

Предах од неге

БРИГА О ПОРОДИЦАМА И НЕГОВАТЕЉИМА

Предах од неге, који се често назива одменом (respite) или одменом у нези (respite care) је важан за све људе који свакодневно брину о особи с деменцијом. Овај лист за помоћ разматра користи од предах од неге, како да се он организује и ко може да помогне.

Предах од неге је важан - породицама и неговатељима

Бринуте о некоме ко има деменцију може бити телесно и душевно исцрпљујуће и стварати напетост. Породице и неговатељи могу лако постати усамљени и изгубити контакт с другим људима, нарочито ако не могу да оставе особу о којој брину.

Редовни предаси значе да можете да се одморите, да изађете, да обавите неки посао или да одете на одмор.

Предах од неге је важан - особи с деменцијом

Већина људи се одмара на овај или онај начин, можда бавећи се слободним активностима у којима уживају, или одлазећи негде на викенд или на одмор. То нам омогућава да нешто с радошћу очекујемо, као и искуства којих ћемо се моћи сећати. Из истих разлога, предаси од неге су важни и за особе с деменцијом. Они особи омогућавају да се дружи и да сусреће друге људе, и да се привикне на друге људе који јој дају подршку и брину о њој.

Шта спречава породице и неговатеље да предахну од неге?

- То што своје властито добро стављају на последњем месту
- То што осећају да не заслужују предах од неге
- То што не знају шта могу да добију, или како да добију помоћ да би организовали предах од неге
- То што су превише уморни да би уложили било какав напор
- То што они желе да предахну, али особа о којој брину не жели то
- То што осећају да ће све то бити превише сложено
- То што верују да је њихова одговорност да они пружају сву негу у свако време.

Како да предахнете од неге

Постоји много начина да предахнете. То зависи од онога што одговара вама и вашој породици.

Предаси од неге могу бити:

- Време у ком ће особа с деменцијом уживати у новим или непознатим искуствима
- Време за вас да се опустите и напуните батерије на било који начин који вама одговара
- Заједничко време ван ваших уобичајених свакодневних навика.

Можда ће остали чланови породице и пријатељи са задовољством помоћи тако што ће вам омогућити да предахнете од неге. Понекад треба само да питате.

Савезна и државне владе финансирају велики број програма који пружају редовне или повремене предах од неге, или у хитним случајевима. То подразумева одмену у нези ван куће, одмену у нези код куће, и одмену у нези у установама за негу. Одмена у нези такође може да се пружи и у локалним центрима за дневне активности преко учешћа у групама за планирану активност. Неки центри нуде посебно прилагођене активности за људе с деменцијом. Нега коју нуде дневни центри се креће од неколико сати до неколико дана недељно. Неки центри нуде негу с продуженим радним временом, током викенда и преко ноћи.

Други начин да предахнете од неге је ако радник службе за негу дође код вас кући да би вам омогућио да обавите неке послове ван куће. Он такође може пратити особу с деменцијом на неку активност у којој особа ужива. То се често назива одменом у нези код куће (in-home respite) јер почиње и завршава код куће.

Одмена у нези такође може да послужи да би се обезбедила нега у хитном случају, или да буде организована на дуже време у установи за негу (residential respite). Да би се користила одмена у нези у установи за негу, особу с деменцијом мора оценити Тим за процењивање неге старијих особа (Aged Care Assessment Team - ACAT) да би утврдио који је степен неге потребан особи. Контактне појединости вашег локалног Тима за процењивање неге старијих особа можете наћи на страни за старије особе (Age Page) у почетку телефонског именика, или ако назовете Националну телефонску линију за помоћ при деменцији на **1800 100 500**.

Планирање позитивног искуства

Особе с деменцијом се често уплахице у новом окружењу или с новим људима. Зато је важно унапред испланирати позитивно искуство с одменом у нези.

Многе породице и неговатељи су утврдили да је корисно да почну користити редовну одмену у нези што је могуће раније, да би се сви могли привићи да деле негу при деменцији. Често је најбоље почети с малим предасима од неге и онда их поступно продужавати.

Ви ћете најбоље знати колико времена унапред да обавестите особу с деменцијом о предаку од неге. Успокојите је ако је узнемирена и уверите се да она зна да ви очекујете све најбоље од предах од неге, чак и ако сте и ви сами мало узнемирени због тога.

Разговор с другим породицама и неговатељима о начинима на које су они успели одмену у нези да начине позитивним искуством може вам дати неке практичне идеје како да то изведете.

Ако сте забринути због коришћења одмене у нези, попричајте о томе с Националном саветодавном службом за понашање при деменцији (National Dementia Behaviour Advisory Service - NDBAS). Национална саветодавна служба за понашање при деменцији је национална телефонска саветодавна служба за породице, неговатеље и особље за одмену у нези који су забринути због понашања особе с деменцијом. Служба даје поверљиве и свеобухватне савете 24 сати дневно, 7 дана недељно, а можете их назвати на **1300 366 448**.

Распитајте се о предаку од неге

- Ако желите да сазнате више о томе како да предахнете од неге - само питајте
- Ако вам је потребна помоћ да испланирате шта би могло да вам одговара сада или убудуће - само питајте
- Ако једноставно желите да знате шта вам стоји на располагању - само питајте.

Влада је посвећена обезбеђивању одмене у нези и финансира многе различите врсте одмене у нези да би помогла неговатељима. Постоје многе организације које ће вам помоћи да предахнете од неге. Оне се обично називају службама за одмену у нези и укључују црквене групе, локалне општине и групе у заједници.

Ко може да помогне?

Аустралијско удружење за Алцхајмерову болест нуди подршку, информације, поуку и савете.

Националну телефонску линију за помоћ при деменцији можете назвати на број **1800 100 500**, или посетите место на интернету Аустралијског удружења за Алцхајмерову болест на **www.alzheimers.org.au**

Савезне центре за одмену неговатеља у нези (Commonwealth Carer Respite Centres) финансира

аустралијска Влада с циљем да вас информишу о томе шта стоји на располагању вама и особи о којој бринете. Они ће вам помоћи да нађете одмену у нези у вашем локалном подручју и могу одговорити на ваша питања о врстама и ценама одмене у нези. Назовите Савезни центар за одмену неговатеља у нези на **1800 059 059**.

Савезни Carelink центри (Commonwealth Carelink Centres) широм Аустралије дају информације о великом броју разноврсних програма и служби за негу у заједници који постоје да би помогли људима да остану код куће.

Телефонирајте на **1800 052 222**

или посетите место на интернету **www.commcarelink.health.gov.au**

Савезни центри за информисање неговатеља (Commonwealth Carer Resource Centres) дају неговатељима информације и савете у вези одговарајућих служби и права која имају. Назовите ваш најближи Савезни центар за информисање неговатеља на **1800 242 636**.

Ако се у вашем локалном подручју не може добити она врста одмене у нези коју ви желите, обавестите некога о томе. Назовите Аустралијско удружење за Алцхајмерову болест или неку од група за заступање неговатеља (carer advocacy groups) да би добили савет како да покренете питање о незадовољеним потребама за одменом у нези. Људи често утврде да када потребе за одменом у нези нису задовољене, обавештавање локалних новина и политичара може променити стање, тренутно и дугорочно.



Даље информације

Аустралијско удружење за Алцхајмерову болест нуди подршку, информације, поуку и саветовање. Назовите Националну телефонску линију за помоћ при деменцији на **1800 100 500**.

За даље информације и да би погледали друге листове за помоћ, посетите наше место на интернету на **www.alzheimers.org.au**