

VAPAAN OTTAMINEN

FINNISH | ENGLISH

Tämä tietolehtinen käsittelee vapaan pitämisen tärkeyttä, miten sen voi järjestää ja kuka voi tarjota siihen apua.

Vapaan ottaminen on tärkeää sekä perheille että hoitajille

Dementiaa sairastavan hoitaminen voi olla hyvin väsyttävää ja stressaavaa sekä fyysisesti että tunnetasolla. Perheet ja hoitajat voivat helposti irtaantua normaalista sosiaalisesta kanssakäymisestä varsinkin, jos he eivät voi jättää hoidettavaa henkilöä hetkeksikään ilman valvontaa.

Säännöllisen vapaan ottaminen antaa mahdollisuuden levätä, käydä ulkona, hoitaa asioita ja lähteä lomalle.

Vapaan ottaminen on tärkeää myös dementiaa sairastavalle

Useimmat ihmiset ottavat vapaata syystä tai toisesta, ehkä lempiharrastusta tai viikonloppua ja lomamatkaa varten. Sen ansiosta meillä on jotakin jota odottaa ja kokemuksia joita muistella. Samoin vapaan ottaminen on tärkeää myös dementiaa sairastavalle. Se antaa henkilölle mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja muiden ihmisten tapaamiseen ja totuttaa heitä siihen, että heistä voi huolehtia useampi kuin yksi hoitaja.

Mikä estää perheitä ja hoitajia ottamasta vapaata?

- Oman hyvinvoinnin viimeiseksi asettaminen
- Tunne että he eivät ole ansainneet vapaata
- Riittämätön tieto tarjolla olevista palveluista vapaan järjestämiseksi
- Liika väsymys aloitteen tekemiseksi
- He haluavat ottaa vapaata, mutta hoidettava henkilö ei halua sitä
- Tunne että siitä on aivan liikaa vaivaa
- Usko että on yksin heidän velvollisuutensa huolehtia henkilöstä kaiken aikaa

Miten ottaa vapaata?

On monia tapoja ottaa vapaata. Jokainen voi löytää itselleen ja perheelleen parhaiten sopivan tavan.

Vapaa voi olla:

- aikaa jolloin dementiaa sairastava voi nauttia uusista tai tutuista asioista.
- aikaa rentoutua tai kerätä voimia itse valitulla tavalla.
- yhdessä vietettyä aikaa ilman tavallisia rutiineja.

Muut perheenjäsenet ja ystävät saattavat mielellään auttaa ja antaa sinulle vapaata hoitamisesta. Usein sitä täytyy vain osata kysyä.

Australian ja sen osavaltioiden hallitukset rahoittavat useita eri sijaishoidon ohjelmia, jotka mahdollistavat hoitajille säännöllisen, tilapäisen tai hätätilanteen vaatiman vapaan ottamisen. Nämä ohjelmat tarjoavat sijaishoitoa kodin ulkopuolella, kotona tai laitoksessa. Sijaishoitoa on tarjolla myös paikallisissa vanhusten päivähoitokeskuksissa, joissa järjestetään usein suunniteltuja ryhmäaktiviteetteja. Jotkut näistä keskuksista tarjoavat myös erityisaktiviteetteja dementiaa sairastaville. Päivähoitokeskuksien tarjoamat palvelut voivat vaihdella muutamasta tunnista useaan päivään viikossa. Jotkun keskukselta tarjotaan sijaishoitopalveluita myös iltaisin, viikonloppuisin ja yön yli.

Toinen tapa järjestää vapaata aikaa on tilata paikalle kotihoitaja silloin, kun joudut hoitamaan asioita kodin ulkopuolella. Hoitaja voi myös käydä tekemässä dementiaa sairastavan kanssa yhdessä asioita, joista potilas nauttii. Tätä kutsutaan myös kotihoidoksi (inhome respite), sillä se alkaa ja päättyy kotona.

Sijaishoidon palveluja voidaan käyttää myös hätätilanteissa, ja hoitolaitokset tarjoavat pidempiaikaisia asumispalveluja. Asumispalveluihin hakeuduttaessa hoitotarpeen arviointitiimi (Aged Care Assessment Team – ACAT) arvioi dementiaa sairastavan kunnan ja määrittää tarvittavan hoidon tason. Ota yhteyttä **My Aged Care**-palveluun soittamalla numeroon **1800 200 422**, lisätietoja saa osoitteesta **www.myagedcare.gov.au** tai soita kansalliseen dementia-neuvontapalveluun, numerossa **1800 100 500**.

Myönteisen kokemuksen suunnittelu

Usein dementiaa sairastava ihminen kokee uuden ympäristön tai uusien ihmisten tapaamisen häiritseväenä. Tästä syystä on tärkeää, että sijaishoito suunnitellaan hyvin ja varmistetaan, että se on potilaalle myönteinen kokemus.

Monet perheet ja hoitajat ovat todenneet, että säännöllisen sijaishoidon käyttö mahdollisimman aikaisessa vaiheessa auttaa kaikkia osapuolia tottumaan dementiaa sairastavan hoitotaakan jakamiseen. Usein on hyvä aloittaa lyhyillä vapailta ja siirtää pidempiin vapaisiin pikkuhiljaa.

Osaat itse arvioida parhaiten, kuinka paljon etukäteen dementiaa sairastavalle on hyvä kertoa suunnitellusta vapaasta. Rauhoita heitä, mikäli he tuntuvat ahdistuvan ja painota, että uskot vapaan olevan kaikille hyväksi, vaikka saattaisit itse tuntea olosi hiukan epävarmaksi.

Pyydä käytännön neuvoja ja keskustele muiden perheiden ja hoitajien kanssa keinoista, joiden avulla he ovat onnistuneet saamaan sijaishoidosta potilaalle myönteisen kokemuksen.

Pyydä vapaata

- Saadaksesi lisätietoa vapaan järjestämisestä – kysy neuvoa.
- Saadaksesi lisätietoa sinulle tällä hetkellä tai tulevaisuudessa sopivista vaihtoehdoista – kysy neuvoa.
- Saadaksesi tietoa tarjolla olevista palveluista – kysy neuvoa.

Australian hallitus on sitoutunut sijaishoidon palvelujen tarjoamiseen, ja se rahoittaa monia omaishoitajien avuksi suunniteltuja sijaishoitomuotoja. Myös monet sijaishoitopalveluja tarjoavat yhteisöt auttavat vapaan järjestämisessä. Niihin kuuluvat esimerkiksi kirkkojen järjestämät ryhmät, kunnat ja paikalliset yhteisöt.

Kuka voi auttaa?

Hoitotarpeen arviointitiimit (Aged Care Assessment Teams-ACAT) antavat apua vanhemmille ihmisille heidän kotiin annettavien palveluiden tai laitoshoidon tarpeen määrittämisessä. Joukko terveydenhuollon työntekijöitä, kuten vanhusten hoitoon erikoistuneet lääkärit, sosiaalihoitajat ja toimintaterapeutit työskentelevät yhdessä hoitotarpeen arviointitiimissä (ACAT). Voit ottaa yhteyttä lähimpään hoitotarpeenarviointitiimiin soittamalla **My Aged Care**-palveluun.

Australian valtio on perustanut My Aged Care-palvelun, joka tarjoaa tukea ja apua koti- ja laitoshoidon saantia, sijaishoitomaksuja sekä maksusitoumuksia ja veloituksia koskevilla kysymyksillä. He voivat myös auttaa sinua löytämään valtion rahoittamia vanhainkoteja, jotka

vastaavat erityistarpeitasi. Soita numeroon **1800 200 422** tai lisätietoa on saatavilla osoitteesta **myagedcare.gov.au**

Carer Gateway-verkkosivusto ja-yhteyskeskus tarjoaa käytännön tietoa ja resursseja omaishoitajien tukemiseksi. Ilmainen puhelu (Freecall): **1800 422 737** (ei matkapuhelimesta) arkisin 8.00 - 18.00. Verkkosivut: **carergateway.gov.au** Jos tarvitset sijaishoitoa hätätilanteessa muina aikoina, soita numeroon **1800 059 059**.

Liittovaltion omaishoitajien neuvontapalvelu (Carer Advisory and Counselling Service) tarjoaa omaishoitajille tietoa ja neuvoja asianmukaisista palveluista ja korvauksista. Ota yhteyttä lähimpään keskuksen soittamalla numeroon **1800 242 636** tai tutustu **carersaustralia.com.au** verkkosivustoon.

Liittovaltion Respite ja Carelink-keskukset jakavat ilmaista ja luottamuksellista tietoa paikallisesta omaishoidon tuesta sekä vammais- ja yhteisöpalveluista. Keskuksia on kaikkialla Australiassa ja voit ottaa yhteyttä lähimpään keskuksen soittamalla numeroon **1800 052 222** (maksuton puhelu muista kuin matkapuhelimesta).

Jos olet epävarma sijaishoidon hankkimisesta, ota yhteyttä dementiaan liittyvän käytöksenohjauksen neuvontapalveluun (Dementia Behaviour Management Advisory Service - DBMAS). Se on kansallinen puhelinneuvontapalvelu niille perheille, hoitajille ja hoitohenkilökunnalle, jotka ovat huolissaan dementiaa sarastavan käytöksestä. Palvelu tarjoaa neuvontaa sekä arviointi- ja interventiopalveluita, koulutusta ja erityistukea luottamuksellisesti ympäri vuorokauden, seitsemänä päivänä viikossa numerossa **1800 699 799**.

Jos haluaisi sijaishoitoa ei ole saatavilla omalla alueellasi, kerro siitä. Ota yhteyttä Alzheimer's Australia -järjestön kansalliseen dementiätukipalveluun, numerossa **1800 100 500** tai omaishoitajien edunvalvontaryhmiin (**Carers Australia**, numerossa **1800 242 636**), jotka neuvovat, kuinka saada huomiota riittämättömien sijaishoitopalvelujen parantamiseksi. Monissa tapauksissa riittämättömien sijaishoitopalvelujen tuominen paikallisen lehdistön tai poliitikkojen tietoon on auttanut asiaa sekä välittömästi että pitkällä aikavälillä.

LISÄTIETOJA

Alzheimer's Australia tarjoaa tukea, tietoa, koulutusta ja neuvontaa. Soita koko maan kattavaan dementiätukipalveluun, puhelinnumerossa **1800 100 500** tai käy verkkosivuillamme osoitteessa **fightdementia.org.au**



Jos tarvitset tulkin apua, soita käänns- ja tulkkipalveluun (Translating and Interpreting Service), puhelinnumerossa **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**.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 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**



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