

Prendere un periodo di riposo

ASSISTENZA ALLE FAMIGLIE E BADANTI

Prendere un periodo di riposo dal provvedere assistenza, spesso chiamato 'respite' o 'assistenza respite', è importante per chiunque provveda assistenza quotidiana a qualcuno con demenza. Questo Foglio informativo (Help sheet) discute i benefici che provengono dal prendersi un periodo di riposo, come organizzarlo e chi può essere d'aiuto.

Prendere un periodo di riposo è importante – per i familiari e chi presta assistenza

Assistere qualcuno con demenza può stancare ed essere causa di stress fisicamente ed emotivamente. Familiari e chi presta assistenza possono diventare isolati da contatti sociali, particolarmente se non possono lasciare la persona a cui stanno badando.

Periodi di riposo regolari significano che puoi riposarti, uscire, pensare ai tuoi affari o andare in vacanza.

Prendere un periodo di riposo è importante - per persone con demenza

Molte persone prendono dei periodi di riposo di qualche genere, magari per attendere a hobby che piacciono a loro, o per andare via per il weekend o le vacanze. Questo ci dà qualcosa a cui guardare con anticipazione ed esperienze su cui ritornare col ricordo. Per le stesse ragioni i periodi di riposo sono importanti per persone con demenza. Danno alla persona un'opportunità per socializzare e incontrare altre persone e per abituarsi ad altre persone che provvedono loro supporto e assistenza.

Che cosa impedisce ai familiari e a chi provvede assistenza il prendersi un periodo di riposo?

- Porre il proprio benessere all'ultimo posto
- Ritenere che un periodo di riposo non è meritato
- Non sapere che cosa c'è a disposizione, oppure come ottenere aiuto per organizzare un periodo di riposo
- Sentirsi troppo stanchi per fare lo sforzo
- Volere un periodo di riposo, ma la persona assistita non lo vuole
- Pensare che è un problema troppo grande
- Credere che è la loro responsabilità provvedere tutta l'assistenza, in ogni momento

Come prendere un periodo di riposo

Ci sono molti modi di prendere un periodo di riposo. Dipende da cosa va bene per te e i tuoi familiari. I periodi di riposo possono essere:

- Per la persona con demenza un momento per godere esperienze nuove o familiari
- Un momento per rilassarti e ricaricarti in qualsiasi maniera adatta per te
- Passare del tempo assieme lontani dalla usuale routine

Altri familiari e amici possono essere disposti ad aiutare dandoti l'opportunità di un periodo di riposo dal prestare assistenza. Spesso è solo questione di chiedere.

I governi federale e statale finanziano vari programmi di respite per periodi di riposo regolari, occasionali o in casi d'emergenza. Questi includono respite fuori casa, respite a domicilio e respite in strutture residenziali. Respite può essere anche provveduto in centri diurni locali partecipando a gruppi di attività programmate. Alcuni centri offrono attività appositamente per persone con demenza. L'assistenza offerta dai centri diurni varia da alcune ore a diversi giorni alla settimana. Alcuni centri offrono assistenza anche in orari non lavorativi, durante il weekend o di notte.

Un altro modo di prendere un periodo di riposo consiste nell'avere una persona qualificata che viene a casa tua per darti la possibilità di fare delle cose fuori casa. Può anche accompagnare la persona con demenza ad un'attività che le fa piacere. Questo è spesso chiamato 'in-home respite' poiché comincia e finisce in casa.

Respite può essere utilizzato anche per fornire assistenza in un'emergenza, oppure può essere organizzato per un periodo più lungo in una struttura residenziale. Per usufruire del respite residenziale la persona con demenza deve essere approvata da un Aged Care Assessment Team (Gruppo di valutazione per l'assistenza agli anziani - ACAT) per determinare il livello di assistenza richiesto. I particolari di come metterti in contatto con la tua ACAT locale possono essere trovati nella pagina dei servizi per anziani (Age Page) all'inizio della guida telefonica oppure rivolgendosi alla National Dementia Helpline (Telefono amico nazionale per la demenza) al **1800 100 500**.

Come programmare per un'esperienza positiva

È comune per persone con demenza trovarsi a disagio in ambienti nuovi e tra gente sconosciuta. Per questo motivo è importante programmare in anticipo per un'esperienza di respite che sia positiva.

Molti dei familiari e di coloro che prestano assistenza hanno trovato utile incominciare ad usare regolarmente il respite appena possibile di modo che ognuno può abituarsi a condividere l'assistenza ad una persona con demenza. Spesso è meglio incominciare con piccole interruzioni e poi passare a interruzioni più lunghe.

Saprai tu con quanto anticipo informare la persona con demenza dell'interruzione. Riassicurala se è ansiosa e assicurati che sappia che non hai riserve riguardo all'interruzione, anche se tu stesso sei un po' ansioso.

Parlare con altri familiari e chi presta assistenza circa come sono riusciti a rendere il respite un'esperienza positiva può darti qualche idea pratica di come comportarti.

Se hai riserve riguardo a come avere accesso al respite parlane con il National Dementia Behaviour Advisory Service (Servizio nazionale di consulenza sul comportamento da demenza). Il NDBAS è un servizio nazionale di consulenza per familiari, chi presta assistenza e personale che provvede respite qualora preoccupati dei comportamenti di persone con demenza. Il servizio provvede consulenza in via riservata e esauriente 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana e può essere contattato al **1300 366 448**.

Richiedi un periodo di riposo

- Se vuoi sapere di più come prendere un periodo di riposo – basta chiedere
- Se hai bisogno di aiuto nel programmare quello che va bene per te adesso, o in futuro – basta chiedere
- Se vuoi solo sapere che cosa è disponibile – basta chiedere

Il Governo si è impegnato a provvedere assistenza di tipo respite e ha finanziato diversi tipi di respite per aiutare chi provvede assistenza. Molte organizzazioni ti possono aiutare a prendere un periodo di riposo. Di solito queste sono chiamate servizi di assistenza di tipo respite (respite care services) e includono gruppi connessi a chiese, consigli comunali locali, e gruppi comunitari.

Chi può essere d'aiuto?

Alzheimer's Australia offre supporto, informazioni, istruzioni e consulenza..

La National Dementia Helpline (Telefono amico nazionale per la demenza) può essere contattato al **1800 100 500** oppure visita Alzheimer's Australia al **www.alzheimers.org.au**

I Carer Respite Centres del Commonwealth (Centri respite del Commonwealth per chi provvede assistenza) sono specificamente finanziati dal governo australiano per farti sapere che cosa c'è a disposizione per te e la persona a cui stai prestando assistenza. Ti aiuteranno a trovare assistenza di tipo respite nella tua zona locale e possono rispondere alle tue domande e dirti i costi del respite. Mettiti in contatto con il Commonwealth Carer Respite Centre al **1800 059 059**.

In tutta l'Australia i Commonwealth Carelink Centres (Centri del Commonwealth di collegamento per l'assistenza) forniscono informazioni sui diversi programmi comunitari di assistenza e i servizi disponibili per aiutare le persone a rimanere nella propria casa. Telefona al **1800 052 222** oppure visita **www.commcarelink.health.gov.au**

I Commonwealth Carer Resource Centres (Centri di risorse del Commonwealth per chi presta assistenza) forniscono a chi provvede assistenza e consigli su servizi appropriati e requisiti. Mettiti in contatto con il Commonwealth Carer Resource Centre a te più vicino telefonando al **1800 242 636**.

Se il tipo di respite che richiedi non è disponibile nella tua zona locale fallo sapere a qualcuno. Mettiti in contatto con Alzheimer's Australia o i gruppi portavoce di chi presta assistenza (carer advocacy group) per consigli su come sollevare il problema di bisogni di respite che rimangono irrisolti. Spesso succede che, quando i bisogni di respite non sono risolti, informare la stampa locale o i politici può fare differenza subito e a lungo termine.



Per ulteriori informazioni

Alzheimer's Australia offre supporto, informazioni, istruzioni e consulenza. Mettiti in contatto con la National Dementia Helpline (Telefono amico nazionale per la demenza) al **1800 100 500**.

Per ulteriori informazioni e per vedere altri fogli informativi (Help Sheet) visita il nostro sito web al **www.alzheimers.org.au**