

# Przerwy w obowiązkach opiekuńczych

POLISH | ENGLISH

Ulotka ta wyjaśnia, dlaczego korzystanie z przerw w opiekowaniu się jest dla nas ważne, jak przerwy te organizować i kto nam może w tym zakresie pomóc.

## Znaczenie czasu wolnego dla rodzin i opiekunów

Opiekowanie się osobą chorą na demencję może być powodem stresu oraz zmęczenia emocjonalnego i fizycznego. Rodziny i opiekunowie łatwo mogą popaść w izolację społeczną, zwłaszcza, jeśli podopieczny nie może być pozostawiony w domu sam.

Regularne korzystanie z czasu wolnego, to możliwość odpoczynku, wyjścia z domu, zajęcia się własnymi sprawami lub wyjazdu na urlop.

## Znaczenie czasu wolnego dla chorego na demencję

Większość z nas korzysta z różnych form odpoczynku, oddając się ulubionym przez nich zajęciom, albo wyjeżdżając na urlop. Cieszymy się na nie, a potem mamy co wspominać. Przerwy te są z tych samych względów ważne także dla ludzi z demencją. Osoba taka ma dzięki nim okazję do nowych kontaktów i spotkania się z innymi ludźmi oraz może przyzwyczajać się do tego, że opiekują się nią inne osoby.

## Przeszkody, na jakie napotykają rodziny i opiekunowie w korzystaniu z opieki zastępczej

- Stawianie swojego dobra na ostatnim miejscu
- Przekonanie, że nie zasłużyli na odpoczynek
- Brak wiadomości o dostępnych usługach lub o sposobie zorganizowania przerwy
- Przekonanie, że są zbyt zmęczeni, aby starać się o opiekę zastępczą
- Pragną skorzystać z przerwy, ale podopieczny sobie tego nie życzy
- Przekonanie, że to zbyt duży kłopot
- Przekonanie, że są odpowiedzialni za sprawowanie nieprzerwanej opieki

## Jak organizować przerwę w sprawowaniu opieki

Jest wiele sposobów na zorganizowanie odpoczynku od obowiązków. Wybór zależy od sytuacji rodzinnej.

## Przerwy mogą być:

- przyjemnym czasem dla osoby chorej na demencję, w którym doświadczy ona zarówno znanych jej już, jak i nowych sytuacji
- czasem odprężenia dla siebie i nabierania nowych sił przez spędzenie go w sposób najbardziej tobie odpowiadający
- okresem spędzonym z dala od twych codziennych rutynowych zajęć

Inni członkowie rodziny lub przyjaciele mogą chętnie pomóc, zastępując opiekuna w jego obowiązkach. Często wystarczy poprosić.

Rząd federalny i stanowe finansują wiele programów opieki zastępczej, z której można korzystać regularnie, doraźnie lub w razie nagłej potrzeby. Obejmują one opiekę zastępczą poza domem, domową opiekę zastępczą oraz opiekę zastępczą w ośrodku pobytu stałego. Opieka zastępcza oferowana jest także w ośrodkach zajęć dziennych, gdzie chory może uczestniczyć w grupie zajęciowej. Niektóre ośrodki prowadzą specjalne zajęcia dla osób cierpiących na demencję. Opieka w ośrodkach dziennych trwać może od kilku godzin do kilku dni w tygodniu. Niektóre z nich oferują opiekę po godzinach pracy, w weekendy, oraz pobyt na noc.

Inną formą opieki zastępczej są usługi świadczone przez pracownika opieki, który przyjdzie do domu, co pozwoli opiekunowi na załatwienie spraw poza domem. Pracownik opieki może także towarzyszyć podopiecznemu w drodze na ulubione zajęcia. Tego rodzaju opieka jest często nazywana zastępstwem domowym, gdyż zaczyna się i kończy w domu.

Z opieki zastępczej można korzystać również w nagłej potrzebie. Można też organizować ją na dłuższe okresy w ośrodku stałej opieki. Zanim osoba chora na demencję będzie mogła skorzystać z opieki w ośrodku opieki stałej, potrzeby opieki nad nią muszą zostać określone przez Zespół Diagnostyki Geriatrycznej [Aged Care Assessment Team]. Z **My Aged Care** skontaktować się można dzwoniąc na numer **1800 200 422** lub odwiedzając **www.myagedcare.gov.au**. Z National Dementia Helpline skontaktować się można dzwoniąc na numer **1800 100 500**.

National Dementia Helpline **1800 100 500**

**dementia.org.au**

Niniejsza ulotka powstała dzięki środkom przyznanych przez rząd australijski

## Planowanie w celu zapewnienie pozytywnych doświadczeń

Często zdarza się, że osoby z demencją nie czują się swobodnie wśród nowych ludzi i w nowym środowisku. Z tego względu ważne jest, byśmy czynili przygotowania, których celem jest przyczynienie się do późniejszych pozytywnych doznań.

Z doświadczeń wielu rodzin i opiekunów wynika, że jest rzeczą pozytywną zacząć korzystać z opieki zastępczej jak najwcześniej, po to by wszyscy opiekujący się mogli się przyzwyczaić do dzielenia się obowiązkami opieki nad osobą chorą na demencję. Zwykle najlepiej jest rozpocząć od krótkich przerw, stopniowo je potem wydłużając.

Sami będziecie Państwo wiedzieć, z jakim wyprzedzeniem powiedzieć podopiecznemu o zaplanowanej opiece zastępczej. Uspokójcie go, jeśli to budzi u niego obawy i przekonajcie go, że jesteście nastawieni pozytywnie do opieki zastępczej, nawet, gdyby czuli się Państwo sami nieco niespokojni.

Rozmowa z innymi rodzinami i opiekunami o tym, co zrobili, aby opieka zastępcza była pozytywnym przeżyciem, może podać Państwu pewne praktyczne pomysły.

## Poproś o opiekę zastępczą

- Jeśli potrzebują Państwo więcej informacji na temat przerw w pełnieniu opieki – po prostu o nią poproście
- Jeśli potrzebujecie pomocy w zaplanowaniu najlepszych rozwiązań na teraz lub w przyszłości – po prostu o nią poproście
- Jeśli chcielibyście otrzymać więcej informacji o możliwościach, z których moglibyście skorzystać – po prostu o nią poproście.

Rząd przyjął na siebie zobowiązanie zapewnienia opieki zastępczej i w związku z tym finansuje wiele różnych organizacji świadczących opiekę zastępczą, jako pomoc dla opiekunów. Wiele organizacji może pomóc w skorzystaniu z przerw w opiece. Zwykle te organizacje nazywają się respite care services i są to między innymi grupy przy kościołach, lokalnych lub dzielnicowych radach i organizacjach środowiskowych.

## Kto może pomóc?

Zespoły Diagnostyki Geriatrycznej (ACAT) pomagają określić potrzeby osób starszych w zakresie opieki nad nimi, bądź w ich domach, bądź w domach opieki. W zespołach ACAT pracują różni specjaliści, tacy jak geriatrzy, pracownicy opieki społecznej i terapeuci zajęciowi. Z najbliższym zespołem ACAT skontaktować się możesz dzwoniąc do **My Aged Care**.

Rząd australijski utworzył organizację My Aged Care, która udziela pomocy i odpowiada na zapytania dotyczące zapewnienia opieki w domu i opieki świadczonej w danej lokalnej społeczności, opłat za zastępstwo w jej sprawowaniu, wysokości opłat zabezpieczających, i innych. Może ona również pomóc w znalezieniu takiego domu opieki utrzymywanego z funduszy rządowych, który odpowiadałby twoim szczególnym

potrzebom. Zadzwoń pod numer **1800 200 422**, albo odwiedź **myagedcare.gov.au**

Strona elektroniczna Carer Gateway oraz centrum kontaktowe dostarczają praktycznej informacji o pomocy dostępnej dla wspomagających opiekunów. Bezpłatne połączenie z telefonem **1800 422 737** (za wyjątkiem połączeń z telefonów komórkowych) jest czynne w dni robocze w godzinach od 8 rano do 6 wieczorem. Adres strony elektronicznej:

**www.carergateway.gov.au**. W przypadku pilnie potrzebnej pomocy zastępczej dzwonić można poza wyżej wymienionymi godzinami pod numer **1800 059 059**.

Ogólnaustralijskie ośrodki informacyjne dla opiekunów – The Carer Advisory and Counselling Service służą opiekunom informacją i radą co do odpowiednich usług i uprawnień do korzystania z nich. Z najbliższym federalnym ośrodkiem informacyjnym dla opiekunów można skontaktować się dzwoniąc pod numer **1800 242 636**, lub odwiedzając stronę **carersaustralia.com.au**

Commonwealth Respite and Carelink Centres zapewniają bezpłatną i poufną informację dotyczącą pomocy dla miejscowych opiekunów, niepełnosprawności oraz usług środowiskowych. Centra znajdują się na terenie całej Australii, a ty możesz skontaktować się ze swoim najbliższym centrum dzwoniąc pod numer **1800 052 222** (numer bezpłatny z wyjątkiem rozmów z telefonów komórkowych).

Jeśli masz jakieś wątpliwości dotyczące korzystania z opieki zastępczej, omów je z Dementia Behaviour Management Advisory Service. DBMAS udziela rad rodzinom, opiekunom i pracownikom opieki z terenu całego kraju, jeśli mają jakieś problemy związane z zachowaniem się chorych na demencję. Przez całą dobę i każdego dnia udziela poufnych rad, ocenia sytuację, interweniuje, edukuje i świadczy specjalistyczne usługi. Jego numer kontaktowy to: **1800 699 799**.

Jeśli rodzaj opieki zastępczej, którego poszukujesz nie jest dostępny w twoim rejonie, zawiadom o tym kogoś. Skontaktuj się z Dementia Australia National Dementia Helpline dzwoniąc pod numer **1800 100 500**, lub z grupą reprezentującą opiekunów (**Carers Australia – 1800 242 636**) celem uzyskania rady, jak zgłosić zastrzeżenia co do oferowanej w twojej okolicy opieki zastępczej. Ludzie często przekonują się, że informowanie lokalnej prasy i polityków o niewystarczającej oferowanej opiece zastępczej jest często pomocne, zarówno w krótkim, jak i dłuższym okresie czasu.

## DODATKOWE INFORMACJE

Dementia Australia oferuje wsparcie, informację, edukację i porady. Skontaktuj się z National Dementia Helpline pod numerem **1800 100 500**, albo odwiedź naszą stronę internetową **dementia.org.au**



Interpreter

Pomoc językową uzyskać można dzwoniąc do Translating and Interpreting Service na numer **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**