

PRENDERSI UNA PAUSA DI RIPOSO

ITALIAN | ENGLISH

Questo Foglio Informativo discute l'importanza di prendersi una pausa di riposo, come organizzarla e chi può essere d'aiuto.

Fare una pausa di riposo è importante per le famiglie e per chi presta assistenza

Assistere qualcuno affetto da demenza può stancare ed essere causa di stress sia fisicamente che emotivamente. Le famiglie e chi presta assistenza possono diventare isolati dai contatti sociali, particolarmente se non possono lasciare sola la persona di cui si stanno prendendo cura.

Le pause di riposo regolari significano che ci si può riposare, uscire, badare ai propri affari o andare in vacanza.

Concedersi un periodo di riposo è importante per chi è affetto da demenza

Molte persone si concedono delle pause di riposo di qualche genere, magari per occuparsi di hobby che piacciono, o per farsi via il weekend o le vacanze. Questo dà qualcosa a cui tendere con anticipazione ed esperienze su cui riandare con la memoria. Per le stesse ragioni i periodi di riposo sono importanti per chi è affetto da demenza. Questi offrono alla persona un'opportunità per socializzare e incontrare altre persone e per abituarsi ad altri che forniscono loro supporto e assistenza.

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

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

Come prendere un periodo di riposo

Ci sono molti modi di farsi un periodo di riposo. Dipende da cosa conviene a voi e alla vostra famiglia.

I periodi di riposo possono essere:

- Per chi soffre di demenza un momento per godere esperienze nuove o famigliari
- Occasione per rilassarsi e ricaricarsi in qualsiasi modo sia conveniente
- Passare del tempo insieme lontani dal solito tran tran

Altri parenti e amici possono essere disposti ad aiutare dandovi l'opportunità di farvi una pausa di riposo dal vostro ruolo assistenziale. Spesso è solo questione di chiedere.

I governi federale e statale finanziano vari programmi di assistenza sostitutiva (respite) per periodi di riposo regolari, occasionali o in casi d'emergenza. Questi includono assistenza sostitutiva fuori casa, assistenza sostitutiva a domicilio e assistenza sostitutiva in strutture residenziali. L'assistenza sostitutiva può essere anche offerta presso day centre locali partecipando a gruppi di attività programmate. Alcuni centri offrono attività appositamente ideate per chi soffre di demenza. L'assistenza offerta dai day centre varia da alcune ore a diversi giorni alla settimana. Alcuni centri offrono assistenza anche a orario prolungato, durante il weekend o di notte.

Un altro modo di farsi una pausa di riposo consiste nell'aver un operatore assistenziale che venga a domicilio per darvi la possibilità di fare qualcosa fuori casa. Può anche accompagnare la persona affetta da demenza ad un'attività che le fa piacere. Questo è spesso chiamato 'in-home respite' (assistenza sostitutiva a domicilio) poiché comincia e finisce a casa.

L'assistenza sostitutiva può essere utilizzata anche per fornire assistenza in un'emergenza, oppure può essere organizzata per un periodo più lungo in una struttura residenziale. Per usufruire dell'assistenza sostitutiva residenziale la persona affetta da demenza dev'essere valutata da un Aged Care Assessment Team (Gruppo di valutazione per l'assistenza agli anziani - ACAT) per determinare il livello di assistenza richiesto. Contattate My Aged Care al 1800 200 422, visitate il sito myagedcare.gov.au, oppure chiamate la National Dementia Helpline (Numero Verde nazionale per la demenza) al **1800 100 500**.

1 COME PRENDERSI CURA DELLE FAMIGLIE E DI CHI PRESTA ASSISTENZA

Come preparare un'esperienza positiva

È comune per chi soffre di demenza trovarsi a disagio in ambienti nuovi e tra gente sconosciuta. Per questo motivo è importante prepararsi in anticipo per ottenere un'esperienza di riposo positiva.

Molti tra le famiglie e coloro che prestano assistenza hanno trovato utile incominciare ad usare regolarmente l'assistenza sostitutiva il più presto possibile in modo che ognuno possa abituarsi a condividere l'assistenza di una persona affetta da demenza. Spesso è meglio incominciare con pause brevi per poi passare a pause più lunghe.

Saprete voi con quanto anticipo informare della pausa la persona affetta da demenza. Rassicuratela se è ansiosa e assicuratevi che sappia che non avete riserve riguardo alla pausa, anche se voi stessi siete un po' ansiosi.

Parlare con altre famiglie e con chi presta assistenza di come sono riusciti a rendere l'assistenza sostitutiva un'esperienza positiva può darvi qualche idea pratica su come comportarvi.

Chiedete un periodo di riposo

- Se desiderate saperne di più su come prendervi un periodo di riposo – basta chiedere
- Se avete bisogno di aiuto per organizzare quello che vi converrebbe adesso, o in futuro – basta chiedere
- Se volete solo sapere che cosa è disponibile – basta chiedere

Il Governo si è impegnato a fornire assistenza di tipo sostitutivo e ha finanziato diversi tipi di assistenza sostitutiva per aiutare chi fornisce assistenza. Molte organizzazioni vi possono aiutare a fare una pausa di riposo. Di solito questi sono chiamati servizi di assistenza sostitutiva (respite care services) e includono gruppi collegati a chiese, consigli comunali locali, e gruppi comunitari.

Chi può essere d'aiuto?

Alzheimer's Australia offre supporto, informazioni, educazione e counselling. Gli Aged Care Assessment Teams (ACAT - Gruppi di valutazione per l'assistenza agli anziani) forniscono assistenza agli anziani stabilendo le loro esigenze per quanto riguarda i servizi di supporto a domicilio oppure residenziali. Una gamma di operatori sanitari tipo geriatri, assistenti sociali e terapeuti occupazionali lavorano collaborativamente in quanto parte di ACAT. Potete contattare la sede locale dell'ACAT chiamando **My Aged Care**.

Il Governo australiano ha creato My Aged Care, un servizio che fornisce supporto e assistenza nel caso di richieste di informazioni su come accedere all'assistenza domiciliare e comunitaria, sulle rette, le cauzioni e i costi dell'assistenza sostitutiva. Vi possono anche aiutare a trovare case di riposo per gli anziani sovvenzionate dal Governo che soddisfano le vostre esigenze personali. Chiamate il **1800 200 422** oppure visitate il sito **myagedcare.gov.au**

Il sito web e il centro di contatto del Carer Gateway forniscono informazioni e risorse pratiche per aiutare chi presta assistenza. Numero verde: **1800 422 737** (cellulari esclusi) nei giorni feriali tra le 8 e le 18. Sito web: **www.caregateway.gov.au** In caso di assistenza sostitutiva d'emergenza fuori orario, chiamate il **1800 059 059**.

Il Carer Advisory and Counselling Service (Servizio di consulenza e di counselling del Commonwealth per chi presta assistenza) fornisce informazioni e consigli a chi provvede assistenza sui servizi adatti e i loro diritti. Contattate il Carer Advisory and Counselling Service più vicino a voi telefonando al **1800 242 636** oppure visitate il sito **carersaustralia.com.au**

I Commonwealth Respite and Carelink Centres forniscono informazioni gratuite e riservate sui servizi di supporto agli accompagnatori, per i disabili e comunitari locali. I Centri sono situati in tutta l'Australia e potete contattare quello più vicino a voi telefonando al **1800 052 222** (chiamata gratuita eccetto dai telefonini).

Se avete delle riserve riguardo l'accesso all'assistenza sostitutiva parlatene con il Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS - Servizio di consulenza per la gestione del comportamento demenziale). Il DBMAS è un servizio nazionale di consulenza per le famiglie, per chi presta assistenza e per il personale che fornisce assistenza sostitutiva qualora si preoccupino del comportamento di persone affette da demenza. Il servizio provvede consulenza in via riservata, valutazione, intervento, educazione e supporto specializzato 24 ore su 24, 7 giorni su 7 e può essere contattato al **1800 699 799**.

Se il tipo di assistenza sostitutiva che desiderate non è disponibile nella vostra zona, fatelo sapere. Contattate Alzheimer's Australia al Numero Verde nazionale per la demenza al **1800 100 500** oppure gruppi di patrocinio per chi presta assistenza (carer advocacy groups - **Carers Australia** al **1800 242 636**) per come sollevare il problema delle esigenze di assistenza sostitutiva ancora irrisolte. Il pubblico spesso trova che quando le esigenze di assistenza sostitutiva non sono soddisfatte, si può fare differenza sia ora che per il futuro informandone la stampa locale e i politici.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Alzheimer's Australia offre supporto, informazioni, educazione e counselling. Contattate il numero verde della National Dementia Helpline al **1800 100 500** oppure visitate il nostro sito web a **fightdementia.org.au**



Per assistenza linguistica, telefonate al **Translating and interpreting Service** (Servizio Traduttori e Interpreti) al **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**