

# PAGPAPAHINGA

TAGALOG | ENGLISH

Tinatalakay ng **Help Sheet (Polyetong Pantulong)** na ito ang mga kabutihan ng pagpapahinga, paano ito aayusin at sino ang makakatulong.

## Ang pagpapahinga ay mahalaga para sa mga pamilya at taga-alaga

Ang pag-aalaga sa taong may demensya ay nakakapagod at nakaka-istres sa katawan at damdamin. Ang mga pamilya at taga-alaga ay madaling mapahiwalay sa mga kontak sa lipunan, lalo na kung hindi nila maiwan ang taong inaalaagan.

Ang regular na pagpapahinga ay mangangahulugang ikaw ay makakapahinga, makakalabas, makakapag-asikaso ng negosyo o makakapagbakasyon.

## Ang pagpapahinga ay mahalaga para sa mga taong may demensya

Karamihan sa mga tao ay nagpapahinga kahit paano, maaaring gawin ang libangang nakaka-alihw sa kanila, o pumunta sa malayo kung Sabado at Linggo at kapag bakasyon. Ito ay nagdudulot sa atin ng pag-asam sa hinaharap, at mga karanasang maaalaala. Ang pagpapahinga ay mahalaga para sa mga taong may demensya dahil din sa mga katulad na dahilan. Nagbibigay ito sa tao ng pagkakataong makisalamuha at makilala ang ibang tao, at masanay sa ibang taong magbibigay ng tulong at mag-aalaga sa kanila.

## Ano ang pumipigil sa mga pamilya at taga-alaga sa pagpapahinga?

- Pinagpapahuli ang kanilang sariling kabutihan
- Pakiramdam na hindi karapat-dapat ang pagpapahinga
- Hindi alam kung ano ang mayroon, o paano makakahingi ng tulong sa pag-aayos ng pagpapahinga
- Masyadong pagod na para mag-asikaso
- Gustong magpahinga, nguni't ayaw naman ng taong inaalaagan
- Pakiramdam na ito ay masyadong magulo
- Paniniwalang kanilang pananagutan ang lubusang pag-aalaga, sa lahat ng panahon

## Paano ang pagpapahinga

Maraming paraan para makapag-pahinga. Depende kung ano ang bagay sa iyo at sa iyong pamilya.

## Ang pagpapahinga ay maaaring

- Panahon para sa taong may demensya na libangin ang sarili sa mga bago o alam na alam na mga karanasan.

- Panahon para mag-alihw at magpanibagong-lakas kahit sa anong paraang nababagay sa iyo
- Magkasamang lumayo sa mga kadalasang gawain

Ang ibang kapamilya at kaibigan ay maaaring masisiyahang tumulong sa pagbibigay sa iyo ng pahinga mula sa pag-aalaga. Kadalasan ito ay paghiling lamang nito.

Ang pamahalaan ng Australya at mga Estado ay nagpopondo ng maraming programa ng respite para sa mga regular, paminsan-minsan o pangkagipitang pagpapahinga. Kasama dito ang respite sa labas ng bahay, respite sa loob ng bahay at respite sa residensyal na pasilidad. Ang respite ay maibibigay din sa mga lokal na day activity centre (sentro ng pang-araw-araw na gawain) sa pamamagitan ng pagsali sa mga naplanong gawain para sa grupo. Ang ilang sentro ay nagbibigay ng mga espesyal na gawain para sa mga may demensya. Ang pag-aalagang ibinibigay ng mga sentrong pang-araw-araw ay mula sa ilang oras hanggang sa ilang araw sa isang linggo. Ang ilang sentro ay nagbibigay ng malawig na oras, Sabado at Linggo o magdamag na pag-aalaga.

Ang isa pang paraan para makapagpahinga ay ang pagpapapunta ng manggagawang nag-aalaga sa bahay para makagawa ka ng mga bagay sa labas ng bahay. Masasamahan din nila ang taong may demensya sa mga gawaing kanilang kinalilibangan. Ito ay kadalasang tinatawag na respite sa loob ng bahay dahil ito ay nag-uumpisa at natatapos sa bahay.

Ang respite ay magagamit din para magbigay ng pag-aalaga sa isang kagipitan, o isinaayos para sa mas mahabang panahon sa isang residensyal na pasilidad. Para makagamit ng respite sa isang pamahayan, ang taong may demensya ay kailangang suriin ng Aged Care Assessment Team (ACAT) para malaman kung gaanong pag-aalaga ang kailangan. Kontakin ang **My Aged Care** sa **1800 200 422**, bisitahin ang **www.myagedcare.gov.au**; o kumontak sa National Dementia Helpline sa **1800 100 500**.

## Pagpapalano para sa isang positibong karanasan

Karaniwan sa mga taong may demensya ay hindi mapanatag sa mga bagong kapaligiran at mga bagong tao. Dahil dito mahalaga ang pagpapalano nang maaga para sa isang positibong karanasan ng pagpapahinga.

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

Napag-alaman ng maraming pamilya at taga-alaga na nakakatulong ang maagang paggamit ng regular na respite hangga't maaaripara masanay ang bawat isa sa pakikibahagi sa pangangalagang pang-demensya. Kadalasang pinakamabuti ang magsimula sa maiikling pagpapahinga hanggang sa umabot sa mahabang pagpapahinga.

Ikaw ang pinaka-nakakaalam kung gaano kaaga sasabihin sa taong may demensya ang tungkol sa pagpapahinga. Muli silang bigyan ng tiwala kung sila ay nag-aalaala at siguruhing alam nila na ikaw ay positibo tungkol sa pagpapahinga, kahit na ikaw ay nag-aalaala rin nang kaunti.

Ang pakikipag-usap sa ibang pamilya at taga-alaga tungkol sa mga paraang ginawa nila upang ang respite ay maging isang positibong karanasan ay makakabigay sa iyo ng ilang praktikal na ideya sa pangangasiwa.

## Humingi ng pahinga

- Kung gusto mo pang malaman kung paano magpapahinga – magtanong lang
- Kung kailangan mo ng tulong sa pagpapalano ng nababagay sa iyo ngayon, o sa hinaharap - magtanong lang
- Kung gusto mo lang malaman kung ano ang mayroon – magtanong lang

Ang pamahalaan ay nangakong magbibigay ng respite na pangangalaga at nagpondo sa maraming iba't ibang klase ng respite para makatulong sa mga taga-alaga. Maraming samahan ang tutulong sa iyo para magpahinga. Ang mga ito ay kadalasang tinatawag na respite care services (mga serbisyo sa pag-aalagang nauukol sa pamamahinga) at kasama ang mga grupong pangsimbahan, lokal na konseho at mga grupong pangkomunidad.

## Sino ang makakatulong?

Ang Aged Care Assessment Teams (ACAT) ay nagbibigay ng tulong sa mga nakatatandang tao sa pag-alam ng kanilang mga pangangailangan para sa mga suportang nakabase sa tahanan o sa residensyal na pangangalaga. Magkasamang nagtutulong ang hanay ng mga manggagawang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan katulad ng mga geryatrisyan, mga social worker at mga occupational therapist bilang bahagi ng ACAT. Maaari mong kontakin ang iyong pinakamalapit na ACAT sa pamamagitan ng pagtawag sa **My Aged Care**.

Ang Pamahalaang Australya ay nagtatag ng My Aged Care, isang serbisyong nagbibigay ng suporta at tulong sa mga pagtatanong tungkol sa pagkakaroon ng access sa pangangalaga sa tahanan at komunidad, mga bayad sa pagpapahinga, at mga bond at mga singilin. Maaari ka rin nilang matulungan para sa paghahanap ng mga tahanan para sa pangangalaga sa nakatatanda na pinondohan ng Pamahalaan na tumutugon sa iyong partikular na mga pangangailangan. Tumawag sa **1800 200 422** o bisitahin ang **myagedcare.gov.au**

Ang website at sentrong pangkontak ng Carer Gateway ay nagbibigay ng praktikal na impormasyon at mga mapagkukunan ng impormasyon at kagamitan para sa mga taga-alagang pansuporta. Tumawag nang libre sa: **1800 422 737** (hindi sa mga mobile phone) Lunes-Biyernes 8n.u.- 6 n.g.. Website: **caregateway.gov.au** Para sa pang-emerhensiyang pahinga sa iba pang oras, tumawag sa **1800 059 059**.

Ang Carer Advisory and Counselling Service ay nagbibigay ng impormasyon at pagpapayo tungkol sa kaugnay na mga serbisyo at mga karapatan. Kontakin ang iyong pinakamalapit na Carer Advisory and Counselling Service sa **1800 242 636** o bisitahin ang **carersaustralia.com.au**

Ang Commonwealth Respite at mga Sentro ng Carelink ay nagbibigay ng libre at kompidensyal na impormasyon ukol sa lokal na suporta sa tagapag-alaga, mga serbisyong pang-disability at pangkomunidad. Ang mga sentro ay matatagpuan sa buong Australia at maaari mong kontakin ang Sentrong pinakamalapit sa iyo sa pamamagitan ng pagtawag sa **1800 052 222** (libreng tawag maliban kung mula sa mga teleponong mobile).

Kung ikaw ay may mga alalahanin tungkol sa pag-access sa pahinga talakayin ang mga ito sa Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS). Ang DBMAS ay isang pambansang serbisyong pagpapayo sa pamamagitan ng telepono para sa mga pamilya, taga-alaga at manggagawang taga-alaga na nagmamalasakit tungkol sa mga pagkilos ng mga taong may demensya. Ang serbisyo ay nagbibigay ng kompidensyal na pagpapayo, pagtataasa, interbensyon, edukasyon at natatanging suporta 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo at maaaring makontak sa **1800 699 799**.

Kung walang makuhang uri ng pahingang nais mo sa iyong lokal na lugar ipaalam ito sa isang taong kakilala mo. Kontakin ang Alzheimer's Australia National Dementia Helpline sa **1800 100 500** o ang mga grupong tagapagtayod ng taga-alaga (**Carers Australia**) sa **1800 242 636** para sa pagpapayo tungkol sa kung paano tatalakayin ang isyu ng hindi natutugunang mga pangangailangang nauukol sa pahinga. Kadalasan batid ng mga tao na kapag ang mga pangangailangang nauukol sa pahinga ay hindi natutugunan, ang pagbibigay-alam tungkol dito sa lokal na media at mga pulitiko ay maaaring makagawa ng pagbabago sa kasalukuyan at sa matagal na hinaharap.

## KARAGDAGANG IMPORMASYON

Ang Alzheimer's Australia ay nagbibigay ng suporta, impormasyon, edukasyon at pagpapayo. Kumontak sa National Dementia Helpline sa **1800 100 500**, o bisitahin ang aming website sa **fightdementia.org.au**.



Para sa tulong panglenguwahe tumawag sa Serbisyo ng Pagsasalin at Pag-iinterprete (Translating and Interpreting Service) sa **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**