

TOMESE UN DESCANSO

SPANISH | ENGLISH

En esta ficha informativa se discuten los beneficios resultantes de tomarse un descanso, cómo organizarlo y saber quién puede ayudar.

Tomarse un descanso es importante para las familias y para los cuidadores

Cuidar de alguien con demencia puede fatigar y causar estrés físico y emocional. Las familias y los cuidadores pueden quedarse fácilmente aislados de los contactos sociales, particularmente si no pueden dejar a la persona que están cuidando.

Los descansos regulares significan que usted puede descansar, salir, atender a sus compromisos o irse de vacaciones.

Tomarse un descanso es importante para las personas con demencia

La mayoría de las personas, de una manera u otra, se toma descansos, quizás para ocuparse de algún entretenimiento que les gusta, o aprovechar los fines de semana y las vacaciones para ir a algún sitio. Esto nos hace vivir con expectativas y con recuerdos del pasado. Por las mismas razones, los descansos son importantes para las personas con demencia. Ofrecen a estas personas la oportunidad de reunirse socialmente y acostumbrarse a la compañía de otras personas que les ofrecen apoyo y atención.

¿Qué impide que las familias y cuidadores se tomen descansos?

- Considerar su bienestar como lo menos importante.
- Pensar que no se merecen los descansos.
- Desconocer lo que está a su disposición, o cómo obtener ayuda para saber organizar los descansos.
- Estar demasiado cansadas para realizar el esfuerzo.
- Desear los descansos, mientras que la persona que cuidan no los desea.
- Pensar que representan demasiado trabajo.
- Creer que es su responsabilidad ofrecer el cuidado completo en todo momento.

Cómo tomarse un descanso

Hay muchos tipos de descansos. Dependerá de lo que a usted y a su familia les guste.

Los descansos pueden ofrecer:

- Tiempo a las personas con demencia para disfrutar de algo nuevo o familiar.
- Tiempo para relajarse y recuperarse de la manera más conveniente.
- Pasar tiempo en compañía sin tener que seguir las rutinas usuales.

Otros miembros de la familia y amigos puede que estén dispuestos a ayudar para que se tomen los descansos. Frecuentemente, sólo es cuestión de preguntar.

El gobierno de Australia y de los estados financian una serie de programas de relevo para descansos regulares, ocasionales y de emergencia. Entre ellos se incluyen relevo fuera de la casa, en la casa y residencial. El relevo también puede ofrecerse en centros diurnos de actividad en los que se llevan a cabo tareas planificadas de grupo. Algunos centros ofrecen actividades especializadas para las personas con demencia. La atención ofrecida por un centro diurno varía desde algunas horas hasta algunos días por semana. Algunos centros ofrecen cuidado fuera de las horas normales de atención, los fines de semana o nocturno.

Otra manera de tomarse un descanso consiste en que un cuidador vaya a la casa para permitir que usted pueda atender a sus asuntos fuera de ella. También pueden acompañar a la persona con demencia a alguna actividad que a ella le guste. Generalmente esto se conoce como relevo residencial, puesto que empieza y termina en la casa.

El relevo también puede utilizarse para proveer atención en caso de emergencia, o durante un tiempo más largo en una residencia. Para poder usar el relevo residencial, la persona con demencia debe ser evaluada por un Aged Care Assessment Team (Equipo de evaluación para la atención de las personas de edad. ACAT, por sus iniciales en inglés), para determinar el nivel de atención que se necesita. Llame a **My Aged Care** al **1800 200 422**, visite **myagedcare.gov.au** o llame a National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda a la demencia), al **1800 100 500**.

Planificación de una experiencia positiva

Es común que las personas con demencia se encuentren incómodas en un ambiente nuevo con personas desconocidas. Por esta razón es importante planificar de antemano para que el relevo pueda ser una experiencia positiva.

Muchas familias y cuidadores han encontrado que es útil empezar a usar los servicios de atención de relevo tan pronto como sea posible para que todos se acostumbren a compartir la atención que requiere la demencia. Frecuentemente es mejor empezar con descansos cortos y luego ir haciéndolos más largos.

Usted sabrá con cuánto tiempo de anticipación deberá avisar a la persona con demencia. Cálmela si se siente ansiosa y cerciórese de que sepa que usted va a tomarse el descanso. Incluso si usted se siente un poco ansioso.

Hablar con otras familias y cuidadores sobre la manera en que ellos lograron que el relevo fuera algo positivo, quizás le den algunas ideas prácticas sobre cómo manejarse.

Pida un descanso

- Si quiere mayor información sobre cómo tomarse un descanso - no tiene más que preguntar.
- Si usted necesita ayuda para planificar lo que pueda convenirle ahora o en el futuro - no tiene más que preguntar.
- Si usted quiere saber lo que está disponible - no tiene más que preguntar.

El gobierno tiene el cometido de proveer atención de relevo y para ello financia varios tipos de relevo para ayudar a los cuidadores. Hay muchas organizaciones que le ayudarán a tomarse un descanso. Generalmente éstas se conocen por servicios de atención de relevo (respite care) e incluyen a grupos de iglesias, ayuntamientos locales y grupos comunitarios.

¿Quién puede ayudar?

El Equipo de evaluación para la atención de las personas de edad (ACAT) asiste a las personas mayores en la determinación de sus necesidades de apoyo en casa o en un hogar para mayores. Un amplio equipo de personal sanitario, tales como geriatras, asistentes sociales y terapeutas ocupacionales trabaja junto como parte de ACAT. Puede comunicarse con su ACAT más cercano llamando a **My Aged Care**.

El gobierno de Australia ha establecido My Aged Care, un servicio para proporcionar apoyo y asistencia en relación a consultas sobre acceso a la atención domiciliar y comunitaria, tasas de respiro, bonos y cuotas. Este servicio puede también ayudarle a buscar hogares para mayores, financiados por el gobierno, que satisfagan sus necesidades particulares. Llame al **1800 200 422** o visite **myagedcare.gov.au**

Los centros de contacto y la página web Carer Gateway proporcionan información práctica y recursos de apoyo a los cuidadores. Llamada gratuita: (no desde teléfonos móviles) **1800 422 737** Los días de semana de 8 am a 6 pm. Página web: **carergateway.gov.au** Para relevo de emergencia a otras horas, llame al **1800 059 059**.

Carer Advisory and Counselling Service (Servicio de asesoramiento y orientación para cuidadores), proporciona a éstos información y asesoramiento sobre los servicios y beneficios pertinentes. Comuníquese con la oficina más cercana de Carer Advisory and Counselling Service llamando al **1800 242 636** o visite **carersaustralia.com.au**

Los centros Commonwealth Respite y Carelink, ubicados a través de toda Australia, ofrecen información gratuita y confidencial sobre el apoyo local a los cuidadores, la discapacidad y los servicios comunitarios. Contacte a su centro más cercano llamando al **1800 052 222** (llamada gratuita excepto desde teléfonos móviles).

Si usted no sabe bien cómo acceder al servicio de relevo, llame a Dementia Behaviour Management Advisory Service (Servicio de asesoramiento sobre el control del comportamiento en la demencia. DBMAS, por sus iniciales en inglés). DBMAS es un servicio nacional de asesoría telefónica para familiares, cuidadores y personal sanitario que estén preocupados por el comportamiento de las personas que viven con demencia. El servicio, que ofrece en forma confidencial asesoramiento, evaluación, intervención, educación y apoyo especializado las 24 horas del día, 7 días a la semana, se puede contactar llamando al **1800 699 799**.

Si el tipo de relevo que usted desea no está disponible en su zona local, llame a Alzheimer's Australia National Dementia Helpline al **1800 100 500** ó a un servicio de apoyo a los cuidadores (**Carers Australia al 1800 242 636**) para que le informen sobre lo que puede hacer en estos casos. Frecuentemente, muchas personas encuentran que cuando notifican a la prensa local y a los representantes políticos sobre las necesidades de relevo no satisfechas, se consiguen cambios a corto y largo plazo.

MÁS INFORMACION

Alzheimer's Australia ofrece apoyo, información, educación y asesoramiento. Llame a National Dementia Helpline (Teléfono nacional de ayuda a la demencia), al **1800 100 500** o visite nuestro sitio web en **fightdementia.org.au**



Interpreter

Para intérpretes en castellano, llame a Translating and Interpreting Service al **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**.

FIGHTDEMENTIA.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**