

Одмор од негата

ГРИЖА ЗА СЕМЕЈСТВОТА И НЕГУВАТЕЛИТЕ

Одморот од негата, што често се нарекува одмена (respite) или одмена од негата (respite care) е важен за сите луѓе што секојдневно се грижат за лице со деменција. Овој лист за помош ги разгледува користите од одморот од негата, како да се организира тој и кој може да помогне.

Одморот од негата е важен - за семејствата и за негувателите

Грижата за некој што има деменција може да биде телесно и душевно заморна и да создава напнатост. Семејствата и негувателите лесно може да станат осамени и да немаат контакти со други луѓе, особено ако не можат да го остават лицето за кое се грижат.

Редовните одмори значат дека може да се одморите, да излезете, да завршите некоја работа или да одите на одмор.

Одморот од негата е важен - за луѓето со деменција

Повеќето луѓе се одмораат на некаков начин, можеби занимавајќи се со активности во слободно време во кои уживаат, или заминувајќи некаде на викенд или на одмор. Тоа ни дава можност нешто со радост да очекуваме, како и искуства на кои ќе можеме да се сеќаваме. Поради истите причини, одморите од негата се важни и за луѓето со деменција. Тие на лицето му даваат можност да се дружи и да сретне други луѓе, и да се навикне на други луѓе што му пружаат поддршка и што се грижат за него.

Што ги спречува семејствата и негувателите да се одморат од негата?

- Тоа што своето сопствено добро го ставаат на последно место
- Се чувствуваат дека не заслужуваат одмор од негата
- Не знаат што може да добијат, или како да добијат помош за да организираат одмор од негата
- Премногу се уморни за да направат било каков напор
- Сакаат да се одморат, но лицето за кое се грижат не го сака тоа
- Чувствуваат дека сето тоа ќе биде премногу сложено
- Веруваат дека е нивна одговорност тие да ја пружаат целата нега во секое време

Како да се одморите од негата?

Има многу начини за да се одморите. Тоа зависи од она што ви одговара вам и на вашето семејство. Одморите од негата може да бидат:

- Време во кое лицето со деменција ќе ужива во нови или непознати искуства
- Време за да се одморите и да ги наполните батериите на било каков начин што вам ви одговара
- Заедничко време надвор од вашите вообичаени секојдневни навики

Другите членови на семејството и пријателите може со задоволство да помогнат со тоа што ќе ви овозможат да се одморите од негата. Понекогаш треба само да прашате.

Сојузната и државните влади финансираат голем број програми за одмена од негата заради редовни или повремени одмори од негата или во итни случаи. Тие вклучуваат одмена од негата надвор од домот, одмена од негата во домот и одмена од негата во установи за нега. Одмена од негата исто така може да се пружи и во локалните центри за дневни активности преку учество во групи за планирана активност. Некои центри нудат посебно приспособени активности за луѓе со деменција. Негата што ја нудат дневните центри се движи од неколку часа до неколку дена неделно. Некои центри нудат нега во продолжено работно време, преку викендите и преку ноќ.

Друг начин да се одморите од негата е работник за нега да дојде во вашата куќа за да ви овозможи да завршите некои работи надвор од дома. Тој исто така може да го придружува лицето со деменција на некоја активност во која лицето ужива. Тоа често се нарекува одмена од негата во домот (in-home respite) зашто почнува и завршува во домот.

Одмената од негата исто така може да послужи и за да се обезбеди нега во итен случај, или да се организира за подолг временски период во установа за нега. За да се користи одмена од негата во установа за нега, лицето со деменција мора да биде оценето од Тим за оценување на потребите од нега на постари лица (Aged Care Assessment Team - ACAT) за да се утврди кој степен на нега му е потребен. Контактните поединости на вашиот локален Тим за оценување на потребите од нега на постари лица може да ги најдете на страницата за постари лица (Age Page) на почетокот на телефонскиот именик, или ако се јавите на Националната телефонска линија за помош при деменција на **1800 100 500**.

Планирање на позитивно искуство

Луѓето со деменција често се вознемируваат од нови опкружувања и од нови луѓе. Поради тоа, важно е однапред да се испланира позитивно искуство од одмената од негата.

Многу семејства и негуватели имаат утврдено дека е корисно да почнат да користат редовна одмена од негата колку што е можно порано за да можат сите да се навикнат да ја споделуваат негата при деменцијата. Често е најдобро да се почне со мали одмори од негата и постепено тие да се продолжуваат.

Вие најдобро ќе знаете колку долго однапред да го известите лицето со деменција за одморот од негата. Успокојте го ако е вознемирено и осигурајте се дека тоа знае дека вие очекувате се најдобро од одморот од негата, дури и ако и вие самите се чувствувате малку вознемирени.

Разговорот со други семејства и негуватели за начините на кои тие успеале одмената од негата да ја направат позитивно искуство може да ви даде некои практични идеи како да го изведете тоа.

Ако сте загрижени поради користењето на одмена од негата, поразговарајте за тоа со Националната советодавна служба за однесување при деменција (National Dementia Behaviour Advisory Service - NDBAS). Националната советодавна служба за однесување при деменција е национална телефонска советодавна служба за семејствата, негувателите и персоналот за одмена од негата кои се загрижени поради однесувањето на луѓето со деменција. Службата дава доверливи и сеопфатни совети 24 часа дневно, 7 дена неделно, а можете да им се јавите на **1300 366 448**.

Распрашајте се за одмор од негата

- Ако сакате да дознаете повеќе за тоа како да земете одмор од негата - само прашајте
- Ако ви е потребна помош да испланирате што би можело да ви одговара сега или во иднина - само прашајте
- Ако само сакате да знаете што ви стои на располагање - само прашајте.

Владата е посветена на обезбедувањето на одмена од негата и финансира многу разни видови на одмена од негата за да им помогне на негувателите. Има многу организации што ќе ви помогнат да се одморите од негата. Тие обично се нарекуваат служби за одмена од негата и вклучуваат црковни групи, локални општини и групи во заедницата.

Кој може да помогне?

Австралиското здружение за Алцхајмерова болест нуди поддршка, информации, поучување и советување.

На Националната телефонска линија за помош при деменција можете да се јавите на бројот **1800 100 500**, или пак посетете го местото на интернет на Австралиското здружение за Алцхајмерова болест на **www.alzheimers.org.au**

Сојузните центри за одмена на негувателите од негата (Commonwealth Carer Respite Centres) се финансирани

од австралиската влада токму со цел да ве информираат што ви стои на располагање вам и на лицето за кое се грижите. Тие ќе ви помогнат да најдете одмена од негата во вашето локално подрачје и може да одговорат на вашите прашања за видовите и цените на одмената од негата. Јавете се во Сојузниот центар за одмена на негувателите од негата на **1800 059 059**.

Сојузните центри Carelink (Commonwealth Carelink Centres) ширум Австралија даваат информации за голем број разновидни програми и служби за неа во заедницата што постојат за да им помогнат на лицата да останат во своите домови. Телефонирајте на **1800 052 222** или посетете го местото на интернет **www.commcarelink.health.gov.au**

Сојузните центри за информирање на негувателите (Commonwealth Carer Resource Centres) им даваат на негувателите информации и совети во врска со соодветните служби и права што ги имаат. Јавете се во вашиот најблизок Сојузен центар за информирање на негувателите на **1800 242 636**.

Ако во вашето локално подрачје не може да се добие видот на одмена од негата што го сакате вие, кажете некому за тоа. Јавете се во Австралиското здружение за Алцхајмерова болест или во некоја од групите за застапување на негувателите (carer advocacy groups) за да добиете совет како да го покренете прашањето за незадоволените потреби од одмена од негата. Луѓето често утврдуваат дека кога не се задоволени потребите од одмена од негата, известувањето на локалните весници и политичари може да ја измени состојбата сега и долгорочно.



Натамошни информации

Австралиското здружение за Алцхајмерова болест нуди поддршка, информации, поучување и советување. Јавете се на Националната телефонска линија за помош при деменција на **1800 100 500**.

За натамошни информации и за да видите други листови за помош, посетете го нашето место на интернет на **www.alzheimers.org.au**