

✓ Kako će taj proces djelovati na mene?

U ulozi njegovatelja kod vas se mogu javiti različita osjećanja tijekom procesa smještaja vašeg rođaka u dom. Ta osjećanja mogu uključiti:

- 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 se iznenaditi kada kod sebe primijetite promjene osjećanja nakon što vaš rođak ode u dom.

Važno je zapamtiti da iako više ne obavljate većinu praktičnih zadataka njege, to ne znači da ste izgubili pravo da sudjelujete u njezi vašeg rođaka. Mnogi njegovatelji nastave aktivno sudjelovati u njezi tako što dolaze u redovite posjete, kupaju rođaka, pripremaju mu hranu ili ga redovno odvoze doma ili na obiteljske izlete, ako je to moguće. Budite u vezi s 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 se osjećati kao da ste 'iznevjerili' vašeg rođaka i da više niste korisni ili cijenjeni. Kod vas se može javiti velika žalost zbog gubitka društva koje ste imali u vašem rođaku i rutinskim aktivnostima koje ste prije obavljali. Ta osjećanja se mogu ispoljiti kroz plač, strah, tugu ili druge emocije. Trebat će 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.

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

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

✓ Nastavite odlaziti na sastanke grupe za pružanje potpore njegovateljima (carer support group)

Ako ste išli na sastanke grupe za pružanje potpore njegovateljima nastavite s tim. Vjerovatno ćete trebati podršku i kontakte. Samo zato što je vaš rođak otišao u dom, vi ne trebate prestati odlaziti na sastanke grupe. Raspitajte se da li u domu postoji grupa za pružanje potpore ili da li se organiziraju sastanci rođaka. Možda će vam pomoći sastanci i razgovor s rođacima drugih stanara doma. Informativnu brošuru 'Carer Support Group' ('Grupa za pružanje potpore njegovateljima') možete dobiti i na vašem jeziku.

✓ Razmislite o tome kako biste sada htjeli živjeti

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 iskoristiti za donošenje odluka o smjeru u kome ćete vi poći. Možda ćete sada drugačije rasporediti svoje vrijeme, možda ćete se početi baviti nekim novim hobiem ili interesovanjima ili ćete steći neke nove vještine.

Ne zaboravite da ne postoje pravila o tome koliko često trebate vidjeti ili posjetiti svog rođaka i kako ćete biti uključeni u njegovu njegu. Ono što odgovara vama i vašem rođaku je vjerovatno dobro rješenje. I na kraju, vi ste jedina osoba koja zna što je najbolje za vas.

Ako želite razgovarati s nekim o privikavanju na novi životni stil, nazovite **Carers NSW** na **1800 242 636**. Naš službenik za pružanje potpore njegovateljima će vam pomoći.



Carers NSW Inc. ABN 45 461 578 851
 Roden Cutler House, Level 18, 24 Campbell Street, Sydney NSW 2000 • PO Box 20156, World Square NSW 2002
 P 02 9280 4744 F 02 9280 4755 E contact@carersnsw.asn.au www.carersnsw.asn.au
 Carers line: 1800 242 636 (free call)
 Carers NSW is funded by State and Australian Governments

Donations over \$2 are tax deductible

Informativni list za njegovatelje

4

posljedice smještaja u ustanovu za boravišnu njegu

Odluka da član obitelji 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 njegovatelji često misle da oni nikada neće biti u situaciji u kojoj će morati donijeti takvu odluku; međutim, pružanje njege doma za uvijek, često nije moguće. Vremenom se možete osjećati iscrpljeni, izolirani i možda bolesni od obaveza pružanja njege. Može se desiti da ne dobijate dovoljno pomoći od drugih članova obitelji 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 postići.

Donošenje odluke je teško za sve njegovatelje, neovisno o njihovim godinama starosti i kulturnom porijeklu. Bilo da ste bračni drug, dijete ili roditelj, obuzet će vas raznorazna osjećanja, kao što su osjećaj krivice, strah, ljutnja ili bespomoćnost. Možda ćete smatrati da ste 'iznevjerili' svoju obitelj i da će vas ljudi osuđivati radi toga, kao i da ćete vi sami sebe osuđivati. Možda ćete biti zabrinuti misleći da člana vaše obitelji drugi neće negovati tako kvalitetno kao vi. Sve te emocije su potpuno normalne i mnogi njegovatelji se isto tako osjećaju.

Koje su pozitivne strane smještaja u ustanovu za boravišnu njegu?

Preseljenje u ustanovu za boravišnu njegu ne mora biti negativno iskustvo. Neke pozitivne stvari za člana obitelji koji se tamo useljava mogu biti:

- ✓ Intenzivnije druženje s osobama istih godina starosti i sudjelovanje u grupnim aktivnostima. To će im pomoći osloboditi se izoliranosti i doprinjet će poboljšanju njihovog zdravlja i blagostanja.
- ✓ Poboljšanje zdravlja i blagostanja uslijed sudjelovanja u programima i aktivnostima koje stimuliraju mentalne aktivnosti, npr. glazba 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 posebice prilagođeni specijalnim potrebama i imaju odgovarajuću opremu. Osoblje je obično obučeno kako se treba postaviti prema onima čije ponašanje predstavlja izazov i može pomoći i posvetiti se potrebama vašeg rođaka. Povrh toga, ako se desi da vaš član obitelji padne, netko 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 njegovatelja, 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 tjednu. To također znači da su ispunjene sve njegove potrebe u svezi ishrane, lijekova, aktivnosti i druženja. Vi možete prestati brinuti o tome kako da ispunite te potrebe i vrijeme koje provodite skupa možete kvalitetnije iskoristiti. Također ćete imati prilike upoznati se i razgovarati s drugim njegovateljima.

Što trebam uraditi da bi to uspelo?

✓ Planirajte unaprijed

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

✓ Planirajte posjet

Ako već imate neki dom na umu, obratite se menadžeru ili koordinadoru i zakažite vrijeme za posjet domu. Možda ćete htjeti razgovarati i s Komisijom stanara (Residents' Committee) ili

članovima njihovih obitelji. 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 stanarima doma da budu s ljudima iz iste kulturne, jezične ili vjerske sredine. Da biste saznali nešto o tim službama, molimo vas obratite se **Commonwealth Carelink (Saveznoj službi za njegovatelje) i Carer Respite Centre (Centru za odmjenu njegovatelja)** na **1800 059 059**.

Ako želite ili vam je potreban netko s kim možete razgovarati o svojoj odluci i osjećanjima, nazovite **Carers NSW** na **1800 242 636**. Mi pružamo stručne informacije za njegovatelje, emotivnu potporu i savjetovanje.

Popis za provjeru ustanove za boravišnu njegu

Kakvi su bili vaši prvi dojmovi o domu?

dobar prosječan loš

Da li su vas lijepo dočekali i bili ljubezni?

da ne

Da li su pozitivno primili vaša pitanja?

da ne

Da li vam se učinilo da se osoblje s poštovanjem ponaša prema stanarima i njihovim posjetiocima?

da ne

Da li postoji dobar program aktivnosti?

da ne

Da li dobro miriši?

da ne

Da li su dobri osvjetljenje i ventilacija?

da ne

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

da ne

Da li netko 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 s ljudima iz različitih kulturnih sredina (cross cultural training)?

da ne

Da li ima bezbjednih i zanimljivih mjesta vani?

da ne

Da li ima prostorija za primanje posjeta od članova obitelji?

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 utjecati 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 tjedana za to, a nekima više mjeseci, ili čak i duže.

✓ Pokušajte da se ne obeshrabrite tijekom perioda privikavanja

Obično je najteže izići na kraj s tim početnim periodom privikavanja. Tijekom tog perioda, vaš rođak će se vjerovatno osjećati nezadovoljan i/ili dezorijentiran, osobito ako boluje od demencije, pa ćete ga trebati uvjeriti 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 dozvoliti mu da sam sredi svoja osjećanja kako bi na taj način zadržao određeni osjećaj neovisnosti i svoje dostojanstvo. Sređivanje sopstvenih osjećanja je dio procesa privikavanja na novu sredinu. To vi ne možete obaviti umjesto njega.

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

Mnogi njegovatelji osjete krivicu kada njihov rođak kaže 'Hoću ići doma'. Ako ste odluku o smještaju u dom donijeli radi toga što više niste mogli pružati svu potrebnu njegu doma, nije vjerovatno da ćete ikada opet moći brinuti o vašem rođaku doma. Sjetite se razloga radi kojih je vaš rođak otišao u dom i zašto još uvijek mora biti u domu. Kada vam vaš rođak kaže da 'hoće doma', odgovorite na njegove emotivne potrebe s razumijevanjem, uvjerite ga da je još uvijek voljen i željen.