

### ✓ Διαβεβαιώστε τον συγγενή σας για την αγάπη σας και την φροντίδα σας

Πολλοί φροντιστές αισθάνονται ένοχοι όταν ο συγγενής τους λέει "Θέλω να πάω σπίτι". Εάν η απόφαση πάρθηκε γιατί δεν μπορούσατε πια να τα καταφέρετε στο σπίτι, είναι απίθανο να μπορείτε να τον φροντίσετε και πάλι στο σπίτι. Σκεφτείτε τους λόγους που ο συγγενής σας πήγε στο άσυλο και γιατί ακόμα χρειάζεται να μείνουν εκεί. Όταν ο συγγενής σας λέει ότι θέλει να "πάει σπίτι", ανταποκριθείτε στην συναισθηματική του ανάγκη με κατανόηση, διαβεβαιώστε τον ότι ακόμα τους αγαπάτε και τους θέλετε.

Όλες αυτές οι αντιδράσεις είναι εντελώς κανονικές και πολλοί φροντιστές αισθάνονται το ίδιο. Επιπλέον, μην εκπλήσσετε από τις αλλαγές των συναισθημάτων σας αφού ο συγγενής σας πάει σε άσυλο.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι επειδή δεν απλά κάνετε την πλειονότητα της άμεσης φροντίδας, δεν σημαίνει ότι χάσατε το δικαίωμα να αναμειγνύστε στην φροντίδα του συγγενή σας. Πολλοί φροντιστές συνεχίζουν να έχουν ενεργό ρόλο στην φροντίδα μέσω τακτικών επισκέψεων, πλύσιμο, προετοιμασία φαγητών, ή τακτικές επισκέψεις του συγγενή σας στο σπίτι ή οικογενειακές εξόδους όταν είναι δυνατόν. Επικοινωνήστε μέσω του προσωπικού ιδιαίτερα κατά την περίοδο της προσαρμογής.

### Πως η διαδικασία επηρεάζει εμένα;

Σαν φροντιστής, μπορεί να βιώσετε μια σειρά συναισθημάτων μέσω της εμπειρίας της εισαγωγής σε άσυλο. Αυτά μπορεί να συμπεριλαμβάνουν:

- Ενοχή
- Τρωτότητα
- Φόβο
- Απελπισία
- Άγχος
- Κενό
- Θυμός
- Απώλεια και θλίψη

### Πως προσαρμόζομαι μετά την εισαγωγή του συγγενή μου σε άσυλο;

Πολλοί φροντιστές βιώνουν σοβαρό αίσθημα λύπης μετά την εισαγωγή του συγγενή τους σε άσυλο. Αυτές είναι μερικές υποδείξεις για να σας βοηθήσουν να προσαρμοστείτε στις αλλαγές:

#### ✓ Αναγνωρίστε και προσέξτε τα συναισθήματά σας

Η ενοχή και η λύπη είναι κανονικές αντιδράσεις στην απώλεια ή στην αλλαγή στην κατάσταση φροντίδας. Μπορεί να αισθάνεστε ότι "παραμελήσατε" τον συγγενή σας και ότι δεν είστε πια χρήσιμοι ή άξιοι. Μπορεί να βιώσετε μεγάλη αίσθηση λύπης και απώλειας της συντροφιάς του συγγενή σας και την ρουτίνα που είχατε. Μπορεί να βιώσουν κλάματα, φόβο, λύπη και άλλα συναισθήματα. Θα πάρει χρόνο για να αντεπεξέλθετε σε αυτά τα συναισθήματα, αλλά είναι μέρος της πορείας στο μέλλον. Δεχθείτε ότι έχετε τα δικά σας όρια χωρίς να κρίνετε αυστηρά τον εαυτό σας, μπορεί να βρείτε ότι το συναισθήμα της ενοχής μειώνεται.

Μπορεί επίσης να είστε θυμωμένος με άλλα μέλη της οικογένειάς σας γιατί δεν σας παρέιχαν την στήριξη που χρειαζόσασταν να κρατήσετε τον συγγενή σας στο σπίτι. Δεχθείτε ότι άλλα μέλη της οικογένειας έχουν και αυτοί τα όριά τους και συγχωρήστε τους για το ότι δεν δυνήθηκαν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις σας, το συναισθήμα του θυμού σας θα μειωθεί.

Μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια εάν βρίσκετε δυσκολία στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων μόνοι σας. Επικοινωνήστε με την **Carers NSW** στο **1800 242 636** για να μιλήσετε με Υπάλληλο Στήριξης Φροντιστών και για να μάθετε περισσότερα για επαγγελματικές υπηρεσίες για σας.

#### ✓ Συνεχίστε να πηγαίνετε στην ομάδα στήριξης φροντιστών

Εάν πηγαίνατε σε ομάδα στήριξης φροντιστών, συνεχίστε να πηγαίνετε. Πιθανόν να χρειάζεστε την στήριξη και τις επαφές. Μόνο επειδή ο συγγενής σας έχει πάει σε άσυλο δεν σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσετε να πηγαίνετε. Βρείτε εάν υπάρχει ομάδα στήριξης ή συναντήσεις για συγγενείς στο κατάστημα, μπορεί να σας βοηθήσει να συναντήσετε και να μιλήσετε με συγγενείς άλλων τροφίμων. Επίσης το ενημερωτικό φυλλάδιο της 'Carer Support Group' διατίθεται στην γλώσσα σας.

### ✓ Σκεφτείτε το πως θέλετε τις τη ζωή σας τώρα

Για να προσαρμοστείτε σε μια τέτοια μεγάλη αλλαγή, βρίσκοντας την ισορροπία μεταξύ της εργασίας φροντίδας, τις ανάγκες σας και της κοινωνικής σας ζωής είναι σημαντική. Μπορεί να εκμεταλλευτείτε αυτή την ευκαιρία για να κάνετε μερικές επιλογές για την κατεύθυνση που θα πάτε από εδώ. Μπορεί να θέλετε να φτιάξετε μια νέα ρουτίνα για τον εαυτό σας, αρχίσετε νέα χόμπι ή ενδιαφέροντα, ή να μάθετε νέες δεξιότητες.

Να θυμάστε, δεν υπάρχουν κανονισμοί για το πόσο συχνά χρειάζεστε να βλέπετε τον συγγενή σας, και το πως να αναμειγνύετε στην φροντίδα του. Οτιδήποτε λειτουργεί καλύτερα για σας και αυτόν είναι πιθανόν η λύση. Τελικά, μόνο εσείς μπορείτε να αποφασίσετε τι είναι άνετο για σας.

Εάν θέλετε να μιλήσετε με κάποιον για την προσαρμογή σε αυτό τον νέο τρόπο ζωής, επικοινωνήστε με την **Carers NSW** στο **1800 242 636**, ο Υπάλληλος Στήριξης Φροντιστών θα μπορέσει να βοηθήσει

Ενημερωτικό δελτίο για Φροντιστές:

4

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ  
ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΑΣΥΛΟ



Η απόφαση μέλους οικογένειας να πάει σε άσυλο, συμπεριλαμβανομένων των γηροκομείων, ξενώνων, κοινών οίκων και άλλων τύπων υποστηριζόμενης στέγασης, συνήθως προέρχεται από ανάγκη. Συχνά πολλοί φροντιστές νομίζουν ότι ποτέ δεν θα χρειαστεί να πάρουν τέτοια απόφαση, αλλά, η συνεχόμενη φροντίδα στο σπίτι συχνά είναι αδύνατη. Μπορεί να έχετε εξαντληθεί, να έχετε απομονωθεί και ίσως να μην είστε καλά από τα καθήκοντά σας ως φροντιστής με τον καιρό. Μπορεί να μην λαμβάνετε αρκετή βοήθεια από άλλα μέλη της οικογένειας ή τις κοινοτικές υπηρεσίες. Μπορεί να έχετε παραμελήσει τις ανάγκες της σωματικής και ψυχικής σας υγείας για πολύ καιρό. Τότε γίνεται εμφανές ότι δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα.

Η απόφαση είναι δύσκολη για τους φροντιστές οποιαδήποτε ηλικίας και πολιτιστικής καταβολής. Είτε είστε σύζυγος, παιδί ή γονιός, μπορεί να βιώσετε μια σειρά από συναισθήματα, όπως είναι η ενοχή, ο φόβος, ο θυμός, ή απελπισία. Μπορεί να αισθανθείτε ότι 'παραμελήσατε' την οικογένειά σας, και ότι ο κόσμος συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού σας θα σας κρίνουν αρνητικά. Μπορεί να στενοχωριέστε ότι το μέλος της οικογένειάς σας δεν θα λάβει ποιοτική φροντίδα από άλλους εκτός από σας. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι εντελώς κανονικά και πολλοί φροντιστές αισθάνονται έτσι.

### Ποιες είναι οι θετικές πλευρές της φροντίδας σε άσυλο;

Η μεταφορά σε άσυλο δεν χρειάζεται να είναι αρνητική εμπειρία. Μερικές θετικές πλευρές για το μέλος της οικογένειά σας μπορεί να συμπεριλαμβάνουν:

- ✓ Αυξημένη κοινωνική αλληλεπίδραση με άτομα της ίδιας ηλικίας και η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες. Αυτό θα βοηθήσει να σπάσει την απομόνωση και θα συμβάλει στην υγεία τους και την ευεξία τους.
- ✓ Βελτιωμένη υγεία και ευεξία από την συμμετοχή σε προγράμματα και ομαδικές δραστηριότητες που δραστηριοποιούν πνευματικές δραστηριότητες, π.χ. μουσική ή θεραπεία τέχνης, ασκήσεις κτλ. Επιπλέον, το προσωπικό συχνά έχει γνώση και πείρα στον εντοπισμό διαφόρων παθήσεων για κατάλληλες δραστηριότητες.
- ✓ Αυξημένη άνεση και ασφάλεια γιατί οι εγκαταστάσεις των ασύλων είναι ειδικά σχεδιασμένες για να ταιριάζουν σε ειδικές ανάγκες και έχουν κατάλληλο εξοπλισμό. Το προσωπικό είναι συνήθως εκπαιδευμένο να χειρίζεται προκλητικές συμπεριφορές και να μπορούν να βοηθήσουν και να αντιμετωπίσουν τις ανάγκες του συγγενή σας. Επιπλέον, σε περίπτωση πτώσης, κάποιος θα προσέξει τον συγγενή σας γρήγορα.
- ✓ Βελτιωμένη πρόσβαση σε ειδικούς και άλλες υπηρεσίες, όπως είναι διάφοροι θεραπευτές, οδοντίατροι, κομμωτές, αισθητικούς κτλ.

Σε εσάς σαν φροντιστή αυτό σημαίνει ότι γνωρίζετε ότι ο συγγενής σας λαμβάνει ειδικευμένη φροντίδα που είναι υπό επίβλεψη 24 ώρες 7 ημέρες την εβδομάδα (24/7). Σημαίνει ότι η διαίτά του, τα φάρμακά του, οι δραστηριότητές τους, και οι κοινωνικές του ανάγκες αντιμετωπίζονται. Μπορεί επίσης να έχετε την ευκαιρία να συναντήσετε και να μιλήσετε με άλλους φροντιστές.

### Τι πρέπει να κάνω για να λειτουργήσει;

- ✓ **Σχεδιάστε από πριν**

Αναμειγνύοντας το άτομο που πάει στο άσυλο στην διαδικασία θα βοηθήσει στην ομαλή διαδικασία και για τους δυο σας. Επιπλέον, τα άσυλα έχουν κατάλογο αναμονής. Εάν ο φροντιστής και ο λήπτης φροντίδας αναγκαστούν να πάρουν την απόφαση, μπορεί να γίνει δύσκολο.

- ✓ **Σχεδιάστε επίσκεψη**

Εάν έχετε κάποιο κατάστημα κατά νου, επικοινωνήστε με τον διευθυντή ή τον συντονιστή και κλείστε ραντεβού για να το επισκεφτείτε. Θα είναι σε θέση να απαντήσουν τις ερωτήσεις σας. Μπορεί να θέλετε να μιλήσετε στους στην Επιτροπή των Τροφίμων ή και σε άλλα μέλη οικογενειών. Επισκεφτείτε το κατάστημα δυο φορές πριν πάρετε απόφαση.

Κάποια άσυλα διοικούνται από παροικιακούς οργανισμούς. Η συστοιχία φέρνει μαζί τροφίμους που μοιράζονται παρόμοιες πολιτιστικές, γλωσσικές και θρησκευτικές καταβολές σε ένα κατάστημα. Για να βρείτε αυτές τις υπηρεσίες σας παρακαλούμε επικοινωνήστε με την **Commonwealth Carelink and Carer Respite Centre** στο **1800 059 059**.

Εάν θέλετε ή χρειάζεστε κάποιον να μιλήσετε για την απόφασή σας και τα συναισθήματά σας, καλέστε την Carers NSW στο 1800 242 636, παρέχουμε ειδικευμένες πληροφορίες για φροντιστές, ηθική υποστήριξη και συμβουλευση.

### Καταλογος ελεγχου για την επιλογη ασυλου

#### Ποιες ήταν οι πρώτες εντυπώσεις σας;

Καλές  Μέτριες  Άσχημες

#### Είναι ο κόσμος φιλόξενος και φιλικός;

Yes  No

#### Είναι οι ερωτήσεις σας ευπρόσδεκτες;

Yes  No

#### Φαίνεται το προσωπικό να αντιμετωπίζει τους και τους επισκέπτες τους με σεβασμό;

Yes  No

#### Υπάρχει καλό πρόγραμμα δραστηριοτήτων;

Yes  No

#### Μοιρίζει καλά;

Yes  No

#### Είναι ο φωτισμός και η εξαερισμός καλός;

Yes  No

#### Υπάρχουν άλλα άτομα με παρόμοιες ανάγκες;

Yes  No

#### Υπάρχει μέλος του προσωπικού που μιλάει τη γλώσσα σας;

Yes  No

#### Υπάρχει πολιτική πολιτιστικά κατάλληλη φροντίδας;

Yes  No

#### Έχει το προσωπικό λάβει διαπολιτιστική εκπαίδευση;

Yes  No

#### Υπάρχουν ασφαλείς και ενδιαφέροντες εξωτερικοί χώροι;

Yes  No

#### Υπάρχουν χώροι για την συνάντηση των οικογενειών;

Yes  No

#### Λάβατε καλές γραπτές πληροφορίες;

Yes  No

#### Υπάρχει συμβούλιο τροφίμων ή συγγενών;

Yes  No

#### Έχουν ειδικούς χώρους ασφάλειας για άνοια;

Yes  No

#### Πως η διαδικασία επηρεάζει τον συγγενή μου;

Παίρνοντας την απόφαση μόνοι τους

Η αλλαγή τόπου κατοικίας είναι αγχώδης εμπειρία για οποιονδήποτε και παίρνει χρόνο για προσαρμογή. Για μερικούς, αυτό μπορεί να σημαίνει εβδομάδες και για άλλους μήνες ή περισσότερο.

- ✓ **Προσπαθήστε να μην αποκαρδιωθείτε κατά την περίοδο της προσαρμογής**

Η περίοδος προσαρμογής είναι συνήθως η πιο δύσκολη για σας. Κατά αυτή την διάρκεια της προσαρμογής, ο συγγενής σας πιθανόν να νιώθει δυσαρεστημένος και/ή αποπροσανατολισμένος, ειδικά εάν το άτομο έχει άνοια, και χρειάζεται επιβεβαίωση ότι τα πράγματα θα πάνε καλύτερα.

- ✓ **Αφήστε τον συγγενή σας να ξεδιαλύνει τα συναισθήματά του**

Μπορεί να αισθάνεστε την ευθύνη να αναλάβετε τον συναισθηματικό πόνο από τον συγγενή σας. Είναι σημαντικό να τον αφήσετε να επεξεργαστεί τα δικά του συναισθήματα για να μπορέσει να κρατήσουν το αίσθημα ανεξαρτησίας και αξιοπρέπειας. Ταξινομώντας τα συναισθήματά του είναι μέρος της διαδικασίας προσαρμογής.