

✓ Уверете го вашиот роднина во вашата љубов и грижа

Многумина негуватели се чувствуваат виновни кога нивниот роднина ќе рече „Сакам да си одам дома“. Ако одлуката била донесена затоа што веќе не сте можеле да се справите со тоа дома, најверојатно ниту сега не ќе можете да се грижите за него. Размислете пак за причините поради кои вашиот роднина бил сместен во дом и поради кои треба таму и да остане. Кога вашиот роднина ќе ви рече дека сака „да си оди дома“, одговорете на неговата душевна потреба на начин полн со разбирање, уверете го дека се уште го сакате и сакате да бидете покрај него.

Како влијае постапката на мене?

Како негувател, можеби ќе искусите низа различни чувства при сместувањето на вашиот роднина во дом. Тие чувства може да бидат:

- Вина
- Страв
- Напнатост и вознемиреност
- Kizginlik
- Ранливост
- Празнина
- Гнев
- Загуба и тага

Сите овие реакции се сосем нормални и многумина негуватели се чувствуваат слично. Покрај тоа, нека не ве изненадуваат наглите промени во вашето расположение откако вашиот роднина ќе отиде во дом.

Важно е да запомнете дека тоа што веќе сте вие лично оној што ја пружа најголемата нега, сепак не значи дека веќе немате право да учествувате во негата на вашиот роднина. Многу негуватели продолжуваат да играат активна улога во негата преку редовни посети, капење, подготвување на храна, или редовни посети на лицето дома, или семејни излегувања кога е тоа возможно. Треба да бидете во контакт со персоналот особено при периодот на привикнувањето.

Како јас да се привикнам откако мојот роднина ќе се пресели во дом?

Многу негуватели чувствуваат длабока тага откако нивниот роднина ќе се пресели во дом. Еве некои препораки што ќе ви помогнат да се привикнете на промените:

✓ Спознајте ги и средете ги вашите чувства

Вината и тагата се нормални реакции на загубата или промената во ситуацијата на негување. Може да чувствувате дека сте го „изневериле“ вашиот роднина и дека веќе не сте корисни ниту вредни. Може да бидете многу тажни поради тоа што веќе го немате друштвото на вашиот роднина и секојдневните навики што некогаш сте ги имале. Тоа може да се пројави во вид на плачење, страв, тага или други чувства. Ќе ви биде потребно време за да ги средите тие чувства, но тоа е дел од зачекорувањето кон иднината. Прифатете дека и вие имате граници без да си судите премногу строго самите на себе, можеби со тоа ќе ви се намали чувството на вина.

Исто така може да бидете лути на другите членови од вашето семејство бидејќи не ви ја дале поддршката што ви била потребна за да го задржите вашиот роднина дома. Прифатете дека другите членови на вашето семејство исто така си имаат свои граници и простете им што не биле способни да ги исполнат вашите очекувања, со тоа ќе се намали вашето чувство на лутина.

Немојте да се колебате да побарате помош ако ви е тешко сами да се справите со чувствата. Јавете се во **Carers NSW** на **1800 242 636** за да поразговорате со Службеник за поддршка на негувателите и да дознаете повеќе за професионалните служби што ви се на располагање.

✓ Продолжете да одите на состаноците на вашата група за поддршка на негуватели

Ако сте посетувале група за поддршка на негуватели, продолжете да го правите тоа. Веројатно ќе ви бидат потребни нивната поддршка и контакти. Тоа што вашиот роднина се преселил во дом не значи дека треба да престанете да ја посетувате групата. Дознајте дали има група за поддршка или средби за роднините во домот, можеби ќе ви помогне ако се сретнете со роднините на другите станари и ако поразговорате со нив. Исто така може да го земете и информативниот лист 'Carer Support Group' („Група за поддршка на негуватели“) што може да го добиете на вашиот јазик.

✓ Размислете каков би сакале сега да ви биде животот

За да се привикнете на толку голема промена, важно е да воспоставите рамнотежа меѓу негата, вашите сопствени потреби и вашиот друштвен живот. Може да ја искористите оваа прилика за да се одлучите во кој правец ќе тргнете оттука. Може ќе сакате да си создадете нови секојдневни навики, да почнете да се занимавате со нови слободни активности и интереси, или да научите нови вештини и способности.

Запомнете, нема правила за тоа колку често треба да го гледате или посетувате вашиот роднина, и колку сакате да бидете вклучени во неговата нега. Веројатно најдоброто решение е да постапувате така како што најдобро ви одговара на вас и на вашиот роднина. На крајот на краевите, само вие можете да одлучите што најмногу ви одговара.

Ако сакате да поразговорате со некого околу привикнувањето на таквиот нов начин на живот, јавете се во **Carers NSW** на **1800 242 636**, нашиот Службеник за поддршка на негуватели ќе може да ви помогне.



Department of Ageing, Disability & Home Care

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

Информативен лист за негуватели

4

Влијанието на сместувањето во дом

Одлуката некој член на семејството да се смести во дом, вклучувајќи старечки домови, хостели, заеднички домови и други видови на живеалишта со поддршка обично произлегува од потребите. Многумина негуватели често мислат дека никогаш нема да имаат потреба да донесат таква одлука; меѓутоа, честопати станува невозможно да продолжат да се грижат за лицето дома. Може да се истоштите, да станете осамени, па дури и да се разболите затоа што долго време сте се посветувале на негувањето. Може да не добивате доволно помош од другите членови на семејството или од службите во заедницата. Може долго време да ги запоставувате вашите сопствени здравствени и душевни потреби. Тогаш станува очигледно дека не можете се да направите сами.

Оваа одлука им паѓа тешко на сите негуватели без оглед на возраста или на културното потекло. Било да сте сопруг/сопруга, дете или родител, може да искусите низа чувства како што се вина, страв, гнев, или беспомошност. Може да се чувствувате како да сте го „изневериле“ вашето семејство, и дека луѓето, вклучувајќи ве и вас самите, ќе ве осудат. Можеби ќе се грижите дека членот на вашето семејство нема да добива квалитетна нега од други луѓе. Сите тие чувства се сосем нормални и многумина негуватели го чувствуваат истото.

Кои се добрите страни на сместувањето во дом?

Преселувањето во дом не мора да биде лошо искуство. Некои од добрите страни за членот на вашето семејство може да бидат:

- ✓ Поголемо дружење со луѓе од истата старосна група и учество во групни активности. Тоа ќе помогне да престане нивната осаменост и ќе придонесе за нивното здравје и добросостојба.
- ✓ Подобрено здравје и добросостојба поради учествувањето во програми и активности што ги поттикнуваат умствените активности, на пример, лекување со музика или со уметност, телесни вежби, итн. Уште повеќе, персоналот често има знаење и искуство како да ги надгледува различните здравствени состојби заради соодветни активности.
- ✓ Поголема удобност и безбедност бидејќи домовите се специјално уредени за да ги задоволуваат специјалните потреби и имаат соодветна опрема. Персоналот обично е обучен да се справува со тешките однесувања и може да му помогне на вашиот роднина и да ги задоволи неговите потреби. Покрај тоа, во случај на пад, некој брзо ќе му помогне на вашиот роднина.
- ✓ Подобен пристап до специјализирани и други служби, како што се различни терапевти, заболечари, фризер, козметичар, итн.

За вас како негувател тоа значи дека ќе знаете дека вашиот роднина добива стручна нега и дека е надгледуван 24 часа дневно 7 дена неделно. Тоа значи дека ќе бидат задоволени неговите потреби за храна, лекови, активности, како и потребите за дружење. Може да престанете да се грижите за исполнувањето на тие потреби, и да минувате квалитетно време заедно. Исто така може да имате прилика да се запознаете со други негуватели и да разговарате со нив.

Што треба да сторам за тоа да успее?

✓ Планирајте однапред

Ако во постапката за сместување во дом го вклучите и лицето што треба да оди во дом, тоа ќе ја олесни постапката и за вас и за него. Покрај тоа, домовите обично имаат листи на чекање. Ако негувателот и лицето што ќе оди во дом се присилени да ја донесат одлуката, тоа може да стане тешко за сите.

✓ Планирајте посета

Ако веќе имате на ум некоја установа, јавете се кај управникот или кај координаторот и закажете состанок за да ја посетите установата. Тие ќе можат да одговорат на вашите прашања. Можеби ќе сакате да разговарате и со Одборот на станари или со други членови на семејството. Запомнете, домот им припаѓа на станарите. Посетете ја установата неколку пати пред да ја донесете одлуката.

Со некои домови управуваат етнички организации од заедницата. Сместувањето на едно место ги спојува станарите што споделуваат слично културно, јазично или верско потекло во рамките на еден дом. За да дознаете кои се тие служби, ве молиме јавете се во **Commonwealth Carelink (Сојузна служба за поврзување на негата) и во Carer Respite Centre (Центар за одмена на негувателите од негата)** на **1800 059 059**.

Ако сакате или ако имате потреба да поразговарате со некого за вашата одлука и за вашите чувства, јавете се во организацијата за негуватели **Carers NSW** на **1800 242 636**, ние нудиме специјализирани информации за негуватели, душевна поддршка и советување.

Список за проверка при избирањето на дом

Какви ви беа најпрвичните впечатоци?

Добри Средни Лоши

Дали луѓето се срдечни и пријателски настроени?

Да Не

Дали соодветно одговорија на вашите прашања?

Да Не

Дали изгледа дека персоналот се однесува кон станарите и посетителите со почит?

Да Не

Дали има добра програма со активности?

Да Не

Дали добро мириса?

Да Не

Дали осветлението и проветрувањето се добри?

Да Не

Дали има други луѓе со слични потреби?

Да Не

Дали има член на персоналот што го зборува вашиот јазик?

Да Не

Дали има правилник за културно соодветна нега?

Да Не

Дали персоналот е обучен за работа со луѓе од различни културни потекла?

Да Не

Дали надворешниот простор е безбеден и интересен?

Да Не

Дали има место каде што семејствата може да се дружат?

Да Не

Дали добивте добри писмени информации?

Да Не

Дали има одбор на станари или на роднини?

Да Не

Дали имаат безбедни простории за лица што страдаат од деменција?

Да Не

Како влијае постапката на мојот роднина?

Дозволете им сами да изберат

Менувањето на живеалиштето е тешко искуство за секој човек и потребно е време за привикнување. За некои луѓе тоа време можа да изнесува неколку недели, а за други неколку месеци па дури и подолго.

✓ Обидете се да не се обесхрабрувате во текот на периодот на привикнување

Најголемите тешкотии обично ќе ги имате во текот на периодот на привикнување. Во тоа време вашиот роднина може да се чувствува несреќно и/или изгубено, особено ако страда од деменција, и треба некој да го успокои кажувајќи му дека работите ќе се подобрат.

✓ Дозволете му на вашиот роднина да си ги среди чувствата

Може да чувствувате дека е ваша должност да го поштите вашиот роднина од душевната болка. Важно е да му дозволите сам да си ги среди чувствата за да може да го зачува своето чувство на самостојност и достоинство. Тоа што сам ќе си ги среди чувствата претставува составен дел од привикнувањето. Вие не можете да го сторите тоа наместо него.