

# Szünetet tartani

HUNGARIAN | ENGLISH

Ez a tájékoztató lap megtárgyalja, hogy miért fontos a gondozástól szünetet tartani, hogy hogy lehet ezt elintézni és hogy ki tud segíteni.

## Szünetet tartani fontos a családok és a gondozók számára

Egy demens egyént gondozni testileg és érzelmileg fárasztó és stresszes lehet. A családok és a gondozók könnyen elszigetelődhetnek társadalmi kapcsolataiktól, különösen, ha nem tudják ott hagyni azt a személyt, akit gondoznak.

A rendszeres szünet azt jelenti, hogy ön pihenhet, elmehehet ügyeit elintézni vagy elmehehet szabadságra.

## Szünetet tartani fontos a demens egyének számára

A legtöbben tartanak valamilyen fajta szünetet, talán foglalkoznak szenvedélyükkel vagy elmennek a hétvégére vagy szabadságra. Ez olyan valami, aminek előre örülhetünk és olyan élmény, amire visszagondolhatunk. Ugyanennél az oknál fogva fontos a szünet a demens egyén számára. Ez lehetőséget nyújt arra, hogy másokkal érintkezzen és másokkal ismerkedjen meg és hogy hozzászokjon ahhoz, hogy más valaki gondozza.

## Mi akadályozza a családokat és a gondozókat abban, hogy szünetet tartsanak?

- A saját egészségüket hagyják utlojára
- Úgy érzik, hogy nem érdemelnek szünetet
- Nem tudják, hogy mire van lehetőség, hogy hogy lehet egy szünetet elintézni
- Túl fáradtak ahhoz, hogy megpróbálják elintézni
- Akarnak szünetet tartani, de a gondozott nem akarja
- Úgy érzik, hogy túl nehéz ezt elintézni
- Azt hiszik, hogy a gondozásért ők felelősek állandóan

## Hogy lehet szünetet tartani

Sokféleképpen lehet szünetet tartani. Ez attól függ, hogy mi felel meg önnek és a családjának.

## A szünet lehet:

- Valami, ami a demens egyének egy kellemes új vagy ismerős élményt nyújt
- Lehetőség kikapcsolódásra és felfrissülésre akármilyen módon, ami önnek megfelel
- Lehetőség arra, hogy a demens egyénnel együtt ott hagyja a megszokott foglalatosságát.

Lehet, hogy más családtag vagy barát hajlandó arra, hogy az ön segítségére legyen abban, hogy ön szünetet tarthasson. Gyakran csak arra van szükség, hogy megkérjünk valakit.

Az ausztrál kormány és az államok kormányai fedezik több mentesítő program költségét, amelyek rendszeres, időnkénti vagy rendkívüli mentesítést nyújtanak. Ez lehet az otthonon kívüli mentesítés, az otthonon belüli mentesítés és a bennlakó mentesítés. Helybeli foglalkoztató központok is nyújthatnak mentesítést az által, hogy a gondozott személy a szervezett foglalkozáson részt vesz. Van olyan központ, amely demens egyének számára külön foglalkozást szervez. A gondozás, amelyet nappali központok nyújtanak, lehet egy pár óra vagy heti több nap. Van olyan központ, amely hosszabb időtartamú gondozást vállal, hétfégi vagy éjszakai gondozást.

Egy másik lehetőség a mentesítésre az, hogy egy gondozó házhoz jön és ezáltal ön elintézhet dolgokat az otthonon kívül. A gondozó szintén elkísérheti a demens egyént olyan foglalkozásra, amit az élvez. Ezt otthonon belüli mentesítésnek hívjuk, mivel otthon kezdődik és végződik.

Rendkívüli esetben is lehet mentesítést kapni valamint elintézhető ez bennlakásos alapon hosszabb időre. A bennlakásos mentesítéshez szükség van arra, hogy egy Időskori Gondozási Felmérési Csoport (ACAT) eldöntse, hogy milyen fokú gondozásra van szükség. Hívja a **My Aged Care** szervezetet az **1800 200 422**-es számon, keresse fel a **www.myagedcare.gov.au** címet; vagy hívja az Országos Demencia Segélyvonalat (National Dementia Helpline) az **1800 100 500**-as számon.

National Dementia Helpline **1800 100 500**

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

# 1 TÖRŐDÜNK A CSALÁDOKKAL ÉS A GONDOZÓKKAL

## Hogy lehet egy pozitív élményt tervezni.

Gyakran előfordul, hogy a demens egyén az új környezetet és az új embereket nyugtalanítónak találja. Ezért fontos előzetesen tervezni, hogy a mentesítő élmény pozitív legyen.

Sok család és gondozó hasznosnak találta azt, hogy minél előbb kezdjen rendszeres mentesítést kapni, és hogy így mindenki hozzá szokjon ahhoz, hogy többen gondozzák a demens egyént. Gyakran jobb rövidebb szünettel kezdeni és ezeket aztán lassan hosszabbá tenni.

Ön tudja leginkább, hogy mennyivel előre kell a demens egyénnek a szünetről szólni. Nyugtassa meg az illetőt, ha az aggódik, és biztosítsa őt arról, hogy ön pozitívnak tekinti a szünetet, még akkor is, ha ön is aggódik egy kicsit.

Ha beszél más családdal és gondozóval arról, hogy hogy sikerült nekik a mentesítést egy pozitív élménnyé tenni, akkor kaphat egy pár gyakorlati ötletet arra, hogy mit lehet csinálni.

## Kérjen szünetet

- Ha akar további felvilágosítást arról, hogy hogy lehet szünetet tartani – akkor érdeklődjön
- Ha segítségre van szüksége abban, hogy kitervezze, hogy mi felel meg önnek most vagy a jövőben - akkor érdeklődjön
- Ha csak tudni szeretné, hogy mi áll rendelkezésre - akkor érdeklődjön

A kormány kiáll amellet, hogy mentesítő gondozást nyújtson és sok különfajta mentesítés költségét fedezi, hogy ezáltal a gondozóknak segítsen. Sok szervezet segít önnek abban, hogy szünetet tarthasson. Ezeket általában mentesítő gondozási szolgálatoknak nevezzük és egyházi csoportok, helybeli önkormányzatok és közösségi csoportok tartoznak ide.

## Ki tud segíteni?

Időskori Gondozási Felmérési Csoportok (ACAT) támogatást nyújtanak időskorúaknak azáltal, hogy megállapítják, hogy milyen otthoni támogatásra vagy bennlakásos gondozásra van szükségük. Többfajta egészségügyi munkatárs mint geriáter orvos, szociális munkás és ergoterapeuta működik együtt az Időskori Gondozási Felmérési Csoportban. Kapcsolatba léphet a legközelebbi Időskori Gondozási Felmérési Csoporttal, ha hívja a **My Aged Care** szervezetet.

Az ausztrál kormány alapította meg a My Aged Care szervezetet, amely segít az érdeklődőknek otthoni és közösségi gondozás elérhetőségével kapcsolatban, valamint mentesítési díjjal, biztosítékkal és költségekkel kapcsolatban. A szolgálat segít önnek szintén olyan államilag finanszírozott

időskori gondozási otthont keresni, amely az ön igényének megfelel. Hívja az **1800 200 422**-es számot vagy keresse fel a **myagedcare.gov.au** címet.

A Carer Gateway weboldal és kapcsolati központ célszerű tájékoztatást és erőforrásokat nyújt a gondozók támogatására. Ingyenes hívás az **1800 422 737**-es számon (nem mobil telefon). Hétköznap reggel 8-tól este 6-ig. Weboldal: **carergateway.gov.au**. Rendkívüli mentesítésért más időben hívja az **1800 059 059**-es számot.

A Gondozási Tájékoztató és Tanácsadó Szolgálat információt és tanácsot nyújt a gondozóknak megfelelő szolgálatokról és jogosultságokról. Hívja a legközelebbi Gondozási Tájékoztató és Tanácsadó Szolgálat az **1800 242 636**-os számon vagy keresse fel a **carersaustralia.com.au** címet.

Szövetségi Mentesítési és Gondozáskapcsolati Központok (Commonwealth Respite and Carelink Centres) ingyenes és bizalmas tájékoztatást nyújtanak helyi gondozási támogatásról valamint fogyatékosági és közösségi szolgáltatásokról. A központok Ausztrália szerte találhatóak és kapcsolatba léphet a legközelebbi központtal, ha hívja az **1800 052 222**-es számot (ingyenes hívás kivéve mobilról)

Ha arra vonatkozó aggodalma van, hogy hogy lehet mentesítéshez hozzájutni, akkor beszélje ezt meg az Országos Viselkedési Tanácsadó Szolgálattal (Dementia Behaviour Management Advisory Service – DBMAS). A DBMAS egy országos szolgálat, amely telefonon ad tanácsot családoknak, gondozóknak és mentesítőknek, akiknek a demens egyén viselkedésére vonatkozó aggodalmuk van. A szolgálat bizalmas és átfogó tanácsot nyújt nappal és éjjel minden nap és a **1800 699 799** - as számon lehet felhívni.

Ha az a fajta mentesítés, amit ön kíván helybelileg nem elérhető, akkor szóljon valakinek. Hívja a Dementia Australia Országos Demencia Segélyvonalát az **1800 100 500**-as számon vagy a gondozói szószóló csoportokat (**Carers Australia** az **1800 242 636**-os számon) tanácsért, hogy hogy lehet a ki nem elégített mentesítési igény problémáját felvetni. Gyakran előfordulhat, hogy ha mentesítési igény nincs kielégítve, és a helybeli sajtót és politikusokat tájékoztatjuk, akkor ez most és hosszú távon segíthet.

## TOVÁBBI TÁJÉKOZTATÁS

Dementia Australia támogatást, tájékoztatást, oktatást és tanácsadást nyújt. Hívja az Országos Demencia Segélyvonalat (National Dementia Helpline) az **1800 100 500**-as számon, vagy keresse fel weboldalunkat a **dementia.org.au** címen.



Magyar nyelvű segítségért hívja a Fordító és Tolmács Szolgálatot (Translating and Interpreting Service) a **131 450**-es számon.

# 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**