

Ara vermek

TURKISH | ENGLISH

Bu broşür ara vermenin yararlarını, bunun nasıl ayarlanacağını ve kimlerin yardımcı olabileceğini ele almaktadır.

Ara vermek önemlidir hem aileler hem de bakıcılar için

Bunaması olan birisinin bakımı fiziksel ve duygusal açıdan zor olabilir. Özellikle de baktıkları kişiyi yalnız bırakmaları mümkün değilse, aileler ve bakıcılar sosyal açıdan kolayca izole olabilirler.

Düzenli aralar, dinlenmeniz, sokağa çıkabilmeniz, işlerinizi takip edebilmeniz ya da tatile gidebilmeniz anlamına gelir.

Ara vermek önemlidir bunaması olanlar için

Hemen herkes bir şekilde ara verir; belki sevdiği hobilerin peşinde koşar, belki hafta sonlarında ve tatillerde bir yerlere gider. Böylece hevesle beklediğimiz ve sonradan hatırlayacağımız bir şeyler olur. Aynı nedenle, ara vermek, bunaması olan kişi için de önemlidir. Başkalarıyla birlikte olmak, başkalarıyla tanışmak, destekçi olan ve onlara bakan insanlarla alışma fırsatı verir.

Aile ve bakıcıların ara vermelerine engel olan şeyler nelerdir?

- Kendi iyiliklerini en sona bırakma
- Ara vermeyi hakketmediklerini düşünmek
- Var olan seçenekleri ya da ara verme işini nasıl ayarlayabileceğini bilmemek
- Uğraşamayacak kadar yorgun olmak
- Ara vermeyi istemek ama bakım gören kimsenin bunu istememesi
- Çok çabalamak gerek diye düşünmek
- Her zaman tüm bakımı kendisinin sağlamasının onun sorumluluğu olduğuna inanmak

Nasıl ara vereceksiniz

Ara vermenin birçok yolu vardır. Bu, size ve ailenize neyin uygun olduğuna bağlıdır.

Ara vermeye örnekler:

- Bunaması olan kişinin yeni ya da bildik deneyimlerle eğlenmesi
- Size nasıl uyuyorsa öyle gevşemek ve kuvvet toplamak
- Alışılmış rutinlerden ayrı, birlikte zaman geçirmek

Öteki aile üyeleri ve arkadaşlar yardımcı olup bakıma biraz ara vermenizi sevinçle kabul edebilirler. Çoğu zaman tek yapmanız gereken rica etmektir.

Avustralya'daki eyalet ve bölge hükümetleri, düzenli, arada sırada ve acil bakım araları için çeşitli dinlenme programlarına ödenek sağlamaktadır. Bunlar arasında ev dışı dinlenme, evde dinlenme ve yatılı kalınan dinlenme programları bulunur. O yöredeki günlük etkinlikler merkezlerindeki planlanmış etkinlik gruplarına katılmak yoluyla da dinlenme sağlanabilir. Bazı merkezler bunaması olanlar için özel etkinlikler sunar. Günlük merkezlerde sunulan bakım haftada birkaç saatten birkaç güne kadar değişiklikler gösterir. Bazı merkezler çalışma saatlerinden daha uzun, hafta sonlarını ve geceyi de içeren bakım sunar.

Ara vermenin bir başka yolu da bir bakıcının evinize gelmesi ve böylelikle sizin dışarıdaki işlerinizi takip etmenize fırsat vermesidir. Bu bakıcı, bunaması olan kişinin hoşuna giden bir etkinliğe katılmasında ona eşlik de edebilir. Bu evde başlayıp biten bir hizmet olduğu için ev içi dinlenince olarak da adlandırılır.

Dinlenme acil durumlarda ya da yatılı bir kuruluştaki daha uzun süreler için de kullanılabilir. Yatılı dinlenceden yararlanmak için, gerekli bakım düzeyini belirlemek amacıyla, kişinin Yaşlılık Bakımı Değerlendirme Ekibi (Aged Care Assessment Team – ACAT) tarafından değerlendirilmesi gerekir. **My Aged Care** ile **1800 200 422** numarayı arayarak konuşabilir, **www.myagedcare.gov.au** adresini ziyaret edebilir; ya da Ulusal Bunama Yardım Hattı (National Dementia Helpline) ile **1800 100 500** numaradan bağlantı kurabilirsiniz.

National Dementia Helpline **1800 100 500**

dementia.org.au

Bu yardım belgesi mali olarak Avustralya Hükümeti tarafından desteklenmiştir

Güzel bir deneyim için planlama

Bunaması olanların yeni ortamlarda ve yeni insanlarla karşılaştıklarında huzursuz olmaları sık rastlanan bir durumdur. Bu nedenle dinlenme deneyiminin güzel geçmesi için önceden hazırlık yapmak önemlidir.

Çoğu aileler ve bakıcılar, herkesin bunama bakımını paylaşmaya alışabilmesi için, düzenli dinlenceden yararlanmaya mümkün olduğunca erken başlamanın yararlı olduğunu görmüşlerdir. Çoğu zaman önce kısa aralarla başlayıp gitgide daha uzun aralar vermek en iyisidir.

Bunaması olan kişiye bu arayı ne kadar önceden haber vermek gerektiğini en iyi siz bileceksiniz. Telaşlanırsa onlara güvence verin ve siz de biraz endişeli olsanız bile, bu araya olumlu baktığınızı bilmesine emin olun.

Başka ailelerin ve bakıcıların dinlenceyi olumlu bir deneyim çevirmeyi nasıl başardıklarını öğrenmek için onlarla konuşmak, size da uygulayabileceğiniz bazı pratik fikirler verebilir.

Ara vermek için, sorun

- Nasıl ara verebileceğinizi öğrenmek istiyorsanız – sormanız kafidir
- Şimdi ya da gelecekte sizin için neyin uygun olacağını öğrenmek için – sormanız kafidir
- Sadece nelerin var olduğunu öğrenmek için – sormanız kafidir

Hükümet dinlenme bakımı sağlamak konusunda azimlidir ve bakıcılara yardımcı olmak için, çeşitli dinlenme seçeneklerine ödenek sağlamıştır. Çok sayıda kuruluş bir mola vermenize yardımcı olacaktır. Genellikle dinlenme bakımı servisleri adı verilen bu kuruluşlar arasında kilise grupları, yerel belediyeler ve toplum grupları bulunur.

Kimler yardımcı olabilir?

Yaşlı Bakımı Değerlendirme Ekipleri (Aged Care Assessment Teams) (ACAT) yaşlı kişilere evde sağlanan destekler veya bakımevi bakımı konularında ihtiyaçlarını saptamalarında yardım sağlar. Yaşlılık uzmanları, sosyal görevliler ve mesleki terapistler gibi bir dizi sağlık bakım çalışanı ACAT'ın bir parçası olarak birlikte çalışırlar. Bölgenizdeki ACAT Ofisi işe bağlantı kurmak için **My Aged Care**'i arayabilirsiniz.

Avustralya Hükümeti, evde ve toplum içinde bakıma erişim, dinlenme bakımı ücretleri ve depozitler ve masraflarla ilgili destek ve sorular hakkında bilgi sağlayan bir servis olarak My Aged Care'i kurmuştur. Kurum ayrıca size özel ihtiyaçlarınıza uygun Hükümet destekli yaşlı bakım evlerine bakmanız için yardımcı olabilir. **1800 200 422** numarayı arayabilir veya **myagedcare.gov.au** adresini ziyaret edebilirsiniz.

Carer Gateway web sitesi ve irtibat merkezleri bakıcıları desteklemek için pratik bilgiler ve kaynaklar sağlarlar. Ücretsiz arama: **1800 422 737** (cep telefonu hariç) Hafta içi 8.00 – 18.00. Web sitesi: **www.carergateway.gov.au** Diğer zamanlarda acil dinlenme hizmeti için, **1800 059 059** numarayı arayın.

Federal Bakıcı Kaynak Merkezi (The Carer Advisory and Counselling Service) bakıcılara ilgili hizmetler ve haklar hakkında bilgilendirme ve tavsiye sağlar. Bölgenizdeki Federal Bakıcı Kaynak Merkezini **1800 242 636** numaradan arayın. **carersaustralia.com.au**

Commonwealth Dinlendirme ve Carelink Merkezleri yerel bakıcı desteği, engellilik ve toplumsal hizmetler üzerine ücretsiz ve gizli tutulan bilgiler sağlar. Merkezler Avustralya çapında bulunmakta olup **1800 052 222** (cep telefonları hariç ücretsiz) numaralı telefonu arayarak yakınınızdaki Merkezle görüşebilirsiniz.

Dinlenme hizmetine erişmede endişeleriniz varsa bu konuyu Demans Davranış Yönetimi Tavsiye Servisi (Dementia Behaviour Management Advisory Service) ile konuşun. DBMAS, demansı olan kişilerin davranışlarından endişe duyan aileler, bakıcıları ve bakım çalışanları için ulusal telefonla tavsiye hizmetidir. Bu servis haftanın 7 günü, günde 24 saat gizliliğe saygılı tavsiye, değerlendirme, müdahale, eğitim ve uzman desteği sağlar ve **1800 699 799** numaradan bağlantı kurulabilir.

Eğer istediğiniz çeşit dinlenme bölgenizde yoksa birisine haber verin. Karşılınmayan dinlenme gereksinimleri konusunu nasıl gündeme getirebileceğiniz hakkında tavsiye almak için, Dementia Australia Ulusal DemansYardımlı Hattını **1800 100 500** numaradan ya da bakıcı haklarını savunma grupları ile (**Carers Australia 1800 242 636**) arayarak bağlantı kurun. Kişiler, istedikleri dinlenme hizmetleri karşılanmadığında, yerel basına ve politikacılara haber vermenin, kısa ve uzun dönemde bir fark yarattığını sıklıkla fark etmektedirler.

DAHA FAZLA BİLGİ

Dementia Australia destek, bilgi, eğitim ve danışmanlık hizmetleri sunar. Demans Ulusal Yardım Hattı'nı **1800 100 500** numaradan arayabilir ya da **dementia.org.au** adresinde web sitemizi ziyaret edebilirsiniz



Dil yardımı almak için **131 450** numaradan Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisini arayın.

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**