

# ПРЕДАХ ОД НЕГЕ

SERBIAN | ENGLISH

У овомј информативном листићу говори се о важности предах од неге, како да се он организује и ко може да помогне.

## Предах од неге је важан – породицама и неговатељима

Бринути о некоме ко има деменцију може бити телесно и душевно исцрпљујуће и стварати напетост. Породице и неговатељи могу лако постати усамљени и изгубити контакт с другим људима, нарочито ако не могу да оставе особу о којој брину.

Редовни предаси значе да можете да се одморите, да изађете, да обавите неки посао или да одете на одмор.

## Предах од деменције је важан – особи с деменцијом

Већина људи се одмара на овај или онај начин, можда бавећи се слободним активностима у којима уживају или одлазећи негде за викенд или на одмор. То нам омогућава да нешто с радошћу очекујемо, као и да имамо искуства којих ћемо моћи да се сећамо. Из истих разлога, предаси су важни и за особе с деменцијом. Они особи омогућавају да се дружи и да сусреће друге људе, и да се привикне на друге људе који дају подршку и брину о њој.

## Шта спречава породице и неговатеље да предахну од неге?

- То што своје добро стављају на последње место
- То што осећају да не заслужују предах од неге
- То што не знају шта им је на располагању, или како да добију помоћ да би организовали предах од неге
- То што су превише уморни да би уложили било какав напор
- То што они желе да предахну, али особа о којој брину не жели то
- То што осећају да ће све бити превише сложено
- То што верују да је њихова одговорност да они пружају сву негу у свако доба.

## Како да предахнете од неге

Постоји много начина да предахнете. Зависи шта вама и вашој породици одговара.

## Предаси могу бити

- Време у којем ће особа са деменцијом уживати у новим или познатим искуствима
- Време да се опустите и напуните батерије на било који начин вам одговара
- Заједнички проведено време ван ваших уобичајених рутина

Можда ће остали чланови породице и пријатељи са задовољством помоћи тако што ће вама омогућити да предахнете од неге. Понекад треба само да питате.

Савезна и државне владе финансирају велики број програма који пружају редовне или повремене предахе од неге, или у хитним случајевима. То подразумева одмену у нези ван куће, одмену у нези код куће, и одмену у нези у установама за негу. Одмена у нези такође може да се пружи и у локалним центрима за дневне активности преко учешћа у групама за планиране активности. Неки центри нуде посебно прилагођене активности за људе с деменцијом. Нега коју нуде дневни центри се креће од неколико сати до неколико дана недељно. Неки центри нуде негу с продуженим радним временом, током викенда и преко ноћи.

Други начин да предахнете од неге је ако радник службе за негу дође код вас кући да би вам омогућио да обавите неке послове ван куће. Он такође може пратити особу с деменцијом на неку активност у којој особа ужива. То се често назива одменом у нези код куће (in-home respite) јер почиње и завршава се код куће.

Одмена у нези такође може да послужи да би се обезбедила нега у хитном случају, или да буде организована на дуже време у установи за негу (residential respite). Да би се користила одмена у нези у установи за негу, особу с деменцијом мора оценити Тим за процењивање неге старијих особа (Aged Care Assessment Team – ACAT) да би утврдио који је степен неге потребан особи. Контактирајте службу **My Aged Care** на број: **1800 200 422**, посетите **www.myagedcare.gov.au** или контактирајте Националну телефонску линију за помоћ у вези деменције на **1800 100 500**.

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

## Планирање за позитивно искуство

Особе с деменцијом се често услахирају у новом окружењу или с новим људима. Зато је важно планирати унапред да би искуство с одменом у нези било позитивно.

Многе породице и неговатељи су утврдили да је корисно да почну користити редовну одмену у нези што је могуће раније да би се сви могли привићи да деле негу везану за деменцију. Често је најбоље почети с малим предасима од неге и онда их поступно продужавати.

Ви ћете најбоље знати колико унапред да кажете особи са деменцијом у вези предаха од неге. Успокојите је ако је узнемирена и уверите се да она зна да ви очекујете све најбоље од предаха од неге, чак и ако сте и ви сами мало узнемирени због тога.

Разговор с другим породицама и неговатељима о начинима на који су они успели да одмену у нези начине позитивним искуством може вам дати неке практичне идеје како да ви то изведете.

## Тражите предах у нези

- Ако желите да сазнате више о томе како да узмете предах од неге, само питајте
- Ако вам је потребна помоћ да исплаирате шта би могло да вам одговара сада или убудуће, само питајте
- Ако само желите да сазнате шта вам стоји на располагању, само питајте

Влада је посвећена обезбеђивању одмене у нези и финансира многе различите врсте одмена у нези да би помогла неговатељима. Многе организације ће вам помоћи да предахнете од неге. Оне се обично називају службама за одмену у нези и укључују црквене групе, локалне општине и групе у заједници.

## Ко може да помогне?

Тимови за процењивање неге старијих особа (Aged Care Assessment Team – ACAT) пружају помоћ старијим лицима тако што утврђују њихове потребе везане за услуге у кући или негу у старачком дому. Читав низ здравствених радника као што су: геријатри, социјални радници и стручњаци за радну терапију, заједнички раде као део ACAT-а. Ви можете да контактирате најближи ACAT тим тако што ћете позвати **My Aged Care**.

Аустралијска влада је основала службу My Aged Care да пружа подршку и помоћ у вези нејасноћа о приступу нези у кући и заједници, о ценама одмене у нези, кауцијама и трошковима. Они могу да вам помогну и да потражите старачке домове које дотира влада, а који задовољавају ваше конкретне потребе. Позовите **1800 200 422** или посетите **www.myagedcare.gov.au**

Веб страница и контакт центар за неговатеље пружају практична обавештења и материјал да помогну неговатељима. Бесплатан телефонски позив (али не и са мобилних телефона) на број: **1800 422 737** сваког радног дана од 8 до 18 часова. Веб страница: **www.carergateway.gov.au**. За одмену у нези у хитним случајевима, ван наведеног времена, позовите: **1800 059 059**.

Служба за информисање и саветовање неговатеља (The Carer Advisory and Counselling Service) пружа неговатељима информације и савете у вези одговарајућих служби и на шта све имају право. Јавите се својој најближој Служби за информисање и саветовање неговатеља на **1800 242 636** или посетите **carersaustralia.com.au**

Комонвелтова служба за одмену у нези (Commonwealth Respite) и Центри за старање (Carelink Centres) пружају бесплатне и поверљиве информације о локалној подршци за неговатеље, о услугама за особе са инвалидитетима и услуге у заједници. Центри се налазе широм Аустралије, а ви можете контактирати најближи Центар позивом на број: **1800 052 222** (ови позиви су бесплатни осим са мобилних телефона).

Ако вам нешто није јасно о приступу одмени у нези, поразговарајте са службом Dementia Behaviour Management Advisory Service. То је национална телефонска саветодавна служба за породице, неговатеље и запослене на пружању неге, а који имају питања у вези понашања људи са деменцијом. Ова служба пружа поверљиве савете, процену, интервенцију, едукацију и специјалистичку помоћ 24 сата, 7 дана у недељи и може се позвати на број **1800 699 799**.

Ако се у вашем локалном подручју не може добити она врста одмене у нези коју ви желите, обавестите некога о томе. Назовите Националну Телефонску службу за Деменцију Аустралијског удружења за Алцхајмерову болест на **1800 100 500** или групе за заступање неговатеља (**Carers Australia** на **1800 242 636**) за савет о томе како да покренете питање о незадовољеним потребама за одменом у нези. Људи често утврде да, када потребе за одменом у нези нису задовољене, обавештавање локалних новина и политичара може променити стање тренутно а и дугорочно.

## ДОДАТНЕ ИНФОРМАЦИЈЕ

Организација Alzheimer's Australia пружа подршку, информације, едукацију и саветовање. Контактирајте дежурну националну телефонску линију за деменцију на **1800 100 500** или посетите нашу интернет страницу **fightdementia.org.au**



Interpreter

За помоћ на другим језицима јавите се телефоном Служби преводаца и тумача на број **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**.

**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**