

# Mengambil istirahat dari merawat

INDONESIAN | ENGLISH

Lembar Bantuan ini mendiskusikan tentang mengambil cuti, bagaimana mengaturnya dan siapa saja yang bisa membantu.

## Cuti itu penting untuk keluarga dan perawat

Merawat penderita demensia secara fisik maupun emosional bisa sangat melelahkan dan membuat stress. Keluarga dan perawat bisa dengan mudah terisolasi dari pergaulan, apalagi jika mereka tidak bisa meninggalkan penderita yang mereka rawat.

Cuti yang teratur berarti Anda bisa mendapat istirahat, pergi keluar, melakukan urusan bisnis atau pergi berlibur.

## Cuti itu penting untuk penderita demensia

Kebanyakan orang mengambil sesuatu macam cuti, mungkin melakukan hobi yang mereka sukai, atau pergi berlibur. Hal ini akan memberi kita sesuatu yang kita tunggu-tunggu, dan pengalaman untuk dikenang lagi. Untuk alasan itu juga pergi istirahat juga penting untuk penderita demensia. Hal ini akan memberi kesempatan pada penderita untuk bergaul dan bertemu dengan orang lain, dan terbiasa dengan orang lain membantu dan merawat mereka.

## Apa yang menyebabkan keluarga dan perawat tidak mengambil cuti?

- Mengesampingkan kepentingan mereka sendiri
- Merasa bahwa tidak perlu cuti
- Tidak tahu fasilitas apa yang tersedia, atau bagaimana mendapat bantuan untuk mengambil cuti
- Terlalu capek untuk mengusahakan cuti
- Ingin cuti tetapi orang yang dirawat tidak mau
- Merasa bahwa cuti terlalu merepotkan
- Menganggap bahwa tanggung jawab mereka adalah menyediakan seluruh perawatan, pada setiap saat

## Bagaimana mengambil cuti

Ada banyak cara untuk mengambil cuti. Hal ini tergantung pada apa yang sesuai bagi Anda dan keluarga Anda.

### Cuti bisa berupa:

- Waktu bagi penderita demensia bersenang-senang dengan pengalaman baru atau yang sudah terbiasa
- Waktu untuk rileks dan mengisi tenaga kembali dengan cara apa saja yang sesuai bagi Anda
- Menikmati waktu bersama di luar rutinitas biasa

Anggauta keluarga yang lain dan teman mungkin senang membantu dengan memberi Anda waktu merawat. Seringkali hal ini hanya tinggal meminta saja.

Pemerintah Australia dan Pemerintah Negara-Negara Bagian mendanai sejumlah program istirahat berkala, sesekali dan darurat. Program itu termasuk istirahat di luar rumah, istirahat di rumah dan di rumah perawatan. Istirahat juga dapat disediakan di pusat kegiatan lokal dengan menghadiri kegiatan kelompok yang sudah dirancang. Beberapa pusat kegiatan menyediakan kegiatan khusus untuk penderita demensia. Perawatan yang ditawarkan oleh tempat penitipan harian bervariasi mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari seminggu. Beberapa tempat penitipan menawarkan tambahan jam, akhir pekan atau rawat inap.

Cara lain untuk mengambil cuti adalah dengan mencari seorang perawat sehingga Anda bisa melakukan kegiatan di luar rumah. Mereka juga mungkin bisa menemani penderita demensia melakukan kegiatan yang mereka sukai. Cara ini biasanya disebut istirahat di rumah (in-home respite) karena dimulai dan berakhir di rumah.

Istirahat juga bisa digunakan untuk memberi perawatan dalam keadaan darurat, atau diatur untuk periode waktu yang lebih lama di rumah perawatan. Untuk memakai rumah perawatan untuk istirahat sementara, penderita demensia harus dinilai oleh Aged Care Assessment Team (ACAT) untuk menentukan tingkat perawatan yang diperlukan. Hubungi **My Aged Care** pada **1800 200 422**, kunjungi **www.myagedcare.gov.au**; atau hubungi National Dementia Helpline pada nomor **1800 100 500**.

## Merencanakan sesuatu pengalaman yang menyenangkan

Lumrahlah jika penderita demensia merasa kurang nyaman jika menemukan lingkungan dan orang-orang baru. Oleh sebab ini penting untuk merencanakan ke depan untuk mendapat pengalaman istirahat yang positif.

Banyak keluarga dan perawat mendapatkan ada baiknya memulai istirahat selingan ini secara teratur sedini mungkin sehingga setiap orang terbiasa bergantian merawat penderita demensia. Sering sebaiknya dimulai dengan cuti pendek dan makin lama makin panjang.

National Dementia Helpline **1800 100 500**

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

# 1 MENJAGA KELUARGA DAN YANG MERAWAT

Andalah yang paling tahu berapa jauh sebelumnya memberi tahu penderita demensia tentang cuti. Tenangkan mereka jika mereka gelisah dan pastikan mereka tahu bahwa Anda merasa positif tentang cuti itu, meskipun Anda juga merasa sedikit waswas.

Bicara dengan keluarga yang lain dan perawat mengenai cara mereka membuat istirahat sebagai pengalaman yang positif mungkin dapat memberi Anda beberapa ide praktis untuk mengatur cuti Anda.

## Mintalah cuti

- Jika Anda ingin tahu lebih banyak tentang cuti – silakan bertanya
- Jika Anda memerlukan bantuan dalam merencanakan apa yang sesuai untuk Anda saat ini, atau di kemudian hari – silakan bertanya
- Jika Anda hanya ingin tahu fasilitas apa yang tersedia – silakan bertanya

Pemerintah bertekad menyediakan istirahat merawat dan telah mendanai beberapa jenis istirahat untuk membantu orang yang merawat. Banyak organisasi akan membantu Anda mengambil cuti. Hal itu biasanya disebut layanan istirahat merawat (respite care services) dan meliputi kelompok gereja, kotapraja setempat dan organisasi-organisasi masyarakat.

## Siapa yang bisa membantu?

Aged Care Assessment Teams (ACAT, tim penilai orang lanjut usia) menyediakan bantuan bagi orang-orang tua dengan menentukan kebutuhan mereka mengenai bantuan di rumah atau di rumah perawatan. Berbagai petugas kesehatan seperti dokter spesialis orang lanjut usia, pekerja sosial dan occupational therapists (ahli yang melakukan pemulihan kesehatan dengan memberikan kegiatan tertentu) bekerja bersama sebagai bagian dari ACAT. Anda dapat menghubungi ACAT yang terdekat dengan cara menelepon **My Aged Care**.

Pemerintah Australia telah membentuk My Aged Care, suatu layanan yang memberikan dukungan dan bantuan jika ada yang bertanya mengenai akses pada perawatan di rumah dan di masyarakat, biaya mengambil cuti sebentar, dan uang jaminan dan biaya-biaya lain. Badan ini juga dapat membantu anda mencari rumah perawatan orang tua yang dibiayai Pemerintah yang sesuai dengan kebutuhan khusus Anda. Teleponlah **1800 200 422** atau kunjungi **myagedcare.gov.au**

Situs web bagi orang yang merawat (Carer Gateway website) dan pusat hubungan memberikan informasi praktis dan sumber-sumber daya bagi orang yang merawat orang lanjut usia. Telepon bebas biaya: **1800 422 737** (tidak bebas biaya dari telepon genggam). Hari kerja jam 8 pagi-6 sore. Situs webnya: **www.carergateway.gov.au**. Untuk kebutuhan mengenai cuti darurat pada waktu-waktu lain, teleponlah **1800 059 059**.

Carer Advisory and Counselling Service (pelayanan nasihat dan konseling bagi orang yang merawat) memberi perawat informasi dan nasihat tentang layanan-layanan dan santunan-santunan yang relevan. Hubungilah Carer Advisory and Counselling Service terdekat pada **1800 242 636** atau kunjungilah **carersaustralia.com.au**

Commonwealth Respite and Carelink Centres (pusat-pusat selingan istirahat dan perawatan dari Pemerintah) memberikan informasi yang bebas biaya dan dijaga kerahasiaannya mengenai bantuan perawat setempat, layanan bagi penyandang cacat dan bagi masyarakat. Pusat-pusat ini terdapat di seluruh Australia dan anda dapat menghubungi pusat di dekat tempat anda dengan menelepon **1800 052 222** (bebas biaya kecuali dari telepon genggam atau HP).

Jika anda waswas mengenai mencari waktu cuti bicarakanlah hal ini dengan Dementia Behaviour Management Advisory Service (pelayanan nasihat mengenai mengelola perilaku demensia). DBMAS adalah suatu pelayanan nasional pemberian nasihat melalui telepon bagi keluarga, perawat dan pekerja perawatan yang khawatir mengenai perilaku orang yang menderita demensia. Pelayanan ini memberikan nasihat, penilaian, intervensi, pendidikan dan bantuan khusus secara konfidensial (dijaga kerahasiaannya), 24 jam sehari, 7 hari seminggu dan dapat dihubungi pada nomor **1800 699 799**.

Jika jenis istirahat yang Anda inginkan tidak tersedia di daerah Anda, beritahukanlah seseorang. Hubungi Dementia Australia National Dementia Helpline pada **1800 100 500** atau grup advokasi perawat (**Carers Australia** pada **1800 242 636**) untuk mendapat saran bagaimana menyampaikan masalah kebutuhan istirahat yang tidak terpenuhi. Sering terjadi bahwa jika istirahat yang diperlukan tidak terpenuhi, dengan memberi informasi kepada media dan politisi dapat terjadi perubahan sekarang dan dalam jangka panjang.

## INFORMASI LEBIH LANJUT

Dementia Australia memberikan dukungan, informasi, pendidikan dan konseling. Hubungilah National Dementia Helpline (Saluran Bantuan Nasional Demensia) pada **1800 100 500**, atau kunjungi situs web kami di **dementia.org.au**



Interpreter

Untuk bantuan bahasa, teleponlah Translating and Interpreting Service (Pelayanan Penerjemahan dan Kejurubahasaan) pada nomor **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**