

TẠM NGHỈ XẢ HƠI

VIETNAMESE | ENGLISH

Tờ trợ giúp này thảo luận về những ích lợi của việc tạm nghỉ xả hơi, cách sắp xếp việc này và những người có thể giúp đỡ.

Tạm nghỉ xả hơi là điều quan trọng đối với các gia đình và những người chăm sóc

Chăm sóc cho một người bị bệnh sa sút trí tuệ có thể khiến cho thể lực và tinh thần mỗi mệt và rất căng thẳng. Các gia đình và những người chăm sóc có thể dễ dàng bị cô lập với những giao tiếp xã hội, đặc biệt nếu họ không thể rời xa người họ đang chăm sóc.

Việc tạm nghỉ thường xuyên có nghĩa là quý vị có thể được nghỉ xả hơi, đi ra ngoài, làm những công việc riêng của mình hay đi nghỉ hè.

Tạm nghỉ xả hơi là điều quan trọng đối với người bị bệnh sa sút trí tuệ

Hầu hết mọi người đều tạm nghỉ xả hơi bằng hình thức này hay hình thức khác, có thể là theo đuổi những sở thích riêng họ ưa thích, hay để đi xa vào những ngày cuối tuần và vào dịp nghỉ hè. Điều này đem lại một mục tiêu để chúng ta hướng tới tương lai, và những trải nghiệm để ngắm lại quá khứ. Việc tạm nghỉ xả hơi cũng quan trọng đối với những người bị sa sút trí tuệ cũng vì những lý do này. Việc này tạo cho bệnh nhân cơ hội giao tiếp và gặp gỡ người khác, và để làm quen với những người hỗ trợ và chăm sóc cho họ.

Điều gì ngăn chặn các gia đình và những người chăm sóc không tạm nghỉ xả hơi?

- Xếp trạng thái an lành của họ xuống hàng thứ yếu
- Cảm thấy rằng họ không đáng được tạm nghỉ
- Không biết những dịch vụ có sẵn, hoặc cách tìm sự giúp đỡ để sắp xếp việc tạm nghỉ xả hơi
- Quá mệt mỏi nên không tìm cách tạm nghỉ xả hơi
- Muốn được tạm nghỉ xả hơi, nhưng người mà họ chăm sóc lại không muốn
- Cảm thấy mọi việc có quá nhiều rắc rối
- Nghĩ rằng trách nhiệm của họ là phải luôn luôn chăm sóc

Cách tạm nghỉ xả hơi

Có rất nhiều cách tạm nghỉ xả hơi. Việc này tùy thuộc vào những gì thích hợp với quý vị và gia đình.

Việc tạm nghỉ có thể là:

- Thời gian để người bệnh sa sút trí tuệ giải khuây với những kinh nghiệm mới hay quen thuộc
- Thời gian để nghỉ ngơi và lấy lại sức cân bằng bất kỳ hình thức nào thích hợp với quý vị
- Tạm lánh khỏi những công việc thường lệ hàng ngày

Các thành viên khác trong gia đình hay bạn bè có thể vui lòng giúp bằng cách vui lòng cho quý vị được tạm nghỉ không thực hiện vai trò chăm sóc của mình. Thông thường, đây chỉ là vấn đề đưa ra lời yêu cầu.

Các chính phủ Tiểu bang và Liên bang đều có tài trợ cho một số chương trình chăm sóc thay thế cho những lần nghỉ xả hơi thường xuyên, thỉnh thoảng hay khẩn cấp. Các chương trình này bao gồm việc chăm sóc thay thế bên ngoài, chăm sóc thay thế tại nhà và chăm sóc thay thế nội trú. Việc chăm sóc thay thế cũng được cung cấp tại các trung tâm sinh hoạt ban ngày của địa phương bằng cách tham gia vào các nhóm sinh hoạt có tổ chức. Một số trung tâm có những sinh hoạt chuyên môn dành cho người bị bệnh sa sút trí tuệ. Thời hạn chăm sóc do các trung tâm ban ngày cung cấp kéo dài từ vài giờ cho tới nhiều ngày trong một tuần. Một số trung tâm cung cấp việc chăm sóc kéo dài giờ, vào cuối tuần hay qua đêm.

Một cách khác để được tạm nghỉ xả hơi là yêu cầu một nhân viên chăm sóc tới nhà để quý vị có thể ra ngoài làm những công việc riêng của mình. Các nhân viên chăm sóc còn có thể đi theo người bị bệnh sa sút trí tuệ tới một nơi sinh hoạt mà họ thích. Việc chăm sóc này thường được gọi là chăm sóc thay thế tại nhà vì nó bắt đầu và chấm dứt tại nhà.

Chăm sóc thay thế còn được sử dụng để cung cấp chăm sóc trong trường hợp khẩn cấp, hoặc được sắp xếp cho một thời hạn lâu hơn trong một dịch vụ chăm sóc nội trú, người bị sa sút trí tuệ cần phải được Ban Thẩm Định về việc Chăm Sóc Người Cao Niên (Aged Care Assessment Team – ACAT) thẩm định để xác định mức độ chăm sóc cần thiết. Hãy liên lạc tổ chức **My Aged Care** qua số **1800 200 422**, truy cập **www.myagedcare.gov.au** hoặc liên lạc với Đường dây Toàn quốc Trợ giúp Sa sút trí tuệ qua số **1800 100 500**.

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

**UNDERSTAND ALZHEIMER'S
EDUCATE AUSTRALIA**

Thông tin Trợ giúp này được Chính phủ Úc tài trợ

Lên kế hoạch để có trải nghiệm tích cực

Việc người bị bệnh sa sút trí tuệ nhận thấy những môi trường mới và những người mới không được thoải mái là điều rất thông thường. Vì lý do này, việc hoạch định từ trước để họ có được một sự chăm sóc thay thế thoải mái là điều quan trọng.

Nhiều gia đình và nhiều người chăm sóc nhận thấy rằng việc bắt đầu sử dụng dịch vụ chăm sóc thay thế thường xuyên từ sớm rất hữu ích để mọi người có thể làm quen với việc chăm sóc chung cho người bị bệnh sa sút trí tuệ. Tốt nhất là hãy bắt đầu với những lần tạm nghỉ xả hơi ngắn rồi từ từ sắp xếp những lần tạm nghỉ dài hơn.

Quý vị là người hiểu rõ nhất là mình nên nói cho người bị bệnh sa sút trí tuệ biết trước khoảng bao lâu việc tạm nghỉ xả hơi. Hãy trấn an họ nếu họ cảm thấy lo ngại, và nhớ hãy cho họ biết rằng quý vị cảm thấy rất lạc quan về việc tạm nghỉ xả hơi này, ngay cả trong trường hợp chính bản thân quý vị cũng cảm thấy có đôi chút lo ngại.

Việc nói chuyện với các gia đình khác và những người chăm sóc khác về những cách thức họ sắp xếp được vấn đề chăm sóc thay thế thoải mái có thể giúp quý vị có được một vài ý tưởng thực tiễn trong khi thu xếp việc này.

Yêu cầu được tạm nghỉ xả hơi

- Nếu quý vị muốn biết thêm về việc làm cách nào để tạm nghỉ xả hơi – hãy lên tiếng yêu cầu
- Nếu quý vị cần được giúp để hoạch định những việc có thể thích hợp cho mình vào thời điểm hiện tại hoặc tương lai – hãy lên tiếng yêu cầu
- Nếu quý vị chỉ muốn biết những dịch vụ nào hiện có sẵn – hãy lên tiếng

Chính phủ đã cam kết cung cấp việc chăm sóc thay thế và đã tài trợ cho nhiều loại dịch vụ chăm sóc thay thế khác nhau để giúp những người chăm sóc. Nhiều tổ chức sẽ giúp quý vị được tạm nghỉ xả hơi. Những tổ chức này thường được gọi là những dịch vụ chăm sóc.

Ai có thể giúp đỡ?

Ban Aged Care Assessment Teams (ACAT - Đánh giá Chăm sóc Người Cao niên) cung cấp hỗ trợ cho người lớn tuổi trong việc xác định nhu cầu của họ để hỗ trợ tại nhà hoặc chăm sóc nội trú. Một loạt các nhân viên chăm sóc sức khỏe như chuyên gia lão khoa, nhân viên xã hội và chuyên gia phục hoạt cùng làm việc trong tổ ACAT. Quý vị có thể liên lạc ban ACAT gần quý vị nhất bằng cách liên lạc tổ chức

My Aged Care.

Chính phủ Úc đã thành lập tổ chức My Aged Care. Đây là một dịch vụ hỗ trợ các thắc mắc về quyền sử dụng dịch vụ chăm sóc gia đình và cộng đồng, phí chăm sóc thay thế, tiền bond đặt cọc và các khoản phí. Họ cũng có thể giúp bạn tìm các nhà dưỡng lão do Chính phủ tài trợ đáp ứng được nhu cầu cụ thể của bạn. Hãy gọi **1800 200 422** hoặc truy cập **myagedcare.gov.au**.

Website của Carer Gateway và Trung tâm Liên lạc cung cấp thông tin thực tế và nguồn trợ giúp người chăm sóc. Điện thoại miễn phí: **1800 422 737** (điện thoại di động không được miễn phí). Các ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều.

Website: **www.carergateway.gov.au**

Đối với chăm sóc thay thế khẩn cấp vào những thời điểm khác, hãy gọi **1800 059 059**.

Dịch vụ Tư vấn và Cố vấn cho Người chăm sóc cung cấp người chăm sóc cùng với thông tin và tư vấn về các dịch vụ và quyền lợi liên quan. Liên lạc với Dịch vụ Tư vấn và Cố vấn cho Người chăm sóc gần bạn nhất qua số **1800 242 636** hoặc truy cập **carersaustralia.com.au**

Trung tâm Commonwealth Respite và Trung tâm Carelink cung cấp thông tin miễn phí và bảo mật về các dịch vụ hỗ trợ người chăm sóc, khuyết tật và cộng đồng tại địa phương. Các trung tâm này có mặt trên khắp nước Úc và quý vị có thể liên hệ với Trung tâm gần nhất bằng cách gọi số **1800 052 222** (miễn phí trừ những cuộc gọi bằng điện thoại di động).

Nếu quý vị cảm thấy bận tâm về việc liên hệ với dịch vụ chăm sóc thay thế, hãy thảo luận vấn đề này với Dịch vụ Tư vấn Toàn quốc về Hành vi Liên quan đến Bệnh sa sút trí tuệ (Dementia Behaviour Management Advisory Service - DBMAS). DBMAS là dịch vụ tư vấn qua điện thoại trên toàn quốc dành cho các gia đình, những người chăm sóc và các nhân viên chăm sóc thay thế vốn cảm thấy bận tâm về hành vi cư xử của những người bị bệnh sa sút trí tuệ. Dịch vụ này cố vấn kín đáo và toàn diện hoạt động 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần. Số điện thoại liên lạc dịch vụ là **1800 699 799**.

Nếu loại dịch vụ chăm sóc thay thế mà quý vị cần thực hiện không có sẵn tại địa phương, hãy nói cho một người nào đó biết. Liên lạc với Đường dây Toàn quốc Trợ giúp Sa sút trí tuệ thuộc Alzheimer's Australia qua số **1800 100 500** hoặc các nhóm đại diện bệnh vực người chăm sóc (**Carers Australia** qua số **1800 242 636**) để được hướng dẫn về cách nêu lên vấn đề các nhu cầu chăm sóc thay thế hiện chưa được đáp ứng. Mọi người thường nhận thấy rằng, khi các nhu cầu về việc chăm sóc thay thế không được đáp ứng thì việc thông tin cho báo chí và các chính khách tại địa phương biết có thể tạo được một sự khác biệt ngay trong hiện tại và cả tương lai lâu dài về sau.

THÔNG TIN THÊM

Alzheimer's Australia chuyên cung cấp dịch vụ hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn. Xin liên lạc với Đường dây Quốc gia Trợ giúp Sa sút trí tuệ qua số **1800 100 500** hoặc vào xem website của chúng tôi tại

fightdementia.org.au



Interpreter

Để được trợ giúp ngôn ngữ, mời bạn gọi dịch vụ Biên Phiên dịch qua số **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**



Interpreter

For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**