

ВОЗМОЖНОСТЬ ПЕРЕДОХНУТЬ

RUSSIAN | ENGLISH

В этом информационном листке рассказывается о важности передышки, а также о том, как ее организовать и кто может помочь.

Передохнуть необходимо и членам семьи, и людям, предоставляющим уход

Уход за человеком, страдающим деменцией связан с большой физической и эмоциональной нагрузкой. Члены семьи и люди, предоставляющие уход, могут быстро утратить круг общения и остаться в изоляции, особенно если они не могут на время оставить человека, за которым ухаживают.

Пользуясь регулярными краткими передышками, вы можете отдохнуть, встретиться с друзьями вне дома, заняться накопившимися делами или поехать в туристическую поездку.

Передышка важна и для человека, страдающего деменцией

Большинство из нас любят время отдыха, когда можно, например, уделить время хобби, уехать для отдыха на выходные дни или в туристическую поездку. Это дает нам удовольствие от предчувствия приятной перемены или от воспоминаний о приятно проведенном времени. По этой же причине периоды отдыха важны и для людей, страдающих деменцией. Они дают человеку возможность пообщаться с людьми и привыкнуть к другим людям, предоставляющим им поддержку и уход.

Что мешает отдохнуть членам семьи и людям, предоставляющим уход

- Они ставят свое благополучие на последнее место
- Они считают, что не заслужили передышку
- Они не знают, какие услуги предоставляются тем, кто хочет передохнуть, и как организовать передышку
- Они слишком устали для того, чтобы сделать над собой усилие
- Они хотят передохнуть, но человек, за которым они ухаживают, не хочет с ними расставаться
- Они думают, что сделать это очень сложно
- Они считают, что обязаны предоставлять уход сами

Как можно передохнуть

Существует много возможностей для отдыха. Все зависит от того, что подходит вам и членам вашей семьи.

Передышка может быть организована следующим образом:

- Человеку, страдающему деменцией, предоставляется возможность интересно провести время в новой или привычной обстановке

- Вам предоставляется возможность для расслабляющего отдыха или для восстановления сил, в зависимости от того, что вам больше подходит
- Вы можете провести время вместе вне привычной обстановки

Возможно, родственники и друзья с удовольствием помогут вам, предоставив вам возможность передышки от ваших обязанностей по уходу за больным. Зачастую стоит лишь попросить об этом.

Правительство Австралии и правительства штатов финансируют ряд программ ухода для передышки, с помощью которых люди могут воспользоваться регулярным отдыхом, а также передышками время от времени или в случае экстренной необходимости. Такой уход для передышки может предоставляться вне дома, на дому или в специальном учреждении для проживания престарелых или инвалидов. Уход для передышки может также предоставляться в местных центрах для дневных мероприятий, когда больной посещает встречи групп для участия в запланированных мероприятиях. В некоторых центрах предлагаются специализированные занятия для людей, страдающих деменцией. Дневные центры предоставляют уход продолжительностью от нескольких часов до нескольких дней в неделю. Некоторые центры предоставляют уход в нерабочее время, в выходные дни и ночью.

Другой способ предоставления передышки заключается в том, что работник службы ухода приходит к вам домой, чтобы у вас была возможность сделать что-то вне дома. Работник также может сопровождать человека, страдающего деменцией, на мероприятие, которое доставляет больному удовольствие. Такой вид услуг зачастую называют уходом для передышки на дому, так как он начинается и заканчивается дома.

Уход для передышки также может использоваться в экстренных ситуациях или в течение продолжительного времени в учреждении для проживания престарелых и инвалидов. Для того, чтобы воспользоваться услугами по уходу для передышки в учреждении для проживания престарелых и инвалидов, человек, страдающий деменцией, должен пройти проверку в Группе по оценке потребности пожилых людей в уходе (Aged Care Assessment Team - ACAT) с целью определения требуемого уровня ухода. Позвоните в **My Aged Care** по номеру **1800 200 422**, посетите веб-сайт **www.myagedcare.gov.au** или позвоните на Телефонную линию помощи при деменции (National Dementia Helpline) по номеру **1800 100 500**.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

1 ЗАБОТА О ЧЛЕНАХ СЕМЬИ И ЛЮДЯХ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ УХОД

Планирование позитивных впечатлений

Зачастую люди, страдающие деменцией, с неудовольствием воспринимают новую обстановку и незнакомых людей. Поэтому следует заранее спланировать этот период так, чтобы новые впечатления у больного были позитивными.

Многие члены семьи и люди, предоставляющие уход, считают полезным регулярно пользоваться уходом для передышки как можно раньше, чтобы все могли привыкнуть к ситуации, когда уход при деменции предоставляется несколькими людьми. Зачастую лучше всего начинать с небольших периодов передышки, а затем постепенно увеличивать их.

Вы сами лучше знаете, за какое время следует сообщить человеку, страдающему деменцией, о предстоящем пребывании в другой обстановке. Успокойте его, если он тревожится, и покажите ему свое позитивное отношение к такой перемене, даже если вы немного волнуетесь сами.

Поговорив с другими семьями и людьми, предоставляющими уход, вы сможете узнать о том, как они добились позитивных результатов от смены обстановки. Это может дать практические идеи для подготовки к уходу для передышки.

Попросите, чтобы вам предоставили передышку

- Узнайте подробнее о том, как воспользоваться уходом для передышки
- Попросите, чтобы вам помогли спланировать тот вид ухода, который вам необходим сейчас или в будущем
- Узнайте, какие виды услуг могут быть предоставлены

Правительство стремится предоставлять услуги по уходу для передышки и выделяет средства на множество различных видов таких услуг. Многие организации смогут помочь вам пользоваться передышкой. Они обычно называются организациями, предоставляющими уход для передышки, и включают церковные группы, муниципальные советы и общественные группы.

Кто может помочь?

Группы по оценке потребности пожилых людей в уходе (Aged Care Assessment Teams - ACAT) предоставляют помощь пожилым людям, определяя их потребности для предоставления поддержки на дому или в учреждениях для проживания престарелых. В составе групп ACAT работают специалисты разных специальностей, в том числе врачи-гериатры, социальные работники и специалисты по социально-бытовой реабилитации (occupational therapists). Вы можете связаться с ближайшей группой ACAT, позвонив в службу **My Aged Care**.

Правительство Австралии создало службу My Aged Care для предоставления поддержки и помощи людям, которым необходима информация о возможности предоставления ухода на дому и вне дома, об оплате ухода для передышки, а также о размере залога и различных видах платы. Эта служба также может помочь вам найти финансируемые государством учреждения для проживания престарелых в соответствии с вашими индивидуальными потребностями. Позвоните по номеру **1800 200 422** или посетите веб-сайт **myagedcare.gov.au**

Веб-сайт и контактный центр Carer Gateway предоставляет практическую информацию и ресурсы в поддержку людей,

предоставляющих уход. Номер телефона для бесплатного звонка: **1800 422 737** (кроме мобильных телефонов) по будним дням с 8.00 до 18.00. Веб-сайт:

www.carergateway.gov.au Если вам срочно нужен временный уход в нерабочее время или в выходные дни, звоните по номеру **1800 059 059**.

Консультационная служба помощи людям, предоставляющим уход (Carer Advisory and Counselling Service) предоставляет гражданам информацию и консультации о соответствующих службах и праве на услуги. Позвоните в ближайшую консультационную службу по номеру **1800 242 636** или посетите веб-сайт **carersaustralia.com.au**

Федеральные центры по посредничеству в уходе (Commonwealth Respite & Carelink Centres) бесплатно предоставляют конфиденциальную информацию о местной поддержке лицам, осуществляющим уход, об услугах при инвалидности и коммунальных услугах. Центры расположены по всей Австралии, и вы можете обратиться в ближайший центр, позвонив по телефону **1800 052 222** (звонки бесплатные, кроме звонков с мобильных телефонов).

Если у вас возникнет озабоченность в связи с получением доступа к уходу для передышки, то вы можете высказать ее работникам Консультационной службы по проблемам поведения при деменции (Dementia Behaviour Management Advisory Service). DBMAS – это общенациональная телефонная консультационная служба для членов семей, людей, предоставляющих уход, и работников служб ухода, которых беспокоит поведение людей, страдающих деменцией. Служба предоставляет конфиденциальные консультации, проводит оценку ситуации, оказывает практическую помощь, проводит разъяснительную работу и оказывает специализированную поддержку круглосуточно, 7 дней в неделю. В нее можно позвонить по номеру **1800 699 799**.

Если тот вид ухода для передышки, который вам требуется, не предоставляется в вашем районе, то обратитесь за помощью в соответствующую службу. Позвоните на Общенациональную телефонную линию помощи при деменции Австралийского общества помощи при болезни Альцгеймера (Alzheimer's Australia National Dementia Helpline) по номеру **1800 100 500** или в группы защиты прав людей, предоставляющих уход (**Carers Australia**) по номеру **1800 242 636**. Эти службы проконсультируют вас о том, как решить проблему неудовлетворенного спроса на уход для передышки. Иногда о неудовлетворенном спросе на уход для передышки следует сообщить местным средствам массовой информации или политикам, которые могут предоставить вам помощь в данный момент и в долгосрочном будущем.

БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Австралийское общество помощи при болезни Альцгеймера (Alzheimer's Australia) предлагает поддержку и информацию, а также проводит разъяснительную работу и предоставляет психологическую помощь. Позвоните на Общенациональную линию помощи при деменции по номеру **1800 100 500** или посетите наш веб-сайт **fightdementia.org.au**



Interpreter

Если вам нужен переводчик, позвоните в переводческую службу Translating and Interpreting Service по номеру **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**