बिश्राम लिने

NEPALI | ENGLISH

यस सहायता पत्रले हेरचाहकले बिश्राम लिनुको महत्व, कसरी गर्ने र कसले मद्दत गर्न सक्छ भन्ने विषयमा छलफल गर्छ।

परिवार तथा हेरचाहकर्ताहरुलाई बिश्राम लिनु महत्वपूर्ण हुन्छ

डिमेन्सिया भएको कसैलाई हेरचाह गर्नु शारीरिक तथा भावनात्मक रुपमा थकाइ लाग्ने तथा तनावपूर्ण हुन सक्छ। परिवार तथा हेरचाहकर्ताहरु सजिलै सामाजिक सम्पर्कबाट अलग्गिन पुग्छन्, विशेषगरी उनीहरुले हेरचाह गरिरहेको व्यक्तिलाई छोड्न असमर्थ भएमा।

नियमित बिश्रामको अर्थ हो तपाईले आराम गर्ने, बाहिर जान सक्ने, व्यवसायमा भाग लिन वा बिदा मनाउन जान सक्नुहुन्छ।

डिमेन्सिया भएका मानिसहरुका लागि बिश्राम लिनु महत्वपूर्ण हुन्छ

धेरैजसो मानिसले केही खाले बिश्राम लिन्छन्, सायद उनीहरुले मनोरञ्जन गर्ने रुचि पूरा गर्न, वा सप्ताहन्त वा बिदा मनाउन। यसले हामीलाई केही चिजको आशा गर्न र विगतलाई नियाल्ने अनुभव गर्न दिन्छ। डिमेन्सिया भएका मानिसहरुका लागि पनि त्यही कारणका लागि बिश्राम महत्वपूर्ण हुन्छ। यसले व्यक्तिलाई सामाजिक हुने र अन्य मानिसलाई भेट्ने अवसर प्रदान गर्छ, उनीहरुलाई सहायता प्रदान गर्ने र हेरचाह गर्ने अन्य मानिससँग रहने बानी बसाल्छ।

बिश्राम लिनबाट परिवार तथा हेरचाहकर्तालाई के ले रोक्छ?

- उनीहरुको आफ्नो भलाईलाई अन्तिम प्राथमिकता दिनाले
- बिश्रामको आवश्यकता नभएको भावनाले
- के कुरा उपलब्ध छ भन्नेबारेमा थाहा नभएर, वा बिश्रामको आयोजना कसरी गर्न कसरी मद्दत पाउने थाहा नभएर
- प्रयास गर्नका लागि निकै थकित भएर
- आफ्नो बिश्रामको चाहना भएको, तर हेरचाह गर्नु पर्ने व्यक्तिलाई चाहना नभएको
- यो सबै अति झंझट हो भन्ने अनुभवले
- सबै हेरचाह सधैं गरिरहनु उनीहरुको जिम्मेवारी हो भन्ने सोचाइले

बिश्राम कसरी लिने

बिश्राम लिने थुप्रै तरिकाहरु हुन्छन्। यो तपाई र तपाईको परिवारलाई के उपयुक्त हुन्छ भन्नेमा भर पर्छ।

बिश्राम निम्न किसिमको हुन सक्छ:

- डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई नयाँ वा परिचित अनुभवहरुसँग उनीहरुले रमाइलो गर्ने समय
- तपाईले उपयुक्त हुने किसिमबाट आराम गर्ने र पुनर्ताजगी लिने समय
- नियमित तालिकाबाट बाहिरिएर सँगै समय निकाल्ने

अन्य परिवार सदस्य तथा साथीहरुले तपाईलाई हेरचाहबाट बिश्राम दिनका लागि खुशी हुन सक्छन्। प्रायः यो एउटा सोध्ने विषय हो।

अष्ट्रेलियन तथा राज्य सरकारहरुले नियमित, यदाकदा र आकस्मिक बिश्रामका लागि थुप्रै विराम कार्यक्रमहरुलाई सहायता गर्दछ। तिनीहरुले घरबाहिरको विराम, घरभित्रको विराम तथा आवासीय विरामलाई समावेश गर्छन्। विरामलाई स्थानीय दिउँसोको गतिविधि सञ्चालन गर्ने केन्द्रहरुमा पनि उपलब्ध गराइन्छ नियोजित गतिविधि समूहरुमा उपस्थित भएर। डिमेन्सिया भएका मानिसहरुका लागि केही केन्द्रहरुले विशेष कृयाकलापहरु प्रदान गर्छन्। डे सेन्टर अर्थात् दिउँसो कार्यक्रम चलाउने केन्द्रद्वारा प्रदान गरिएको हेरचाह केही घण्टादेखि हप्ताको केही दिनसम्म पनि हुन्छ। केही केन्द्रहरुले अतिरिक्त घण्टा, सप्ताहन्त वा रातभरको हेरचाह प्रदान गर्छन्।

बिश्राम लिने अर्को उपाय भनेको हेरचाह कार्यकर्ता घरमै आएर घरबाहिर तपाईका लागि कामहरु गरिदिने हुन्छ। तिनीहरुले डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई समेत उनीहरुले मनोरञ्जन गर्ने कृयाकलापमा साथमा राख्न सक्छन्। यसलाई प्रायः घरभित्रको विराम भनिन्छ किनकि यो घरमा शुरु भएर घरमै अन्त हुन्छ।

विराम कार्यक्रमलाई आकस्मिक अवस्थामा हेरचाह प्रदान गर्न पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ, वा आवासीय सुविधामा लामो समयका लागि व्यवस्था गर्न सकिन्छ। आवासीय विराम प्रयोग गर्नका लागि, डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई उसलाई चाहिने हेरचाहको तहको निर्क्यौल गर्न वृद्धवृद्धा हेरचाह मूल्यांकन टोली (Aged Care Assessment Team (ACAT)) द्वारा मूल्यांकन गरिनु पर्दछ। **My Aged Care** लाई **1800 200 422** मा सम्पर्क गर्नुहोस्, **myagedcare.gov.au** वेबसाइट हेर्नुहोस्, वा National Dementia Helpline लाई **1800 100 500** मा फोन गर्नुहोस्।

NSW GOVERNMENT | Family & Community Services

यो सहायता पत्र (Help Sheet) को अनुबाद परिवार र सामुदायिक सेवा विभाग (NSW Department of Family and Community Services) को अनुदानमा गरिएको हो र यसलाई अष्ट्रेलियन सरकारको स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) को अनुदानमा प्रकाशित सहायता पत्रको आधारमा बनाईएको हो।

dementia australia

सकारात्मक अनुभवका लागि योजना

डिमेन्सिया भएका मानिसहरुका लागि नयाँ वातावरण तथा नयाँ मानिसहरुसँग समायोजन गर्न नसक्नु सामान्य हो। यसका कारण सकारात्मक विराम अनुभवका लागि अगाडि नै योजना बनाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

धेरै परिवारहरु तथा हेरचाहकर्ताहरुले नियमित विराम जतिसक्दो छिटो शुरु गर्नु उपयोगी पाएका छन् ताकि सबैजनालाई डिमेन्सिया हेरचाहबारे अनुभव बाँड्नमा बानी पर्न सक्छ। सानो बिश्रामबाट शुरुआत गर्नु र लामोको लागि तयारी गर्नु प्रायः उत्तम हुन्छ।

डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई बिश्रामका बारेमा कति चाँडै अग्रीमरुपमा बताउनु उत्तम हुन्छ तपाईलाई थाहा हुनेछ। यदि उनीहरु चिन्तित भए पुनः आश्वस्त गर्नुहोस् र तपाई बिश्रामका बारेमा सकारात्मक हुनुहुन्छ भन्ने कुरा उनीहरुलाई थाहा भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्, तपाई आफ्नोबारेमा केही चिन्तित भएको भए पनि।

अन्य परिवार तथा हेरचाहकर्ताहरुसँग विरामलाई उनीहरुले सकारात्मक अनुभव बनाउन गरेको व्यवस्थापनका तरिकाहरुबारे कुरा गर्नाले तपाईलाई व्यवस्थापनमा केही व्यावहारिक जुक्तिहरु प्रदान गर्न सक्छ।

बिश्रामको समयस माग्नुहोस्

- यदि तपाई कसरी बिश्राम लिने भन्ने थप जान्न चाहनुहुन्छ भने - सोध्नुहोस्
- यदि तपाईलाई अहिले, वा भविष्यमा के उपयुक्त हुन्छ भन्ने योजनामा सहयोगको जरुरत छ भने - सोध्नुहोस्
- यदि तपाईलाई के उपलब्ध छ भन्ने जान्नुछ भने- सोध्नुस्

सरकार विराम हेरचाह प्रदान गर्नका लागि कटिबद्ध छ र हेरचाहकर्तालाई मद्दत गर्नका लागि थुप्रै विभिन्न किसिमका विरामहरुमा कोष प्रदान गरेको छ। धेरै संगठनहरुले तपाईलाई बिश्राम लिनका लागि मद्दत गर्नेछन्। तिनलाई सामान्यतया विराम हेरचाह सेवा भनिन्छ र जसमा चर्च समूहहरु, स्थानीय परिषद्हरु तथा सामुदायिक समूहलगायत पर्छन्।

कसले मद्दत गर्न सक्छ?

Aged Care Assessment Teams (ACAT) ले वृद्धवृद्धा मानिसका लागि घरमा आधारित सहायता वा आवासीय हेरचाहको आवश्यकतालाई निक्यौंल गर्न सहायता उपलब्ध गराउँछ। गेरियट्रिसियन, सामाजिक कार्यकर्ताहरु तथा व्यावसायिक चिकित्सकजस्ता थुप्रै स्वास्थ्य हेरचाह कार्यकर्ताहरुले ACAT को अंगको रुपमा एकैसाथ काम गर्छन्। तपाईले आफ्नो नजिकको ACAT लाई **My Aged Care** मा फोन गरेर सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

अष्ट्रेलियन सरकारले My Aged Care लाई स्थापना गरेको छ, यो घर तथा समुदाय हेरचाह, विराम शुल्क, तथा धितो तथा खर्चहरुमा पहुँचका बारेमा सोधिने प्रश्नहरुमा सहयोग तथा सहायता उपलब्ध गराउने सेवा हो। तिनीहरुले तपाईलाई सरकारद्वारा सहायताप्राप्त वृद्धवृद्धा हेरचाह घरहरु जसले तपाईको विशेष आवश्यकतलाई पूरा गर्छन् त्यस्तोको खोजी गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छन्। **1800 200 422** मा फोन गर्नुहोस् वा **myagedcare.gov.au** हेर्नुहोस्।

केयर गेटअवे (Carer Gateway) वेबसाइट तथा सम्पर्क केन्द्रले हेरचाहकर्तालाई सहायता गर्न जानकारी तथा संसाधनहरु उपलब्ध गराउँछ। निःशुल्क फोनः **1800 422 737** (मोबाइल फोनबाट बाहेक) हप्ताका कामकाजी दिनमा बिहान ८ देखि साँझ ६ बजेसम्म। वेबसाइट: **carergateway.gov.au** अन्य समयमा आकस्मिक विरामका लागि **1800 059 059** मा फोन गर्नुहोस्।

हेरचाह सल्लाहकार तथा परामर्श सेवा (The Carer Advisory and Counselling Service) ले हेरचाहकर्तालाई सान्दर्भिक सेवा तथा हकहरुबारेमा जानकारी तथा सुझाव उपलब्ध गराउँछ। तपाईको नजिकको Carer Advisory and Counselling Service लाई **1800 242 636** मा फोन गर्नुस् वा **carersaustralia.com.au** हेर्नुहोस्।

कमनवेल्थ विराम तथा हेरचाह सम्पर्क केन्द्रहरु (Commonwealth Respite and Carelink Centres) ले स्थानीय हेरचाहकर्ता सहायता, अपांगता तथा समुदाय सेवाहरुका विषयमा निःशुल्क तथा गोप्य जानकारी उपलब्ध गराउँछ। केन्द्रहरु अष्ट्रेलियाभर रहेका छन् र तपाईले आफ्नो नजिकको केन्द्रलाई **1800 052 222** (मोबाइलबाट बाहेक निःशुल्क फोन) मा फोन गरेर सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईसँग विराममाथिको पहुँचको विषयमा कुनै जिज्ञासा भए तिनलाई डिमेन्सिया व्यवहार व्यवस्थापन सल्लाहकार सेवा (Dementia Behaviour Management Advisory Service) सँग छलफल गर्नुहोस्। DBMAS परिवार, हेरचाहकर्ता तथा हेरचाह कार्यकर्ताहरु जो डिमेन्सिया भएका मानिसहरुको व्यवहारका बारेमा चासो व्यक्त गर्छन् उनीहरुका लागि एउटा राष्ट्रिय टेलिफोन सल्लाहकार सेवा हो। उक्त सेवाले गोप्य सुझाव, मूल्यांकन, मध्यस्थता, शिक्षा तथा विशेषा सहायता दिनमा २४ सै घण्टा, हप्तामा ७ दिन उपलब्ध गराउँछन् र **1800 699 799** मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ।

यदि तपाईले चाहनुभएको विरामको प्रकार तपाईको स्थानीय क्षेत्रमा छैन भने कसैलाई जानकारी दिनुस्। डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाको राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइनलाई **1800 100 500** मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा पूरा हुन नसकेका विराम आवश्यकताको समस्यालाई कसरी उठाउन सकिन्छ भन्नेमा सुझावका लागि हेरचाह वकालत समूह (**Carers Australia** लाई **1800 242 636** मा) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्। जब बिश्राम आवश्यकताहरु पूरा हुँदैनन्, मानिसहरुले प्रायः स्थानीय प्रेस तथा राजनीतिज्ञलाई जानकारी गराएर तत्कालै तथा दीर्घकालमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ।

थप जानकारी

डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाले सहायता, जानकारी, शिक्षा तथा परामर्श प्रदान गर्छ। राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन (National Dementia Helpline) लाई **1800 100 500** मा सम्पर्क गर्नुहोस्, वा हाम्रो वेबसाइट **dementia.org.au** हेर्नुहोस्।

Interpreter

भाषागत सहायताका लागि अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service) लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस्।

यस प्रकाशनले समेटिएको विषयवस्तुको सामान्य सारांश मात्र प्रदान गर्छ। मानिसहरुले उनीहरुको विशेष मामलाका लागि व्यावसायिक सुझाव खोज्नु पर्दछ। यस प्रकाशनमा भएका कुनै पनि त्रुटि वा छुटफुटका लागि डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया जिम्मेवार छैन।

Dementia Australia © 2002
2016 मा समीक्षित

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

dementia australia

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**

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