LAO | ENGLISH

ພັກຜ່ອນ

ຂໍ້ມູນສະບັບນີ້ຈະ ອະທິບາຍກ່ຽວກັບຜົນດີ ທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການພັກຜ່ອນ, ຈະຈັດແຈງແນວໃດ ແລະໃຜຈະສາມາດຊ່ວຍໄດ້.

ການພັກຜ່ອນເປັນສິ່ງສຳຄັນແກ່ຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ດູແລ

ການດູແລຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ມີ ດີເມັນເຊັຍ (dementia) ສາມາດເຮັດໃຫ້ອິດເມື່ອຍທັງກາຍແລະໃຈ ພ້ອມທັງມີຄວາມອັດອັ້ນຕັນໃຈ. ຄອບຄົວແລະຜູ້ດູແລ ອາດກາຍເປັນຜູ້ຢູ່ໂດດດ່ຽວ ຫ່າງຈາກສັງຄົມໂດຍງ່າຍ, ໂດຍສະເພາະວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ສາມາດແຍກຕົວອອກຈາກຄົນທີ່ເຂົາເບິ່ງແຍງທຸກວັນ.

ການພັກຜ່ອນເປັນໄລຍະສະໝ່ຳສະເໝີ ໝາຍຄວາມວ່າ ທ່ານສາມາດໄດ້ພັກເມື່ອຍເອົາແຮງ, ໄດ້ອອກໄປທາງນອກ, ໄປເຮັດວຽກສ່ວນຕົວ ຫຼືໄປທ່ອງທ່ຽວທາງໄກ.

ການພັກຜ່ອນເປັນສິ່ງສຳຄັນແກ່ຜູ້ທີ່ເປັນ ດີເມັນເຊັຍ

ຄົນສ່ວນຫຼາຍພັກຜ່ອນແບບໃດແບບໜຶ່ງ, ບາງເທື່ອໄປເຮັດສິ່ງທີ່ເຂົາມັກ, ໄປທ່ຽວຍາມວັນເສົາວັນທິດ ຫຼືໄປທ່ອງທ່ຽວທາງໄກ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເປັນສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ເຮົາຄອງຄອຍ ແລະເປັນປະສົບການທີ່ເຮົາມັກຈະເວົ້າເຖິງ. ການພັກຜ່ອນ ກໍມີຄວາມສຳຄັນແບບດຽວກັນ ແກ່ຜູ້ທີ່ເປັນດີເມັນເຊັຍ. ມັນໃຫ້ໂອກາດຜູ້ກ່ຽວໄດ້ສັງສັນ ແລະພົບພໍ້ຄົນອື່ນ, ແລະໄດ້ຮູ້ຈັກລຶ້ງແກ່ນກັບຜູ້ທີ່ມາຊ່ວຍດູແລເບິ່ງແຍງເຂົາເຈົ້າ.

ມີຫຍັງທີ່ຢຸດຢັ້ງຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ດູແລ ຈາກການພັກ ຜ່ອນ

- ເອົາຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນໄວ້ລຸນໝູ່
- ຄິດວ່າ ຕົວເອງບໍ່ສົມຄວນໄດ້ມີການພັກຜ່ອນ
- ບໍ່ຮູ້ວ່າມີຫຍັງແດ່ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ຈັກຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເພື່ອຈັດແຈງເອົາການພັກຜ່ອນ
- ເມື່ອຍຫຼາຍເກີນໄປ ທີ່ຈະໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເຮັດ
- ຕ້ອງການພັກຜ່ອນ, ແຕ່ຜູ້ທີ່ຖືກດູແລ ບໍ່ຕ້ອງການພັກຜ່ອນ
- ຮູ້ສຶກວ່າ ອັນໃດກໍຄືວ່າຈະຫຍຸ້ງຍາກເກີນໄປ
- ມີຄວາມເຊື່ອວ່າ ເປັນໜ້າທີ່ຂອງຕົວເອງ ທີ່ຕ້ອງໃຫ້ການດູແລທັງໝົດແລະຕະຫຼອດເວລາ

ຈະພັກຜ່ອນດ້ວຍວິທີໃດ?

ການພັກຜ່ອນມີຫຼາຍວິທີ ແລ້ວແຕ່ວິທີໃດຈະເໝາະສົມສຳລັບທ່ານແລະຄອບຄົວຂອງທ່ານ.

ການພັກຜ່ອນອາດເປັນ:

- ເວລາ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ທີ່ເປັນ ດີເມັນເຊັຍ ໄດ້ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນກັບປະສົບການໃໝ່ ຫຼື ທີ່ເຄີຍພົບພໍ້ມາກ່ອນ
- ເວລາ ເພື່ອຜ່ອນຄາຍອາລົມ ແລະ ພັກຜ່ອນເອົາແຮງ ຕາມແຕ່ຈະເໝາະສົມກັບທ່ານ
- ເວລາ ເພື່ອຢູ່ນຳກັນ ນອກຈາກກິດຈະວັດປະຈຳວັນແລ້ວ

ສະມາຊິກຄອບຄົວອື່ນ ແລະໝູ່ເພື່ອນອາດຍິນດີທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ໂອກາດທ່ານ ມີເວລາພັກຜ່ອນຈາກການດູແລ. ສ່ວນຫຼາຍຂຶ້ນຢູ່ກັບທ່ານຈະອອກປາກຂໍໃຫ້ຊ່ວຍຫຼືບໍ່ເທົ່ານັ້ນ.

ລັດຖະບານອອສເຕຣເລັຍ ແລະລັດຖະບານປະຈຳຣັຖ ໄດ້ໃຫ້ທຶນເຮັດໂຄງການແຣສໄປທຣ໌ (respite programs) ຫຼາຍໂຄງການ ສຳລັບໃຫ້ມີການພັກຜ່ອນເປັນປະຈຳ, ໃຫ້ເປັນບາງຄັ້ງບາງຄາວ ແລະຍາມສຸກເສີນ. ໂຄງການແຣສໄປທຣ໌ ມີສາມປະເພດ ເຊັ່ນ: ດູແລຊົ່ວຄາວ ອອກຈາກເຮືອນຜູ້ກ່ຽວ (out of home respite), ດູແລຊົ່ວຄາວ ຢູ່ໃນເຮືອນຜູ້ກ່ຽວ (in home respite), ດູແລຊົ່ວຄາວໃນຫໍພັກ (residential respite). ສູນກິດຈະກຳກາງເວັນ (day activity centres) ເທດສະບານທ້ອງຖິ່ນ ໄດ້ໃຫ້ບໍລິການ ແຣສໄປທຣ໌ (respite) ໂດຍເຂົ້າຮ່ວມລາຍການຊຸມນຸມ ທີ່ເຂົາຈັດຂຶ້ນແຕ່ລະມື້. ສູນບາງບ່ອນກໍໄດ້ຈັດໃຫ້ມີລາຍການພິເສດ ສະເພາະແກ່ຜູ້ທີ່ເປັນ ດີເມັນເຊັຍ. ການດູແລທີ່ສູນດູແລກາງເວັນ (day centres) ບໍລິການຈະມີລະຫວ່າງສອງສາມຊົ່ວໂມງຫາສອງສາມມື້ຕໍ່ອາທິດ. ສູນບາງບ່ອນກໍເພີ່ມເວລາດູແລຕື່ມ ເຊັ່ນ ວັນ ເສົາວັນທິດ ຫຼືຢູ່ຄ້າງຄືນ.

ການພັກຜ່ອນອີກວິທີໜຶ່ງ ກໍ່ແມ່ນເອົາພະນັກງານດູແລມາເຮືອນ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານໄດ້ອອກໄປເຮັດວຽກນອກເຮືອນ. ພະນັກງານດູແລອາດພາຄົນທີ່ມີ ດີເມັນເຊັຍ ໄປເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ. ວິທີນີ້ ເອີ້ນວ່າ ດູແລຊົ່ວຄາວ ຢູ່ໃນເຮືອນຜູ້ກ່ຽວ (in home respite) ເພາະວ່າ ມັນເລີ່ມຕົ້ນ ແລະ ສິ້ນສຸດລົງໃນເຮືອນ.

ແຣສໄປທຣ໌ (respite) ສາມາດໃຊ້ ເພື່ອບໍລິການຍາມສຸກເສີນ, ຫຼືດູແລປະຈຳໃນຫໍພັກ ເປັນກຳນົດເວລາຍາວນານ. ຫາກຕ້ອງການໃຊ້ການດູແລໃນຫໍພັກ (residential respite), ຜູ້ທີ່ເປັນ ດີເມັນເຊັຍ ຕ້ອງໄດ້ຜ່ານການກວດສອບຈາກຕົວແທນຂອງໜ່ວຍ (Aged Care Assessment Team ACAT) ເພື່ອກວດສອບລະດັບຂັ້ນຄວາມຕ້ອງການຂອງ ການດູແລ. ລາຍລະອຽດບ່ອນຕິດຕໍ່ຫາ ACAT

ຂໍ້ມູນສະບັບນີ້ ໄດ້ຮັບທຶນຈາກລັດຖະບານອອສເຕຣເລັຍ

1 ການເບິ່ງແຍງຄອບຄົວ ແລະຜູ້ດູແລ

ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ມີຢູ່ ໃນປຶ້ມໂທລະສັບໜ້າ 'Age' **My Aged Care** ທີ່ເບີ **1800 200 422**, ຫຼືເຂົ້າເບິ່ງເວັບໄຊດ໌ **www.myagedcare.gov.au**; ຫຼືຕິດຕໍ່ຫາສາຍ ໂທການຊ່ວຍເຫຼືອ ດີເມັນເຊັຍ ແຫ່ງຊາດ (National Dementia Helpline) ໂທ **1800 100 500**.

ວາງແຜນ ເພື່ອໃຫ້ມີປະສົບການທີ່ມີຜົນດີ

ເປັນເລື່ອງທຳມະດາ ທີ່ຄົນເປັນດີເມັນເຊັຍ (dementia) ຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກລັງເລ ບໍ່ແນ່ໃຈ ເມື່ອພົບກັບສະພາບໃໝ່ແລະຄົນໃໝ່. ດ້ວຍເຫດນີ້ ຈຶ່ງເປັນທີ່ສຳຄັນ ໃນການວາງແຜນລ່ວງໜ້າ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ມາຊຶ່ງການ ແຣສໄປທ໌ ທີ່ປະສົບຜົນສຳເລັດຢ່າງຈິງຈັງ.

ຫຼາຍຄອບຄົວ ແລະຜູ້ດູແລຫຼາຍຄົນ ເຫັນວ່າມັນເປັນປະໂຫຍດທີ່ເລີ່ມໃຊ້ ແຣສໄປທ໌ (respite) ປະຈຳ ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ເພາະວ່າທຸກຄົນຈະໄດ້ຊ່ວຍກັນໃນການດູແລຜູ້ທີ່ເປັນ ດີເມັນເຊັຍ. ມັນເປັນການດີທີ່ຄວນເລີ່ມດ້ວຍເວລາພັກຜ່ອນອັນສັ້ນ ແລ້ວຄ່ອຍໆເພີ່ມເວລາຍາວຂຶ້ນ.

ທ່ານເອງຈະຮູ້ດີວ່າ ຄວນບອກຜູ້ທີ່ມີ ດີເມັນເຊັຍ ກ່ຽວກັບການພັກຜ່ອນ ໄວ້ລ່ວງໜ້າດົນປານໃດ. ຕ້ອງສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈໃຫ້ແກ່ເຂົາ ຫາກເຂົາມີຄວາມກັງວົນໃຈ ແລະສະແດງໃຫ້ເຂົາເຫັນວ່າ ທ່ານແນ່ໃຈໃນການພັກຜ່ອນນີ້, ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານເອງ ຍັງຮູ້ສຶກມີຄວາມກັງວົນໃຈຢູ່ໜ້ອຍໜຶ່ງ.

ໂອ້ລົມກັບຄອບຄົວ ແລະຜູ້ດູແລອື່ນ ກ່ຽວກັບວິທີທາງທີ່ເຂົາເຄີຍປະຕິບັດມາ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ ແຣສໄປທ໌ (respite) ເປັນປະສົບການທີ່ໄດ້ຜົນດີ. ອັນນີ້ອາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີແນວຄິດເໝາະສົມ ເພື່ອຈະເອົາມາປະຕິບັດ.

ສອບຖາມ ເພື່ອຂໍພັກຜ່ອນ

- ຫາກທ່ານຢາກຮູ້ຕື່ມ ກ່ຽວກັບການຈະພັກຜ່ອນແບບໃດ - ຈົ່ງຖາມ
- ຫາກທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ໃນການວາງແຜນທີ່ເໝາະກັບທ່ານໃນປັດຈຸບັນ ຫຼື ໃນອານາຄົດ - ຈົ່ງຖາມ
- ຫາກທ່ານພຽງແຕ່ຢາກຮູ້ວ່າ ມີຫຍັງແດ່ - ຈົ່ງຖາມ

ລັດຖະບານຖືເປັນພາລະຮັບຜິດຊອບໃຫ້ທຶນອຳນວຍການດູແລຊົ່ວຄາວຫຼາຍປະເພດ Respite care ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຄອບຄົວຜູ້ດູແລ. ຫຼາຍອົງການຈະໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໃນການພັກຜ່ອນ. ອົງການເຫຼົ່ານີ້ຈະເອີ້ນວ່າ ບໍລິການດູແລຊົ່ວຄາວ (Respite care services) ແລະ ກຸ່ມວັດ (church groups), ເທດສະບານທ້ອງຖິ່ນ (local councils) ແລະ ກຸ່ມຊຸມຊົນ (community groups).

ໃຜຈະຊ່ວຍໄດ້?

ກຸ່ມຜູ້ປະເມີນອາການຜູ້ທີ່ເປັນດີເມັນເຊັຍ (ACAT) ຈະເປັນຜູ້ຊ່ວຍຊີ້ບອກເຖິງການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ເຂົາຕ້ອງການຊ່ວຍໃນບ້ານຜູ້ປ່ວຍ. ພະນັກງານກຸ່ມນີ້ປະກອບດ້ວຍ ແພດທີ່ຊ່ຽວຊານກ່ຽວກັບຜູ້ສູງອາຍຸ, ນັກສັງຄົມສາດ ແລະຜູ້ຊຳນານທາງກາຍະພາບບຳບັດ. ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ກຸ່ມ ACAT ທີ່ໃກ້ບ້ານທ່ານ ໂດຍໂທຫາ **My Aged Care**.

ລັດຖະບານອອສເຕຣເລັຍ ໄດ້ຈັດຕັ້ງ My Aged Care ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະອຸດໜູນຊ່ວຍເຫຼືອຕອບຄຳຖາມຊ່ວຍຜູ້ປ່ວຍທີ່ຢູ່ບ້ານ ແລະດູແລໂດຍກຸ່ມຜູ້ຊ່ຽວຊານໃນສັງຄົມນັ້ນໆ, ຊ່ວຍອະທິບາຍເຖິງຄ່າໃຊ້ຈ່າຍທາງ ແຣສໄປທ (respite fees), ເງິນຈຳນຳ (bonds) ແລະຄ່າທຳນຽມອື່ນໆ. ຈະແນະນຳທ່ານເຖິງການຊ່ວຍເຫຼືອຕ່າງໆ ທີ່ລັດຖະບານມີນະໂຍບາຍອຸດໜູນຊ່ວຍທຸກຢ່າງ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍນອນຮັກສາຢູ່ບ້ານໄດ້. ຈົ່ງໂທຫາ **1800 200 422** ຫຼືເຂົ້າເບິ່ງເວັບໄຊດ໌ **myagedcare.gov.au**

ເປີດທາງໃຫ້ຜູ້ຊ່ວຍເບິ່ງແຍງຄົນປ່ວຍທີ່ເວັບໄຊດ໌ໃຫ້ຂໍ້ມູນແລະຂໍ້ແນະນຳ ຊ່ວຍດູແລຄົນປ່ວຍ ໂທຟຣີເບີ: **1800 422 737** (ບໍ່ໂທຈາກມືຖື) ວັນຈັນຫາວັນສຸກ 8 - 6 ໂມງ. ເວັບໄຊດ໌ **www.carergateway.gov.au** ນອກໂມງນີ້ ໃນຍາມສຸກເສີນ ໂທຫາເບີ **1800 059 059**.

ງົບປະມານພະແນກເຣັສໄປທ໌ (Respite) ຂອງລັດຖະບານກາງ ແລະເຊັນທ໌ລິ້ງ (Centrelink) ໃນການຊ່ວຍເຫລືອຜູ້ດູແລຄົນເຈັບ ອຳນວຍໃຫ້ບໍລິການຟຣີແກ່ຜູ້ດູແລຄົນເຈັບ (Carer), ຄົນພິການ ແລະໜ່ວຍຕ່າງໆຂອງສັງຄົມທຸກຊົນຊາດທົ່ວປະເທດ ອົສຕາເລັຍ. ຈົ່ງຕິດຕໍ່ຂໍໄດ້ທີ່ເບີ: **1800 052 222** (ຈາກເບີບ້ານ ຫ້າມໂທຈາກມືຖື).

ການບໍລິການໃຫ້ຄຳປຶກສາ ແລະໂອ້ລົມຫາລືແກ່ຜູ້ເບິ່ງແຍງຜູ້ປ່ວຍ ຈົ່ງໂທຫາເບີ **1800 242 636** ຫລື ເວັບໄຊດ໌ **carersaustralia.com.au** ຫາກທ່ານມີຂໍ້ຂ້ອງໃຈກ່ຽວກັບວິທີເຂົ້າໃຊ້ ແຣສໄປທ໌ (respite) ກໍໃຫ້ປຶກສາກັບພະແນກໃຫ້ຄຳແນະນຳ ກ່ຽວກັບການຄວບຄຸມອາການຂອງ ດີເມັນເຊັຍ Dementia Behaviour Management Advisory Service. DBMAS ແມ່ນພະແນກໃຫ້ການແນະນຳທາງໂທລະສັບແຫ່ງຊາດສຳລັບຄອບຄົວ, ຜູ້ດູແລ ແລະພະນັກງານດູແລ ທີ່ມີຂໍ້ຂ້ອງໃຈກ່ຽວກັບການປະພຶດຂອງຜູ້ທີ່ມີ ດີເມັນເຊັຍ. ພະແນກນີ້ຈະຖືເປັນຄວາມລັບໃນການໃຫ້ຄຳແນະນຳ, ການກວດສອບ, ການຍື່ນມືເຂົ້າມາຊ່ວຍ, ການສຶກສາ ແລະ ການອົບຮົມຊູພິເສດ. ບໍລິການ 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ ຕໍ່ອາທິດ ແລະ ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ຕາມ ເບີໂທ: **1800 699 799**.

ຫາກວ່າຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ທ່ານຕ້ອງການ ບໍ່ມີໃນເຂດບ້ານຂອງທ່ານ ຈົ່ງ ແຈ້ງໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້. ໂດຍຕິດຕໍ່ຫາ Dementia Australia National Dementia Helpline **1800 100 500** ຫຼືກຸ່ມຜູ້ຊ່ວຍ **Carers Australia** on **1800 242 636**. ເຂົາເຈົ້າຈະແນະນຳວ່າຄວນຈະຕັ້ງຄຳຖາມແນວໃດ ເພື່ອເຂົ້າເຖິງຈຸດທີ່ຕ້ອງການຊ່ວຍເຫຼືອນັ້ນໆ. ເມື່ອປະຊາຊົນທົ່ວໄປບໍ່ສາ ມາດໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອດັ່ງໃຈ, ເຮົາຕ້ອງເຂົ້າຫາສື່ມວນຊົນ ແລະ ນັກການເມືອງ ຊຶ່ງຈະໃຫ້ຄວາມຕ້ອງການຕ່າງໆ ເປັນທີ່ເຂົ້າໃຈແລະນຳ ທາງໃຫ້ຄວາມຕ້ອງການນັ້ນໆເປັນຜົນໃນໄລຍະຍາວ.

ຂໍ້ມູນເພີ່ມ

Dementia Australia ບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອ, ແຈ້ງຂໍ້ມູນ, ໃຫ້ການສຶກສາ, ໃຫ້ການອົບຮົມ ແລະ ປຶກສາ. ເຊີນຕິດຕໍ່ສາຍໂທການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງ ດີເມັນເຊັຍ ແຫ່ງຊາດ: National Dementia Helpline **1800 100 500** ເພື່ອເອົາຂໍ້ມູນເພີ່ມ ແລະ ເພື່ອເບິ່ງ ຂໍ້ມູນສະບັບອື່ນໆ ໃຫ້ຢ້ຽມເບິ່ງທາງອິນເຕີເນັດ **dementia.org.au**

Interpreter

ເພື່ອຊ່ວຍແປພາສາທາງໂທລະສັບ ໂທຫາສູນກາງເບີ **131 450**

ການພິມເຜີຍແຜ່ນີ້ ແມ່ນໃຫ້ຂໍ້ຄວາມອັນຫຍໍ້ ກ່ຽວກັບເລື່ອງທີ່ກ່າວມາເທົ່ານັ້ນ.
ຄົນທົ່ວໄປຄວນຂໍອາຄຳແນະນຳຈາກຜູ້ຊ່ຽວຊານ ກ່ຽວກັບກໍລະນີສະເພາະຂອງເຂົາເຈົ້າ.
Dementia Australia ຈະບໍ່ຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການຜິດພາດ ຫຼື ການລະເລີຍ ໃນການພິມເຜີຍແຜ່ນີ້.

translation standards

Dementia Australia ©2002
ທົບທວນຄືນໃນປີ 2016

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**.

This help sheet is funded by the Australian Government

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**

Interpreter

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

This publication provides a general summary only of the subject matter covered. People should seek professional advice about their specific case. Dementia Australia is not liable for any error or omission in this publication.

Dementia Australia ©2002
Reviewed 2016