

FAZER UM INTERVALO NA PRESTAÇÃO DE CUIDADOS

PORTUGUESE | ENGLISH

Este Boletim de Ajuda fala sobre os benefícios associados a fazer um intervalo, como organizar esse intervalo e onde obter ajuda.

É importante fazer um intervalo para os familiares e para os prestadores de cuidados

Pode ser física e emocionalmente desgastante e cansativo cuidar de alguém que sofra de demência. Os familiares e os prestadores de cuidados podem tornar-se facilmente isolados de contactos sociais, particularmente se não tiverem oportunidade de deixar a pessoa de quem cuidam.

Os intervalos regulares significam que pode descansar, ir sair, tratar dos seus assuntos ou ir de férias.

Fazer um intervalo é importante para as pessoas que sofrem de demência

A maioria das pessoas faz intervalos de vários tipos, talvez para se dedicarem a passatempos que lhes dão prazer ou para passarem um fim-de-semana fora ou irem de férias. Isto dá-lhes alento para continuarem e experiências para recordar. Os intervalos são importantes para as pessoas que sofrem de demência pelas mesmas razões. Dão oportunidade à pessoa para socializar e conhecer outras pessoas e a habituar-se que outras pessoas a apoiem e cuidem dela.

O que impede as famílias e os prestadores de cuidados a fazer um intervalo?

- Porem em último lugar o seu próprio bem-estar
- Sentirem que não merecem um intervalo
- Não saberem o que se encontra disponível ou como obter ajuda para organizar um intervalo
- Sentirem-se demasiadamente cansados para tratar disso
- Querem um intervalo mas a pessoa de quem estão a cuidar não quer
- Sentirem que tudo vai dar muito trabalho
- Acreditarem que são inteiramente responsáveis por prestarem todos os cuidados em todas as ocasiões

Como fazer um intervalo

Existem muitas formas de fazer um intervalo. Depende do que lhe convém a si e à sua família.

Os intervalos podem ser:

- Tempo para a pessoa com demência se divertir com experiências novas ou conhecidas
- Tempo para descansar e fazer aquilo que mais lhe convenha a si
- Tirarem intervalos juntos fora da rotina habitual

Pode ser que outras pessoas da família e amigos estejam dispostos a ajudá-lo a fazer um intervalo na prestação de cuidados. Às vezes basta pedir.

O governo australiano e o governo estadual financiam uma série de programas de prestação de cuidados (respite programs) para que os prestadores de cuidados possam ter intervalos regulares, ocasionais e de emergência. Estes programas incluem prestação de cuidados no exterior, prestação de cuidados ao domicílio e cuidados residenciais. Esses cuidados podem também ser fornecidos em centros de dia locais (local day activity centres), através da participação em actividades planeadas para grupos. Alguns centros oferecem actividades especializadas para pessoas que sofrem de demência. Os cuidados fornecidos pelos centros de dia variam de umas horas até vários dias por semana. Alguns centros oferecem horas extra, cuidados durante o fim-de-semana ou de um dia para o outro.

Outra forma de fazer um intervalo é ter um prestador de cuidados que venha a casa para lhe permitir fazer coisas fora de casa. Esse prestador de cuidados também pode acompanhar a pessoa que sofre de demência a uma actividade de que ela goste. Isto é por vezes chamado prestação de cuidados ao domicílio (in-home respite) pois começa e acaba em casa.

Estes cuidados podem também ser fornecidos numa situação de emergência, ou durante um período de tempo mais longo num lar para a terceira idade. Para utilizar os cuidados num lar para a terceira idade, a pessoa que sofre de demência tem que ser avaliada por uma Equipa de Avaliação de Cuidados de Saúde para a Terceira Idade (Aged Care Assessment Team – ACAT) para determinar o nível de cuidados requeridos. Entre em contacto com **My Aged Care** no número **1800 200 422** ou visite **myagedcare.gov.au** ou ligue para a National Dementia Helpline no número **1800 100 500**.

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

Fazer planos para que a experiência seja positiva

É comum que as pessoas que sofrem de demência se sintam um pouco perturbadas com novas pessoas e novos ambientes. Por esta razão, é importante fazer planos para que a experiência com os novos prestadores de cuidados seja positiva.

Existem muitas famílias e prestadores de cuidados que acharam útil começar a utilizar os serviços de prestação de cuidados o mais cedo possível para que todos se habituassem a partilhar os cuidados associados com a demência. É por vezes melhor começar com intervalos pequenos e a pouco e pouco ir aumentando para intervalos mais longos.

Saberá qual a melhor altura para comunicar à pessoa que sofre de demência sobre o intervalo. Se a pessoa ficar ansiosa, tranquilize-a e demonstre que se sente positiva acerca do intervalo mesmo que você próprio/a também se sinta um pouco ansioso/a.

Talvez seja útil falar com outras famílias e prestadores de cuidados em situações semelhantes sobre o que fizeram para tornar o serviço de prestação de cuidados numa experiência agradável, dando-lhe a si algumas ideias práticas de como lidar com a situação.

Peça um intervalo

- Se quiser saber mais informações sobre como fazer um intervalo – basta perguntar
- Se necessitar de ajuda para planear o que lhe convém agora ou no futuro – basta pedir
- Se quiser saber somente o que se encontra disponível – basta perguntar

O Governo compromete-se a oferecer serviços de prestação de cuidados (respite care) e já financiou vários tipos de serviços para ajudar os prestadores de cuidados. Existem muitas organizações que o ajudarão a fazer um intervalo. Estas são conhecidas muitas vezes por serviços de prestação de cuidados e incluem grupos de igreja, Câmaras locais e grupos comunitários.

Quem pode ajudar?

Equipes de Avaliação para o Cuidado ao Idoso (ACAT) fornecem assistência a idosos para determinar suas necessidades para apoio em casa ou cuidados na residência. Uma gama de especialistas na área da saúde como geriatras, assistentes sociais e terapeutas ocupacionais trabalham juntos como parte da ACAT. Você pode entrar em contato com a ACAT mais próxima ao ligar para **My Aged Care**.

O governo da Austrália criou o My Aged Care, um serviço para fornecer apoio e assistência com perguntas sobre acesso à cuidado na comunidade e em casa, taxas de descanso, empréstimos e taxas. Eles podem também ajudá-lo a procurar casas de repouso que atendam às suas necessidades. Ligue para **1800 200 422** ou visite **myagedcare.gov.au**.

O website do Carer Gateway e centros de contato fornecem informações práticas e recursos para apoiar cuidadores. Chamadas grátis: **1800 422 737** (não por celulares). Dias úteis das 8 às 18 horas. Site: **www.carergateway.gov.au**. Para serviços de cuidado de emergência em outras horas, ligue para **1800 059 059**.

Os Centros de Recursos para Prestadores de Cuidados da (Carer Advisory and Counselling Service) fornecem informações e aconselhamento aos prestadores de cuidados sobre os seus direitos e serviços relevantes. Contacte o Centro de Recursos para Prestadores de Cuidados da Commonwealth mais perto da área onde vive através do número **1800 242 636 carersaustralia.com.au**

Os Commonwealth Respite e Carelink Centres fornecem acesso gratuito e informações confidenciais sobre os serviços locais de suporte a cuidadores, de deficiência e comunitários. Os Centros estão localizados em toda a Austrália e você pode entrar em contacto com o centro mais próximo telefonando para **1800 052 222** (chamada grátis excepto a partir de telefones móveis).

Se tiver apreensões quanto ao acesso a serviços de prestação de cuidados, fale sobre o assunto com o Serviço de Aconselhamento Nacional de Comportamento associado com (Demência Dementia Behaviour Management Advisory Service – DBMAS). O DBMAS é um serviço de aconselhamento telefónico nacional para famílias, prestadores de cuidados e funcionários que prestam cuidados (respite staff) que estejam preocupados com o comportamento de alguém com demência. O serviço oferece aconselhamento amplo e confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana e pode ser contactado através do número **1800 699 799**.

Se o tipo de serviço de prestação de cuidados não se encontrar disponível na área onde vive comunique isto a alguém. Entre em contato com a Alzheimer's Australia, Linha Telefónica Nacional de Assistência à Demência no número **1800 100 500** ou com grupos que defendem os direitos os prestadores de cuidados **Carers Australia** no número **1800 242 636** para conselhos sobre o que se deve fazer para comunicar que as suas necessidades relativas a serviços não estão sendo atingidas. Às vezes, quando as necessidades de acesso a serviços não estão a ser atingidas, informar os jornais ou políticos pode fazer a diferença agora e a longo prazo.

MAIS INFORMAÇÕES

A Alzheimer's Australia oferece serviços de apoio, informação, educação e orientação. Entre em contato com a National Dementia Helpline (Serviço Telefónico de Ajuda para Demência) no número **1800 100 500** ou visite nosso site **fightdementia.org.au**



Interpreter

Para assistência com o idioma telefone para o Serviço de Tradução e Intérprete no número **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**.

FIGHTDEMANTIA.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**