

ΚΑΝΕΤΕ ΕΝΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

GREEK | ENGLISH

Αυτό το ενημερωτικό έντυπο αναφέρει τα οφέλη του διαλείμματος από τα καθήκοντα της φροντίδας, 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 στις 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 και φροντιστές 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

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

Η ομοσπονδιακή κυβέρνηση 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 κυμαίνεται από λίγες ώρες την ημέρα μέχρι αρκετές ημέρες την εβδομάδα. Μερικά κέντρα προσφέρουν φροντίδα για πολλές ώρες, για τα 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 καθορισθεί το επίπεδο φροντίδας που χρειάζεται. Επικοινωνήστε με την υπηρεσία **My Aged Care** στο **1800 200 422**, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **www.myagedcare.gov.au**, ή επικοινωνήστε με την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας στο **1800 100 500**.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 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. Γ' αυτό το λόγο είναι σημαντικό να προγραμματίζετε 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 καθουχάστε 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.

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 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;

Οι Ομάδες Αξιολόγησης Φροντίδας Ηλικιωμένων (Aged Care Assessment Teams - ACAT) παρέχουν βοήθεια σε ηλικιωμένους για να προσδιορίσουν τις ανάγκες τους για οικιακή υποστήριξη ή ιδρυματική φροντίδα. Διάφορες ειδικότητες επαγγελματιών υγείας όπως γηρίατροι, κοινωνικοί λειτουργοί και εργασιοθεραπευτές εργάζονται μαζί με την ομάδα ACAT. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με την πλησιέστερη ομάδα ACAT καλώντας την υπηρεσία **My Aged Care**.

Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση ίδρυσε την υπηρεσία My Aged Care για να παρέχει υποστήριξη και βοήθεια με ερωτήματα σχετικά με την πρόσβαση σε οικιακή και κοινοτική φροντίδα, χρεώσεις για υπηρεσίες ανάπαυλας και προκαταβολές και χρεώσεις για τα ιδρύματα. Η υπηρεσία αυτή μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να βρείτε κρατικά χρηματοδοτούμενα ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων που ικανοποιούν τις συγκεκριμένες ανάγκες σας. Τηλεφωνήστε στο **1800 200 422** ή επισκεφθείτε **myagedcare.gov.au**

Ο δικτυακός τόπος και κέντρο επικοινωνίας Carer Gateway παρέχει πρακτικές πληροφορίες και υλικό για την υποστήριξη των φροντιστών. Δωρεάν κλήση: **1800 422 737** (όχι από κινητά τηλέφωνα) Εργάσιμες ημέρες 8πμ -6 μμ. Ιστοσελίδα: **www.carergateway.gov.au**. Για έκτακτη ανάπαυλα άλλες ώρες, τηλεφωνήστε στο **1800 059 059**.

Η Ενημερωτική και Συμβουλευτική Υπηρεσία Φροντιστών παρέχει στους φροντιστές πληροφορίες και συμβουλές αναφορικά με τις σχετικές υπηρεσίες και παροχές. Επικοινωνήστε με την πλησιέστερη Ενημερωτική και Συμβουλευτική Υπηρεσία Φροντιστών στο **1800 242 636** ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **carersaustralia.com.au**

Τα Κοινοπολιτεϊκά Κέντρα Ανάπαυλας και Carelink παρέχουν δωρεάν και εμπιστευτικές πληροφορίες σχετικά με τις τοπικές υπηρεσίες στήριξης φροντιστών, καθώς επίσης και για υπηρεσίες φροντίδας αναπηρίας και υπηρεσίες σε επίπεδο τοπικής κοινότητας. Τα Κέντρα βρίσκονται σε όλη την Αυστραλία και μπορείτε να επικοινωνήσετε με το πλησιέστερο Κέντρο τηλεφωνώντας στο **1800 052 222** (δωρεάν κλήση εκτός από κινητά τηλέφωνα).

Αν ανησυχείτε σχετικά με την πρόσβαση σε υπηρεσίες ανάπαυλας, συζητήστε τις ανησυχίες σας με την Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Συμπεριφοράς Άνοιας (Dementia Behaviour Management Advisory Service. DBMAS). Η υπηρεσία DBMAS είναι μια εθνική τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία για οικογένειες, φροντιστές και προσωπικό φροντίδας που ανησυχούν για τις συμπεριφορές των ατόμων που πάσχουν από άνοια. Η υπηρεσία παρέχει εμπιστευτικές συμβουλές, αξιολόγηση, παρέμβαση, εκπαίδευση και εξειδικευμένη υποστήριξη όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα και μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί τους στο **1800 699 799**.

Αν το είδος της ανάπαυλας που θέλετε δεν παρέχεται στην περιοχή σας ενημερώστε κάποιον. Επικοινωνήστε με την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας του Συλλόγου Αλτσχάιμερ Αυστραλίας στο **1800 100 500** ή με συμβουλευτικές ομάδες φροντιστών (**Carers Australia** στο **1800 242 636**) 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.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο Σύλλογος Αλτσχάιμερ Αυστραλίας προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλές. Επικοινωνήστε με τη Γραμμή Βοήθειας Άνοιας στο **1800 100 500** ή επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο **fightdementia.org.au**



Για γλωσσική βοήθεια τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Διερμηνέων και Μεταφραστών στο **131 450**.

TAKING A BREAK

This Help Sheet discusses the importance of taking a break from caring, how to organise it and who can help.

Taking a break is important for families and carers

Caring for someone with dementia can be physically and emotionally tiring and stressful. Families and carers can easily become isolated from social contacts, particularly if they are unable to leave the person they are caring for.

Regular breaks mean that you can have a rest, go out, attend to business or go on a holiday.

Taking a break is important for people with dementia

Most people take breaks of some sort, perhaps pursuing hobbies that they enjoy, or weekends and holidays away. This gives us something to look forward to and experiences to look back on. Breaks are important for the same reasons for people with dementia. It gives the person an opportunity to socialise and meet other people, and to get used to other people providing support and caring for them.

What stops families and carers taking a break?

- Putting their own well being last
- Feeling that a break is not deserved
- Not knowing what is available, or how to get help organising a break
- Being too tired to make the effort
- Wanting a break, but the person being cared for doesn't
- Feeling that it's all too much trouble
- Believing that it is their responsibility to provide all the care, all the time

How to take a break

There are lots of ways to take a break. It depends on what suits you and your family.

Breaks can be:

- Time for the person with dementia to enjoy themselves with new or familiar experiences
- Time to relax and recharge in whatever way suits you
- Taking time together away from the usual routines

Other family members and friends may be happy to help out by giving you a break from caring. Often it's just a matter of asking.

The Australian and State governments fund a number of respite programs for regular, occasional and emergency breaks. They include out of home respite, in home respite and residential respite. Respite can also be provided in local day activity centres by attending planned activity groups. Some centres offer specialised activities for people with dementia. The care offered by day centres ranges from a few hours to several days a week. Some centres offer extended hours, weekend or overnight care.

Another way to take a break is to have a care worker come to the house to enable you to do things outside the house. They may also accompany the person with dementia to an activity that they enjoy. This is often called in-home respite as it begins and finishes at home.

Respite can also be used to provide care in an emergency, or arranged for a longer period of time in a residential facility. To use residential respite, the person with dementia must be assessed by an Aged Care Assessment Team (ACAT) to determine the level of care required. Contact **My Aged Care** on **1800 200 422**, visit myagedcare.gov.au, or call the National Dementia Helpline on **1800 100 500**.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

Planning for a positive experience

It is common for people with dementia to find new environments and new people unsettling. Because of this it is important to plan ahead for a positive respite experience.

Many families and carers have found it useful to start using regular respite as early as possible so that everyone can get used to sharing dementia care. It is often best to start with small breaks and build up to longer ones.

You will know best how far in advance to tell the person with dementia about the break. Reassure them if they are anxious and make sure that they know that you are positive about the break, even if you're feeling a little anxious yourself.

Talking with other families and carers about ways they've managed to make respite a positive experience may give you some practical ideas for managing.

Ask for a break

- If you want to know more about how to take a break – just ask
- If you need help planning what might suit you now, or in the future – just ask
- If you just want to know what's available – just ask

The Government is committed to providing respite care and has funded many different types of respite to help carers. Many organisations will help you take a break. These are usually called respite care services and include church groups, local councils and community groups.

Who can help?

Aged Care Assessment Teams (ACAT) provide assistance to older people in determining their needs for home based supports or residential care. A range of health care workers such as geriatricians, social workers and occupational therapists work together as part of the ACAT. You can contact your nearest ACAT by calling **My Aged Care**.

The Australian Government has established My Aged Care, a service to provide support and assistance with queries about access to home and community care, respite fees, and bonds and charges. They can also help you look for Government funded aged care homes that meet your particular needs. Call **1800 200 422** or visit **myagedcare.gov.au**

Carer Gateway website and contact centre provides practical information and resources to support carers. Freecall: **1800 422 737** (not mobile phones) Weekdays 8am-6 pm. Website: **carergateway.gov.au** For emergency respite at other times, call **1800 059 059**.

The Carer Advisory and Counselling Service provides carers with information and advice about relevant services and entitlements. Contact your closest Carer Advisory and Counselling Service on **1800 242 636** or visit **carersaustralia.com.au**

Commonwealth Respite and Carelink Centres provide free and confidential information on local carer support, disability and community services. Centres are located throughout Australia and you can contact your nearest Centre by phoning **1800 052 222** (free call except from mobile phones).

If you have concerns about accessing respite discuss these with the Dementia Behaviour Management Advisory Service. DBMAS is a national telephone advisory service for families, carers and care workers who are concerned about the behaviours of people with dementia. The service provides confidential advice, assessment, intervention, education and specialised support 24 hours a day, 7 days a week and can be contacted on **1800 699 799**.

If the type of respite you want isn't available in your local area let someone know. Contact Alzheimer's Australia National Dementia Helpline on **1800 100 500** or carer advocacy groups (**Carers Australia** on **1800 242 636**) for advice on how to raise the issue of unmet respite needs. People often find that when respite needs are not met, informing local press and politicians can make a difference now and in the long term.

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **fightdementia.org.au**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**