

# Luând o pauză

ROMANIAN | ENGLISH

Această Fișă informativă prezintă beneficiile unei perioade de răgaz, cum să o organizezi și cine poate ajuta pentru aceasta.

## Luarea unei pauze este importantă pentru familia și pentru îngrijitori

A îngriji de o persoană dementă poate fi obositor și stresant din punct de vedere fizic și emoțional. Membrii familiei și îngrijitorii pot să devină izolați de contactele sociale, îndeosebi dacă nu se pot despărți de persoana pe care o îngrijesc. Pauze regulate înseamnă că poți să te odihnești, să te distrezi, să te ocupi de afaceri sau să mergi într-o vacanță.

## Luarea unei pauze este importantă pentru persoanele suferind de demență.

Majoritatea oamenilor fac o pauză uneori, probabil pentru a desfășura unele activități de interes personal, sau pentru sfârșituri de săptămână, ori vacanțe în deplasare. Acestea ne oferă un obiectiv la care să ne gândim și experiențe de care să ne aducem aminte. Pauzele sunt importante și pentru persoanele suferind de demență pentru aceleași motive. Oferă persoanei suferinde oportunitatea de a se socializa și întâlni alte persoane și de a se obișnui cu alte persoane care le acordă îngrijire și sprijin.

## Ce factori pot împiedica familiile și îngrijitorii de a lua o pauză ?

- Punând propriul bine pe ultimul plan
- Gândind că pauza nu este meritată
- Neștiind ceea ce este disponibil, sau cum să fii ajutat să organizezi o pauză pentru a te odihni
- Fiind prea obosit pentru a face efortul necesar
- Tu vrei o pauză, dar persoana care primește îngrijirea nu o vrea
- Considerând că este un deranj prea mare
- Crezând că este responsabilitatea lor de a acorda întreaga îngrijire fără întrerupere

## Cum să ai un răgaz

Există multe feluri de a lua o pauză. Depinde de ceea ce îți convine ție și familiei tale.

### Pauzele pot fi:

- Timp în care persoana dementă să se bucure de experiențe noi sau familiare
- Timp de a te relaxa și a-ți reîncărca bateriile în modul în care îți convine
- Timp în care să te îndepărtezi de rutină

Este posibil ca și alți membri de familie și prieteni să fie bucuroși să te ajute prin a-ți oferi o pauză de la serviciul de îngrijire. Adesea e numai o chestiune de a cere acest lucru.

Atât guvernul federal, cât și guvernul statului Victoria finanțează un număr de programe de răgaz pentru pauze regulate, ocazionale și de urgență. Acestea includ programe de răgaz în afara casei, în casă și la o anumită reședință. Pauza poate fi oferită și în centre de activitate de zi locale, prin participarea la reuniunile planificate de grup. Unele centre oferă activități specializate pentru persoanele suferind de demență. Asistența oferită de centrele de zi variază de la câteva ore la câteva zile pe săptămână. Unele centre oferă ore suplimentare și îngrijire la sfârșit de săptămână sau peste noapte.

Un alt mod de a lua o pauză este de a avea un asistent medical la domiciliu care să-ți permită să faci treburi afară, în jurul casei. Asistentul poate de asemenea să însoțească persoana suferind de demență la o activitate care îi face plăcere. Această formă se numește adeseori pauză la domiciliu, pentru că ea începe și se sfârșește la domiciliu.

Răgazul poate fi de asemenea folosit pentru a acorda îngrijire într-o situație de urgență, sau aranjat pentru o perioadă mai îndelungată într-o facilități rezidențială. Pentru folosirea răgazului rezidențial, persoana suferind de demență trebuie evaluată de Echipa de Evaluare a Îngrijirii Persoanelor Vârstnice (Aged Care Assessment Team- ACAT), care va determina nivelul de îngrijire necesar. Contactați **My Aged Care** la **1800 200 422**, sau contactați National Dementia Helpline la numărul **1800 100 500**.

National Dementia Helpline **1800 100 500**

[dementia.org.au](http://dementia.org.au)

## Plănuind o experiență pozitivă

Este un fapt obișnuit pentru persoanele demente să sufere tulburări care au de-a face cu noi medii ambiante și persoane noi. Din această cauză este important ca pentru a avea o experiență pozitivă cu o perioadă de răgaz să plănuiești totul în avans.

Multe familii și îngrijitori au găsit util să ia perioade de răgaz cât mai devreme posibil astfel ca fiecare să se obișnuiască cu rotarea sarcinilor legate de îngrijirea unei persoane cu demență. Cel mai adesea, cel mai bine e să începi cu pauze mici pe care să le extinzi treptat în perioade mai lungi.

Tu vei ști cel mai bine cu cât timp în avans să anunți persoana suferindă despre perioada de pauză. Liniștește bolnavul, dacă este neliniștit și asigură-te că el știe că ai un sentiment pozitiv în privința perioadei de răgaz, chiar dacă, personal, ai unele frământări interioare.

O cale de a obține unele idei practice pentru a face față situației este prin discuții cu alte familii și îngrijitori asupra modului în care aceștia au reușit să transforme o perioadă de pauză într-o experiență pozitivă.

## Întrebați despre o perioadă de răgaz

- Dacă doriți să știți mai multe despre cum să luați un răgaz- trebuie doar să întrebați.
- Dacă necesitați ajutor cu plănuirea a ceea ce ar putea să vi se potrivească în prezent, sau în viitor- trebuie doar să întrebați.
- Dacă doriți să aflați doar ce este disponibil, trebuie doar să întrebați.

Guvernul este responsabil pentru asigurarea îngrijirii pe timpul unei perioade de răgaz și a finanțat numeroase tipuri de răgaz pentru ajutorarea personalului de îngrijire a bolnavului. Pentru a lua un răgaz, veți putea fi ajutați de un număr mare de organizații. Acestea sunt numite respite care services (servicii de îngrijire într-o perioadă de răgaz) și includ grupuri bisericești, consilii locale și grupuri comunitare.

## Cine poate fi de ajutor

Echipe de evaluare a îngrijirii persoanelor vârstnice(Aged Care Assessment Teams-ACAT) oferă asistență persoanelor în vârstă, prin determinarea nevoilor lor pentru ajutor la domiciliu sau într-o facilitate rezidențială. O seamă de lucrători din domeniul sănătății, precum geriatrieni, lucrători sociali și terapeuți ocupaționali, colaborează împreună, ca parte a ACAT. Puteți contacta cel mai apropiat ACAT sunând **My Aged Care** (Îngrijirea pentru Vârstnici).

Guvernul Australian a înființat My Aged Care (Îngrijirea pentru Persoanele Vârstnice), un serviciu care oferă sprijin și asistență în legătură cu întrebările privind accesul la îngrijire la domiciliu sau în comunitate, tarife pentru răgaz, bonduri(garanții) și costuri. Ei pot să ajute, de asemenea, pentru căutarea de case de îngrijire a persoanelor vârstnice, finanțate de stat, care pot

satisface cerințele Dvs speciale. Sunați la **1800 200 422**, sau vizitați **myagedcare.gov.au**.

Rețeaua net și Centrul de contact pentru Îngrijitori (Carer Gateway and contact centre) oferă Îngrijitorilor informații și resurse. Apel gratuit: **1800 422 737** (cu excepția telefoanelor mobile). Zile lucrătoare 8am-6pm. Website:

**www.carergateway.gov.au** Pentru răgaz de urgență, în afara orelor de program, sunați la **1800 059 059**.

Centrele de Resurse pentru Îngrijitori(Carer Advisory and Counselling Service) oferă Îngrijitorilor informații și consultații despre principalele servicii și drepturi.Contactați Centrul cel mai apropiat la **1800 242 636** sau vizitați **careraustralia.com.au**

Commonwealth Respite and Carelink Centres (Centrele Federale de Răgaz și Îngrijire) oferă informații confidențiale și gratuite privind sprijinul îngrijitorilor, precum și servicii de invaliditate și comunitare. Centrele sunt localizate în toată Australia și Dvs puteți contacta Centrul Dvs cel mai apropiat la numărul de telefon **1800 052 222** (apel gratuit cu excepția telefoanelor mobile).

Dacă aveți unele griji privind accesarea perioadei de răgaz, discutați cu Demenția Behaviour Management Advisory Service (Serviciul consultativ privind controlul comportării în cazuri de demență). DBMAS este un serviciu consultativ telefonic național pentru familii, îngrijitori și personalul de îngrijire, participanți preocupați de comportarea persoanelor suferind de demență. Serviciul oferă consultații confidențiale, evaluare, intervenții, educație și sprijin de specialitate timp de 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână și poate fi contactat la numărul **1800 699 799**.

Dacă tipul de răgaz pe care îl doriți nu este disponibil în zona Dvs, faceți acest lucru cunoscut. Contactați Dementia Australia National Dementia Helpline la **1800 100 500**, sau grupuri de ajutorare a îngrijitorilor (**Carers Australia** la **1800 242 636**) pentru consultații privind modul de a ridica problema necesităților de răgaz nesatisfăcute. Se poate constata adesea că atunci când nevoile de răgaz nu pot fi împlinite, informând presa locală și politicienii poate fi util atât în prezent, cât și pe termen lung.

## INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Dementia Australia oferă sprijin, informații, educație și consiliere. Contactați National Dementia Helpline la numărul **1800 100 500**, sau vizitați website-ul nostru la **dementia.org.au**



Interpret Pentru asistență de limbă, sunați **Translating and Interpreting Service**, sunați la **Translating and Interpreting Service** la **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](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**