

# Зробіть перерву

## ПІКЛУВАННЯ ПРО РОДИНИ ТА ДОГЛЯДАЧІВ

Для кожного, хто повсякденно доглядає людину з деменцією, дуже важливо робити перерву від догляду, яка часто називається перепочинком або перепочинком від піклування. У цьому Листку Допомоги розповідається про переваги відпочинку, як організувати його та хто може допомогти в цьому.

### Робити перерву важливо – для родин та доглядачів

Догляд за людиною з деменцією може бути фізично та емоційно виснажливим і стресовим. Родини та доглядачі можуть стати ізольованими від соціальних контактів, особливо якщо вони не в змозі залишити людину, яку вони доглядають.

Регулярні перерви означають, що ви можете просто відпочити, вийти в світ, зайнятися бізнесом або поїхати у відпустку.

### Робити перерву важливо – для людей з деменцією

Більшість людей відпочивають, наприклад, займаючись хоббі, яким вони захоплюються, або розслабляються під час вихідних та відпустки. Це надає нам можливість з нетерпінням чекати відпочинку та після цього згадувати його. З тих самих міркувань відпочинок важливий і для людей з деменцією. Він надає людині можливість пристосовуватися до життя в колективі, зустрічатися з іншими людьми та звикати до інших людей, що доглядають за ними і надають їм підтримку.

### Що зупиняє родини та доглядачів від відпочинку?

- Вони ставлять власне здоров'я на останнє місце
- Почуття, що вони не заслуговують на відпочинок
- Незнання можливостей відпочинку або як допомогти організувати його
- Надто сильна втома для того, щоб зробити якісь зусилля щодо відпочинку
- Бажання відпочити, але людина, що доглядається, не хоче вас відпускати
- Відчуття, що все це завдасть забагато клопоту
- Впевненість у тому, що весь час доглядати хворого - це лише їх відповідальність

### Як відпочити

Існує багато способів відпочинку. Це залежить від того, що підходить саме вам та вашій родині.

Відпочинок може означати:

- Час для людини з деменцією отримати задоволення в новому або вже знайомому оточенні
- Час розслабитись та відновити життєві сили так, як вам це більше підходить
- Відпочинок від повсякденності для вас обох

Інші члени родини та друзі можуть із задоволенням допомогти вам відпочити від догляду. Часто достатньо буде просто попросити про це.

Австралійський уряд та уряди Штатів фінансують декілька програм по перепочинку від догляду для регулярних, разових і екстрених перерв. Вони включають в себе перепочинок за межами дому, перепочинок вдома та за місцем проживання. Також можна перепочити в місцевих денних центрах, відвідуючи групи планової діяльності. Деякі центри пропонують спеціальні види діяльності для людей з деменцією. Догляд, що пропонується денними центрами, може тривати від декількох годин до декількох днів на тиждень. Деякі центри пропонують додаткові години по догляду, у вихідні та на всю ніч.

Інший спосіб відпочити – це запросити додому працівника по догляду, і це надасть вам змогу робити свої справи за межами дому. Такий працівник також може супроводжувати людину з деменцією під час занять, якими вони люблять займатися. Такий спосіб часто називається перепочинком на дому, так як він починається та закінчується дома.

Перепочинок також може бути наданий у випадку екстремальної ситуації чи організований на довший період часу по місцю проживання. Для того, щоб скористатися перепочинком по місцю проживання, людині з деменцією необхідно отримати оцінку Групи Оцінки Догляду за Літніми Людьми (Aged Care Assessment Team (ACAT)) для визначення рівня необхідного догляду. Ви можете знайти контактну інформацію Групи Оцінки Догляду за Літніми Людьми (Aged Care Assessment Team (ACAT)) у вашому районі на перших сторінках телефонного довідника або зв'язатися з Національною Лінією Допомоги при Деменції за номером **1800 100 500**.

Зверніться до **Національної Лінії Допомоги при Деменції** за номером **1800 100 500**

**Перекладацькі послуги по телефону за номером 131 450**

## Планування перепочинку для отримання позитивного досвіду

Часто в людини з деменцією нове середовище та нові люди викликають тривогу. Через це важливо завчасно планувати перепочинок для отримання позитивного досвіду.

Багато родин і доглядачів вважають корисним почати використовувати регулярні перепочинки якомога раніше, щоб кожний звик до розподілу піклування про людину з деменцією. Найкраще всього розпочати з невеличких перерв та поступово переходити на довші.

Ви найкраще знаєте, наскільки заздалегідь треба сказати людині з деменцією про перерву. Заспокойте їх, якщо вони сильно хвилюватимуться, та переконайтеся, що вони знають, що ви позитивно настроєні стосовно перепочинку, навіть якщо ви самі трошки хвилюєтесь.

Розмови з іншими родинами та доглядачами стосовно того, як вони змогли зробити перепочинок позитивним, можуть підказати вам практичні думки щодо його організації.

Якщо ви маєте питання стосовно доступності перепочинку, обговоріть це з Державною Службою Порад з Питань Поведінки Людей з Деменцією (National Dementia Behaviour Advisory Service, NDBAS). Це державна телефонна служба порад для сімей, доглядачів і тимчасових працівників, які занепокоєні поведінкою людей з деменцією. Ця служба дає конфіденційні, багатосторонні поради цілодобово, без вихідних. Зв'яжіться з ними за номером **1300 366 448**.

### Попросіть про перерву

- Якщо ви хочете дізнатися більше про те, як взяти перерву, – просто запитайте
- Якщо вам потрібна допомога при плануванні, що може підійти вам зараз, а що в майбутньому, - просто запитайте
- Якщо ви хочете дізнатися про те, які можливості перерв є зараз, - просто запитайте

Уряд здійснює запровадження перепочинків від піклування та фінансує багато різних типів перепочинку для допомоги доглядачам. Багато організацій допоможуть вам перепочити. Зазвичай вони називаються службами по організації перепочинку від догляду та включають в себе церковні групи, місцеві ради і громади.

### Хто може допомогти?

Альцгаймерз Австралія надає підтримку, інформацію, підготовку та консультації.

Зверніться до Національної Лінії Допомоги при Деменції за номером **1800 100 500** або відвідайте веб-сторінку Альцгаймерз Австралія: [www.alzheimers.org.au](http://www.alzheimers.org.au)

Центри Співдружності по Відпочинку від Догляду спеціально фінансуються Австралійським урядом, для того щоб ви знали, які можливості є в вас і в людини, за якою ви доглядаєте. Вони допоможуть вам знайти центри перепочинку від догляду у вашому районі та дадуть відповідь на ваші запитання стосовно вартості та типів перепочинків. Зверніться до Центру Співдружності по Відпочинку від Догляду за номером **1800 059 059**.

Центри Співдружності по Догляду по всій Австралії надають інформацію про різні громадські програми по піклуванню та послуги, які допомагають людям залишатися в себе вдома. Подзвоніть за номером **1800 052 222** або відвідайте веб-сторінку [www.commcarelink.health.gov.au](http://www.commcarelink.health.gov.au)

Ресурсні Центри Співдружності для Доглядачів надають інформацію та поради стосовно відповідних служб та їх назв. Зверніться до вашого найближчого Ресурсного Центру Співдружності для Доглядачів за номером **1800 242 636**.

Якщо такого типу перепочинку, який вам підходить, у вашому районі немає, повідомте про це. Зверніться до Альцгаймерз Австралія або до групи захисту доглядачів за порадою, як підняти питання щодо незадовільнених потреб у перепочинку. Люди часто переконуються, що якщо потреби у перепочинку не задовільнюються, інформування місцевої преси та політиків може суттєво змінити ситуацію тепер і на майбутнє.



### Додаткова інформація

Альцгаймерз Австралія надає підтримку, інформацію, підготовку та консультації. Зверніться до Національної Лінії Допомоги при Деменції за номером телефону **1800 100 500**.

Для отримання додаткової інформації та для ознайомлення з іншими Листками Допомоги відвідайте нашу веб-сторінку: [www.alzheimers.org.au](http://www.alzheimers.org.au)