

# VRIJAF NEMEN

DUTCH | ENGLISH

Deze hulpfolder bespreekt het belang van vrijaf nemen, hoe u het kunt organiseren en wie hierbij kan helpen.

## Het is belangrijk voor families en verzorgers om vrijaf te nemen

Zorgen voor iemand met dementie kan lichamelijk en emotioneel vermoeiend en stressvol zijn. Families en verzorgers kunnen gemakkelijk geïsoleerd raken van sociale contacten, vooral als zij de persoon die zij verzorgen niet alleen kunnen laten.

Regelmatig vrij nemen betekent dat u kunt uitrusten, uitgaan, zaken kunt regelen of op vakantie kunt gaan.

## Het is belangrijk voor mensen met dementie om vrijaf te nemen

De meeste mensen hebben op de een of andere manier vrije tijd, waarin ze bijvoorbeeld hobby's doen die ze leuk vinden, of een weekend weg of op vakantie gaan. Dit geeft ons iets om naar uit te kijken, en ervaringen om op terug te kijken. Een korte vakantie is om dezelfde redenen belangrijk voor mensen met dementie. Het geeft de persoon een kans om andere mensen te ontmoeten en daarmee te praten en om er aan te wennen dat andere mensen hulp verlenen en voor hen zorgen.

## Wat weerhoudt families en verzorgers ervan om vrijaf te nemen?

- Zetten hun eigen welzijn op de laatste plaats
- Vinden dat ze geen vrijaf verdienen
- Weten niet wat er beschikbaar is, of hoe ze hulp kunnen krijgen om wat vrije tijd te organiseren
- Zijn te moe om de moeite te doen
- Willen wel vrij nemen, maar de persoon die ze verzorgen wil dat niet
- Vinden het allemaal te veel moeite
- Geloven dat het hun verantwoordelijkheid is om altijd alle zorg te verlenen

## Hoe u vrijaf kunt nemen

Er zijn veel manieren om vrijaf te nemen. Het hangt af van wat voor u en uw familie geschikt is.

## Vrijaf nemen kan zijn:

- Tijd voor de persoon met dementie om te genieten van nieuwe of vertrouwde ervaringen
- Tijd om u te ontspannen en weer op te laden op welke voor u geschikte manier dan ook
- Tijd voor elkaar nemen weg van de gebruikelijke routines

Andere familieleden en vrienden vinden het misschien fijn om te helpen door u vrijaf te geven van de verzorging. Vaak hoeft u het alleen maar te vragen.

De Australische en staatsoverheden financieren een aantal respijtprogramma's voor regelmatige, incidentele en noodopvang. Hierbij zijn inbegrepen respijt buitenshuis, respijt binnenshuis en residentiële respijt. Respijt kan ook gegeven worden in plaatselijke dagactiviteitencentrums door geplande activiteitengroepen te bezoeken. Sommige centra bieden gespecialiseerde activiteiten voor mensen met dementie. De verzorging die door dagcentrums wordt aangeboden kan variëren van enkele uren tot meerdere dagen per week. Sommige centra bieden langere uren of verzorging in het weekend of 's nachts.

Een andere manier om vrijaf te nemen is om een verzorger thuis te laten komen om u in staat te stellen dingen buitenshuis te doen. Zij kunnen de persoon met dementie ook begeleiden naar een activiteit die zij leuk vinden. Dit wordt vaak respijt binnenshuis genoemd aangezien het thuis begint en eindigt.

Respijt kan ook gebruikt worden om zorg te verlenen in een noodgeval, of in een residentiële instelling geregeld worden voor een langere periode. Om residentiële respijt te gebruiken moet de persoon met dementie beoordeeld worden door een Ouderenzorg Onderzoeksteam ACAT, (Aged Care Assessment Team) om het vereiste verzorgingsniveau vast te stellen. Neem contact op met **My Aged Care** op **1800 200 422**, ga naar **www.myagedcare.gov.au** of neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**.

**FIGHTDEMENTIA.ORG.AU**    **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

## Een positieve ervaring plannen

Het is gebruikelijk dat mensen met dementie nieuwe omgevingen en nieuwe mensen verwarrend vinden. Om deze reden is het belangrijk om vooruit te plannen voor een positieve respijtervaring.

Veel families en verzorgers hebben het nuttig gevonden om regelmatige respijt zo vroeg mogelijk te beginnen te gebruiken zodat iedereen er aan kan wennen de dementieverzorging te delen. Het is vaak het beste om met kleine periodes te beginnen en deze dan op te bouwen naar langere periodes.

U weet zelf het beste hoe lang van te voren u de persoon met dementie moet vertellen dat u vrijaf neemt. Stel hem of haar gerust als hij of zij ongerust is en zorg ervoor dat ze weten dat u positief bent over de korte onderbreking, zelfs als u zich zelf ook een beetje ongerust voelt.

Door te praten met andere families en verzorgers over de manieren waarop zij erin geslaagd zijn om van respijt een positieve ervaring te maken kunt u wat praktische ideeën hierover opdoen.

### Vraag om vrijaf

- Als u meer wilt weten over hoe u vrijaf kunt nemen – vraag het gewoon
- Als u hulp nodig heeft met plannen wat nu of in de toekomst geschikt voor u zou kunnen zijn - vraag het gewoon
- Als u alleen maar wilt weten wat er beschikbaar is - vraag het gewoon

De overheid zet zich in voor het verlenen van respijtzorg en financiert veel verschillende soorten respijt om verzorgers te helpen. Veel organisaties willen u helpen vrijaf te nemen. Deze worden meestal respijtzorgdiensten genoemd en er vallen kerkgroepen, plaatselijke gemeentes en gemeenschapsgroepen onder.

## Wie kan helpen?

Ouderenzorg beoordelingsteams (Aged Care Assessment Teams - ACAT) bieden hulp aan oudere mensen door hun behoeftes vast stellen ten aanzien van hulpdiensten in eigen huis of in residentiële zorginstellingen. De ACATs hebben een samenwerkingsverband met een reeks deskundigen in gezondheidszorg, zoals geriaters, maatschappelijk werkers en bezigheidstherapeuten. U kunt contact opnemen met uw dichtstbijzijnde ACAT dor **My Aged Care** te bellen.

De Australische overheid heeft My Aged Care opgericht, een hulpverlenende instantie die inlichtingen geeft over toegang tot zorgverlening thuis of maatschappelijke hulp, kosten van respijtzorg, inkoopsommen en andere

kosten. Ze kunnen u ook helpen met het vinden van een door de overheid gefinancierde instelling voor ouderenzorg die aan uw eigen behoeftes voldoet. Bel **1800 200 422** of ga naar **myagedcare.gov.au**

Carer Gateway website en contactcentrum geven praktische informatie en hulpmiddelen om zorgverleners te ondersteunen. Bel gratis naar **1800 422 737** (geen mobiele telefoons) op weekdays van 08.00 tot 18.00 uur. Website: **www.carergateway.gov.au**  
Bel **1800 059 059** voor respijt bij een noodgeval op andere tijden.

De Carer Advisory and Counselling Service geeft informatie en advies aan zorgverleners over relevante diensten en rechten. Neem contact op met uw dichtstbijzijnde Carer Advisory and Counselling Service op **1800 242 636** of ga naar **carersaustralia.com.au**

Commonwealth Respijt en Carelink Centrum verstreken gratis en vertrouwelijke informatie over plaatselijke steun voor mantelzorgers en dienstverlening op het gebied van invaliditeit en maatschappelijke hulp. De Centrum zijn door heel Australië verspreid en u kunt contact opnemen met uw dichtstbijzijnde Centrum door **1800 052 222** te bellen (gratis tenzij u met een mobiele telefoon belt).

Als u zich zorgen maakt over het verkrijgen van respijt kunt u hierover praten met de Dementie Gedragsadviesdienst (Dementia Behaviour Management Advisory Service). DBMAS is een nationale telefonische adviesdienst voor families, mantelzorgers en andere verzorgers die ongerust zijn over het gedrag van mensen met dementie. De dienst geeft 24 uur per dag, 7 dagen per week vertrouwelijk advies, beoordelingen, interventie, onderwijs en gespecialiseerde steun en kan bereikt worden op **1800 699 799**.

Als de soort respijt die u wilt niet beschikbaar is in uw omgeving laat het dan iemand weten. Neem contact op met Alzheimer's Australië's Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500** of belangenbehartigingsgroepen voor verzorgers (**Carers Australia** op **1800 242 636**) voor advies over hoe u kenbaar kunt maken dat de door u benodigde respijtzorg niet kan worden verleend. Als de benodigde respijtzorg niet kan worden verleend merken mensen vaak dat het verschil kan uitmaken - zowel onmiddellijk als op de lange termijn – om de plaatselijke pers en politici op de hoogte te stellen.

## VERDERE INFORMATIE

Alzheimer's Australië biedt hulp, informatie, onderwijs en counseling. Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**, of bezoek onze website **fightdementia.org.au**



Bel de Vertaal- en Tolkdienst (Translating and Interpreting Service) op **131 450** voor hulp met taal.

# 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 Alzheimer's Australia 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

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



Interpreter

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