

# PAUSE EINLEGEN

**GERMAN | ENGLISH**

Mal eine Pause vom Betreuen einzulegen, oft auch als Entlastungspflege oder Pflege zur Entlastung von Angehörigen bezeichnet, ist für alle wichtig, die sich täglich um eine Person mit Demenz kümmern. Dieses Informationsblatt erörtert die Vorzüge einer Pause, wie man sie organisiert, und wer Hilfe leisten kann.

## **Eine Pause einzulegen ist wichtig - für Familien und Betreuer**

Eine Person mit Demenz zu betreuen kann physisch und emotional ermüdend und belastend sein. Familien und Betreuer können leicht von sozialen Kontakten abgeschnitten werden, insbesondere wenn sie die von ihnen betreute Person nicht alleine lassen können.

Unter regelmäßigen Pausen versteht man, dass Sie sich ausruhen, ausgehen, sich um Geschäfte kümmern oder Ferien machen können.

## **Eine Pause einzulegen ist wichtig - für Menschen mit Demenz**

Die meisten Leute legen auf irgendeine Weise einmal Pause ein, z.B. um einem geliebten Hobby nachzugehen, für ein Wochenende zu verreisen, oder in Urlaub zu fahren. Wir brauchen etwas, auf das wir uns freuen, und wir brauchen Erlebnisse, auf die wir gerne zurückblicken. Pausen sind für Menschen mit Demenz aus den selben Gründen wichtig. Es bietet der Person die Gelegenheit, Umgang mit anderen Menschen zu pflegen und Leute zu treffen. Außerdem gewöhnen sie sich somit an andere Leute, die für sie da sind und sie betreuen.

## **Was hält Familien und Betreuer davon ab, eine Pause einzulegen?**

- Sie stellen ihr eigenes Wohl an letzte Stelle.
- Sie glauben, dass sie keine Pause verdient haben.
- Sie wissen nicht, was zur Verfügung steht, oder kann.
- Sie sind zu müde, um sich darum zu kümmern.
- Sie möchten eine Pause, doch die betreute Person möchte das nicht.
- Sie glauben, dass das viel zu viel Umstände bereitet.
- Sie glauben, dass es ihre Verantwortung ist, sich immer um die gesamte Betreuung zu kümmern.

## **Wie legt man eine Pause ein?**

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Pause einzulegen. Es hängt davon ab, was für Sie und Ihre Familie geeignet ist. Pausen sind z.B.:

- Zeit für die Person mit Demenz, neue oder gewohnte Erlebnisse zu genießen.

- Zeit zur Entspannung und zum Auftanken wie auch immer es für Sie geeignet ist.
- Gemeinsam etwas Zeit ohne die üblichen Routinen zu verbringen.

Andere Angehörige und Freunde helfen möglicherweise gerne aus, damit Sie eine Pause einlegen können. Oft muss man einfach nur fragen.

Die australische Regierung und die einzelnen Staatsregierungen finanzieren eine Reihe von Programmen zur Entlastungspflege [respite care] und bieten regelmäßige und gelegentliche Pausen sowie Pausen in Notfällen. Dazu gehört Entlastungspflege außer Haus, Entlastungspflege im Haus und Entlastungspflege im Wohnheim. Entlastungspflege kann außerdem in Tageszentren vor Ort geboten werden, indem die Person mit Demenz an geplanten Beschäftigungsgruppen teilnimmt. Manche Zentren bieten spezielle Beschäftigungen für Menschen mit Demenz. Die von Tageszentren angebotene Betreuung reicht von ein paar Stunden bis zu mehreren Tagen pro Woche. Manche Zentren bieten verlängerte Stunden, Wochenenden oder Betreuung über Nacht.

Man kann auch auf andere Art Pause einlegen, nämlich indem man einen Betreuer ins Haus kommen lässt, der es Ihnen ermöglicht, Dinge außer Haus zu erledigen. Ein Betreuer kann auch z.B. die Person mit Demenz zu einer Aktivität begleiten, die sie gerne unternimmt. Dies wird oft als Entlastungspflege im Haus bezeichnet, da sie zu Hause anfängt und endet.

Entlastungspflege kann außerdem zur Betreuung im Notfall herangezogen werden, oder sie kann für eine längere Zeit in einem Wohnheim vereinbart werden. Um Entlastungspflege in einem Wohnheim in Anspruch nehmen zu können, muss die Person mit Demenz von einem Team zur Beurteilung der Altenbetreuung (ACAT – Aged Care Assessment Team) bewertet werden, um das Maß an erforderlicher Pflege zu bestimmen. Kontaktangaben für Ihr ACAT vor Ort können Sie auf der Age Page [Seite zum Thema Älterwerden] vorne im Telefonbuch finden, oder wenden Sie sich an die National Dementia Helpline [australienweites Auskunftstelefon zu Fragen bzgl. Demenz] unter **1800 100 500**.

**FIGHTDEMENTIA.ORG.AU**

**NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

**UNDERSTAND ALZHEIMER'S  
EDUCATE AUSTRALIA**

This help sheet is funded by the Australian Government under the National Dementia Support Program

## Positives Erlebnis planen

Es ist normal, dass Menschen mit Demenz neue Umgebungen und neue Menschen als beunruhigend empfinden. Deshalb ist es wichtig, die Entlastungspflege als positives Erlebnis vor auszuplanen.

Viele Familien und Betreuer fanden es hilfreich, so früh wie möglich regelmäßige Entlastungspflege in Anspruch zu nehmen, damit sich jeder an die geteilte Betreuung der Person mit Demenz gewöhnen kann. Es ist oft am besten mit kleinen Pausen zu beginnen und sie allmählich zu längeren Pausen auszudehnen.

Sie werden am besten wissen, wie weit im Voraus sie der Person mit Demenz die Pause mitteilen. Reden Sie der Person gut zu und beruhigen Sie sie, wenn sie ängstlich ist und lassen Sie die Person wissen, dass Sie der Pause positiv entgegensehen, selbst wenn auch Sie ein wenig ängstlich sind.

Indem Sie sich mit anderen Familien und Betreuern austauschen, wie sie es bewerkstelligen haben, eine Entlastungspflegesituation zu einem positiven Erlebnis zu machen, erhalten Sie ein paar praktische Ideen, wie Sie damit zurechtkommen können.

Wenn Sie Bedenken darüber haben, wie Sie Entlastungspflege in Anspruch nehmen können, dann sprechen Sie mit dem Dementia Behaviour Management Advisory Service [DBMAS – australienweite Beratungsstelle zu Verhalten bei Demenz]. DBMAS ist ein australienweites Auskunftstelefon für Familien, Betreuer und Entlastungspflegepersonal mit Bedenken über das Verhalten von Menschen mit Demenz. Die Dienstleistung bietet vertrauliche, umfassende Beratung rund um die Uhr, an jedem Tag der Woche, und Sie können sie unter der Telefonnummer **1800 699 799** erreichen.

## Fragen Sie nach einer Pause

- Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Sie eine Pause einlegen können, dann fragen Sie einfach.
- Wenn Sie Hilfe bei der Planung benötigen, was jetzt oder in der Zukunft für Sie geeignet wäre, dann fragen Sie einfach.
- Wenn Sie einfach nur erfahren möchten, was zur Verfügung steht, dann fragen Sie einfach.

Die Regierung hat sich verpflichtet, Entlastungspflege zu bieten und hat viele verschiedene Arten von Entlastungspflege zur Unterstützung von Betreuern finanziert. Viele Organisationen werden Ihnen dabei helfen, eine Pause einzulegen. Diese Gruppen nennt man üblicherweise Entlastungspflegedienste, und dazu gehören Kirchengruppen, Ortsbehörden und Gemeindegruppen.

## Wer kann Hilfe leisten?

Alzheimer's Australia bietet Unterstützung, Informationen, Aufklärung und Beratung. Sie können sich an die National Dementia Helpline [australienweites Auskunftstelefon zu Fragen bzgl. Demenz] unter **1800 100 500** wenden, oder besuchen Sie die Website von Alzheimer's Australia unter **fightdementia.org.au**

Betreuer Entlastungspflegezentren des Commonwealth (Commonwealth Respite & Carelink Centres) werden speziell von der australischen Regierung finanziert, damit Sie erfahren, was für Sie und die von Ihnen betreute Person zur Verfügung steht. Dort wird man Ihnen helfen, in Ihrer Gegend eine

Betreuer Entlastungspflegezentren des Commonwealth (Commonwealth Respite & Carelink Centres) in ganz Australien bieten Informationen über das verfügbare Angebot der Betreuungsprogramme und -dienstleistungen auf Gemeindeebene, damit Menschen in ihrem eigenen Zuhause bleiben können.

Rufen Sie an unter **1800 052 222** oder besuchen Sie die Website unter **commcarelink.health.gov.au**

Beratungsdienst für Betreuer (The Carer Advisory and Counselling Service) bieten Betreuern Informationen und Rat über relevante Dienstleistungen und Ansprüche. Wenden Sie sich an den Commonwealth Carer Resource Centre in Ihrer Nähe unter **1800 242 636** – **carersaustralia.com.au**

Wenn die Art Entlastungspflege die Sie möchten in Ihrer Gegend nicht zur Verfügung steht, dann teilen Sie dies jemandem mit. Wenden Sie sich an Alzheimer's Australia oder BetreuerFürsprechergruppen um Rat einzuholen, wie das Problem von nicht erfüllter Entlastungspflegenachfrage angesprochen werden kann. Es wurde schon oft im Falle von unerfüllter Entlastungspflegenachfrage die Erfahrung gemacht, dass sich Dinge gleich und auch langfristig zum Positiven ändern, wenn man die örtliche Presse oder Politiker informiert.

## WEITERE INFORMATIONEN

Alzheimer's Australia bietet Unterstützung, Information, Aufklärung und Beratung. Wenden Sie sich an die Nationale Demenz-Telefonberatung unter **1800 100 500** oder besuchen Sie unsere Website unter **fightdementia.org.au**



Für Hilfe mit der englischen Sprache rufen Sie bitte den Übersetzungs- und Dolmetschdienst unter **131 450** an.

# 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 details for your local ACAT can be found in the Age Page at the front of the telephone directory or contact the National Dementia Helpline on **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 the number listed in the Age Page of your telephone directory. Your doctor or hospital can also help you to contact your local ACAT.

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**

Commonwealth Respite and Carelink Centres around Australia provide information about the range of community care programs and services available to help people stay in their own homes. Visit **commcarelink.health.gov.au** or call **1800 052 222** for assistance during business hours. 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**

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 or carer advocacy groups 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**