

## ✓ Como é que o processo me afecta?

Como prestador de cuidados, você poderá passar por uma variedade de emoções durante toda a experiência de colocação em cuidados residenciais. Estas podem incluir:

- Culpa
- Medo
- Estresse
- Raiva
- Vulnerabilidade
- Desamparo
- Vazio
- Perda e dor

Todas estas reacções são completamente normais e muitos prestadores de cuidados têm os mesmos sentimentos. Além disso, não se surpreenda com os altos e baixos dos seus sentimentos depois do seu familiar entrar em cuidados residenciais.

É importante lembrar-se que somente por não estar a providenciar a maior parte dos cuidados pessoalmente, não quer dizer que perdeu o direito de se envolver nos cuidados ao seu familiar. Muitos prestadores de cuidados continuam a ter um papel activo nos cuidados através de visitas regulares, banho, preparação da comida ou visitas regulares de regresso à casa ou passeios familiares quando possível. Mantenha ligação com o pessoal particularmente durante o período de adaptação.

## Como é que volto ao normal depois do meu familiar mudar para uma instituição residencial?

Muitos prestadores de cuidados sentem um grande pesar depois do seu familiar mudar para cuidados residenciais. Eis algumas sugestões para ajudá-lo a adaptar-se às mudanças:

### ✓ Reconheça e cuide das suas emoções

A culpa e o pesar são reacções normais perante a perda ou mudança de uma situação de prestação de cuidados. Você poderá sentir que 'falhou' para com o seu familiar e que já não tem utilidade ou valor. Poderá sentir um grande pesar e sentimento de perda da companhia do seu familiar e da rotina que tinha. Isto poderá fazê-lo/a chorar, sentir medo, tristeza ou outras emoções. Levará tempo até poder resolver estas emoções, mas isto faz parte de andar para a frente. Aceite que você tem as suas próprias limitações sem fazer julgamento muito severo de si mesmo, verá que o seu sentimento de culpa se reduz.

Você também poderá estar zangado/a com os outros membros da sua família por não lhe terem dado o apoio que necessitava para manter o seu familiar em casa. Aceite que os membros da sua família também têm as suas próprias limitações e perdoe-os por não terem correspondido às suas expectativas. O seu sentimento de raiva irá reduzir.

Não hesite em procurar ajuda se tiver dificuldade em lidar com as suas emoções sozinho. Contacte **Carers NSW** no **1800 242 636** para falar com um Funcionário de Apoio a Prestadores de Cuidados e informe-se sobre os serviços profissionais disponíveis para si.

### ✓ Continue a frequentar o seu grupo de apoio a prestadores de cuidados

Se tiver frequentado um grupo de apoio a prestadores de cuidados, continue a fazê-lo. Provavelmente vai precisar do apoio e dos contactos. Só porque o seu familiar mudou para cuidados residenciais não significa que você deve parar de frequentar. Informe-se se existe um grupo de apoio ou reunião para familiares na instituição, poderá sentir útil conhecer e falar com os familiares dos outros residentes. A folha informativa do 'Carer Support Group' ('Grupo de Apoio a Prestadores de Cuidados') também está disponível na sua língua.

## ✓ Pense como gostaria que a sua vida fosse agora

Para se adaptar a uma mudança tão grande, é importante encontrar um equilíbrio entre a prestação de cuidados, as suas próprias necessidades e uma vida social. Poderá aproveitar esta oportunidade para fazer algumas escolhas sobre o caminho que vai seguir a partir de agora. Poderá querer estabelecer uma nova rotina para si, iniciar novos passatempos ou interesses, ou adquirir novos conhecimentos.

Lembre-se que não há regras sobre a frequência das suas visitas ao seu familiar e sobre a maneira como você se deve envolver nos seus cuidados. Aquilo que for mais conveniente para si e para ele/a é provavelmente uma boa solução. No fim de contas, só você é que pode decidir o que será mais confortável para si.

Se quiser falar com alguém sobre a adaptação a este novo estilo de vida, contacte **Carers NSW** no **1800 242 636**, nosso Funcionário de Apoio a Prestadores de Cuidados poderá ajudá-lo.



**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](mailto:contact@carersnsw.asn.au) [www.carersnsw.asn.au](http://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

A decisão para um membro da família entrar em cuidados residenciais, incluindo casas de saúde, lares, residências para grupos e outros tipos de acomodação assistida, geralmente surge por necessidade. Muitos prestadores de cuidados muitas vezes pensam que nunca precisarão de tomar tal decisão; porém, continuar a cuidar em casa indefinidamente nem sempre é possível. Você poderá ficar exausto/a, isolado e talvez adoentado por causa do seu compromisso de prestar cuidados, com o passar do tempo. Talvez não tenha apoio suficiente dos outros membros da família ou dos serviços comunitários. Talvez tenha descuidado das suas próprias necessidades de saúde física e mental por um longo tempo. Então, torna-se óbvio que você não consegue dar conta de tudo.

A decisão é difícil para os prestadores de cuidados de qualquer idade ou origem cultural. Quer você seja um esposo/a, filho ou pai/mãe, poderá sentir uma variedade de emoções, tais como culpa, medo, raiva ou desamparo. Poderá sentir que “falhou” em relação à família, e que as pessoas, incluindo você, irão julgá-lo mal. Poderá preocupar-se porque o membro da sua família poderá não receber cuidados de qualidade de outras pessoas sem ser você. Todas estas emoções são completamente normais e muitos prestadores de cuidados sentem o mesmo.

### Quais são os aspectos positivos de cuidados residenciais?

Mudar para uma instituição residencial não precisa ser uma experiência negativa. Alguns dos aspectos positivos para o seu membro da família podem incluir:

- ✓ Maior interação social com pessoas do mesmo grupo etário e participação em actividades de grupo. Isto ajudará a reduzir o isolamento e contribuir para a sua saúde e bem-estar.
- ✓ Saúde melhorada e maior bem-estar por participar em programas e actividades que estimulam as actividades mentais, ex. terapia de música ou arte, exercícios, etc. Além disso, o pessoal geralmente tem conhecimentos e experiência em monitorizar actividades apropriadas para diferentes condições de saúde.
- ✓ Maior conforto e segurança porque as instituições residenciais são especialmente planeadas para se adequarem às necessidades especiais e têm equipamento apropriado. O pessoal é geralmente treinado para lidar com comportamentos desafiadores e pode ajudar a satisfazer as necessidades do seu familiar. Além disso, em caso de uma queda, alguém assistirá o seu familiar rapidamente.
- ✓ Melhor acesso aos especialistas e outros serviços, tais como diferentes terapeutas, dentista, cabeleireiro, esteticista, etc.

Para você como prestador de cuidados isto significa que você sabe que o seu familiar está a ter cuidado especializado e está a ser supervisionado 24/7. Quer dizer que alguém está a cuidar das necessidades de dieta, medicação, actividades e sociais dele/a. Você já não precisa de se preocupar com tudo isto e vocês podem ter tempo de qualidade juntos. Você também poderá ter a oportunidade de conhecer e falar com outros prestadores de cuidados.

### O que devo fazer para que isto dê resultado?

- ✓ **Planeie com tempo**  
O envolvimento da pessoa que vai entrar em cuidados residenciais no processo, ajudará a tornar tudo mais fácil para ambos vocês. Além de que, as instituições residenciais normalmente têm uma lista de espera. Se o prestador de cuidados e a pessoa cuidada foram forçados a tomar uma decisão, isto poderá tornar-se difícil.
- ✓ **Planeie uma visita**  
Se tiver uma instituição em mente, contacte o gerente ou coordenador e marque uma visita. Eles poderão responder às suas perguntas. Você poderá querer falar com o Comissão de

Residentes ou com outros membros das famílias. Lembre-se que é o lar dos residentes. Visite a instituição algumas vezes antes de tomar uma decisão.

Algumas instituições residenciais são geridas por organizações comunitárias étnicas. A conglomeração junta os residentes que compartilham o mesmo passado cultural, linguístico ou religioso numa única instituição. Para se informar sobre estes serviços, contacte o **Commonwealth Carelink e Carer Respite Centre** no **1800 059 059**.

Se quiser ou precisar falar com alguém sobre a sua decisão e seus sentimentos, telefone para **Carers NSW** no **1800 242 636**, nós providenciamos informação especializada para os prestadores de cuidados, apoio emocional e aconselhamento.

### Lista de verificação para a escolha de instituição residencial

#### Qual foi a sua primeira impressão?

Boa  Moderada  Fraca

#### As pessoas são acolhedoras e simpáticas?

Sim  Não

#### Suas perguntas tiveram aceitação positiva?

Sim  Não

#### O pessoal parece tratar os residentes e suas visitas com respeito?

Sim  Não

#### Há um bom programa de actividades?

Sim  Não

#### Cheira bem?

Sim  Não

#### A iluminação e ventilação são boas?

Sim  Não

#### Existem outras pessoas com necessidades similares?

Sim  Não

#### Há algum membro do pessoal que fale a sua língua?

Sim  Não

#### Existe uma política de cuidados culturalmente apropriados?

Sim  Não

#### O pessoal foi instruído sobre a diversidade de culturas?

Sim  Não

#### Há áreas ao ar livre seguras e interessantes?

Sim  Não

#### Há áreas para as famílias se juntarem?

Sim  Não

#### Você recebeu boa informação impressa?

Sim  Não

#### Existe um comissão de residentes ou familiares?

Sim  Não

#### Têm instalações protegidas específicas para a demência?

Sim  Não

### Como é que o processo afecta o meu familiar?

Fazer a escolha ele próprio

Mudar o local de residência é uma experiência estressante para qualquer pessoa e leva tempo para adaptação. Para alguns, demorará semanas, para outros meses ou mais tempo.

#### ✓ Não fique desanimado/a durante o período de adaptação

O período de adaptação é geralmente o mais difícil para si. Durante este tempo de adaptação, é provável que o seu familiar se sinta infeliz e/ou desorientado, especialmente se tiver demência e for preciso tranquilizá-lo de que as coisas irão melhorar.

#### ✓ Permita que o seu familiar resolva as suas emoções

Você poderá sentir-se responsável por acabar com a dor emocional do seu familiar. É importante permitir que ele resolva as suas próprias emoções para que possa manter um sentido de independência e dignidade. Lidar com os seus próprios sentimentos faz parte do processo de adaptação. Você não pode fazer isso por ele.

#### ✓ Assegure o seu familiar do seu amor e carinho

Muitos prestadores de cuidados sentem-se culpados quando o seu familiar diz 'Quero voltar para casa'. Se a decisão foi tomada porque você já não conseguia cuidar da pessoa em casa, deve ser improvável que você o possa fazer novamente em casa. Pense nas razões pelas quais o seu familiar entrou em cuidados residenciais e porque ele deve continuar a permanecer ali. Quando o seu familiar disser que ele/a quer 'voltar para casa', responda à sua necessidade emocional de uma maneira compreensiva, assegurando-o que ele/ela continua a ser amado e querido.