



Возможность передохнуть

ЗАБОТА О ЧЛЕНАХ СЕМЬИ И ЛЮДЯХ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ УХОД

Передохнуть от обязанностей по уходу за человеком, страдающим деменцией, очень важно. Существуют специальные службы, которые могут предоставить уход больному, чтобы дать возможность передохнуть человеку, предоставляющему повседневный уход. Такие услуги называются уходом для передышки (respite care). В этом информационном листке рассказывается о важности передышки, а также о том, как ее организовать и кто может помочь.

Передохнуть необходимо и членам семьи, и людям, предоставляющим уход

Уход за человеком, страдающим деменцией, связан с большой физической и эмоциональной нагрузкой. Члены семьи и люди, предоставляющие уход, могут быстро утратить круг общения и остаться в изоляции, особенно если они не могут на время оставить человека, за которым ухаживают.

Пользуясь регулярными краткими передышками, вы можете отдохнуть, встретиться с друзьями вне дома, заняться накопившимися делами или поехать в туристическую поездку.

Передышка важна и для человека, страдающего деменцией

Большинство из нас любят время отдыха, когда можно, например, заняться хобби, уехать для отдыха на выходные или в туристическую поездку. Это дает нам удовольствие от предчувствия приятной перемены или от воспоминаний о приятно проведенном времени. По этой же причине периоды отдыха важны и для людей, страдающих деменцией. Они дают человеку возможность пообщаться с людьми и привыкнуть к другим людям, предоставляющим им поддержку и уход.

Что мешает отдохнуть членам семьи и людям, предоставляющим уход

- Они ставят свое благополучие на последнее место
- Они считают, что не заслужили передышку
- Они не знают, какие услуги предоставляются тем, кто хочет передохнуть, и как организовать передышку
- Они слишком устали для того, чтобы сделать над собой усилие
- Они хотят передохнуть, но человек, за которым они ухаживают, не хочет с ними расставаться
- Они думают, что сделать это очень сложно
- Они считают, что обязаны полностью предоставлять уход сами

Как можно передохнуть

Существует много возможностей для отдыха. Все зависит от того, что подходит вам и членам вашей семьи. Передышка может быть организована следующим образом:

- Человеку, страдающему деменцией, предоставляется возможность интересно провести время в новой или привычной обстановке

- Вам предоставляется время для расслабляющего отдыха или для восстановления сил, в зависимости от того, что вам больше подходит
- Вы можете провести время вместе вне привычной обстановки

Возможно, родственники и друзья с удовольствием помогут вам, предоставив вам возможность передышки от ваших обязанностей по уходу за больным. Зачастую стоит лишь попросить об этом.

Правительство Австралии и правительства штатов финансируют ряд программ ухода для передышки, с помощью которых люди могут воспользоваться регулярным отдыхом, а также передышками время от времени или в случае экстренной необходимости. Такой уход для передышки может предоставляться вне дома, на дому и в специальном учреждении для проживания престарелых и инвалидов. Уход для передышки может также предоставляться в местных центрах для дневных мероприятий, когда больной посещает встречи групп для участия в запланированных мероприятиях. В некоторых центрах предлагаются специализированные занятия для людей, страдающих деменцией. Дневные центры предоставляют уход продолжительностью от нескольких часов до нескольких дней в неделю. Некоторые центры предоставляют уход в нерабочее время, в выходные дни и ночью.

Другой способ предоставления передышки заключается в том, что работник службы ухода приходит к вам домой, чтобы у вас была возможность сделать что-то вне дома. Работник может также сопровождать человека, страдающего деменцией, на мероприятие, которое доставляет больному удовольствие. Такой вид услуг зачастую называют уходом для передышки на дому, так как он начинается и заканчивается дома.

Уход для передышки может также использоваться в экстренных ситуациях или в течение продолжительного времени в учреждении для проживания престарелых и инвалидов. Для того, чтобы воспользоваться услугами по уходу для передышки в учреждении для проживания престарелых и инвалидов, человек, страдающий деменцией, должен пройти проверку в Группе по оценке потребности пожилых людей в уходе (Aged Care Assessment Team - ACAT) с целью определения требуемого уровня ухода. Контактные данные местной группы ACAT можно найти на странице «Age Page» в начале телефонного справочника или на Общенациональной телефонной линии помощи при деменции (National Dementia Helpline), позвонив по номеру **1800 100 500**.

Позвоните на **Общенациональную телефонную линию помощи при деменции** по номеру **1800 100 500**

Телефонная переводческая служба **131 450**

Планирование позитивных впечатлений

Зачастую люди, страдающие деменцией, с неудовольствием воспринимают новую обстановку и незнакомых людей. Поэтому следует заранее спланировать этот период так, чтобы новые впечатления у больного были позитивными.

Многие члены семьи и люди, предоставляющие уход, считают полезным начать регулярно пользоваться уходом для передышки как можно раньше, чтобы все могли привыкнуть к ситуации, когда уход при деменции предоставляется несколькими людьми. Зачастую лучше всего начинать с небольших периодов передышки, а затем постепенно увеличивать их.

Вы сами лучше знаете, за какое время следует сообщить человеку, страдающему деменцией, о предстоящем пребывании в другой обстановке. Успокойте его, если он тревожится, и покажите ему свое позитивное отношение к такой перемене, даже если вы немного волнуетесь сами.

Поговорив с другими семьями и людьми, предоставляющими уход, вы сможете узнать о том, как они добились позитивных результатов от смены обстановки. Это может дать практические идеи для подготовки к уходу для передышки.

Если у вас есть вопросы в связи с получением доступа к уходу для передышки, то вы можете задать их работникам Национальной консультационной службы по проблемам поведения при деменции (National Dementia Behaviour Advisory Service - NDBAS). Это общенациональная телефонная консультационная служба для членов семей, людей, предоставляющих уход, и работников служб ухода для передышки, которых беспокоит поведение людей, страдающих деменцией. Служба предоставит конфиденциальные, всесторонние консультации круглосуточно 7 дней в неделю. Звоните по номеру **1300 366 448**.

Попросите, чтобы вам предоставили передышку

- Узнайте подробнее о том, как воспользоваться уходом для передышки
- Попросите, чтобы вам помогли спланировать тот вид ухода, который вам необходим сейчас или в будущем
- Узнайте, какие виды услуг могут быть предоставлены

Правительство стремится предоставлять услуги по уходу для передышки и выделяет средства на множество различных видов таких услуг. Многие организации смогут помочь вам воспользоваться передышкой. Они обычно называются организациями, предоставляющими уход для передышки, и включают церковные группы, муниципальные советы и общественные группы.

Кто может помочь

Австралийское общество помощи при болезни Альцгеймера (Alzheimer's Australia) предлагает поддержку и информацию, а также проводит разъяснительную работу и консультативные беседы.

На общенациональную телефонную линию помощи при деменции можно позвонить по номеру **1800 100 500**. Вы можете также посетить вебсайт Австралийского общества помощи при болезни Альцгеймера, который находится по адресу www.alzheimers.org.au

Федеральные центры ухода для передышки (Commonwealth Carer Respite Centres) специально получают финансирование Федерального Правительства для предоставления информации вам и человеку, за которым вы ухаживаете, о том, какие услуги могут быть предоставлены. Они помогут вам найти службу, предоставляющую уход для передышки в вашем районе, и ответят на вопросы о видах и стоимости ухода для передышки. Позвоните в Федеральный центр ухода для передышки по номеру **1800 059 059**.

Федеральные центры Carelink, расположенные повсеместно в Австралии, предоставляют информацию о различных программах общественного ухода и услугах, предоставляемых в помощь людям, остающимся жить у себя дома. Позвоните по номеру **1800 052 222** или посетите вебсайт www.commcarelink.health.gov.au

Федеральные методические центры помощи людям, предоставляющим уход (Commonwealth Carer Resource Centres) предоставляют гражданам информацию и консультации о соответствующих службах и правах на услуги. Позвоните в ближайший Федеральный методический центр по номеру **1800 242 636**.

Если тот вид ухода для передышки, который вам требуется, не предоставляется в вашем районе, то обратитесь за помощью в одну из организаций. Обратитесь в Австралийское общество помощи при болезни Альцгеймера или в группы защиты прав людей, предоставляющих уход, с вопросом о том, как поднять вопрос о неудовлетворенных потребностях в уходе для передышки. Зачастую происходит так, что поставив в известность местную прессу и политиков о неудовлетворенных потребностях в уходе для передышке, люди добиваются исправления ситуации на данный момент и на будущее.



Более подробная информация

Австралийское общество помощи при болезни Альцгеймера (Alzheimer's Australia) предлагает поддержку и информацию, а также проводит разъяснительную работу и консультативные беседы. Позвоните на Общенациональную телефонную линию помощи при деменции по номеру **1800 100 500**.

Более подробная информация и другие информационные листки имеются на нашем вебсайте по адресу www.alzheimers.org.au