, i savjetovanje. Kontaktirajte Nacionalnu telefonsku liniju za pomoć kod demencije (National Dementia Helpline) na broj **1800 100 500** ili posjetite našu internet stranicu na **dementia.org.au**



Za jezičnu pomoć nazovite Službu za prevođenje i tumačenje na **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**