

PAUSE EINLEGEN

GERMAN | ENGLISH

Dieses Informationsblatt erörtert, wie wichtig es ist, Pause vom Betreuen einzulegen, wie man dies organisiert, und wer Hilfe leisten kann.

Eine Pause einzulegen ist wichtig für Familien und Betreuer

Eine Person mit Demenz zu betreuen kann physisch und emotional ermüdend und belastend sein. Familien und Betreuer können leicht von sozialen Kontakten abgeschnitten werden, insbesondere wenn sie die von ihnen betreute Person nicht alleine lassen können.

Unter regelmäßigen Pausen versteht man, dass Sie sich ausruhen, ausgehen, sich um Geschäfte kümmern oder Ferien machen können.

Eine Pause einzulegen ist wichtig für Menschen mit Demenz

Die meisten Leute legen auf irgendeine Weise einmal Pause ein, z.B. um einem geliebten Hobby nachzugehen, oder in Urlaub zu fahren. Wir brauchen etwas, auf das wir uns freuen, und wir brauchen Erlebnisse, auf die wir gerne zurückblicken. Pausen sind für Menschen mit Demenz aus den selben Gründen wichtig. Es bietet der Person die Gelegenheit, Umgang mit anderen Menschen zu pflegen und Leute zu treffen. Außerdem gewöhnen sie sich somit an andere Leute, die für sie da sind und sie betreuen.

Was hält Familien und Betreuer davon ab, eine Pause einzulegen?

- Sie stellen ihr eigenes Wohl an letzte Stelle.
- Sie glauben, dass sie keine Pause verdient haben.
- Sie wissen nicht, was zur Verfügung steht, oder wie man Unterstützung erhalten kann, eine Pause zu organisieren.
- Sie sind zu müde, um sich darum zu kümmern.
- Sie möchten eine Pause, doch die betreute Person möchte das nicht.
- Sie glauben, dass das viel zu viel Umstände bereitet.
- Sie glauben, dass es ihre Verantwortung ist, sich immer um die gesamte Betreuung zu kümmern.

Wie legt man eine Pause ein?

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Pause einzulegen. Es hängt davon ab, was für Sie und Ihre Familie geeignet ist.

Pausen sind z.B.:

- Zeit für die Person mit Demenz, neue oder gewohnte Erlebnisse zu genießen.
- Zeit zur Entspannung und zum Auftanken wie auch immer es für Sie geeignet ist.
- Gemeinsam etwas Zeit ohne die üblichen Routinen zu verbringen.

Andere Angehörige und Freunde helfen möglicherweise gerne aus, damit Sie eine Pause einlegen können. Oft muss man einfach nur fragen.

Die australische Regierung und die einzelnen Staatsregierungen finanzieren eine Reihe von Programmen zur Entlastungspflege [respite care] und bieten regelmäßige und gelegentliche Pausen sowie Pausen in Notfällen. Dazu gehört Entlastungspflege außer Haus, Entlastungspflege im Haus und Entlastungspflege im Wohnheim. Entlastungspflege kann außerdem in Tageszentren vor Ort geboten werden, indem die Person mit Demenz an geplanten Beschäftigungsgruppen teilnimmt. Manche Zentren bieten spezielle Beschäftigungen für Menschen mit Demenz. Die von Tageszentren angebotene Betreuung reicht von ein paar Stunden bis zu mehreren Tagen pro Woche. Manche Zentren bieten Betreuung zu verlängerten Öffnungszeiten sowie Betreuung an Wochenenden oder über Nacht.

Man kann auch auf andere Art Pause einlegen, nämlich indem man einen Betreuer ins Haus kommen lässt, der es Ihnen ermöglicht, Dinge außer Haus zu erledigen. Ein Betreuer kann auch z.B. die Person mit Demenz zu einer Aktivität begleiten, die sie gerne unternimmt. Dies wird oft als Entlastungspflege im Haus bezeichnet, da sie zu Hause anfängt und endet.

Entlastungspflege kann außerdem zur Betreuung im Notfall herangezogen werden, oder sie kann für eine längere Zeit in einem Wohnheim vereinbart werden. Um Entlastungspflege in einem Wohnheim in Anspruch nehmen zu können, muss die Person mit Demenz von einem Team zur Beurteilung der Altenbetreuung (ACAT – Aged Care Assessment Team) bewertet werden, um das Maß an erforderlicher Pflege zu bestimmen. Wenden Sie sich an **My Aged Care** [Meine Altenbetreuung] unter der Rufnummer **1800 200 422** bzw. die National Dementia Helpline [australienweites Auskunftstelefon zu Fragen bzgl. Demenz] unter **1800 100 500**.

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

Positives Erlebnis planen

Es ist normal, dass Menschen mit Demenz neue Umgebungen und neue Menschen als beunruhigend empfinden. Deshalb ist es wichtig, die Entlastungspflege als positives Erlebnis vor auszuplanen.

Viele Familien und Betreuer fanden es hilfreich, so früh wie möglich regelmäßige Entlastungspflege in Anspruch zu nehmen, damit sich jeder an die geteilte Betreuung der Person mit Demenz gewöhnen kann. Es ist oft am besten mit kleinen Pausen zu beginnen und sie allmählich zu längeren Pausen auszudehnen.

Sie werden am besten wissen, wie weit im Voraus sie der Person mit Demenz die Pause mitteilen. Reden Sie der Person gut zu und beruhigen Sie sie, wenn sie ängstlich ist und lassen Sie die Person wissen, dass Sie der Pause positiv entgegensehen, selbst wenn auch Sie ein wenig besorgt sind.

Indem Sie sich mit anderen Familien und Betreuern austauschen, wie sie es bewerkstelligt haben, eine Entlastungspflegesituation zu einem positiven Erlebnis zu machen, erhalten Sie ein paar praktische Ideen, wie Sie damit zurechtkommen können.

Fragen Sie nach einer Pause

- Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Sie eine Pause einlegen können, dann fragen Sie einfach.
- Wenn Sie Hilfe bei der Planung benötigen, was jetzt oder in der Zukunft für Sie geeignet wäre, dann fragen Sie einfach.
- Wenn Sie einfach nur erfahren möchten, was zur Verfügung steht, dann fragen Sie einfach.

Die Regierung ist bestrebt, Entlastungspflege zu bieten und hat viele verschiedene Arten von Entlastungspflege zur Unterstützung von Betreuern finanziert. Viele Organisationen werden Ihnen dabei helfen, eine Pause einzulegen. Diese Gruppen nennt man üblicherweise Entlastungspflegedienste, und dazu gehören Kirchengruppen, Ortsbehörden und Gemeindegruppen.

Wer kann Hilfe leisten?

Teams zur Beurteilung der Altenbetreuung, so genannte Aged Care Assessment Teams (ACAT), bieten älteren Menschen Hilfe bei der Bestimmung, welche Unterstützung sie in ihrem eigenen Zuhause bzw. im Altenwohnheim benötigen. Eine Reihe von Fachkräften des Gesundheitswesens wie z.B. Geriater, Sozialarbeiter und Beschäftigungstherapeuten arbeiten im Rahmen des ACAT zusammen. Sie können sich mit ihrem nächstgelegenen ACAT in Verbindung setzen indem Sie bei **My Aged Care** anrufen.

Die australische Regierung gründete die Dienstleistung My Aged Care, um Unterstützung und Hilfeleistung bei Fragen über den Zugang zu häuslicher Entlastungspflege sowie zu Gemeindepflegediensten zu bieten, und Informationen zu Gebühren für Entlastungspflege, Anleihen und Kosten zu geben. Das Personal kann Ihnen außerdem dabei behilflich sein, staatlich finanzierte Altenpflegeheime zu finden, die

Ihren bestimmten Bedürfnissen entsprechen. Rufen Sie an unter **1800 200 422** oder besuchen Sie die Website unter **myagedcare.gov.au**

Die Carer Gateway Website und Kontaktstelle bieten praktische Informationen und Ressourcen zur Unterstützung von Betreuern. Gebührenfreie Rufnummer: **1800 422 737** (nicht von Mobiltelefonen) wochentags von 8 Uhr bis 18 Uhr. Website: **www.carergateway.gov.au** Für Entlastungspflege im Notfall außerhalb dieser Zeiten rufen Sie an unter **1800 059 059**.

Der Beratungsdienst für Betreuer (The Carer Advisory and Counselling Service) bietet Betreuern Informationen und Rat über relevante Dienstleistungen und Ansprüche. Wenden Sie sich an den Carer Advisory and Counselling Service in Ihrer Nähe unter **1800 242 636 – carersaustralia.com.au**

Die staatlichen sozialen Hilfseinrichtungen „Commonwealth Respite and Carelink Centres“ bieten kostenlose und vertrauliche Auskünfte über kommunale Dienstleistungen zur Unterstützung für Betreuer und Menschen mit Behinderung sowie über soziale Dienste. Die Einrichtungen sind in ganz Australien niedergelassen. Unter der Rufnummer **1800 052 222** (kostenloser Anruf mit Ausnahme von Mobiltelefonen) können Sie Ihre nächstgelegene Einrichtung erreichen.

Sollten Sie Bedenken bezüglich Zugang zu Entlastungspflege haben, dann besprechen Sie diese mit dem Dementia Behaviour Management Advisory Service, DBMAS, einer australienweiten Telefonberatungsstelle für Familien, Betreuer und Pflegekräfte, die wegen Verhaltensweisen von Demenzzkranken besorgt sind. Diese Dienstleistung bietet vertraulichen Rat, Beurteilung, einschreitende Maßnahmen, Aufklärung und fachliche Unterstützung rund um die Uhr. Sie erreichen DBMAS unter der Rufnummer **1800 699 799**.

Wenn die von Ihnen gewünschte Entlastungspflege in Ihrer Gegend nicht zur Verfügung steht, dann teilen Sie dies jemandem mit. Wenden Sie sich an die Alzheimer's Australia National Dementia Helpline unter der Rufnummer **1800 100 500** oder an Betreuerfürsprechergruppen (**Carers Australia** unter der Rufnummer **1800 242 636**) um Rat einzuholen, wie das Problem hinsichtlich unerfüllter Entlastungspflegebedürfnisse angesprochen werden kann. Es wurde in Fällen unerfüllter Entlastungspflegebedürfnisse schon oft die Erfahrung gemacht, dass sich Dinge gleich und auch langfristig zum Positiven ändern, wenn man die örtliche Presse und Politiker informiert.

WEITERE INFORMATIONEN

Alzheimer's Australia bietet Unterstützung, Information, Aufklärung und Beratung. Wenden Sie sich an die Nationale Demenz-Telefonberatung unter **1800 100 500** oder besuchen Sie unsere Website unter **fightdementia.org.au**



Für Sprachmittlung rufen Sie bitte den Translating and Interpreting Service unter **131 450** an.

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**