

Kako će taj proces djelovati na mene?

U ulozi njegovatelja kod vas mogu da se jave različita osjećanja tokom procesa smještaja vašeg rođaka u dom. Ta osjećanja mogu da uključuje:

- osjećaj krivice
- strah
- stres
- ljutnju
- osjetljivost
- bespomoćnost
- osjećaj praznine
- osjećaj gubitka i žalost

Sve te reakcije su savršeno normalne i mnogi njegovatelji se isto tako osjećaju. Šta više, nemojte da se iznenadite kada kod sebe primijetite promjene osjećanja nakon što vaš rođak ode u dom.

Važno je da zapamtite da iako više ne obavljate vi većinu praktičnih zadataka njege, to ne znači da ste izgubili pravo da učestvujete u njezi vašeg rođaka. Mnogi njegovatelji nastave da aktivno učestvuju u njezi tako što dolaze u redovne posjete, kupaju rođaka, pripremaju mu hranu ili ga redovno odvođe kući ili na porodične izlete, ako je to moguće. Budite u vezi sa osobljem doma, naročito u periodu privikavanja.

Kako ću se naviknuti na život bez mog rođaka po njegovom odlasku u dom?

Mnogi njegovatelji osjete veliku žalost kada se njihov rođak preseli u dom. Ovo su neki prijedlozi koji će vam pomoći da se priviknete na promjene:

✓ Priznajte svoja osjećanja i posvetite im pažnju

Osjećaj krivice i žalost su normalne reakcije na gubitak ili promjene u situaciji pružanja njege. Možete da se osjećate kao da ste 'iznevjerili' vašeg rođaka i da više niste korisni ili cijenjeni. Kod vas može da se javi velika žalost zbog gubitka društva koje ste imali u vašem rođaku i rutinskim aktivnostima koje ste prije obavljali. Ta osjećanja mogu da se ispolje kroz plač, strah, tugu ili druge emocije. Trebaće vam vremena da prođete kroz ta osjećanja, ali to predstavlja korak u budućnost. Prihvatite da imate svoje granice i nemojte sebi prestrogo suditi, pa ćete vidjeti da će se osjećaj krivice smanjiti.

Takođe ćete možda biti ljuti na druge članove porodice zato što vam nisu dovoljno pomogli da tog rođaka zadržite kod kuće. Prihvatite da i drugi članovi vaše porodice imaju svoje granice i oprostite im što nisu mogli da ispune vaša očekivanja, pa će se vaš osjećaj ljutnje smanjiti.

Nemojte oklevati da zatražite pomoć ako vidite da vam je teško da se sami borite sa emocijama. Nazovite **Carers NSW** na **1800 242 636** da razgovarate sa službenikom za pružanje podrške njegovateljima (Carer Support Officer) i saznajte više o tome kakve usluge možete da dobijete od stručnjaka.

✓ Nastavite da odlazite na sastanke grupe za pružanje podrške njegovateljima (carer support group)

Ako ste išli na sastanke grupe za pružanje podrške njegovateljima nastavite sa tim. Vjerovatno će vam trebati podrška i kontakti. Samo zato što je vaš rođak otišao u dom, vi ne treba da prestanete da odlazite na sastanke grupe. Raspitajte se da li u domu postoji grupa za pružanje podrške ili da li se organizuju sastanci rođaka. Možda će vam pomoći sastanci i razgovor sa rođacima drugih stanara doma. Informativnu brošuru 'Carer Support Group' ('Grupa za pružanje podrške njegovateljima') možete da dobijete i na vašem jeziku.

✓ Razmislite o tome kako biste sada htjeli da živite

Da biste se privikli na tako veliku promjenu, važno je da nađete ravnotežu između obaveza pružanja njege, obraćanja pažnje na sopstvene potrebe i društvenog života. Ovu priliku možete da iskoristite za donošenje odluka o pravcu u kome ćete vi poći. Možda ćete sada drugačije rasporediti svoje vrijeme, možda ćete početi da se bavite nekim novim hobiem ili interesovanjima ili ćete steći neke nove vještine.

Ne zaboravite da ne postoje pravila o tome koliko često treba da vidite ili da posjetite svog rođaka i kako da budete uključeni u njegovu negu. Ono što odgovara vama i vašem rođaku je vjerovatno dobro rješenje. I na kraju, vi ste jedina osoba koja zna šta je najbolje za vas.

Ako želite da razgovarate sa nekim o privikavanju na novi životni stil, nazovite **Carers NSW** na **1800 242 636**. Naš službenik za pružanje podrške njegovateljima će vam pomoći.

4

posljedice smještaja u ustanovu za boravišnu negu



Department
of Ageing,
Disability &
Home Care

Odluka da član porodice bude smješten u ustanovu za boravišnu njegu, što uključuje domove za njegu, hostele, grupni smještaj i druge vrste smještaja gdje se pruža pomoć, se obično donosi iz nužde. Mnogi negovatelji često misle da oni nikada neće biti u situaciji da će morati da donesu takvu odluku; međutim, pružanje njege kod kuće za uvijek, često nije moguće. Vremenom možete da se osjećate iscrpljeni, izolovani i možda bolesni od obaveza pružanja njege. Može da se desi da ne dobijate dovoljno pomoći od drugih članova porodice ili službi u društvenoj zajednici. Možda već duže vrijeme zanemarujete sopstveno fizičko i duševno zdravlje. I u takvoj situaciji postaje jasno da ne možete sve da postignete.

Donošenje odluke je teško za sve negovatelje, bez obzira na njihove godine starosti i kulturno porijeklo. Bilo da ste bračni drug, dijete ili roditelj, obuzeće vas raznorazna osjećanja, kao što su osjećaj krivice, strah, ljutnja ili bespomoćnost. Možda ćete smatrati da ste 'iznevjerili' svoju porodicu i da će vas ljudi osuđivati zbog toga, kao i da ćete vi sami sebe osuđivati. Možda ćete biti zabrinuti da člana vaše porodice drugi neće negovati tako kvalitetno kao vi. Sve te emocije su potpuno normalne i mnogi negovatelji se isto tako osjećaju.

Koje su pozitivne strane smještaja u ustanovu za boravišnu njegu?

Preseljenje u ustanovu za boravišnu njegu ne mora da bude negativno iskustvo. Neke pozitivne stvari za člana porodice koji se tamo useljava mogu da budu:

- ✓ Intenzivnije druženje sa osobama istih godina starosti i učestvovanje u grupnim aktivnostima. To će im pomoći da se oslobode izolovanosti i doprineće poboljšanju njihovog zdravlja i blagostanja.
- ✓ Poboljšanje zdravlja i blagostanja uslijed učestvovanja u programima i aktivnostima koje stimulišu mentalne aktivnosti, npr. muzika ili slikarstvo iz terapijskih razloga, fizičke vježbe, itd. Šta više, osoblje takvih ustanova je često stručno i iskusno u usklađivanju različitih bolesti i odgovarajućih aktivnosti.

Veći komfor i bezbjednost zato što su domovi posebno prilagođeni specijalnim potrebama i imaju odgovarajuću opremu.

- ✓ Osoblje je obično obučeno kako da se postavi prema onima čije ponašanje predstavlja izazov i može da pomogne i da se posveti potrebama vašeg rođaka. Povrh toga, ako se desi da vaš član porodice padne, neko će ga brzo podići i pružiti mu pomoć.

Lakši pristup specijalistima i drugim službama, kao što su različite vrste terapeuta, zubar, frizer, kozmetičar, itd.

- ✓ Za vas, kao za negovatelja, to znači da ćete biti mirni zato što ćete znati da vaš rođak prima stručnu njegu i da je pod nadzorom 24 sata na dan, i to svih 7 dana u sedmici. To takođe znači da su ispunjene sve njegove potrebe što se tiče ishrane, lijekova, aktivnosti i druženja. Vi možete da prestanete da brinete o tome kako da ispunite te potrebe i vrijeme koje provodite zajedno možete kvalitetnije da iskoristite. Takođe ćete imati prilike da se upoznate i da razgovarate sa drugim negovateljima.

Šta treba da uradim da bi to uspjelo?

✓ Planirajte unaprijed

Proces preseljenja u ustanovu za boravišnu njegu će biti mnogo lakši za vas oboje ako u planiranje uključite i osobu koju negujete. Treba da znate da ustanove za boravišnu njegu obično imaju listu čekanja. Ako se negovatelj i primalac njege prisile da donesu odluku o smještaju u dom, situacija može da bude teška.

✓ Planirajte posjetu

Ako već imate neki dom na umu, obratite se menadžeru ili koordinatoru i zakažite vrijeme za posjetu doma. Možda ćete htjeti da razgovarate i sa Komisijom stanara (Residents' Committee) ili

članovima njihovih porodica. Ne zaboravite da je to dom onih osoba koje stanuju u njemu. Posjetite dom više puta prije nego što donesete odluku.

Nekim ustanovama za boravišnu njegu upravljaju organizacije etničkih zajednica. To omogućava stanařima doma da budu sa ljudima iz iste kulturne, jezičke ili vjerske sredine. Da biste saznali nešto o tim službama, molimo vas da se obratite **Commonwealth Carelink (Saveznoj službi za negovatelje) i Carer Respite Centre (Centru za odmjenu negovatelja) na 1800 059 059.**

Ako želite ili vam je potreban neko s kim možete da razgovarate o svojoj odluci i osjećanjima, nazovite **Carers NSW na 1800 242 636.** Mi pružamo stručne informacije za negovatelje, emotivnu podršku i savjetovanje.

Spisak za provjeru ustanove za boravišnu njegu

Kakvi su bili vaši prvi utisci o domu?

dobar prosječan loš

Da li su vas lijepo dočekali i bili ljubazni?

da ne

Da li su pozitivno primili vaša pitanja?

da ne

Da li vam se učinilo da se osoblje sa poštovanjem ponaša prema stanařima i njihovim posjetiocima?

da ne

Da li postoji dobar program aktivnosti?

da ne

Da li dobro miriši?

da ne

Da li su dobri osvijetljenje i ventilacija?

da ne

Da li tamo ima i drugih ljudi koji imaju slične potrebe?

da ne

Da li neko od osoblja govori vaš jezik?

da ne

Da li postoje pravila o kulturološki odgovarajućoj njezi?

da ne

Da li je osoblje išlo na obuku za rad sa ljudima iz različitih kulturnih sredina (cross cultural training)?

da ne

Da li ima bezbjednih i zanimljivih mjesta napolju?

da ne

Da li ima prostorija za primanje posjeta od članova porodice?

da ne

Da li ste primili dobre pismene informacije?

da ne

Da li postoji komisija stanara ili rođaka?

da ne

Da li su obezbjeđeni specifični uslovi za oboljele od demencije?

da ne

Kako će proces uticati na mog rođaka?

Neka vaš rođak sam napravi izbor

Promjena mjesta stanovanja izaziva stres kod svakog i treba vremena za navikavanje. Nekim osobama treba nekoliko sedmica za to, a nekima više mjeseci, ili čak i duže.

✓ Pokušajte da se ne obeshabrite tokom perioda privikavanja

Obično je najteže izaći na kraj sa tim početnim periodom privikavanja. Tokom tog perioda, vaš rođak će se vjerovatno osjećati nezadovoljan i/ili dezorijentisan, naročito ako boluje od demencije, pa ćete trebati da ga uvjerite da će biti bolje.

✓ Dozvolite vašem rođaku da sredi svoja osjećanja

Možda ćete smatrati da imate obavezu da kod vašeg rođaka spriječite emotivnu bol. Ali je važno da mu dozvolite da sam sredi svoja osjećanja da bi na taj način zadržao određeni osjećaj nezavisnosti i dostojanstvo. Sređivanje sopstvenih osjećanja je dio procesa privikavanja na novu sredinu. To vi ne možete da obavite umjesto njega.

✓ Uvjerite svog rođaka da ga volite i da vam je stalo do njega

Mnogi negovatelji osjete krivicu kada njihov rođak kaže 'Hoću da idem kući'. Ako ste odluku o smještaju u dom donijeli zbog toga što više niste mogli da pružite svu potrebnu njegu kod kuće, nije vjerovatno da ćete ikada opet moći da brinete o vašem rođaku kod kuće. Sjetite se razloga zbog kojih je vaš rođak otišao u dom i zašto još uvijek mora da bude u domu. Kada vam vaš rođak kaže da 'hoće kući', odgovorite na njegove emotivne potrebe sa razumijevanjem, uvjerite ga da je još uvijek voljen i željen.