

# विराम लेना

HINDI | ENGLISH

यह सहायता पत्रक विराम लेने के लाभ, विराम कैसे सुनियोजित किया जाए तथा मदद कौन कर सकता है, इन विषयों पर विचार-विमर्श करता है।

## परिजनों एवं देखभाल प्रदाताओं के लिए विराम लेना आवश्यक है

डिमेंशिया से ग्रस्त किसी व्यक्ति की देखभाल करने का कार्य शारीरिक व भावनात्मक रूप से थका देने वाला तथा तनावपूर्ण हो सकता है। परिजन एवं देखभाल प्रदाता सामाजिक संपर्कों से आसानी से अलग हो सकते हैं, विशेषकर ऐसी स्थिति में जब वे उस व्यक्ति को छोड़ कर जाने में असमर्थ होते हैं जिसकी वे देखभाल कर रहे होते हैं।

नियमित तौर पर विराम लेने का अर्थ है कि आप आराम कर सकते हैं, बाहर घूमने जा सकते हैं, अपने कामकाज पर ध्यान दे सकते हैं या छुट्टियों पर जा सकते हैं।

## डिमेंशिया से ग्रस्त लोगों के लिए विराम लेना आवश्यक है

अधिकांश लोग किसी ना किसी प्रकार का विराम लेते हैं, कई लोग विराम के दौरान अपनी रूचियों में व्यस्त रहकर आनंद प्राप्त करते हैं या शायद कई लोग सप्ताहांत (वीकएन्ड) और छुट्टियों के लिए कहीं बाहर घूमने चले जाते हैं। यह हमें भविष्य की खुशी से प्रतीक्षा करने का तथा बीते हुए अनुभवों को याद करने का मौका देता है। इन्हीं कारणों से डिमेंशिया से ग्रस्त लोगों के लिए भी विराम लेना आवश्यक है। ऐसा करने से व्यक्ति को सामाजिक बनने तथा दूसरे लोगों से मिलने का मौका मिलता है तथा उनकी सहायता एवं देखभाल प्रदान करने वाले अन्य लोगों से अभ्यस्त होने का मौका मिलता है।

## परिजनों एवं देखभाल प्रदाताओं को कौन सी बातें विराम लेने से रोकती हैं?

- अपने हित को अंत में रखना
- इस बात की भावना कि वे विराम लेने के पात्र नहीं हैं।
- यह जानकारी का न होना कि क्या उपलब्ध है या विराम लेने की योजना बनाने की सहायता कैसे और कहाँ मिल सकती है
- प्रयास करने के लिए बहुत थके होना
- वे स्वयं विराम लेना चाहते हैं, परन्तु जिस व्यक्ति की वे देखभाल कर रहे हैं, वह व्यक्ति आराम नहीं चाहता
- इस बात की धारणा कि इस सबका प्रबंध बहुत कठिन है
- ऐसा मानना कि यह उनकी जिम्मेवारी है कि वे हमेशा, हर प्रकार की देखभाल प्रदान करें

## विराम किस प्रकार लेना चाहिए

विराम लेने के बहुत से तरीके हैं। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके व आपके परिवार के लिए क्या उपयुक्त है।

### विराम:

- डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति के लिए नए या परिचित अनुभवों के साथ आनंद लेने का समय हो सकता है
- जिस प्रकार आपको उपयुक्त लगे, उस प्रकार आराम करने तथा आनंदित होने का समय हो सकता है
- सामान्य दिनचर्या के कार्यों से अलग किन्हीं अन्य गतिविधियों को करने के लिए एक साथ समय बिताना हो सकता है

परिवार के दूसरे सदस्य तथा मित्र देखभाल के कार्य से आपको विराम लेने में आपकी सहायता करके संभवतः प्रसन्न होंगे। अक्सर यह मात्र निवेदन करने की बात होती है।

ऑस्ट्रेलियाई सरकार तथा राज्य सरकारें नियमित, अनियत तथा आपातकालीन विरामों के लिए कई प्रकार के राहत कार्यक्रमों के लिए धन प्रदान करती हैं। इनमें कुछ समय के लिए घर के बाहर, घर में तथा आवासीय क्षेत्र में राहत प्रदान करना या विश्राम का समय प्रदान करना शामिल है। स्थायी दैनिक गतिविधि केंद्रों में नियोजित गतिविधियों में भाग लेने से भी राहत प्रदान की जा सकती है। कुछ केंद्र डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए विशिष्ट गतिविधियां उपलब्ध करवाते हैं। दैनिक केंद्रों पर उपलब्ध करवाई जाने वाली देखभाल चंद घंटों से लेकर सप्ताह में कई दिनों तक हो सकती है। कुछ केंद्र विस्तृत समय में व सप्ताहांत या रात्रि के दौरान की देखभाल प्रदान करते हैं।

विराम लेने का एक अन्य तरीका यह है कि कोई देखभाल कार्यकर्ता आपके घर आए ताकि आप घर के बाहर के कार्यों को कर पायें। देखभाल कार्यकर्ता डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को किसी ऐसी गतिविधि के लिए अपने साथ ले जा सकते हैं जिसे करके डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को खुशी मिलती है। इसे अक्सर घर में राहत प्रदान करना कहते हैं क्योंकि यह घर पर शुरू हो कर घर पर ही समाप्त हो जाती है।

राहत का प्रयोग आपातकाल में देखभाल प्रदान करने में किया जा सकता है या आवासीय केंद्र पर लंबे समय के लिए राहत प्रदान करने की व्यवस्था की जा सकती है। आवासीय राहत का प्रयोग करने के लिए डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को ऐजड केयर एसेसमेंट टीम (वृद्धों की देखभाल करने वाले केंद्रों की आंकलन टीम) (ए.सी.ए.टी) द्वारा आंका जाना चाहिए ताकि जरूरी देखभाल के स्तर का निर्धारण

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

# 1 परिजनों एवं देखभाल प्रदाताओं का ध्यान रखना

किया जा सके। आपके स्थानीय ए.सी.ए.टी. का संपर्क विवरण टेलीफोन पुस्तिका के मुख पृष्ठ पर से प्राप्त किया जा सकता है। **My Aged Care** से **1800 200 422** पर या वेबसाइट **www.myagedcare.gov.au** से अथवा राष्ट्रीय डिमेंशिया हेल्पलाइन को **1800 100 500** पर संपर्क करें।

## सकारात्मक अनुभव के लिए नियोजन

डिमेंशिया से ग्रस्त लोगों का नए वातावरण एवं नए लोगों से परेशान हो जाना सामान्य बात है। इस कारणवश यह जरूरी है कि सकारात्मक राहत के अनुभव के लिए पहले से ही योजना बनाई जाए।

कई परिवारों व देखभाल प्रदाताओं ने नियमित राहत का जितनी जल्दी संभव हो उतनी जल्दी प्रयोग शुरू किए जाना उपयोगी पाया है ताकि डिमेंशिया से संबंधित देखभाल को सभी बांट कर करने के आदी हो सकें। अक्सर छोटे विरामों से शुरुआत करनी तथा फिर लंबे समय के विरामों तक बढ़ना सबसे बढ़िया होता है।

यह आप ही ठीक निर्णय कर सकते हैं कि डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को विराम के लिए जाने के बारे में कितनी पहले बताना है। यदि वे चिंतित हैं, तो उन्हें आश्वासन दें और यह पक्का करें कि वे समझते हैं कि आप विराम के प्रति सकारात्मक हैं भले ही आप स्वयं इसके प्रति थोड़े चिंतित महसूस कर रहे हों।

दूसरे परिवारों एवं देखभाल प्रदाताओं से बात करने से राहत को सकारात्मक बनाने में कामयाब होने के तरीकों के कुछ उपयोगी सुझाव मिल सकते हैं।

## विराम लेने के लिए निवेदन करें

- यदि आप इस बारे में और जानना चाहते हैं कि विराम कैसे लिया जा सकता है, तो बस पूछें
- यदि आप इस सम्बन्धित योजना बनाने में मदद चाहते हैं कि वर्तमान या भविष्य में आपके लिए क्या उपयुक्त हो सकता है, तो बस पूछें
- यदि आप केवल यह जानना चाहते हैं कि क्या उपलब्ध है, तो बस पूछें

देखभाल कार्य से कुछ देर के लिए राहत प्रदान करने के प्रति सरकार वचनबद्ध है तथा सरकार देखभाल प्रदाताओं की मदद करने के लिए विभिन्न प्रकार के राहत कार्यक्रमों के लिए धन प्रदान करती है। कई संगठन आपको विराम की प्राप्ति करने में सहायता करेंगे। इन्हें सामान्यता **respite care services** (राहत देखभाल सेवाओं) के नाम से जाना जाता है तथा इसमें चर्च समूह, स्थानीय कौंसल एवं सामुदायिक वर्ग शामिल हैं।

## सहायता कौन कर सकता है?

ऐज्ड केयर एसेसमेंट टीम (ए.सी.ए.टी.) वयोवृद्ध लोगों की उनकी घरेलू आधारित सहायता या आवासीय देखरेख से सम्बन्धित जरूरतों का निर्धारण करने में मदद करती है। वृद्धावस्था रोग-विशेषज्ञ, सामाजिक कार्यकर्ता और व्यावसायिक चिकित्सक जैसे अलग-अलग स्वास्थ्य देखरेख कर्मी **ACAT** के भाग के तौर पर मिलकर काम करते हैं। आप **My Aged Care** को फोन करके अपने सबसे नज़दीकी **ACAT** से संपर्क कर सकते/सकती हैं।

ऑस्ट्रेलियाई सरकार ने **My Aged Care** की स्थापना की है, यह सेवा घरेलू एवं सामुदायिक देखरेख तक पहुँच, राहत संबंधी फीस, और बांड एवं शुल्क के बारे में सहायता व समर्थन प्रदान करती है। यह सेवा आपकी विशेष जरूरतों को पूरा करने वाले सरकारी तौर पर वित्त-पोषित वयोवृद्ध देखरेख स्थानों का पता लगाने में भी आपकी मदद कर सकती है। **1800 200 422** पर फोन करें या **myagedcare.gov.au** देखें

**Carer Gateway** वेबसाइट और संपर्क केन्द्र देखरेखकर्ताओं की सहायता करने के लिए व्यावहारिक सूचना और संसाधन प्रदान करते हैं। फ्रीकॉल: **1800 422 737** (मोबाइल फोन से फ्रीकॉल नहीं) सोमवार से शुक्रवार सुबह 8 बजे से लेकर शाम 6 बजे तक। वेबसाइट: **www.carergateway.gov.au** अन्य स्थितियों के दौरान आपातक राहत के लिए **1800 059 059** पर फोन करें।

देखरेखकर्ता परामर्श और सलाहकारी सेवा देखरेखकर्ताओं को उचित सेवाओं व पात्रताओं से सम्बन्धित सूचना और सलाह प्रदान करती है। अपनी सबसे नज़दीकी देखरेखकर्ता परामर्श और सलाहकारी सेवा से **1800 242 636** पर संपर्क करें या **carersaustralia.com.au** देखें

**Commonwealth Respite and Carelink Centres** (कॉमनवेल्थ रिस्पाइट एंड केयरलिंक सेंटर) स्थानीय देखरेख सहायता, विकलांगता और सामुदायिक सेवाओं से सम्बन्धित निःशुल्क एवं गोपनीय जानकारी प्रदान करते हैं। केन्द्र पूरे ऑस्ट्रेलिया-भर में स्थित हैं और आप **1800 052 222** (मोबाइल फोन से की गई कॉल्स को छोड़कर फ्री कॉल) पर फोन करके अपने करीबी केन्द्र से संपर्क कर सकते/सकती हैं।

यदि राहत का उपयोग करने के प्रति आपकी चिंताएं हैं तो डिमेंशिया व्यवहार प्रबंधन सलाहकार सेवा के साथ इनपर विचार-विमर्श करें। डिमेंशिया से ग्रस्त लोगों के आचरण के बारे में चिंतित परिजनों, देखभाल प्रदाताओं तथा देखरेख कार्यकर्ताओं के लिए **DBMAS** (डी बी एम ए एस) एक राष्ट्रीय टेलीफोन सलाहकार सेवा है। यह सेवा दिन में 24 घंटे व सप्ताह में 7 दिन गोपनीय परामर्श, आंकलन, व्यवधान, शिक्षा तथा विशेषज्ञ सहयोग प्रदान करती है और इस सेवा को **1800 699 799** पर संपर्क किया जा सकता है।

यदि जिस प्रकार की राहत आप चाहते हैं, वह आपके स्थानीय क्षेत्र में उपलब्ध नहीं है तो किसी को इस बारे में बतायें। पूरी ना होने वाली राहत जरूरतों के मुद्दे को किस प्रकार उठाया जा सकता है, इसपर सलाह लेने के लिए **Dementia Australia** नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन को **1800 100 500** पर या देखभाल प्रदाता समर्थन वर्ग से (**1800 242 636** पर **Carers Australia**) संपर्क करें। लोग अक्सर यह पाते हैं कि यदि राहत जरूरतें पूरी नहीं हो पाती, तो स्थानीय प्रेस या राजनेतार्यों को सूचित करना वर्तमान एवं दीर्घावधि में सुधार ला सकता है।

## अधिक जानकारी

**Dementia Australia** सहायता, जानकारी, शिक्षा एवं परामर्श प्रदान करती है। नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन को **1800 100 500** पर संपर्क करें या हमारी वेबसाइट **dementia.org.au** देखें



भाषा सम्बन्धी सहायता के लिए अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) को **131 450** पर फोन करें

# 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](http://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**