TAMIL | ENGLISH

இடையோய்வு கொள்ளல்

மறதிக்கோளாறு உள்ள ஒருவரை கவனித்துக் கொள்பவர்களுக்குத் தேவைப்படும் ஓய்வின் அவசியத்தையும், இந்த ஓய்விற்காக எப்படி ஏற்பாடு செய்வது மற்றும் யார் இந்த விடயத்தில் உதவ இயலும் என்பதையும் இந்த 'உதவி ஏடு' விளக்குகிறது.

குடும்பத்தினருக்கும் கவனிப்பாளர்களுக்கும் ஓய்வு ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும்

மறதிக்கோளாறு உள்ள ஒருவரை கவனித்துக்கொள்வது உடல்ரீதியாகவும், உள ரீதியாகவும் களைப்பூட்டுவதாகவும், அழுத்தம் தரக்கூடியதாகவும் இருக்கக்கூடும். குறிப்பாக தாம் கவனித்துக்கொண்டிருக்கும் நபரை விட்டுச் செல்ல இயலாத போது குடும்பத்தினரும், கவனிப்பாளர்களும் தமது சமூகத் தொடர்புகளிலிருந்து எளிதில் துண்டிக்கப்படலாம்.

தவறாமல் அவ்வப்போது இடைவேளை கிடைத்தால் உங்களால் ஓய்வெடுக்கவும், வெளியிடங்களுக்குச் சென்று வரவும், மற்ற வேலைகளைக் கவனிக்கவும் அல்லது விடுமுறையில் சென்று வரவும் இயலும்.

மறதிக்கோளாறு உள்ளவர்கள் இடையோய்வு கொள்வது முக்கியமாகும்

பெரும்பாலானவர்கள் தமக்குப் பிடித்தமான இடையோய்வு ஒன்றை மேற்கொள்வர், தாம் விரும்பும் பொழுதுபோக்கு ஒன்றில் ஈடுபடுவர் மற்றும் விடுமுறைக்கென சில இடங்களுக்குச் செல்வர். நாம் எதிர்பார்க்கும் சில விடயங்கள் இதன் மூலம் நமக்குக் கிட்டும், மற்றும் எதிர்காலத்தில் நாம் நினைவு கூர்ந்து பார்க்கக்கூடிய நல்லதொரு ஞாபகமாக இது அமையும். இக் காரணங்களை முன்னிட்டு மறதிக்கோளாறு உள்ளவர்களும் ஓய்வாக இருப்பதற்கான நேரத்தைப் பெறுவது இன்றியமையாததாகும். சமூக ரீதியாக மற்றவர்களைச் சந்திக்கவும், தமக்கு உதவி மற்றும் கவனிப்பை வழங்கும் மற்றவர்களுடன் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவும் இது அவர்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பாக அமையும்.

குடும்பத்தினரும் கவனிப்பாளர்களும் ஓய்வெடுக்க இயலாமல் போவது ஏன்?

- தமது பொதுநலனை இவர்கள் கடைசி ஸ்தானத்தில் வைப்பது
- ஓய்வெடுக்கும் தகுதி தமக்கில்லை என்று இவர்கள் கருதுவது
- இடையோய்வு ஒன்றை எடுத்துக்கொள்வதற்காக உள்ள வசதிகள் குறித்து அறியாமல் இருப்பது, அல்லது இடையோய்வு ஒன்றை ஒழுங்கு செய்துகொள்ள உதவி பெறுவது எவ்வாறு என்று தெரியாமல் இருப்பது
- இதற்கென முயற்சிக்க இயலாத அளவுக்குக் களைத்துப்போயிருப்பது
- ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள இவர்கள் விரும்பினாலும், இவர்களால் கவனிக்கப்படுபவர்கள் அதை விரும்பாமல் இருப்பது
- ஓய்வுக் காலத்தை ஒழுங்கு செய்வதை ஒரு தொல்லையாகக் கருதுவது
- அனைத்து வேளைகளிலும் தேவைப்படும் அனைத்து கவனிப்பையும் அளிக்க வேண்டியது தமது பொறுப்பு என இவர்கள் கருதுவது

இடையோய்வு ஒன்றைப் பெறும் முறைகள்

ஓய்வெடுப்பதற்குப் பல வழிகள் உள்ளன. உங்களுக்கும் உங்களது குடும்பத்தினருக்கும் பொருத்தமான வழி எது என்பதைப் பொறுத்து இது அமையும்.

ஓய்வுகாலங்கள் கீழ் வரும் வழிகளில் இருக்கலாம்:

- புதிய அல்லது தமக்குப் பழக்கப்பட்ட விடயங்களில் ஈடுபட்டு மறதிநோய் உள்ளவர்கள் இன்புறுவதற்கான நேரம்
- ஆறுதலாக இருந்து, திறனையும் உற்சாகத்தையும் மீண்டும் பெறும் நேரம்
- அன்றாடம் செய்துவரும் வேலைகளிலிருந்து விடுபட்டு ஓய்வாக இருக்கும் நேரம்

ஒருவருக்கு கவனிப்பு வழங்கிவரும் வேலையிலிருந்து நீங்கள் சிறிது ஓய்வு பெற இதர குடும்ப உறுப்பினர்களும், நண்பர்களும் மகிழ்ச்சியுடன் முன்வரக்கூடும். பெரும்பாலான வேளைகளில் நீங்கள் உங்கள் விருப்பத்தை அவர்களிடம் தெரிவிப்பது மட்டுமே போதுமானதாக இருக்கும்.

தொடர்ந்தும், அவ்வப்போதும், நெருக்கடி நேரத்திலும் இடையோய்வு எடுப்பதற்கு வழி செய்யும் பல திட்டங்களுக்கு அவுஸ்திரேலிய மாநில மற்றும் எல்லைப்பகுதி அரசுகள் நிதியுதவி வழங்குகின்றன. வீட்டிற்கு வெளியே எடுக்கப்படும் இடையோய்வு, வீட்டிற்குள்ளாகவே எடுக்கப்படும் இடையோய்வு மற்றும் முதியோர் இல்ல இடையோய்வு ஆகியன இதில் உள்ளடங்கும். உள்ளூர்ப் பகுதிகளில் இயங்கும் 'பகல்வேளை நடவடிக்கை மைய'(day activity centres) ங்களில் வழங்கப்படும் திட்டமிடப்பட்ட குழு நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பதன் மூலமாகவும் ஒருவர் இடையோய்வு பெறலாம். மறதிநோய் உள்ளவர்களுக்கான விசேட நடவடிக்கைகளை சில மையங்கள் வழங்குகின்றன. இரண்டொரு மணித்தியாலத்திலிருந்து சிலபல மணித்தியாலங்கள் வரைக்குமான கவனிப்பை 'பகல்வேளை மையங்கள்' வழங்கும். நீடித்த மணித்தியாலங்களுக்கான கவனிப்பும், வார-இறுதி நாட்களுக்கான கவனிப்பும், இரவு வேளைக்கான கவனிப்பும் சில மையங்களில் வழங்கப்படுகிறது.

கவனிப்பு சேவகர் ஒருவரை உங்களது வீட்டிற்கு வரவழைப்பதன் மூலம் வீட்டிற்கு வெளியே சென்று செய்ய வேண்டிய காரியங்களை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இப்படி வரும் சேவகர்கள் மறதிக்கோளாறு உள்ளவரை அவருக்குப் பிடித்தமான நடவடிக்கையில் அவர் ஈடுபட அவரை வெளியிடங்களுக்கு அழைத்தும் செல்லலாம். இப்படிப்பட்ட இடையோய்வு ஒருவரது இல்லத்தில் துவங்கி அவரது இல்லத்திலேயே முடிவுறுவதால் இது 'இல்ல இடையோய்வு' என அழைக்கப்படுகிறது.

நெருக்கடிநேரம் ஒன்றில் கவனிப்பு வழங்குவதற்காகவும் இடையோய்வு ஏற்பாடு செய்யப்படலாம், அல்லது முதியோர் இல்லம் ஒன்றில் நீண்ட நாட்களுக்குத் தங்கிப் பெறும் இடையோய்வுக்காகவும் ஏற்பாடு செய்யலாம். மறதிக்கோளாறு உள்ளவருக்குத் தேவைப்படும் கவனிப்பின் அளவைத் தீர்மானிக்கும் பொருட்டு 'முதியோர் கவனிப்பு மதிப்பீட்டுக் குழு' (Aged Care Assessment Team (ACAT)) ஒன்றினால் மறதிநோய்

இந்த உதவியேடு அவுஸ்திரேலிய அரசின் நிதியுதவி பெற்றது.

உள்ளவர் அவசியம் மதிப்பீடு செய்யப்படவேண்டும். **1800 200 422** எனும் இலக்கத்தில் **'My Aged Care'** – எனும் அமைப்புடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள், **www.myagedcare.gov.au** எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள், அல்லது **1800 100 500** எனும் இலக்கத்தில் 'தேசிய மறதிநோய் உதவி இணைப்'புடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

நல்லதொரு இடையோய்வுக்காகத் திட்டமிடல்

புதிய ஆட்கள் உள்ள புதிய சூழ்நிலைகளுக்கு மாறும்போது மறதிக்கோளாறு உள்ளவர்கள் படபடப்பு அடைவது பொதுவான விடயமாகும். எனவே இடையோய்வு பெறும் காலத்தில் மறதிக்கோளாறு உள்ளவருக்கு ஏற்படும் அனுபவம் நல்லதாக இருக்கவேண்டும் என்பதற்காக இடையோய்வு குறித்து முன்கூட்டியே திட்டமிடல் வேண்டும்.

இடையோய்வைத் தவறாமலும், கூடிய விரைவிலும் பெறுவதன் காரணமாக மறதிநோய் உள்ளவரைக் கவனிக்கும் பொறுப்பை மேற்கொள்ளும் அனைவருக்கும் இப் பொறுப்பில் பங்கேற்பது எளிதாகிறது என்று பல குடும்பத்தினர் கருத்து தெரிவித்துள்ளனர். துவக்கத்தில் சிறு இடையோய்வுகளை மேற்கொண்டு, போகப் போக நீண்ட ஓய்வுகளை மேற்கொள்வது சிறந்ததாக இருக்கக்கூடும்.

எவ்வளவு நாட்களுக்கு முன்னதாக மறதிநோய் உள்ளவருக்கு இடையோய்வைப் பற்றித் தெரிவிக்க வேண்டும் என்பதை நன்றாக அறிந்தவர் நீங்களே. இது குறித்து மறதிநோய் உள்ளவர்கள் சிறிது அச்சப்பட்டால் அவர்களுக்கு தைரியம் சொல்லுங்கள், இடையோய்வு குறித்து நீங்களே சிறது படபடப்பாக இருந்தாலும், நீங்கள் நல்ல நம்பிக்கையுடன்தான் இருக்கிறீர்கள் என்பது அவர்களுக்குத் தெரிந்திருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

மற்ற குடும்பத்தினர்களும், கவனிப்பாளர்களும் இடையோய்வு காலத்தை எப்படி நல்ல விதத்தில் கழித்தார்கள் என்று அவர்களுடன் கலந்துரையாடித் தெரிந்துகொண்டால், இதை எவ்வாறு சமாளிக்கலாம் என்பது குறித்து சில நடைமுறைக்கேற்ற யோசனைகளை நீங்கள் பெறலாம்.

ஓய்வு வேண்டுமெனக் கேளுங்கள்

- இடையோய்வு பெறுவது எப்படி என்பது குறித்து மேலும் தெரிந் ´ற இடையோய்வு குறித்துத் திட்டமிடுவதில் இப்பொழுதோ அல்லது எதிர்காலத்திலோ உதவி தேவைப்பட்டால், உடனே கேளுங்கள்
- எப்படிப்பட்ட இடையோய்வுத் திட்டங்கள் உள்ளன என்று அறிந்துகொள்ள விரும்பினால், கேட்டால் போதும்

இடையோய்வு வழங்கவேண்டும் என்ற தனது நோக்கத்தில் அரசு மிகவும் உறுதியாய் இருக்கிறது, மற்றும் கவனிப்பானர்களுக்கு இடையோய்வு வழங்கும் பல்வேறுபட்ட திட்டங்களுக்கு அரசு நிதியதவியளித்து வருகிறது. இடையோய்வு ஒன்றை மேற்கொள்ள உங்களுக்கு உதவும் பல அமைப்புக்கள் உள்ளன. இவை பொதுவாக 'இடையோய்வு கால கவனிப்பு சேவைகள்' (respite care services) என்று அழைக்கப்படும், மற்றும் இவற்றில் தேவாலயக் குழுக்கள், உள்ளூர் நகரவைகள் மற்றும் சமூகக் குழுக்கள் ஆகியன அடங்கும்.

யாரால் உதவ இயலும்?

ஒருவரது சொந்த வீட்டில் வைத்தோ அல்லது முதியோர் இல்லம் ஒன்றில் வைத்தோ வழங்கப்படும் சேவைகளுக்கான தேவை முதியவர் ஒருவருக்கு எந்த அளவிற்குத் தேவைப்படுகிறது என்பதை நிர்ணயிப்பதில் 'முதியோர் கவனிப்பு மதிப்பீட்டுக் குழுக்'(Aged Care Assessment Teams (ACAT))களினால் உதவ இயலும். 'மூப்புற்றோருக்கான மருத்துவர்கள்' (geriatricians), சமூக ஊழியர்கள் மற்றும் 'பணியிட நல மருத்துவர்கள்' (occupational therapists) போன்ற பலதரப்பட்ட சுகாதார ஊழியர்கள் ACAT-யின் அங்கமாகப் பணி புரிகின்றனர். **'My Aged Care'** அமைப்பினை அழைப்பதன் மூலம் உங்களுக்கு மிக அண்மையிலுள்ள ACAT-யினருடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இல்லத்திலும், சமூகத்திலும் வைத்து அளிக்கப்படும் கவனிப்பு வசதிகளை எப்படி பெறுவது என்பது குறித்த விசாரிப்புகளிலும், இடையோய்விற்கான கட்டணங்கள், பிணைத்தொகைகள் மற்றும் கட்டணங்கள் எவ்வளவு என்பது குறித்த கேள்விகளிலும் 'முதியோர் கவனிப்பு தகவல் இணைப்'(Aged Care Information Line) பினால் உங்களுக்கு உதவ இயலும். **1800 200 422** எனும் இலக்கத்தை அழையுங்கள், அல்லது **agedcareaustralia.gov.au** எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள். கவனிப்பாளர்களுக்கு உதவுவதற்கென நடைமுறை ரீதியான தகவல்கள் மற்றும் மூலவளங்களை 'Carer Gateway' –யினரது வலைத்தளமும் தொடர்பு மையங்களும் அளிக்கின்றன. இலவச அழைப்பு **1800 422 737** (கைப்பேசிகள் மூலமாக அல்ல) வேலைநாட்களில் காலை 8.00 முதல் மாலை 6.00 வரை. வலைத்தளம்: **www.carergateway.gov.au**

இதர வேளைகளில் அவசர இடையோய்வு வேண்டுமெனில் **1800 059 059** எனும் இலக்கத்தை அழையுங்கள்.

கவனிப்பாளர்களுக்கென உள்ள சேவைகள் மற்றும் உரிமங்கள் குறித்த தகவல்கள் மற்றும் அறிவுரைகளை 'கவனிப்பாளர்களுக்கான அறிவுரை மற்றும் ஆலோசனை சேவை' (Carer Advisory and Counselling Service) எனும் அமைப்பு வழங்கும். **1800 242 636** எனும் இலக்கத்தில் உங்களுக்கு அன்மையிலுள்ள 'கவனிப்பாளர்களுக்கான அறிவுரை மற்றும் ஆலோசனை சேவை'யுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது **carersaustralia.com.au** எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

உள்ளூர் கவனிப்பாளர்கள் மூலம் கிடைக்கும் ஆதரவுதவி, உடலியலாமை மற்றும் சமூக சேவைகளைப் பற்றிய இலவசமான, இரகசிய தகவல்களை 'பொதுநலஅரசு இடையோய்வு மற்றும் கவனிப்பு இணைப்பு மையங்கள்' (Commonwealth Respite and Carelink Centres) அளிக்கின்றன. இந்த மையங்கள் அவுஸ்திரேலியா முழுதும் உள்ளன, மற்றும் உங்களுக்கு மிக அருகாமையில் உள்ள மையத்துடன் **1800 052 222** எனும் இலக்கத்தின் மூலம் நீங்கள் தொடர்புகொள்ளலாம் (கைப்பேசிகள் நீங்கலாக இலவச அழைப்பு).

இடையோய்வு சேவையை எப்படிப் பெறுவது என்பதில் உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் ஏதும் இருந்தால், அவை குறித்து 'மறதிநோய் நடத்தைமுறை நிர்வாக ஆலோசனை சேவை'(Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS)) எனும் அமைப்புடன் இது குறித்து கலந்தாலோசியுங்கள். மறதிறோய் உள்ளவர்கள் நடந்துகொள்ளும் விதம் குறித்துக் கவலையுறும் குடும்பங்கள், கவனிப்பாளர்கள் மற்றும் கவனிப்பு ஊழியர்களுக்கான தேசிய மட்டத்திலான தொலைபேசி அறிவுரை சேவையாகும் இது. இரகசிய ஆலோசனை, மதிப்பீடு, தலையீட்டு உதவி, இது குறித்த கல்வியறிவு மற்றும் சிறப்பு உதவிகளை நாளொன்றுக்கு 24 மணி நேரமும், வாரம் 7 நாட்களும் வழங்கும் இச்சேவையுடன் **1800 699 799** எனும் இலக்கத்தில் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

நீங்கள் விரும்பும் வகையைச் சேர்ந்த இடையோய்வு நீங்கள் வாழும் பகுதியில் கிடைக்கவில்லை என்றால் யாரிடமாவது இது குறித்துக் கேளுங்கள். உங்களால் பூர்த்தி செய்ய இயலாத இடையோய்வுத் தேவைகள் குறித்த பிரச்சினைகளை எப்படி எழுப்புவது என்று தெரிந்துகொள்ள **1800 100 500** எனும் இலக்கத்தில் 'தேசிய மறதிநோய் உதவி இணைப்'புடன் அல்லது அல்லது கவனிப்பாளர் பரிந்துரை சேவை குழுக்களுடன் (**1800 242 636** எனும் இலக்கத்தில் **'Carers Australia'**- அமைப்பு மூலமாக) தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இடையோய்வுத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ள இயலாதபோது உள்ளூர் செய்தி நிறுவனங்களுக்கோ அல்லது அரசியல்வாதிகளுக்கோ இது குறித்துத் தெரிவிப்பதால் தற்சமயத்திற்கும், நீண்டகாலத்திற்கும் இதனால் பலன் கிடைப்பதாகப் பலர் கூறுகின்றனர்.

மேலதிகத் தகவல்கள்

ஆதரவுதவி, தகவல்கள், கற்பிப்பு, அறிவுரையாலோசனை ஆகிய சேவைகளை 'அல்ஸைமர் அவுஸ்திரேலியா' அளிக்கிறது. 'தேசிய மறதிநோய் உதவி இணைப்' பினை **1800 100 500** எனும் இலக்கத்தில் அழையுங்கள், அல்லது **fightdementia.org.au** எனும் எமது வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

Interpreter

மொழிபெயர்ப்பு உதவிக்கு, 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை'யினை **131 450** எனும் இலக்கத்தில் அழையுங்கள்.

இதில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள விடயங்களைப் பற்றிய சுருக்கமான சாராம்சம் ஒன்றை மட்டுமே இந்த வெளியீடு அளிக்கிறது. தமது குறிப்பிட்ட நோய்நிலை குறித்து பொதுமக்கள் தொழில்ரீதியான அறிவுரையை நாடுதல் நலம். இந்த வெளியீட்டில் இருக்கக் கூடிய எவ்வொரு தவறு அல்லது விடுபாட்டிற்கும் 'அல்ஸைமர்ஸ் அவுஸ்திரேலியா' பொறுப்பல்ல.

© Alzheimer's Australia 2002
மீள்பார்வையிடப்பட்டது: 2005, 2012, 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 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**

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. Alzheimer's Australia is not liable for any error or omission in this publication.

© Alzheimer's Australia 2002
Reviewed 2005, 2012, 2016