

# Դադար մը առնել

ARMENIAN | ENGLISH

Այս Օգնութեան Թերթիկը կ'արծարծէ օգուտները դադար մը առնելուն, ի նչպէս կարգադրել այդ, եւ ո՞վ կարող է օգնել:

## Դադար մը առնելը կարեւոր է ընտանիքներուն եւ հոգատարներուն համար

Մտազարուքին ունեցող անձի մը հոգ տանիլը ֆիզիքապէս եւ հոգեպէս յոգնեցուցիչ եւ ճնշիչ կրնայ ըլլալ: Ընտանիքներ եւ հոգատարներ կրնան դիւրաւ մեկուսացուած դառնալ ընկերային շրջանակներէ, յատկապէս եթէ անոնք անկարող են թողուլ իրենց հոգացած անձը:

Կանոնաւոր դադարներ կը նշանակեն որ դուք կրնաք հանգիստ ընել, դուրս երթալ, գործ մը ընել կամ արձակուրդի ելլալ:

## Դադար մը առնելը կարեւոր է մտազարուքին ունեցողներուն համար

Շատ մարդիկ տեսակ մը դադար կ'առնեն, թերեւս հետապնդելու իրենց սիրած ժամանցը, կամ հեռանալով շաբաթավերջերուն եւ արձակուրդներուն: Ասիկա մեզի հաճոյքով սպասելու բան մը կուտայ, եւ փորձառութիւններ վերջը յիշելու համար: Դադարները կարեւոր են նաեւ մտազարուքին ունեցողներուն համար միտնոյն պատճառներով: Ան առիթը կուտայ անձին ընկերանալու եւ ուրիշ մարդոց հանդիպելու, եւ վարժուելու իրեն հոգ տանող ուրիշ անձերու:

## Ի՞նչու ընտանիքներ եւ հոգատարներ դադար չեն առներ

- Իրենց հանգիստը ամենավերջը կը դասեն
- Կը կարծեն որ դադարի մը արժանի չեն
- Տեղեակ չեն թէ ի՞նչ կարելի է ունենալ, կամ ի՞նչպէս օգնութիւն ստանալ դադար մը կարգադրելու համար
- Չափազանց յոգնած են փորձելու համար
- Դադար մը կ'ուզեն բայց իրենց հոգացած անձը չ'ուզէր
- Կը կարծեն որ շատ դժուար է
- Կը հաւատան որ իրենց պատասխանատուութիւնն է հոգ տանիլ, մշտականօրէն

## Ի՞նչպէս առնել դադար մը

Շատ միջոցներ կան դադար մը առնելու: Կախում ունի թէ ինչ յարմար է ձեզի եւ ձեր ընտանիքին:

### Դադարները կրնան ըլլալ՝

- Մտազարուքին ունեցող անձին համար ժամանակ վայելելու նոր կամ ծանօթ փորձառութիւններով
- Հանգստանալու եւ վերանորոգուելու ժամանակ, ինչ միջոցով որ կը յարմարի ձեզի
- Միասին ժամանակ անցնել սովորական առօրեայէն դուրս

Ընտանիքի այլ անդամները եւ բարեկամներ կրնան սիրով օգնել ձեզի հոգատարութենէ դադար մը տալով: Յաճախ միայն հարցնելու խնդիր է:

Աւստրալիական եւ Նահանգային կառավարութիւնները կը հաստատարեն կարգ մը փոխ հոգատարութեան ծրագիրներ կանոնաւոր, պատահական եւ արտակարգ դադարներու համար: Անոնք կ'ընդգրկեն տունէն դուրս փոխ հոգատարութիւն, տունէն ներս եւ բնակարանային փոխ հոգատարութիւն: Փոխ հոգատարութիւն կարելի է նաեւ հայթայթել տեղական ցերեկային գործունէութեան կեդրոններու մէջ, մասնակցելով ծրագրուած զբոսայգիներ խմբակներու: Կարգ մը կեդրոններ ունին մասնաշաղկապ զբոսայգիներ մտազարուքին ունեցող անձերու համար: Տեղեկային կեդրոններու հոգատարութիւնը կրնայ ըլլալ շաբաթական մի քանի ժամէն մինչեւ մի քանի օր: Կարգ մը կեդրոններ երկարաժամ, շաբաթավերջի կամ գիշերուայ հոգատարութիւն ունին:

Դադար մը առնելու ուրիշ միջոց մըն է հոգատար անձի մը ձեր տունը գալը որպէսզի դուք կարենաք տունէն դուրս գործեր ընել: Անոնք կրնան նաեւ ընկերակցիլ մտազարուքին ունեցող անձին իրենց սիրած գործունէութեան երթալու: Ասիկա յաճախ կը կոչուի տնային փոխ հոգատարութիւն քանի որ ան կ'սկսի տունէն եւ կը վերջանայ տունը:

Փոխ հոգատարութիւնը նաեւ կրնայ օգտագործուիլ արտակարգ պարագայի մը, կամ կարգադրուիլ աւելի երկար ժամանակի մը համար բնակարանի մը մէջ: Բնակարանային փոխ հոգատարութեան համար, մտազարուքին ունեցող անձը պէտք է գնահատուի Տարեցի Հոգատարութիւն Գնահատող Խմբակի մը (ACAT) կողմէ որոշելու համար պահանջուած հոգատարութեան չափը: Հեռաձայնեցէք **My Aged Care**-ին **1800 200 422**, այցելեցէք **www.myagedcare.gov.au** կամ հեռաձայնեցէք Ազգային Մտազարուքեան Օգնութեան Գծին՝ National Dementia Helpline **1800 100 500**.

## Ծրագրել դրական փորձառութեան մը համար

Մտազարուքին ունեցողները սովորաբար նոր շրջապատներու եւ նոր մարդոց մէջ անհանգիստ կ'զգան: Այս պատճառով կարեւոր է նախապէս ծրագրել դրական փոխ հոգատարութեան փորձառութեան համար:

Շատ մը ընտանիքներ եւ հոգատարներ գործնական գտած են կարելի եղածին չափ կանուխէն սկսիլ գործածել փոխ հոգատարութիւն որպէսզի ամէն ոք կարենայ վարժուիլ մտազարուքեան հոգատարութիւնը բաժնուելու: Յաճախ աւելի լաւ է սկսիլ կարճ դադարներով եւ հետզհետէ երկարաձգել:

National Dementia Helpline **1800 100 500**

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

Այս Օգնութեան Թերթիկին ծախսը կը հոգայ Աւստրալիական Կառավարութիւնը

Դուք պիտի գիտնաք թե որքան կանուխ են պետք է ըստ մտազարթոնքի ունեցող անձին դադարի մասին: Վստահեցուցեք զինքը եթե մտահոգ է, եւ վստահ եղեք որ ան գիտե՞ք թե դուք դրական եք դադարի վերաբերեալ, նոյնիսկ եթե դուք քիչ մը մտահոգուած եք:

Այլ ընտանիքներու եւ հոգատարներու հետ խօսիլը թէ ինչպէս յաջողած են փոխ հոգատարութիւնը դրական փորձառութիւն մը դարձնել, կրնայ ձեզի կարգ մը գործնական գաղափարներ տալ:

### Դադար մը խնդրեցէ՛ք

- Եթե կ'ուզեք աւելի գիտնալ ինչպէս դադար առնելու մասին – պարզապէս հարցուցեք
- Եթե օգնութիւն կ'ուզեք ծրագրելու թէ ի՞նչ յարմար է ձեզի հիմա կամ ապագային – պարզապէս հարցուցեք
- Եթե միայն կ'ուզեք գիտնալ թէ ի՞նչ կարելի է ունենալ – միայն հարցուցեք

Կառավարութիւնը յանձնառու է հայթայթելու փոխ հոգատարութիւն եւ հասութարկած է փոխ հոգատարութեան շատ տարբեր տեսակներ օգնելու համար հոգատարներուն: Շատ մը կազմակերպութիւններ պիտի օգնեն ձեզի դադար մը առնելու: Ասոնք սովորաբար կը կոչուին փոխ հոգատարութեան սպասարկութիւններ եւ կ'ընդգրկեն եկեղեցական խմբակներ, տեղական քաղաքապետարաններ եւ համայնքային խմբակներ:

### Ո՞վ կրնայ օգնել

Տարեցներու Հոգատարութեան Գնահատական Խմբակներ (ACAT) աջակցութիւն կը հայթայթեն տարեցներուն որոշելու իրենց կարիքները տնային աջակցութեան կամ բնակարանային հոգատարութեան համար: Կարգ մը առողջապահական հոգատարութիւն տրամադրողներ, ինչպէս ծերաբաններ, ընկերական եւ աշխատանքային բուժում տրամադրողներ կը գործակցին իբրեւ ACAT-ի մաս: Դուք կրնաք կապուիլ ձեզի ամենամօտիկ ACAT-ին հետ հեռաձայնելով **My Aged Care**:

Աւստրալիական Կառավարութիւնը հիմնած է My Aged Care-ը, սպասարկութիւն մը որ տնային եւ համայնքային հոգատարութեան, փոխ հոգատարութեան սակերու եւ պարտամորիակներու ու արժէքներու վերաբերեալ հարցումներու համար աջակցութիւն եւ օգնութիւն կը հայթայթէ: Անոնք կարող են նաեւ օգնել ձեզի փնտռելու Կառավարութեան կողմէ վճարուող տարեցներու խնամքի տուններ որոնք կը բաւարարեն ձեր յատուկ կարիքները: Հեռաձայնեցեք **1800 200 422** կամ այցելեցեք **myagedcare.gov.au** կայքէջը:

Carer Gateway կայքէջը եւ կապի կեդրոնը գործնական տեղեկութիւն եւ միջոցներ կը տրամադրեն հոգատարներու աջակցութեան համար: Զրի հեռաձայնել **1800 422 737** (ոչ բջջային հեռախօսներ) Շաբաթուան ընթացքին կ.ա.ժամը 8-էն մինչեւ ժամը կ.ե. 6-ը: Կայքէջ **www.carergateway.gov.au** Այլ ժամանակ արտակարգ փոխ հոգատարութեան համար հեռաձայնեցեք **1800 059 059**:

Հոգատարի Խորհրդատուական եւ Խորհրդակցական Սպասարկութիւնը - The Carer Advisory and Counselling Service - հոգատարներուն կը հայթայթէ տեղեկութիւն եւ խորհուրդ պատշաճ սպասարկութիւններու եւ իրաւունքներու մասին: Հեռաձայնեցէ՛ք ձեզի ամենամօտիկ Հոգատարի Խորհրդատուական եւ Խորհրդակցական Սպասարկութեան **1800 242 636** թիւին կամ այցելեցեք **carersaustralia.com.au** կայքէջը:

Հասարակապետութեան Փոխ Հոգատարութեան եւ Խնամքի Կապի Կեդրոնները (Respite and Carelink Centres) ձրի եւ գաղտնապահ տեղեկութիւն կը տրամադրեն տեղական հոգատարի աջակցութեան, անկարներու եւ համայնքային սպասարկութիւններու մասին: Կեդրոններ կը գտնուին ամբողջ Աւստրալիոյ տարածքին եւ դուք կարող եք դիմել ձեզի ամենամօտ Կեդրոնը հեռաձայնելով **1800 052 222** (ձրիաբար, բացի բջջային հեռախօսներէ):

Եթե մտահոգուած եք փոխ հոգատարութեան մատչելիութեան մասին խօսակցեցեք այս մասին Մտազարթոնքի Վերաբերմունքի Կառավարման Խորհրդատու Սպասարկութեան հետ - Dementia Behaviour Management Advisory Service: DBMAS-ը ազգային հեռախօսային խորհրդատուական սպասարկութիւն մըն է ընտանիքներու, հոգատարներու եւ խնամատարներու համար որոնք մտահոգուած են մտազարթոնքի ունեցող անձերու վերաբերմունքով: Սպասարկութիւնը կը տրամադրէ գաղտնի խորհրդատուութիւն, գնահատական, միջամտութիւն, դաստիարակութիւն եւ մասնագիտական աջակցութիւն օրական 24 ժամ, շաբաթը 7 օր եւ կարելի է կապուիլ հեռաձայնելով **1800 699 799** թիւին:

Եթե ձեր ուզած փոխ հոգատարութիւնը կարելի չէ ունենալ ձեր տեղական շրջանէն, մէկու մը ըսեք: Հեռաձայնեցեք Dementia Australia National Dementia Helpline **1800 100 500** թիւին կամ հոգատարի պաշտպան խմբակներ - **Carers Australia - 1800 242 636** թիւին խորհուրդ ստանալու թէ ինչպէս պիտի բարձրացնէք չհոգացուած փոխ հոգատարութեան կարիքները: Մարդիկ յաճախ կը տեսնեն որ երբ փոխ հոգատարութեան կարիքները չեն հոգացուած, տեղական մամուլը եւ քաղաքագէտները տեղեկ պահելը տարբերութիւն կ'ընէ հիմա եւ ապագային:

### ՅԱԻԵԼԵԱԼ ՏԵՂԵԿՈՒԹԻՒՆ

Dementia Australia կ'առաջարկէ աջակցութիւն, տեղեկութիւն, դաստիարակութիւն եւ խորհրդատուութիւն: Հեռաձայնեցէ՛ք National Dementia Helpline **1800 100 500** թիւին, կամ այցելեցեք մեր կայքէջը **dementia.org.au**



Լեզուի օգնութեան համար հեռաձայնեցեք Թարգմանութեան Սպասարկութիւն **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**