

Κάνετε ένα διάλειμμα

ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

Το διάλειμμα από τη φροντίδα, που συχνά αποκαλείται ανάπαυλα ή φροντίδα ανάπαυλας, είναι σημαντικό για κάθε άτομο που παρέχει καθημερινή φροντίδα σε κάποιο άτομο που πάσχει από άνοια. Αυτό το ενημερωτικό έντυπο αναφέρει τα οφέλη του διαλείμματος, πώς να κανονίσετε για ένα διάλειμμα και ποιοι μπορούν να σας βοηθήσουν.

Κάνοντας ένα διάλειμμα είναι σημαντικό - για οικογένειες και φροντιστές

Η φροντίδα ενός ατόμου με άνοια μπορεί να είναι σωματικά και ψυχικά κουραστική και αγχωτική. Οικογένειες και φροντιστές μπορούν εύκολα να απομονωθούν απ' τους άλλους, ειδικά αν δεν μπορούν να αφήσουν μόνο του το άτομο που φροντίζουν.

Τα τακτικά διαλείμματα σημαίνουν ότι μπορείτε να ξεκουραστείτε λιγάκι, να βγείτε έξω, να πάτε για τις δουλειές σας ή για διακοπές.

Κάνοντας ένα διάλειμμα είναι σημαντικό - για τα άτομα με άνοια

Οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν κάποιο είδος διάλειμμα, για να απολαύσουν ίσως μια ευχάριστη ενασχόληση ή να φύγουν για ένα σαββατοκύριακο ή για διακοπές. Αυτό μας δίνει κάτι που προσμένουμε με χαρά και εμπειρίες που αναπολούμε με ευχαρίστηση. Τα διαλείμματα είναι σημαντικά για τα άτομα με άνοια για τους ίδιους λόγους. Δίνει την ευκαιρία στο άτομο με άνοια να έχει κοινωνικές επαφές και να συναντά άλλα άτομα και να συνηθίζει τα άλλα άτομα που το στηρίζουν και το φροντίζουν.

Τι εμποδίζει τις οικογένειες να κάνουν ένα διάλειμμα;

- Βάζουν την υγεία τους σε τελευταία μοίρα
- Αισθάνονται ότι δεν αξίζουν να κάνουν ένα διάλειμμα
- Δεν γνωρίζουν τι υπηρεσίες διατίθενται ή πώς να ζητήσουν βοήθεια για να κανονίσουν ένα διάλειμμα
- Είναι τόσο κουρασμένοι που δεν κάνουν την προσπάθεια
- Η οικογένεια θέλει το διάλειμμα αλλά το άτομο που φροντίζουν δεν θέλει
- Αισθάνονται ότι είναι μεγάλη ταλαιπωρία
- Πιστεύουν ότι είναι υποχρέωσή τους να παρέχουν όλη τη φροντίδα, συνεχώς.

Πώς να κάνετε ένα διάλειμμα

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να κάνετε ένα διάλειμμα. Εξαρτάται τι βολεύει εσάς και την οικογένειά σας. Διάλειμμα μπορεί να είναι:

- Χρόνος για να χαρεί το άτομο με την άνοια καινούργιες ή γνωστές εμπειρίες
- Χρόνος για να χαλαρώσετε και να αναζωογονηθείτε με οποιοδήποτε τρόπο βολεύει εσάς
- Να περάσετε κάποιο διάστημα μαζί, μακριά απ' τη συνηθισμένη ρουτίνα

Άλλα μέλη της οικογένειας και φίλοι μπορεί να ευχαριστούνται να σας βοηθήσουν για να μπορέσετε να κάνετε ένα διάλειμμα απ' τη φροντίδα. Σιχνά είναι κάτι που απλά θα πρέπει να το ζητήσετε.

Η ομοσπονδιακή και οι πολιτειακές κυβερνήσεις χρηματοδοτούν αρκετά προγράμματα ανάπαυλας, για τακτικά, περιστασιακά και έκτακτα διαλείμματα. Σ' αυτά περιλαμβάνονται ανάπαυλα εκτός σπιτιού, κατ' οίκον ανάπαυλα και ιδρυματική ανάπαυλα. Η ανάπαυλα μπορεί επίσης να παρασχεθεί σε τοπικά ημερήσια κέντρα ανάπαυλας όπου το άτομο πηγαίνει σε προγραμματισμένες ομάδες δραστηριοτήτων. Μερικά κέντρα προσφέρουν ειδικευμένες δραστηριότητες για άτομα με άνοια. Η φροντίδα που προσφέρεται σε ημερήσια κέντρα κυμαίνονται από λίγες ώρες την ημέρα μέχρι αρκετές ημέρες την εβδομάδα. Μερικά κέντρα προσφέρουν φροντίδα για πολλές ώρες, για σαββατοκύριακα ή για διανυκτέρευση.

Ένας άλλος τρόπος για να κάνετε κάποιο διάλειμμα είναι να έρχεται ένας υπάλληλος φροντίδας στο σπίτι για να μπορείτε να κάνετε τις εξωτερικές σας δουλειές. Ο υπάλληλος μπορεί επίσης να συνοδεύσει το άτομο με άνοια σε μια δραστηριότητα που του αρέσει. Αυτό συχνά αποκαλείται κατ' οίκον ανάπαυλα καθώς αρχίζει και τελειώνει στο σπίτι.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την υπηρεσία ανάπαυλας σε μια έκτακτη ανάγκη, ή να κανονίσετε για ένα μεγαλύτερο διάστημα σε ιδρυματική φροντίδα. Για να χρησιμοποιήσετε την ιδρυματική φροντίδα, το άτομο με άνοια πρέπει να εξεταστεί από την Ομάδα Αξιολόγησης Φροντίδας Ηλικιωμένων (Aged Care Assessment Team - ACAT) για να καθοριστεί το επίπεδο φροντίδας που χρειάζεται. Τα στοιχεία επαφής με την Ομάδα ACAT της περιοχής σας μπορείτε να τα βρείτε στον τηλεφωνικό κατάλογο ή επικοινωνήστε με την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας στο **1800 100 500**.

Προγραμματίστε για μια θετική εμπειρία

Είναι συνηθισμένο για τα άτομα με άνοια να ανησυχούν όταν βρεθούν σ' ένα καινούργιο περιβάλλον ή με άγνωστα άτομα. Γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικό να προγραμματίσετε για μια θετική εμπειρία.

Πολλές οικογένειες και φροντιστές το βρίσκουν χρήσιμο να αρχίσουν χρησιμοποιώντας μια τακτική υπηρεσία ανάπαυλας το συντομότερο δυνατόν ώστε όλοι να συνηθίσουν στο μοίρασμα της φροντίδας του ατόμου με την άνοια. Συχνά είναι καλύτερα να αρχίσετε με μικρά διαλείμματα και σταδιακά να γίνονται μεγαλύτερης διάρκειας.

Εσείς γνωρίζετε καλύτερα πόσο διάστημα νωρίτερα θα ενημερώσετε το άτομο με την άνοια για το διάλειμμα. Αν ανησυχεί καθησυχάστε το άτομο και βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει ότι εσείς έχετε θετική γνώμη για το διάλειμμα, ακόμη κι αν εσείς οι ίδιοι ανησυχείτε λιγάκι.

Μιλώντας με άλλες οικογένειες και φροντιστές για τους τρόπους με τους οποίους τα κατάφεραν να κάνουν την ανάπαυλα μια θετική εμπειρία μπορεί να πάρετε μερικές πρακτικές ιδέες για να χειριστείτε το θέμα αυτό.

Αν ανησυχείτε σχετικά με την πρόσβαση σε υπηρεσίες ανάπαυλας, συζητήστε τις ανησυχίες σας με την Εθνική Συμβουλευτική Υπηρεσία Συμπεριφοράς Άνοιας (National Dementia Behaviour Advisory Service - NDBAS). Η υπηρεσία NDBAS είναι μια εθνική τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία για οικογένειες, φροντιστές και προσωπικό ανάπαυλας που ανησυχούν για τις συμπεριφορές των ατόμων που πάσχουν από άνοια. Η υπηρεσία παρέχει εμπιστευτικές, περιεκτικές συμβουλές όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα και μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί τους στο **1300 366 448**.

Ζητήστε να κάνετε ένα διάλειμμα

- Αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες για το πώς να κάνετε ένα διάλειμμα - απλά ρωτήστε
- Αν χρειάζεστε βοήθεια για να προγραμματίσετε κάτι που σας βολεύει για τώρα ή για το μέλλον - απλά ρωτήστε
- Αν απλά θέλετε να μάθετε τι διατίθεται - απλά ρωτήστε

Η κυβέρνηση έχει δεσμευθεί στην παροχή φροντίδας ανάπαυλας και έχει χρηματοδοτήσει πολλά και διάφορα είδη ανάπαυλας για τη βοήθεια των φροντιστών. Πολλοί οργανισμοί μπορούν να σας βοηθήσουν για να κάνετε ένα διάλειμμα. Οι οργανισμοί αυτοί συνήθως λέγονται υπηρεσίες φροντίδας ανάπαυλας και σ' αυτούς συμπεριλαμβάνονται εκκλησιαστικοί σύλλογοι, τοπικές δημαρχίες και κοινοτικοί σύλλογοι.

Ποιοι μπορούν να βοηθήσουν;

Ο Σύλλογος Αλτσχάιμερ Αυστραλίας προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλές.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας στο **1800 100 500** ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Συλλόγου Αλτσχάιμερ Αυστραλίας στο www.alzheimers.org.au

Τα Ομοσπονδιακά Κέντρα Ανάπαυλας Φροντιστών (Commonwealth Carer Respite Centres) χρηματοδοτούνται ειδικά απ' την αυστραλιανή κυβέρνηση για να σας ενημερώνουν για τις υπηρεσίες που διατίθενται για εσάς και για το άτομο που φροντίζετε. Θα σας βοηθήσουν να βρείτε φροντίδα ανάπαυλας στην περιοχή σας και μπορούν να απαντήσουν στις απορίες σας σχετικά με το είδος και το κόστος των υπηρεσιών ανάπαυλας. Επικοινωνήστε με το Ομοσπονδιακό Κέντρο Ανάπαυλας Φροντιστών στο **1800 059 059**.

Τα Ομοσπονδιακά Κέντρα Διασύνδεσης Φροντιστών (Commonwealth Carelink Centres) που υπάρχουν σε ολόκληρη την Αυστραλία παρέχουν πληροφορίες για τα διάφορα προγράμματα και υπηρεσίες κοινοτικής φροντίδας που διατίθενται για να βοηθούν τους ανθρώπους να παραμένουν στα σπίτια τους.

Τηλεφωνήστε στο **1800 052 222**

ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

www.commcarelink.health.gov.au

Τα Ομοσπονδιακά Κέντρα Πληροφοριών Φροντιστών (Commonwealth Carer Resource Centres) παρέχουν πληροφορίες και συμβουλές για τις σχετικές υπηρεσίες και οικονομικές παροχές. Επικοινωνήστε με το πλησιέστερό σας Ομοσπονδιακό Κέντρο Πληροφοριών Φροντιστών στο **1800 242 636**.

Αν το είδος της ανάπαυλας που θέλετε δεν παρέχεται στην περιοχή σας ενημερώστε κάποιον. Επικοινωνήστε με το Σύλλογο Αλτσχάιμερ Αυστραλίας ή ομάδες υποστήριξης δικαιωμάτων φροντιστών για συμβουλές σχετικά με το που μπορείτε να αποταθείτε για να παραπονεθείτε ότι δεν καλύπτονται οι ανάγκες σας για ανάπαυλα. Τα άτομα συχνά διαπιστώνουν ότι όταν δεν καλύπτονται οι ανάγκες τους και ενημερώσουν τον τοπικό τύπο ή βουλευτές της περιοχής μπορεί να κάνει κάποια διαφορά για τώρα και για το μέλλον.



Περισσότερες πληροφορίες

Ο Σύλλογος Αλτσχάιμερ Αυστραλίας προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλές. Επικοινωνήστε με την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας στο **1800 100 500**.

Για περισσότερες πληροφορίες ή να διαβάσετε άλλα ενημερωτικά έντυπα επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο www.alzheimers.org.au

Ο Σύλλογος Αλτσχάιμερ Αυστραλίας είναι υπεύθυνος για το περιεχόμενο αυτού του Ενημερωτικού Εντύπου.

Αυτό το έντυπο παρέχει μόνο μια γενική περιήληψη για το θέμα που καλύπτει. Τα ενδιαφερόμενα άτομα θα πρέπει να ζητούν επαγγελματικές συμβουλές σχετικά με τη συγκεκριμένη τους περίπτωση. Ο Σύλλογος Αλτσχάιμερ Αυστραλίας δεν ευθύνεται για οποιοδήποτε λάθος ή παράλειψη στο έντυπο αυτό.

© Alzheimer's Australia 2005