

Vrijaf nemen

ZORGEN VOOR FAMILIE EN VERZORGERS

Vrijaf nemen van het verzorgen, wat vaak respijt of respijtzorg wordt genoemd, is belangrijk voor iedereen die dagelijkse verzorging aan iemand met dementie verleent. Deze folder bespreekt de voordelen van vrijaf nemen, hoe u het kunt organiseren en wie hierbij kan helpen.

Het is belangrijk om vrijaf te nemen - voor families en verzorgers

Zorgen voor iemand met dementie kan lichamelijk en emotioneel vermoeiend en veeleisend zijn. Families en verzorgers kunnen gemakkelijk geïsoleerd raken van sociale contacten, vooral als zij de persoon die zij verzorgen niet alleen kunnen laten.

Regelmatig vrij nemen betekent dat u kunt uitrusten, uitgaan, zaken kunt regelen of op vakantie kunt gaan.

Het is belangrijk om vrijaf te nemen - voor mensen met dementie

De meeste mensen hebben op de een of andere manier vrije tijd, waarin ze bijvoorbeeld hobby's doen die ze leuk vinden, of een weekend weggaan of op vakantie gaan. Dit geeft ons iets om naar uit te kijken, en ervaringen om op terug te kijken. Een korte vakantie is om dezelfde redenen belangrijk voor mensen met dementie. Het geeft de persoon een kans om andere mensen te ontmoeten en daarmee te praten en om er aan te wennen dat andere mensen hulp verlenen en voor hen zorgen.

Waarom nemen families en verzorgers geen vrijaf?

- Zetten hun eigen welzijn op de laatste plaats
- Vinden dat ze geen vrijaf verdienen
- Weten niet wat er beschikbaar is, of hoe ze hulp moeten krijgen om een korte vakantie te organiseren
- Zijn te moe om de moeite te doen
- Willen wel vrij nemen, maar de persoon die ze verzorgen wil dat niet
- Vinden het allemaal te veel moeite
- Geloven dat het hun verantwoordelijkheid is om altijd alle zorg te verlenen

Hoe u vrijaf kunt nemen

Er zijn veel manieren om vrijaf te nemen. Het hangt af van wat voor u en uw familie geschikt is. Vrijaf nemen kan zijn:

- Tijd voor de persoon met dementie om te genieten van nieuwe of vertrouwde ervaringen
- Tijd om u te ontspannen en weer op te laden op welke voor u geschikte manier dan ook
- Tijd voor elkaar nemen weg van de gebruikelijke routines

Andere familieleden en vrienden vinden het misschien fijn om te helpen door u vrijaf te geven van de verzorging. Vaak hoeft u het alleen maar te vragen.

De Australische en staatsoverheden financieren een aantal respijtprogramma's voor regelmatige, incidentele en noodopvang. Hierbij zijn inbegrepen respijt buitenshuis, respijt binnenshuis en residentiële respijt. Respijt kan ook gegeven worden in plaatselijke dagactiviteitencentrums door geplande activiteitengroepen te bezoeken. Sommige centra bieden gespecialiseerde activiteiten voor mensen met dementie. De verzorging die door dagcentrums wordt aangeboden kan variëren van enkele uren tot meerdere dagen per week. Sommige centra bieden langere uren of verzorging in het weekend of 's nachts.

Een andere manier om vrijaf te nemen is om een verzorger thuis te laten komen om u in staat te stellen dingen buitenshuis te doen. Zij kunnen de persoon met dementie ook begeleiden naar een activiteit die zij leuk vinden. Dit wordt vaak respijt binnenshuis genoemd aangezien het thuis begint en eindigt.

Respijt kan ook gebruikt worden om zorg te verlenen in een noodgeval, of in een residentiële instelling geregeld worden voor een langere periode. Om residentiële respijt te gebruiken moet de persoon met dementie beoordeeld worden door een Bejaardenzorg Onderzoeksteam (ACAT, Aged Care Assessment Team) om het vereiste verzorgingsniveau vast te stellen. Contactgegevens van uw plaatselijke ACAT kunt u vinden in de Age Page vooraan in uw telefoonboek of neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**.

Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**

Telefonische Tolkdienst **131 450**

Een positieve ervaring plannen

Het is gebruikelijk dat mensen met dementie nieuwe omgevingen en nieuwe mensen verwarrend vinden. Om deze reden is het belangrijk om vooruit te plannen voor een positieve respijtervaring.

Veel families en verzorgers hebben het nuttig gevonden om regelmatige respijt zo vroeg mogelijk te beginnen te gebruiken zodat iedereen er aan kan wennen de dementieverzorging te delen. Het is vaak het beste om met kleine periodes te beginnen en deze dan op te bouwen naar langere periodes.

U weet zelf het beste hoe lang van te voren u de persoon met dementie moet vertellen dat u vrijaf neemt. Stel hem of haar gerust als hij of zij ongerust is en zorg ervoor dat ze weten dat u positief bent over de korte onderbreking, zelfs als u zich zelf ook een beetje ongerust voelt.

Door te praten met andere families en verzorgers over de manieren waarop zij erin geslaagd zijn om van respijt een positieve ervaring te maken kunt u wat praktische ideeën hierover opdoen.

Als u zich zorgen maakt over het verkrijgen van respijt kunt u hierover praten met de Nationale Dementie Gedragsadviesdienst (NDBAS, National Dementia Behaviour Advisory Service). NDBAS is een nationale telefonische adviesdienst voor families, verzorgers en respijtpersoneel die zich zorgen maken over het gedrag van mensen met dementie. De dienst geeft 24 uur per dag, 7 dagen per week vertrouwelijk, uitvoerig advies en kan bereikt worden op **1300 366 448**.

Vraag om vrijaf

- Als u meer wilt weten over hoe u vrijaf kunt nemen – vraag het gewoon
- Als u hulp nodig heeft met plannen wat nu of in de toekomst geschikt voor u zou kunnen zijn – vraag het gewoon
- Als u alleen maar wilt weten wat er beschikbaar is - vraag het gewoon

De overheid zet zich in voor het verlenen van respijtzorg en financiert veel verschillende soorten respijt om verzorgers te helpen. Veel organisaties willen u helpen vrijaf te nemen. Deze worden meestal respijtzorgdiensten genoemd en er vallen kerkgroepen, plaatselijke gemeentes en gemeenschapsgroepen onder.

Wie kan helpen?

Alzheimer's Australië biedt hulp, informatie, onderwijs en counseling.

U kunt contact opnemen met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500** of Alzheimer's Australië bezoeken op **www.alzheimers.org.au**.

De Commonwealth Centrum voor Respijtzorg (Commonwealth Carer Respite Centres) krijgen

specifieke subsidie van de Australische overheid om u te laten weten wat er voor u en de persoon waar u voor zorgt beschikbaar is. Ze helpen u respijtzorg in uw omgeving te vinden en kunnen uw vragen over verschillende soorten en kosten van respijt beantwoorden. Neem contact op met het Commonwealth Centrum voor Respijtzorg op **1800 059 059**.

Commonwealth Carelink Centrum door heel Australië geven informatie over de reeks gemeenschapszorg-programma's en diensten die beschikbaar zijn om mensen te helpen in hun eigen huis te blijven. **Bel 1800 052 222**

of bezoek **www.commcarelink.health.gov.au**

Commonwealth Hulpcentrum voor Verzorgers (Commonwealth Carer Resource Centres) geven informatie en advies aan verzorgers over relevante diensten en rechten. Neem contact op met uw dichtstbijzijnde Commonwealth Hulpcentrum voor Verzorgers op **1800 242 636**.

Als de soort respijt die u wilt niet beschikbaar is in uw omgeving laat het dan iemand weten. Neem contact op met Alzheimer's Australië of belangenbehartigingsgroepen voor verzorgers voor advies over hoe u kenbaar kunt maken dat de door u benodigde respijtzorg niet kon worden verleend. Als de benodigde respijtzorg niet kan worden verleend merken mensen vaak dat het verschil kan uitmaken – zowel voor het heden als voor de lange termijn – om de plaatselijke pers en politici op de hoogte te stellen.



Verdere informatie

Alzheimer's Australië biedt hulp, informatie, onderwijs en counseling. Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**.

Voor verdere informatie en andere hulpfolders kunt onze website bezoeken op **www.alzheimers.org.au**

Alzheimer's Australië is verantwoordelijk voor de inhoud van deze hulpfolder.

Deze publicatie geeft alleen een algemene samenvatting van het besproken onderwerp. Mensen dienen professioneel advies in te winnen over hun specifieke geval. Alzheimer's Australië is niet aansprakelijk voor fouten of omissies in deze publicatie.