

Odmor

BRIGA O OBITELJI I SKRBNICIMA

Odmor od skbi, često nazvan zamjenjivanjem ili olakšavajućom skrbi (respite care), je važan za sve osobe koje se svakodnevno brinu o nekome tko ima demenciju. Ovaj Pomoćni tisak govori o beneficijama odmora, kako ga ugovoriti i tko može pomoći.

Odmor je važan – za obitelji i skrbnike

Briga o nekome tko ima demenciju može biti tjelesno i emocionalno umarajuće i stresno. Obitelji i skrbnici lako mogu postati izolirani od kontakta s društvom, osobito ako se ne mogu udaljiti od osobe o kojoj se brinu.

Redoviti odmori vam mogu pomoći da se odmorite, izađete u provod, vodite svoje poslovanje ili odete na odmor.

Odmor je važan – za osobe oboljele od demencije

Većina ljudi uzima neku vrstu odmora, primjerice baveći se hobbijem u kojem uživaju, ili otputuju negdje tijekom vikenda ili na duži odmor. Odmor nam pruža nešto što priželjkujemo i iskustva kojih se rado sjećamo. Iz istih razloga su odmori važni i za osobe oboljele od demencije. Odmor pruža osobi mogućnost druženja i upoznavanja drugih ljudi i da se naviknu na drugu osobu koja im pruža pomoć i skrb.

Što sprječava obitelji i skrbnike da odu na odmor?

- Stavljaju osobno dobrostanje na zadnje mjesto
- Osjećaju da nisu zaslužili odmor
- Ne znaju što im je na raspolaganju, ili ne znaju kako potražiti pomoć u ugovaranju odmora
- Osjećaju se isuviše umornim da bi se potrudili
- Žele odmor, no osoba o kojoj se brinu ne želi da oni idu na odmor
- Osjećaju da će odmor izazvati previše problema
- Vjeruju da je njihova dužnost pružati svu skrb, svo vrijeme

Kako uzeti odmor?

Postoji mnogo načina uzimanja odmora. Sve ovisi o tome što odgovara vama i vašoj obitelji. Odmori mogu biti:

- Periodi tijekom kojih će osoba oboljela od demencije uživati u novim ili poznatim iskustvima
- Vrijeme za opuštanje i "punjenje baterija" na bilo koji način koji vam odgovara
- Zajednički provedeno vrijeme daleko od uobičajenih rituala

Drugi članovi obitelji i prijatelji vam mogu pomoći i odmijeniti vas da bi se mogli odmoriti od skrbi. Čest je slučaj da ih samo trebate upitati.

Australska vlada i državne vlade financiraju veći broj programa zamjenjivanja (respite programs) za regularne, povremene i hitne odmore. Oni uključuju zamjenjivanje van i unutar kuće i stambeno zamjenjivanje. Zamjenjivanje također može biti pruženo u mjesnim centrima za dnevne aktivnosti pohađanjem planiranih grupa za aktivnosti. Neki centri nude specijalne aktivnosti za osobe oboljele od demencije. Skrb koju nude dnevni centri može trajati od par sati dnevno do nekoliko dana tjedno. Neki centri nude produženo radno vrijeme, kao i skrb vikendom i tijekom noći.

Drugi način uzimanja odmora je posjeta skrbnog osoblja vašoj kući da biste mogli raditi stvari izvan vaše kuće. Oni se također mogu pridružiti osobi oboljeloj od demencije u aktivnosti u kojoj oni uživaju. Ovo se često naziva zamjenjivanje u kući (in-home respite), jer počinje i završava u kući.

Zamjenjivanje također može biti korišteno za pružanje skrbi u hitnom slučaju, ili ugovoreno na duži vremenski period u stambenoj ustanovi. Da biste koristili stambeno zamjenjivanje (residential respite), osoba koja boluje od demencije mora biti pregledana od strane Tima za procjenu potreba starijih osoba (Aged Care Assessment Team – ACAT) da bi uvidili koji nivo skrbi je potreban. Kontaktni detalji o vašem mjesnom ACAT-u možete naći na strani "Age Page" u vašem telefonskom imeniku ili ako nazovete Nacionalnu telefonsku službu za demenciju (National Dementia Helpline) na **1800 100 500**.

Planiranje pozitivnog iskustva

Često se desi da nova okolina i novi ljudi imaju uznemirujući utjecaj na osobe oboljele od demencije. Zato je važno planirati unaprijed da bi imali pozitivno iskustvo sa zamjenjivanjem.

Mnoge obitelji i skrbnici su uvidjele da je bolje početi sa zamjenjivanjem što je ranije moguće, tako da se svi mogu navići na podjelu skrbi o oboljelom.

Vi ćete najbolje znati koliko unaprijed biste trebali reći osobi oboljeloj od demencije o vašem odmoru. Umirite ih ako su nesretni zbog toga i osigurajte da oni znaju da vi odmor smatrate pozitivnim, čak i ako ste i vi pomalo nesretni.

Razgovor sa drugim obiteljima i skrbnicima o načinima pravljenja odmora pozitivnim iskustvom vam može dati neke praktične ideje o uzimanju odmora.

Ako ste zabrinuti u svezi sa zamjenjivanjem, razgovarajte s osobljem u Nacionalnoj savjetničkoj službi za ponašanje izazvano demencijom (National Dementia Behaviour Advisory Service – NDBAS). NDBAS je nacionalna telefonska savjetnička služba za obitelji, skrbnike i osoblje za zamjenjivanje koji su zabrinuti o osobama oboljelim od demencije. Služba nudi povjerljive i detaljne savjete 24 sata dnevno, 7 dana tjedno i možete je kontaktirati na **1300 366 448**.

Zatražite odmor

- Ako želite doznati više o uzimanju odmora – samo upitajte
- Ako vam je potrebna pomoć u pravljenju planova koji će vam odgovarati sada ili u budućnosti – samo upitajte
- Ako želite doznati što vam je na raspolaganju – samo upitajte

Vladina dužnost je pružanje usluga zamjenjivanja i oni financiraju razne usluge zamjenjivanja da bi pomogli skrbnicima. Mnoge organizacije će vam pomoći da se odmorite. Ove organizacije se najčešće nazivaju ustanove za pružanje usluga zamjenjivanja (respite care services) i one uključuju crkvena društva, mjesne zajednice i društvene zajednice.

Tko može pomoći?

Alzheimer's Australia nudi podršku, informacije, naobrazbu i savjetovanje.

Kontaktirajte Nacionalnu telefonsku službu za demenciju (National Dementia Helpline) na **1800 100 500** ili posjetite internet stranicu Alzheimer's Australia na adresi **www.alzheimers.org.au**

Centri savezne vlade za zamjenjivanje skrbnika (Commonwealth Carer Respite Centres) su posebno

financirani od strane australske vlade da bi vas informirali o tome što je na raspolaganju za vas i osobu o kojoj se brinete. Oni će vam pomoći u pronalaženju centra za zamjenjivanje u vašem mjestu i mogu odgovoriti na vaša pitanja o vrstama i troškovima zamjenjivanja. Kontaktirajte Centar savezne vlade za zamjenjivanje skrbnika na **1800 059 059**.

Centri savezne vlade za skrb (Commonwealth Carelink Centres) širom Australije nude informacije o raznim vrstama programa skrbi u zajednici i uslugama koje su na raspolaganju radi pomoći ljudima da ostanu u svojim kućama.

Nazovite **1800 052 222**

ili posjetite **www.commcarelink.health.gov.au**

Centri savezne vlade za pomoć skrbnicima (Commonwealth Carer Resource Centres) nude informacije i savjete skrbnicima o odgovarajućim uslugama i povlasticama. Kontaktirajte vaš obližnji Centar savezne vlade za pomoć skrbnicima na **1800 242 636**.

Ako vrsta zamjenjivanja koju želite nije na raspolaganju u vašem mjestu, obavijestite nekoga. Kontaktirajte Alzheimer's Australia ili predstavničku grupu za skrbnike za savjet o tome kako pokrenuti pitanje neispunjene potrebe za zamjenjivanjem. Ako potrebe za zamjenjivanjem nisu ispunjene, ljudi najčešće saznaju da informiranje mjesnog tiska i političara može najbolje pomoći sada i dugoročno.



Za više informacija

Alzheimer's Australia nudi podršku, informacije, naobrazbu i savjetovanje. Kontaktirajte Nacionalnu telefonsku službu za demenciju (National Dementia Helpline) na **1800 100 500**.

Za više informacija i druge Pomoćne tiskove, posjetite našu internet stranicu na adresi **www.alzheimers.org.au**