LATVIAN | ENGLISH

ATVAĻINĀJUMS NO APRŪPES

Šajā informatīvajā lapā aprakstīti ieguvumi no atvaļinājuma, veidi, kā to noorganizēt, un palīdzības saņemšanas iespējas.

Atvaļinājums ir svarīgs gan ģimenēm, gan aprūpētājiem

Personas ar demenci aprūpe ir fiziski un emocionāli nogurdinošs, kā arī uztraukumiem pilns darbs. Ģimenes un aprūpētāji var viegli nonākt sociālā izolācijā, īpaši, ja viņi nevar atstāt aprūpējamo personu.

Regulāri atvaļinājumi nozīmē, ka jūs varat atpūsties, izklaidēties, pievērsties pienākumiem vai labi pavadīt brīvdienas.

Atvaļinājums ir svarīgs arī cilvēkiem ar demenci

Vairums cilvēku ņem dažāda veida atvaļinājumus, iespējams, lai nodarbotos ar hobijiem, kas viņiem patīk, vai lai ārpus mājām pavadītu brīvdienas. Tas dod mums iespēju kaut ko gaidīt un pēc tam – atcerēties. Šo pašu iemeslu dēļ atvaļinājumi ir svarīgi arī cilvēkiem ar demenci. Tie dod personai iespēju veidot sociālos kontaktus un satikt citus cilvēkus, kā arī pierast pie citiem cilvēkiem, kas viņiem palīdz un nodrošina aprūpi.

Kas traucē ģimenēm un aprūpētājiem paņemt atvaļinājumu?

- Pašu veselības ierindošana pēdējā vietā;
- Sajūta, ka atvaļinājums nav pelnīts;
- Neinformētība par pieejamām iespējām vai palīdzību atvaļinājuma organizēšanai;
- Pārāk liels nogurums, lai vēl gribētu pūlēties;
- Vēlēšanās paņemt atvaļinājumu, bet to nevēlas aprūpējamā persona;
- Sajūta, ka tas viss ir pārāk grūti;
- Uzskats, ka viņu pienākums ir visu laiku nodrošināt visu aprūpi.

Kā paņemt atvaļinājumu

Pastāv ļoti daudzi veidi, kā paņemt atvaļinājumu. Tas atkarīgs no tā, ko vēlaties jūs un jūsu ģimene.

Atvaļinājums var būt:

- Laiks, kad persona ar demenci labi pavada laiku jaunā vai pazīstamā vidē;
- Atpūtas un uzlādēšanās laiks jums piemērotā veidā;
- Kopīga laika pavadīšana ārpus ikdienišķās vides.

Citi ģimenes locekļi un draugi, iespējams, ar prieku jums palīdzēs, ļaujot jums atpūsties no aprūpes. Bieži vajag tikai to palūgt.

Austrālijas valdība un pavalstu valdības finansē vairākas „atelpas" programmas, kas paredzētas regulāriem, neregulāriem un ārkārtas atvaļinājumiem. Iespējams izvēlēties „atelpu" ārpus mājas, „atelpu" mājās un „atelpu" vecļaužu pansionātā. „Atelpu" iespējams organizēt arī vietējos dienas centros, apmeklējot plānveida nodarbību grupas. Daži centri piedāvā specializētas nodarbības cilvēkiem ar demenci. Dienas centri piedāvā plašu aprūpes spektru – no dažām stundām līdz vairākām dienām nedēļā. Daži centri piedāvā pagarinātu darba laiku, aprūpi nedēļas nogalē vai pa nakti.

Cits veids, kā paņemt atvaļinājumu, ir noorganizēt, lai aprūpes darbinieks ierodas mājas, dodot jums iespēju iziet ārpus mājas. Aprūpētājs var arī pavadīt personu ar demenci uz nodarbībām, kas tai patīk. To bieži sauc par „atelpu" mājās, jo tā „sākas" un „beidzas" mājās.

„Atelpu" var izmantot arī, lai nodrošinātu neatliekamu aprūpi vai ilgstošāku aprūpi veco ļaužu pansionātā. Lai izmantotu veco ļaužu pansionātu, persona ar demenci jānovērtē Vecļaužu aprūpes novērtēšanas grupai (Aged Care Assessment Team (ACAT)), lai noteiktu nepieciešamo aprūpes līmeni. Sazinieties ar **My Aged Care**, zvanot **1800 200 422**, apmeklējiet **www.myagedcare.gov.au** vai, sazinieties ar Nacionālo demences palīdzības līniju (National Dementia Helpline) pa tālruni **1800 100 500**.

Šo informācijas lapu finansiāli atbalsta Austrālijas valdība

Pozitīvas pieredzes plānošana

Parasti cilvēkus ar demenci satrauc jauna vide un jauni cilvēki. Tāpēc svarīgi ir iepriekš plānot pozitīvu atpūtas pieredzi.

Daudzas ģimenes un aprūpētāji ir atklājuši, ka lietderīgi ir sākt ņemt regulārus atvaļinājumus pēc iespējas ātrāk, lai visi pierod pie tā, ka jāpiedalās personas ar demenci aprūpē. Parasti vislabāk ir sākt ar īsiem atvaļinājumiem un pagarināt tos.

Jūs vislabāk zināsit, cik ilgu laiku iepriekš personai ar demenci jāizstāsta par atvaļinājumu. Nomieriniet viņu, ja tā uztraucas, un dariet tai zināmu, ka jūs par atvaļinājumu neuztraucaties, arī tad, ja nedaudz uztraucaties.

Pārrunājot ar citām ģimenēm un aprūpētājiem viņu „atelpas" plānošanu, varat iegūt pozitīvu pieredzi un praktiskas idejas.

Jautājiet par atvaļinājuma iespējām

- Ja vēlaties vairāk uzzināt par to, kā paņemt atvaļinājumu – vienkārši pajautājiet;
- Ja jums nepieciešama palīdzība, lai noteiktu, kas jums šobrīd vai nākotnē būtu vispiemērotākais – vienkārši pajautājiet;
- Ja jūs tikai vēlaties uzzināt pieejamās atpūtas iespējas – vienkārši pajautājiet.

Valdība ir ieinteresēta jūsu atpūtas nodrošināšanā un finansē daudz dažādus „atelpas" veidus, lai palīdzētu aprūpētājiem. Daudzas organizācijas palīdzēs jums paņemt atvaļinājumu. Tās parasti sauc par organizācijām, kas sniedz „atelpas" pakalpojumus, skaitā draudzes locekļu grupas, vietējās padomes un sabiedrības grupas.

Kas var palīdzēt?

Veco ļaužu aprūpes novērtēšanas grupas (Aged Care Assessment Teams- ACAT) palīdz vecākiem ļaudīm noteikt viņu aprūpes vajadzības mājās vai mītnē. ACAT kopā strādā plaša spektra veselības aprūpes darbinieku, piemēram geriatri, sociālie darbinieki un darba terapeiti. Jūs varat sazināties ar tuvāko ACAT, zvanot **My Aged Care**.

Austrālijas valdība ir izveidojusi My Aged Care - pakalpojumu, kas sniedz atbalstu un palīdzību sakarā ar jautājumiem par aprūpi mājās un kopienā, atelpas izmaksām, un obligācijām un maksām. Viņi varēs jums arī palīdzēt sameklēt valdības apmaksātas vecļaužu mītnes, kas atbilst jūsu vajadzībām. Zvaniet **1800 200 422** vai apmeklējiet **myagedcare.gov.au**

Mājas lapa Carer Gateway un kontaktu centrs sniedz praktisku informāciju un resursus aprūpētāju atbalstam. Bezmaksas zvans: **1800 422 737** (izņemot no mobilajiem telefoniem) darba dienās no 8iem līdz 18iem. Mājaslapa: **www.carergateway.gov.au** Lai citos laikos saņemtu steidzamu aprūpi, zvaniet **1800 059 059**.

Aprūpētāju padomdevēju un konsultāciju dienests (The Carer Advisory and Counselling Service) aprūpētājiem sniedz informāciju un padomus par pakalpojumiem un tiesībām. Sazinieties ar tuvāko Aprūpētāju padomdevēju un konsultāciju dienestu, zvanot **1800 242 636** vai apmeklējot **carersaustralia.com.au**

Valsts Atelpas un Carelink centri piedāvā bezmaksas un konfidenciālu informāciju par iespējām saņemt palīdzību no tuvējiem aprūpētājiem, nespējas un kopienu pakalpojumiem. Centri atrodas visā Austrālijā un jūs varat sazināties ar sev tuvāko centru, zvanot **1800 052 222** (bezmaksas zvans, atskaitot no mobiliem telefoniem).

Ja jums ir bažas par iespējām nodrošināt atelpas aprūpi, pārrunājiet tās ar Demences uzvedības pārraudzības padomdevēju dienestu (the Dementia Behaviour Management Advisory Service – DBMAS). DBMAS ir nacionāls telefona dienests ģimenēm, aprūpētājiem un aprūpes darbiniekiem, kam rūp demences skarto cilvēku uzvedība. Dienests sniedz konfidenciālus padomus, novērtējumu, iejaukšanos, izglītību un specializētu atbalstu 24 stundas dienā, 7 dienas nedēļā un to var sazvanīt pa tālruni **1800 699 799**.

Ja jūsu rajonā nav pieejams atelpas veids, ko vēlaties saņemt, informējiet par to. Sazinieties ar Alzheimer's Australia Nacionālo demences palīdzības telefonu **1800 100 500** vai aprūpētāju aizstāvības grupas (**Carers Australia** - **1800 242 636**), lai uzzinātu, kā risināt jautājumu par nepilnīgām atpūtas iespējām. Cilvēki bieži pārliecinās, ka gadījumos, kad netiek nodrošinātas pilnīgas atpūtas iespējas, vietējās preses un politiķu informēšana var mainīt pašreizējo situāciju un nākotnes iespējas.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA

Alzheimer's Australia piedāvā atbalstu, informāciju, izglītošanu un konsultācijas. Sazinieties ar Nacionālo demences palīdzības dienestu (National Dementia Helpline), zvanot pa tālruni **1800 100 500**, vai apmeklējiet mūsu tīmekļa vietni **fightdementia.org.au**

Interpreter

Ja vajadzīga palīdzība ar valodu, zvaniet Tulkošanas dienestam (Translating and Interpreting Service) pa tālruni **131 450**

Šajā publikācijā sniegts tikai aprakstītās tēmas vispārīgs kopsavilkums. Par konkrētu slimības gadījumu, vajadzētu konsultēties ar profesionāli. Alzheimer's Australia neatbild par kļūdām vai izlaidumiem šajā publikācijā.

© Alzheimer's Australia 2002
Reviewed 2005, 2012, 2016

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**.

This help sheet is funded by the Australian Government

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**

This publication provides a general summary only of the subject matter covered. People should seek professional advice about their specific case. Alzheimer's Australia is not liable for any error or omission in this publication.

© Alzheimer's Australia 2002
Reviewed 2005, 2012, 2016