

휴식 취하기

KOREAN | ENGLISH

이 설명서는 휴식의 이점, 계획 방법 및 누가 도울 수 있는가에 대해 논의합니다.

가족과 간호인들에게 휴식은 중요합니다

치매 환자를 돌본다는 것은 신체적 정서적으로 피곤하고 스트레스를 주는 일입니다. 가족과 간호인들은 사회적 접촉에서 쉽게 격리되어 특히 간호 대상자를 떠날 수 없을 경우 더욱 그러합니다.

정기적인 휴식이란 휴식을 취하거나 외출을 하거나 혹은 개인 불일을 보거나 아니면 휴가를 떠나는 것을 의미합니다.

치매 환자에게 휴식은 중요합니다

대부분의 사람들은 즐겨 하던 취미 생활을 하거나 혹은 주말 및 휴가를 위해 떠나는 것과 같은 일종의 휴식을 취합니다. 이러한 것은 기대감을 주고 나중에 추억이 되기도 합니다. 이와 같은 이유들로 휴식은 치매 환자에게도 중요합니다. 휴식은 치매 환자에게 다른 사람과 만나 어울리고 또한 다른 사람이 돌봐주는 것에 익숙해지는 시간을 가질 수 있습니다.

가족과 간호인이 휴식을 취하지 못하게 하는 요소는 무엇인가?

- 자신들의 웰빙을 마지막으로 생각합니다.
- 휴식을 취하는 것을 당연하게 생각하지 않습니다.
- 무엇이 가능한지 혹은 휴식을 계획하기 위해 어떻게 도움을 얻어야 할 지를 알지 못합니다
- 너무 피곤해서 휴식을 취하고자 하는 노력조차 하지 못합니다.
- 휴식을 원하지만 간호 대상자가 이를 원치 않습니다.
- 휴식을 취하는 일이 너무 번거롭게 생각됩니다.
- 간호를 제공하는 것이 자신들이 항상 책임져야 할 일이라고 믿습니다.

휴식을 취하는 방법

휴식을 취하는 방법은 여러 가지가 있습니다. 귀하와 귀하의 가정에 적합한 것이 무엇인가에 달려 있습니다.

휴식의 종류로는 다음과 같은 것이 될 수 있습니다:

- 치매 환자가 새로운 혹은 친숙한 경험을 하는 시간

- 당신에게 적합한 방법으로 편안한 시간을 갖거나 재충전 하는 시간
- 함께 일상생활에서 벗어난 시간을 가지기

다른 가족 구성원 및 친구가 당신을 기꺼이 도와 간호에서 벗어난 휴식시간을 줄 수도 있을 것입니다. 이는 종종 부탁하기만 하면 되는 문제일 수도 있습니다.

호주 연방 및 주정부는 정기적 및 비정기적 휴식 그리고 위급상황을 위한 휴식을 위해 레스피트 (임시 간호) 프로그램을 많이 재정지원하고 있습니다. 이들 프로그램에는 가정외 임시간호, 가정내 임시간호 그리고 주거지 임시간호 등이 있습니다. 임시간호는 지역 주간 활동 센터에서 계획된 활동 그룹 내에서도 제공될 수도 있습니다. 일부 센터에서는 치매 환자를 위한 전문화된 활동을 제공합니다. 주간 센터에서 제공되는 간호는 각 센터에 주당 몇 시간에서 며칠이 될 수도 있습니다. 일부 센터에서는 연장 시간, 주말 혹은 밤 사이 간호도 제공합니다.

휴식을 취하는 다른 방법으로는 간호인이 집으로 옴으로서 당신이 집 밖에서 다른 일을 할 수 있게 되는 것입니다. 또한 이들이 치매 환자가 좋아하는 활동으로 데려갈 수도 있습니다. 이는 종종 가정내 임시 간호라고 하는데 이는 가정에서 시작하여 가정에서 마치기 때문입니다.

임시 간호는 또한 긴급 상황에서 간호를 제공하거나 주거 시설에서 좀더 오랜 기간을 위해 주선될 수도 있습니다. 주거지 임시 간호 제도를 이용하기 위해서는 치매 환자가 노인 간호 평가팀 (Aged Care Assessment Team, 이하 ACAT)에 의해 평가를 받고 필요한 간호의 수준을 결정하도록 해야 합니다.

My Aged Care에 **1800 200 422**번으로 연락하시거나 **www.myagedcare.gov.au**를 방문하십시오. 전국 치매 정보라인 (National Dementia Helpline)에 **1800 100 500** 번으로 연락하실 수도 있습니다.

긍정적 경험을 위한 계획

치매 환자들은 보통 친숙하지 않은 새로운 사람을 대하는 일을 어려워 합니다. 이 때문에 긍정적인 임시 간호 경험을 위한 사전 계획을 짜는 것이 중요합니다.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

많은 가족들과 간호인들은 치매 간호를 함께 하는데 모든 사람들이 익숙해 지도록 가능한 일찍 규칙적인 임시 간호 이용을 시작하는 것이 좋다는 사실을 발견했습니다. 짧은 휴식으로 시작하여 점점 휴식 시간을 늘려가는 것이 종종 최선의 선택이 됩니다.

치매 환자에게 휴식에 대해서 얼마나 일찍 사전에 알려 주어야 하는지 여러분 본인이 가장 잘 아실 것입니다. 치매 환자가 걱정을 하는 경우 안심시켜 주시고 또한 당신 자신이 설사 걱정을 하고 있더라도 그 휴식에 대해 긍정적으로 생각하고 있음을 확신시켜 주는 것이 필요합니다.

다른 가족들 및 간호인과 임시 간호제도를 긍정적인 경험으로 만든 방법에 대해 이야기 해 보면 간호에 대해 몇 가지 실제적인 아이디어를 얻을 수도 있습니다.

휴식을 요청하세요.

- 휴식을 취하는 방법에 대해 더 자세히 알기를 원하시면 문의를 해 주십시오.
- 현재 혹은 미래에 당신에게 적합한 계획을 세우는데 도움이 필요한 경우 문의를 해 주십시오.
- 가능한 것이 무엇인지에 대해 알기를 원하시면 문의를 해 주십시오.

호주 정부는 레스피트 임시 간호제도를 제공하는데 많은 노력을 기울이고 있으며 간호인들을 돕기 위해 여러 유형의 임시 간호제도를 창설하였습니다. 많은 단체에서 당신이 휴식을 취하실 수 있도록 도움을 제공할 수 있습니다. 이를 대개 레스피트 임시 간호 서비스라고 하며 교회 그룹, 지역 카운슬 및 지역사회 그룹을 포함한 곳에서 이 서비스를 제공할 수 있습니다.

누가 도울 수 있는가?

노인 간호 평가팀(ACAT)은 각 노인이 요하는 간호가 가정외 임시간호인지 가정내 임시간호인지 평가해줄 수 있습니다. ACAT에서는 노인 전문의, 사회 복지사 및 작업 치료사 같은 의료계 종사자들이 함께 일합니다. 지역 ACAT에 도움을 청하시려면 **My Aged Care**로 연락하십시오.

호주 연방정부는 가정내 간호 및 지역 사회 간호서비스 이용법, 임시간호 비용, 예치금 그리고 그 외의 비용에 대한 지원 및 도움 서비스인 **My Aged Care**를 설립하였습니다. 이 서비스는 정부에서 재정 지원하는 노인 케어 숙소를 귀하의 조건에 맞게 찾는 것을 도와드릴 수 있습니다. **1800 200 422**에 연락하시거나 **myagedcare.gov.au**를 방문하십시오.

게이트웨이 (Carer Gateway)의 웹사이트와 문의처들은 간호인들에게 도움을 주는 사실적인 정보와 자원을 제공합니다. 무료 전화: **1800 422 737** (핸드폰 제외). 평일 오전 8시 부터 저녁 6시 까지. 웹사이트: **www.carergateway.gov.au** 업무 시간 외에 임시간호 서비스가 긴급히 필요하실 경우 **1800 059 059**에 연락하십시오.

연방정부 간호인 자문 및 상담 서비스 (The Carer Advisory and Counselling Service)는 간호인들에게 관련 서비스 및 혜택 자격에 관한 정보 및 조언을 제공합니다. 가까운 연방정부 간호 자문 및 상담 서비스는 **1800 242 636**으로 연락하시거나 **carersaustralia.com.au**를 방문하십시오.

연방정부 임시간호 및 케어링크 센터는 지역 간호인 지원, 장애 및 지역사회 서비스에 대한 정보를 무료로 그리고 비밀 유지 하에 제공합니다. 본 센터는 호주 전역에 위치해 있으며 **1800 052 222** (무료 통화, 단 휴대폰은 예외)로 전화하여 가까운 센터에 연락하실 수 있습니다.

임시 간호제도 이용에 관해 염려가 있으시면 국립 치매 행동 자문 서비스 (Dementia Behaviour Management Advisory Service, 이하 DBMAS)와 상의 하십시오. DBMAS는 치매 환자의 행동에 관해 염려하는 가족, 간호인 및 임시 간호 제도 직원을 위해 설립한 국립 전화 자문 서비스입니다. 이 서비스는 비밀유지를 하며 하루 24시간 주 7일간 서비스를 제공합니다. 연락하실 번호는 **1800 699 799**입니다.

귀하가 원하시는 임시 간호 유형이 거주 지역에서 가능하지 않은 경우 관계 기관에 알려 주십시오. 조건에 맞지 않은 임시 간호에 대한 이슈를 어떻게 제기하는 지에 대해 조언이 필요할 경우 전국 치매 정보라인 (National Dementia Helpline)에 **1800 100 500**번으로 연락하시거나 **Carers Australia** (호주 간호인 협회: **1800 242 636**)와 같은 간호 변호 그룹에 연락하십시오. 임시 간호 제도가 조건에 맞지 않을 때 지역 매체 및 정치인에게 통보할 경우 현재 그리고 장기적으로 종종 효과를 낼 수 있습니다.

더 자세한 정보

알츠하이머 오스트레일리아 (Alzheimer's Australia)는 지원, 정보, 교육 및 상담을 제공합니다. 국립 치매 헬프라인 (National Dementia Helpline)에 **1800 100 500**로 연락하거나 본 기관 웹사이트 **fightdementia.org.au**를 방문하십시오.



언어 지원을 위해서는 통번역서비스에 **131 450**으로 전화하십시오

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**.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 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 Alzheimer's Australia 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

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **fightdementia.org.au**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**