

# ОДМОР ОД НЕГАТА

MACEDONIAN | ENGLISH

Овој лист за помош ја разгледува важноста на одморот од негата, како да се организира тој и кој може да помогне.

## Одморот од негата е важен за семејствата и за негувателите

Грижата за некој што има деменција може да биде телесно и душевно заморна и да создава напнатост. Семејствата и негувателите лесно може да станат осамени и да немаат контакти со други луѓе, особено ако не можат да го остават лицето за кое се грижат.

Редовните одмори значат дека може да се одморите, да излезете, да завршите некоја работа или да одите на одмор.

## Одморот од негата е важен за луѓето со деменција

Повеќето луѓе се одмораат на некаков начин, можеби занимавајќи се со активности во слободно време во кои уживаат, или заминувајќи некаде на викенд или на одмор. Тоа ни дава можност нешто со радост да очекуваме, како и искуства на кои ќе можеме да се сеќаваме. Поради истите причини, одморите од негата се важни и за луѓето со деменција. Тие на лицето му даваат можност да се дружи и да сретне други луѓе, и да се навикне на други луѓе што му пружаат поддршка и што се грижат за него.

## Што ги спречува семејствата и негувателите да се одморат од негата?

- Тоа што своето сопствено добро го ставаат на последно место
- Се чувствуваат дека не заслужуваат одмор од негата
- Не знаат што може да добијат, или како да добијат помош за да организираат одмор од негата
- Премногу се уморни за да направат било каков напор
- Сакаат да се одморат, но лицето за кое се грижат не го сака тоа
- Чувствуваат дека сето тоа ќе биде премногу сложено
- Веруваат дека е нивна одговорност тие да ја пружаат целата нега во секое време

## Како да се одморите од негата

Има многу начини за да се одморите. Тоа зависи од она што ви одговара вам и на вашето семејство.

## Одморите од негата може да бидат:

- Време во кое лицето со деменција ќе ужива во нови или непознати искуства
- Време за да се одморите и да ги наполните батериите на било каков начин што вам ви одговара
- Заедничко време надвор од вашите вообичаени секојдневни навики

Другите членови на семејството и пријателите може со задоволство да помогнат со тоа што ќе ви овозможат да се одморите од негата. Понекогаш треба само да прашате.

Сојузната и државните влади финансираат голем број програми за одмена од негата заради редовни или повремени одмори од негата или во итни случаи. Тие вклучуваат одмена од негата надвор од домот, одмена од негата во домот и одмена од негата во установи за нега. Одмена од негата исто така може да се пружи и во локалните центри за дневни активности преку учество во групи за планирана активност. Некои центри нудат посебно приспособени активности за луѓе со деменција. Негата што ја нудат дневните центри се движи од неколку часа до неколку дена неделно. Некои центри нудат нега во продолжено работно време, преку викендите и преку ноќ.

Друг начин да се одморите од негата е работник за нега да дојде во вашата кука за да ви овозможи да завршите некои работи надвор од дома. Тој исто така може да го придружува лицето со деменција на некоја активност во која лицето ужива. Тоа често се нарекува одмена од негата во домот (in-home respite), зашто почнува и завршува во домот.

Одмената од негата исто така може да послужи и за да се обезбеди нега во итен случај, ли да се организира за подолг временски период во установа за нега. За да се користи одмена од негата во установа за нега, лицето со деменција мора да биде оценето од Тим за оценување на потребите од нега на постари лица (Aged Care Assessment Team – ACAT) за да се утврди кој степен на нега му е потребен. Јавете се во службата **My Aged Care** на **1800 200 422**, посетете го **www.myagedcare.gov.au**; или јавете се на Националната телефонска линија за помош при деменција на **1800 100 500**.

## Планирање на позитивно искуство

Луѓето со деменција често се вознемируваат од нови опкружувања и од нови луѓе. Поради тоа, важно е однапред да се испланира позитивно искуство од одмената од негата.

Многу семејства и негуватели имаат утврдено дека е корисно да почнат да користат редовна одмена од негата колку што е можно порано за да можат сите да се навикнат да ја споделуваат негата при деменцијата. Често е најдобро да се почне со мали одмори од негата и постепено тие да се продолжуваат.

Вие најдобро ќе знаете колку долго однапред да го известите лицето со деменција за одморот од негата. Успокојте го ако е вознемирено и осигурајте се дека тоа знае дека вие очекувате се најдобро од одморот од негата, дури и ако и вие самите се чувствувате малку вознемирени.

Разговорот со други семејства и негуватели за начините на кои тие успеале одмената од негата да ја направат позитивно искуство може да ви даде некои практични идеи како да го изведете тоа.

## Распрашајте се за одмор од негата

- Ако сакате да дознаете повеќе за тоа како да земете одмор од негата – само прашајте
- Ако ви е потребна помош да испланирате што би можело да ви одговара сега или во иднина – само прашајте
- Ако само сакате да знаете што ви стои на располагање – само прашајте

Владата е посветена на обезбедувањето на одмена од негата и финансира многу разни видови на одмена од негата за да им помогне на негувателите. Има многу организации што ќе ви помогнат да се одморите од негата. Тие обично се нарекуваат служби за одмена од негата и вклучуваат црковни групи, локални општини и групи во заедницата.

## Кој може да помогне?

Тимовите за оценување на потребите од нега за постари лица (Aged Care Assessment Teams – ACAT) им помагаат на постарите луѓе за да се утврдат нивните потреби од поддршка во домот или во установа за нега. Низа разновидни здравствени работници, како што се геријатри (стручњаци за работа со постари луѓе), социјални работници и терапевти за работно оспособување заеднички работат во склоп на Тимовите за оценување на потребите од нега за постари лица. Може да стапите во контакт со вашиот најблизок Тим за оценување ако се јавите во службата **My Aged Care**.

Австралиската влада ја основа службата My Aged Care за да дава поддршка и помош околу прашања поврзани со пристапот до нега во домот и заедницата, цените на одмената од негата, гарантните положби и други трошоци. Тие исто така може да ви помогнат да најдете домови за нега на постари лица што ги финансира државата и што ги задоволуваат вашите посебни потреби. Јавете се на **1800 200 422** или посетете го **www.myagedcare.gov.au**

Местото на интернет и контакт-центарот Carer Gateway нуди практични информации и информативни средства за поддршка на негувателите. Бесплатен телефон: **1800 422 737** (не е бесплатен ако се јавувате од мобилен телефон). Во работните денови, од 8 часот претпладне до 6 часот попладне. Место на интернет: **www.carergateway.gov.au** За итна одмена од негата во друго време јавете се на **1800 059 059**.

Сојузните центри за информирање и советување на негувателите (Carer Advisory & Counselling Service) им даваат на негувателите информации и совети во врска со соодветните служби и права што ги имаат. Јавете се во вашиот најблизок Сојузен центар за информирање на негувателите на **1800 242 636**, или посетете го **carersaustralia.com.au**

Сојузните Центри за одмена од нега и Центрите за нега пружаат бесплатни и доверливи информации за локална поддршка за негуватели, онеспособеност и услуги за заедницата. Центрите се наоѓаат низ Австралија и може да контактирате со најблискиот до вас ако се јавите на **1800 052 222** (бесплатен повик освен од мобилни телефони).

Ако сте загрижени поради користењето на одмена од негата, поразговарајте за тоа со Националната доветодавна служба за однесување при деменција (Dementia Behaviour Management Advisory Service – DBMAS). Националната советодавна служба за однесување при деменција е национална телефонска советодавна служба за семејствата, негувателите и персоналот за одмена од негата кои се загрижени поради однесувањето на луѓето со деменција. Службата дава доверливи совети, оценување, дејствување, поучување и специјализирана поддршка 24 часа дневно, 7 дена неделно, а можете да им се јавите на **1800 699 799**.

Ако во вашето локално подрачје не може да се добие видот на одмена од негата што го сакате вие, кажете некому за тоа. Јавете се на Националната телефонска линија за помош при деменција на Австралиското здружение за Алцхајмерова болест на **1800 100 500** или во некоја од групите за застапување на негувателите (**Carers Australia** на **1800 242 636**) за да добиете совет како да го покренете прашањето за незадоволените потреби од одмена од негата. Луѓето често утврдуваат дека кога не се задоволени потребите од одмена од негата, известувањето на локалните весници и политичари може да ја измени состојбата сега и долгорочно.

## НАТАМОШНИ ИНФОРМАЦИИ

Здружението Alzheimer's Australia нуди поддршка, информации, подучување и советување. Јавете се на Националната телефонска линија за помош при деменција (National Dementia Helpline) на **1800 100 500**, или посетете го нашето место на интернет на **fightdementia.org.au**



Interpreter

За јазична помош телефонирајте во Преведувачката служба (Translating and Interpreting Service) на **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**, 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**