

Зробіть перерву

UKRAINIAN | ENGLISH

У цьому інформаційному листку розповідається про переваги відпочинку, як організувати його та хто може в цьому допомогти.

Робити перерву важливо для родин і доглядачів

Догляд за людиною з деменцією може бути фізично і емоційно виснажливим і стресовим. Родини і доглядачі можуть легко стати ізольованими від соціальних контактів, особливо якщо вони не в змозі залишити людину, яку вони доглядають.

Регулярні перерви означають, що ви можете просто відпочити, вийти в світ, зайнятися бізнесом або поїхати у відпустку.

Робити перерву важливо для людей з деменцією

Більшість людей відпочивають, наприклад, займаючись хобі, яким вони захоплюються, або розслабляючись під час вихідних або відпустки. Це надає нам можливість з нетерпінням чекати відпочинку та після цього згадувати його. З тих самих міркувань відпочинок важливий і для людей з деменцією. Він надає людині можливість пристосовуватися до життя в колективі, зустрічатися з іншими людьми та звикати до інших людей, що доглядають за ними і надають їм підтримку.

Що зупиняє родини і доглядачів від відпочинку?

- Вони ставлять власне здоров'я на останнє місце
- Почуття, що вони не заслуговують на відпочинок
- Незнання можливостей відпочинку або як допомогти організувати його
- Надто сильна втома для того, щоб зробити якісь зусилля щодо відпочинку
- Мати бажання відпочити, але людина, за якою ви наглядаєте, не хоче вас відпустити
- Відчуття, що все це завдасть багато клопоту
- Впевненість у тому, що весь час доглядати хворого – це лише їх відповідальність

Як відпочити

Існує багато способів відпочинку. Це залежить від того, що підходить саме вам та вашій родині.

Відпочинок може означати:

- Час для людини з деменцією отримати задоволення в новому або вже знайомому оточенні
- Час розслабитись та відновити життєві сили так, як вам це більше підходить
- Відпочинок від повсякденності для вас обох

Інші члени родини та друзі можуть із задоволенням допомогти вам відпочити від догляду. Часто достатньо буде просто попросити про це.

Австралійський федеральний уряд та уряди штатів фінансують декілька програм по перепочинку від догляду для регулярних, разових і екстрених перерв. Вони включають перепочинок за межами дому, перепочинок вдома та за місцем проживання. Також можна перепочити в місцевих денних центрах, відвідуючи групи планової діяльності. Деякі центри пропонують спеціальні види діяльності для людей з деменцією. Догляд, що пропонується денними центрами, може тривати від декількох годин до декількох днів на тиждень. Деякі центри пропонують додаткові години по догляду, у вихідні та на всю ніч.

Інший спосіб відпочити – це запросити додому працівника по догляду і це надасть вам змогу робити ваші справи за межами дому. Такий працівник також може супроводжувати людину з деменцією під час занять, якими вони люблять займатися. Такий спосіб часто називається перепочинком на дому, так як він починається та закінчується вдома.

Перепочинок також може бути наданий у випадку екстремальної ситуації чи організований на довший період часу по місцю проживання. Для того, щоб скористатися перепочинком по місцю проживання, людині з деменцією необхідно отримати оцінку Групи оцінки догляду за літніми людьми (Aged Care Assessment Team - ACAT) для визначення рівня необхідного догляду. Зв'яжіться з **My Aged Care** за номером телефону **1800 200 422**, відвідайте веб-сторінку **www.myagedcare.gov.au** чи зв'яжіться з Національною лінією допомоги при деменції за номером **1800 100 500**.

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

1 ПІКЛУВАННЯ ПРО РОДИНИ ТА ДОГЛЯДАЧІВ

Планування перепочинку для отримання позитивного досвіду

Часто в людини з деменцією нове середовище та нові люди викликають тривогу. Через це важливо завчасно планувати перепочинки для отримання позитивного досвіду.

Багато родин і доглядачів вважають корисним почати використовувати регулярні перепочинки якомога раніше, щоб кожен звик до розподілу піклування про людину з деменцією. Найкраще всього розпочати з невеличких перерв та поступово переходити на довші.

Ви найкраще знаєте, наскільки заздалегідь треба сказати людині з деменцією про перерву. Заспокойте їх, якщо вони сильно хвилюватимуться, та переконайтеся, що вони знають, що ви позитивно настроєні стосовно перепочинку, навіть якщо ви самі трошки хвилюєтесь.

Розмови з іншими родинами і доглядачами стосовно того, як вони змогли зробити перепочинки позитивним можуть підказати вам практичні думки щодо його організації.

Попросіть про перерву

- Якщо ви хочете дізнатися більше про те, як взяти перерву – просто запитайте
- Якщо вам потрібна допомога при плануванні, того що може підійти вам зараз, а що в майбутньому – просто запитайте
- Якщо ви хочете дізнатися про те, які можливості перерв існують зараз – просто запитайте

Уряд здійснює запровадження перепочинків від піклування та фінансує багато різних типів перепочинку для допомоги доглядачам. Багато організацій допоможуть вам перепочити. Зазвичай вони називаються службами по організації перепочинку від догляду та включають в себе церковні групи, місцеві ради і громади.

Хто може допомогти?

Групи оцінки догляду за літніми людьми (Aged Care Assessment Team - ACAT) надають допомогу людям похилого віку при визначенні їх потреб у допомозі на дому чи піклуванні за місцем проживання. Ряд медичних працівників, таких як геріатри, соціальні працівники та терапевти працюють разом, як частина команди ACAT. Ви можете звернутися до найближчої команди ACAT, зателефонувавши в службу **My Aged Care**.

Австралійський уряд заснував службу My Aged Care для надання підтримки і допомоги по питаннях отримання догляду на дому і громадський догляд, платежів і зборів програми перепочинку. Служба My Aged Care також може допомогти вам знайти будинки по догляду за літніми людьми, що фінансуються урядом Австралії і відповідають вашим конкретним потребам. Зателефонуйте за номером телефону **1800 200 422** чи відвідайте веб-сторінку **myagedcare.gov.au**

Веб-сторінка Carer Gateway та контактний центр надають практичну інформацію та ресурси для підтримки доглядачів. Зателефонуйте на безкоштовну лінію за номером телефону **1800 422 737** (дзвінки з мобільних телефонів підлягають тарифу) у робочі дні з 8 ранку до 6 вечора. Веб-сторінка **www.carergateway.gov.au** По термінових питаннях по перепочинку зателефонуйте в будь-який час за номером телефону **1800 059 059**.

Служба консультації і порад для доглядачів надає інформацію та поради про відповідні послуги і існуючі пільги та соціальні програми. Зверніться до найближчої Служби консультації і порад для доглядачів за номером телефону **1800 242 636** чи відвідайте веб-сторінку **carersaustralia.com.au**

Федеральні центри з посередництва у догляді (Commonwealth Respite & Carelink Centres) безкоштовно надають конфіденційну інформацію стосовно місцевої підтримки доглядачів, послуг при інвалідності і комунальних послуг. Центри розташовані по всій Австралії, і ви можете звернутися в найближчий центр, зателефонувавши за номером телефону **1800 052 222** (дзвінки безкоштовні, крім дзвінків з мобільних телефонів).

Якщо ви маєте сумніви з приводу програми перепочинку, то ви можете обговорити їх з консультативною службою управління поведінкою при деменції. Це національна консультативна служба для родин, доглядачів та медичних працівників, які стурбовані поведінкою людей з деменцією. Служба надає конфіденційні консультації, оцінку, втручання, освіту і спеціалізовану підтримку цілодобово, з якою можна зв'язатися за номером телефону **1800 699 799**.

Якщо той тип перепочинку, який вам підходив, не надається у вашому районі, то повідомте нас про це. Зверніться до Національної лінії допомоги при деменції за номером телефону **1800 100 500**, або до Служби консультації і порад для доглядачів за номером телефону **1800 242 636**, для отримання поради, як підняти питання про неможливість отримання необхідного типу перепочинку. Люди часто вважають, що коли необхідний тип перепочинку не був доступний, то інформування місцевої преси і політиків можуть змінити ситуацію в даний час і в довгостроковій перспективі.

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Деменція Австралія надає підтримку, інформацію, підготовку та консультації. Зверніться до Національної Лінії Допомоги при Деменції за номером **1800 100 500**, або відвідайте нашу веб-сторінку **dementia.org.au**



За мовною підтримкою телефонуйте до Служби Перекладу за номером **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**.

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**