



Դադար մը առնել

ՀՈԳՏԱՆԻԼ ԸՆՏԱՆԻՔՆԵՐՈՒՆ ԵՒ ՀՈԳԱՏԱՐՆԵՐՈՒՆ

Հոգատարութենէ դադար մը առնել, յաճախ կը կոչուի փոխ հոգատարութիւն, կարելոր է ռեւէ մէկուն համար որ ամէն օր հոգ կը տանի մտագարութիւն ունեցող անձի մը: Այս Օգնութեան Թերթիկը կ'արծարծէ օգուտները դադար մը առնելուն, ինչպէս կարգադրելու այդ, եւ ո՞վ կ'օգնէ:

Դադար մը առնելը կարելոր է - ընտանիքներու եւ հոգատարներու համար

Մտագարութիւն ունեցող անձի մը հոգ տանիլը ֆիզիքապէս եւ հոգեպէս յոգնեցուցիչ եւ ճնշիչ կրնայ ըլլալ: Ընտանիքներ եւ հոգատարներ կրնան դիրքաւ մեկուսացուած դառնալ ընկերային շրջանակներէ, յատկապէս եթէ անոնք անկարող են թողուլ իրենց հոգացած անձը:

Կանոնաւոր դադարներ կը նշանակեն որ դուք կրնաք հանգիստ ընել, դուրս երթալ, գործ մը ընել կամ արձակուրդի երթալ:

Դադար մը առնելը կարելոր է - մտագարութիւն ունեցողներուն համար

Շատ մարդիկ տեսակ մը դադար կ'առնեն, թերեւս հետապնդելու իրենց սիրած ժամանցը, կամ հեռանալով շարքավերջերուն եւ արձակուրդներուն: Ասիկա մեզի հաճոյքով սպասելու բան մը կուտայ, եւ փորձառութիւններ վերջը յիշելու համար: Դադարները կարելոր են նաեւ մտագարութիւն ունեցողներու համար միեւնոյն պատճառներով: Ան առիթը կուտայ անձին ընկերանալու եւ ուրիշ մարդոց հանդիպելու, եւ վարժուելու իրեն հոգ տանող ուրիշ անձերու:

Ի՞նչու ընտանիքներ եւ հոգատարներ դադար չեն առնել

- Իրենց հանգիստը ամենավերջը կը դասեն
- Կը կարծեն որ դադարի մը արժանի չեն
- Տեղեկ չեն թէ ի՞նչ կարելի է ունենալ, կամ ինչպէս օգնութիւն ստանալ դադար մը կարգադրելու համար
- Չափազանց յոգնած են փորձելու համար
- Դադար մը կ'ուզեն բայց իրենց հոգացած անձը չ'ուզէր
- Կը կարծեն որ շատ դժուար է
- Կը հաւատան որ իրենց պատասխանատուութիւնն է հոգ տանիլ, մշտականօրէն

Ի՞նչպէս առնել դադար մը

Շատ միջոցներ կան դադար մը առնելու: Կախում ունի թէ ինչ յարմար է ձեզի եւ ձեր ընտանիքին: Դադարները կրնան ըլլալ

- Մտագարութիւն ունեցող անձին համար ժամանակ վայելելու՝ նոր կամ ծանօթ փորձառութիւններով

- Հանգստանալու եւ վերանորոգուելու ժամանակ, ինչ միջոցով որ կը յարմարի ձեզի
- Միասին ժամանակ անցնել սովորական առօրեայէն դուրս

Ընտանիքի այլ անդամները եւ բարեկամներ կրնան սիրով օգնել ձեզի հոգատարութենէ դադար մը տալով: Յաճախ միայն հարցնելու հարց է:

Աւտարալիական եւ Նահանգային կառավարութիւնները կը հաստատարեն կարգ մը փոխ հոգատարութեան ծրագիրներ կանոնաւոր, պատահական եւ արտակարգ դադարներու համար: Անոնք կ'ընդգրկեն տունէն դուրս փոխ հոգատարութիւն, տունէն ներս եւ բնակարանային փոխ հոգատարութիւն: Փոխ հոգատարութիւն կարելի է նաեւ հայրաքայլ տեղական ցերեկային գործունէութեան կեդրոններու մէջ, մասնակցելով ծրագրուած զբաղմունքի խմբակներու: Կարգ մը կեդրոններ ունին մասնաշատուկ զբաղմունքներ մտագարութիւն ունեցող անձերու համար: Ցերեկային կեդրոններու հոգատարութիւնը կրնայ ըլլալ շարքական մի քանի ժամէն մինչեւ մի քանի օր: Կարգ մը կեդրոններ երկարաժամ, շարքավերջի կամ գիշերուայ հոգատարութիւն ունին:

Դադար մը առնելու ուրիշ միջոց մըն է հոգատար անձի մը ձեր տունը գալը որպէսզի դուք կարենաք տունէն դուրս գործեր ընել: Անոնք կրնան նաեւ ընկերակցիլ մտագարութիւն ունեցող անձին իրենց սիրած գործունէութեան երթալու: Ասիկա յաճախ կը կոչուի տնային փոխ հոգատարութիւն քանի որ ան կ'սկսի տունէն եւ կը վերջանայ տունը:

Փոխ հոգատարութիւնը նաեւ կրնայ օգտագործուիլ արտակարգ պարագայի մը, կամ կարգադրուիլ աւելի երկար ժամանակի մը համար բնակարանի մը մէջ: Բնակարանային փոխ հոգատարութեան համար, մտագարութիւն ունեցող անձը պէտք է գնահատուի Տարեցի Հոգատարութիւն Գնահատող Խմբակի (ACAT) կողմէ որոշելու համար պահանջուած հոգատարութեան չափը: Ձեր շրջանի ACAT-ի հեռաձայնի թիւը կարելի է գտնել հեռագանկի գրքին առջեւի Age Page էն կամ հեռաձայնել՝ National Dementia Helpline **1800 100 500**:

Օրագրել դրական փորձառութեան մը համար

Մտագարութիւն ունեցողները սովորաբար նոր շրջապատներու եւ նոր մարդոց մէջ անհանգիստ կ'զգան: Այս պատճառով կարելոր է նախապէս ծրագրել

դրական փոխ հոգատարութեան փորձառութեան համար:

Շատ մը ընտանիքներ եւ հոգատարներ գործնական գտած են կարելի եղածին չափ կանուխէն սկսիլ գործածել փոխ հոգատարութիւն որպէսզի ամէն ոք կարենայ վարժուիլ մտազարութեան հոգատարութիւնը բաժնուելու: Յաճախ աւելի լաւ է սկսիլ կարճ դադարներով եւ հետզհետեւ երկարաձգել:

Դուք պիտի գիտնաք թէ որքան կանուխէն պէտք է ըսէք մտազարթոյն ունեցող անձին դադարի մասին: Վստահեցուցէք զինքը եթէ մտահոգ է, եւ վստահ եղէք որ ան գիտէ թէ դուք դրական էք դադարի վերաբերեալ, նոյնիսկ եթէ դուք քիչ մը մտահոգուած էք:

Այլ ընտանիքներու եւ հոգատարներու հետ խօսիլը թէ ինչպէս յաջողած են փոխ հոգատարութիւնը դրական փորձառութիւն մը դարձնել կրնայ ձեզի կարգ մը գործնական գաղափարներ տալ:

Եթէ մտահոգութիւններ ունիք փոխ հոգատարութեան գնահատման շուրջ խօսեցէք այդ մասին Ազգային Մտազարութեան Վարուելակերպի Խորհրդատուական Սպասարկութեան հետ: NDBAS-ը ազգային հեռաձայնային խորհրդատուական սպասարկութիւն մըն է ընտանիքներու, հոգատարներու եւ փոխ հոգատարներներու համար որոնք մտահոգուած են մտազարութիւն ունեցող անձերու վարուելակերպերով: Սպասարկութիւնը կը մատուցանէ գաղտնապահ, հասկնալի խորհրդատուութիւն օրական 24 ժամ, շաբաթը 7 օր եւ կարելի է հեռաձայնել **1300 366 448** թիւին:

Դադար մը խնդրեցէ՛ք

- Եթէ կ'ուզէք աւելի գիտնալ ինչպէս դադար առնելու մասին – պարզապէս հարցուցէք
- Եթէ օգնութիւն կ'ուզէք ծրագրելու թէ ինչ յարմար է ձեզի հիմա կամ ապագային – պարզապէս հարցուցէք
- Եթէ միայն կ'ուզէք գիտնալ թէ ի՞նչ կարելի է ունենալ – միայն հարցուցէք

Կառավարութիւնը յանձնառու է հայթայթելու փոխ հոգատարութիւն եւ հասութեարկած է փոխ հոգատարութեան շատ տարբեր տեսակներ օգնելու համար հոգատարներուն: Շատ մը կազմակերպութիւններ պիտի օգնեն ձեզի դադար մը առնելու: Ասոնք սովորաբար կը կոչուին փոխ հոգատարութեան սպասարկութիւններ եւ կ'ընդգրկեն եկեղեցական խմբակներ, տեղական քաղաքապետարաններ եւ համայնքային խմբակներ:

Ո՞վ կրնայ օգնել

Ալզայմըրը Աւստրալիան կը հայթայթէ աջակցութիւն, տեղեկութիւն, դաստիարակութիւն եւ խորհրդատուութիւն:

National Dementia Helpline կարելի է հեռաձայնել՝ **1800 100 500** կամ այցելել Alzheimer's Australia համացանցի էջը՝ www.alzheimers.org.au

Հասարակապետութեան Հոգատար Փոխ հոգատարութեան Կեդրոնները յատկապէս

հասութեարկուած են Աւստրալիական կառավարութեան կողմէ ձեզի գիտցնելու համար թէ ինչ մատչելի է ձեզի եւ ձեր հոգացած անձին համար: Անոնք պիտի օգնեն ձեզի գտնելու փոխ հոգատարութիւն ձեր տեղական շրջանին մէջ եւ կրնան պատասխանել ձեր հարցումներուն փոխ հոգատարութեան տեսակներուն եւ արժէքներուն մասին: Հեռաձայնեցէ՛ք Commonwealth Carer Respite Centre **1800 059 059**:

Commonwealth Carelink Centres Աւստրալիոյ տարածքին կը հայթայթեն տեղեկութիւն շարք մը համայնքային հոգատարութեան ծրագիրներու եւ սպասարկութիւններու մասին օգնելու համար մարդոց մտալու իրենց տուններուն մէջ: Հեռաձայնեցէ՛ք **1800 052 222** կամ այցելեցէ՛ք www.commcarelink.health.gov.au

Commonwealth Carer Resource Centres հոգատարներուն կը հայթայթեն տեղեկութիւն եւ խորհուրդ պատշաճ սպասարկութիւններու եւ իրաւունքներու մասին: Հեռաձայնեցէ՛ք ձեզի ամենամօտիկ Commonwealth Carer Resource Centre **1800 242 636** թիւին:

Եթէ ձեր ուզած փոխ հոգատարութիւնը կարելի չէ ունենալ ձեր տեղական շրջանէն, մէկու մը ըսէք: Հեռաձայնեցէ՛ք Ալզայմըրը Աւստրալիական հոգատարի պաշտպան խմբակներ խորհուրդ ստանալու թէ ինչպէս պիտի բարձրացնէք չհոգացուած փոխ հոգատարութեան կարիքները: Մարդիկ յաճախ կը տեսնեն որ երբ փոխ հոգատարութեան կարիքները չեն հոգացուած, տեղական մամուլը եւ քաղաքագէտները տեղեկ պահելը տարբերութիւն կ'ընէ հիմա եւ ապագային:



Յաւելեալ Տեղեկութիւն

Alzheimer's Australia կ'առաջարկէ աջակցութիւն, տեղեկութիւն, դաստիարակութիւն եւ խորհրդատուութիւն: Հեռաձայնեցէ՛ք National Dementia Helpline **1800 100 500** թիւին:

Յաւելեալ տեղեկութեան համար եւ այլ Օգնութեան Թերթիկներ տեսնելու համար այցելեցէ՛ք մեր համացանցի էջը՝ www.alzheimers.org.au