

## ✓ Како ће процес деловати на мене?

У улози неговатеља код вас могу да се јаве различита осећања током процеса смештаја вашег рођака у дом. Та осећања могу да укључе:

- осећај кривице
- страх
- стрес
- љутњу
- осетљивост
- беспомоћност
- осећај празнине
- осећај губитка и жалост

Све те реакције су савршено нормалне и многи неговатељи се исто тако осећају. Шта више, немојте да се изненадите када код себе приметите промене осећања након што ваш рођак оде у дом.

Важно је да запамтите да иако више не обављате ви већину практичних задатака неге, то не значи да сте изгубили право да учествујете у нези вашег рођака. Многи неговатељи наставе да активно учествују у нези тако што долазе у редовне посете, купају рођака, припремају му храну или га редовно одводе кући или на породичне излете, ако је то могуће. Будите у вези са особљем дома, нарочито у периоду привикавања.

## Како ћу се навикнути на живот без мог рођака по његовом одласку у дом?

Многи неговатељи осете велику жалост када се њихов рођак пресели у дом. Ово су неки предлози који ће вам помоћи да се привикнете на промене:

### ✓ Признајте своја осећања и посветите им пажњу

Осећај кривице и жалости су нормалне реакције на губитак или промене у ситуацији пружања неге. Можете да се осећате као да сте 'изневерили' вашег рођака и да више нисте корисни или цењени. Код вас може да се јави велика жалост због губитка друштва које сте имали у вашем рођаку и рутинским активностима које сте пре обављали. Та осећања могу да се испоље кроз плач, страх, тугу или друге емоције. Требаће вам времена да прођете кроз та осећања, али то представља корак у будућност. Прихватите да имате своје границе и немојте себи престога судити, па ћете видети да ће се осећај кривице смањити.

Такође ћете можда бити љути на друге чланове породице зато што вам нису довољно помогли да тог рођака задржите код куће. Прихватите да и други чланови ваше породице имају своје границе и опростите им што нису могли да испуне ваша очекивања, па ће се ваш осећај љутње смањити.

Немојте оклевати да затражите помоћ ако видите да вам је тешко да се сами борите са емоцијама. Назовите **Carers NSW** на **1800 242 636** да разговарате са службеником за пружање подршке неговатељима (Carer Support Officer) и сазнајте више о томе какве услуге можете да добијете од стручњака.

### ✓ Наставите да одлазите на састанке групе за пружање подршке неговатељима (carer support group)

Ако сте ишли на састанке групе за пружање подршке неговатељима, наставите са тим. Вероватно ће вам требати подршка и контакти. Само зато што је ваш рођак отишао у дом, ви не треба да престанете да одлазите на састанке групе. Распитајте се да ли у дому постоји група за пружање подршке или да ли се организују састанци рођака. Можда ће вам помоћи састанци и разговор са рођацима других станара дома. Информативну брошуру 'Carer Support Group' ('Група за пружање подршке неговатељима') можете да добијете и на нашем језику.

### ✓ Размислите о томе како бисте сада хтели да живите

Да бисте се привикли на тако велику промену, важно је да нађете равнотежу између обавеза пружања неге, обраћања пажње на сопствене потребе и друштвеног живота. Ову прилику можете да искористите за доношење одлука о правцу у коме ћете ви поћи. Можда ћете сада другачије распоредити своје време, можда ћете почети да се бавите неким новим хобијем или интересовањима или ћете стећи неке нове вештине.

Не заборавите да не постоје правила о томе колико често треба да видите или да посетите свог рођака и како да будете укључени у његову негу. Оно што одговара вама и вашем рођаку је вероватно добро решење. И на крају, ви сте једина особа која зна шта је најбоље за вас.

Ако желите да разговарате са неким о привикавању на нови животни стил, назовите **Carers NSW** на **1800 242 636**, наш службеник за пружање подршке неговатељима ће вам помоћи.



**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

Информативни за неговатеље

4

последнице смештаја  
у установу за  
боравишну негу

Одлука да члан породице буде смештен у установу за боровишну негу, што укључује домове за негу, хостеле, групни смештај и друге врсте смештаја где се пружа помоћ, се обично доноси из нужде. Многи неговатељи често мисле да они никада неће бити у ситуацији да ће морати да донесу такву одлуку; међутим, пружање неге код куће за увек, често није могуће. Временом можете да се осећате исцрпљени, изоловани и можда болесни од обавеза пружања неге. Може да се деси да не добијате довољно помоћи од других чланова породице или служби у друштвеној заједници. Можда већ дуже време занемарујете сопствено физичко и душевно здравље. И у таквој ситуацији постаје јасно да не можете све да постигнете.

Доношење одлуке је тешко за све неговатеље, без обзира на њихове године старости и културно порекло. Било да сте брачни друг, дете или родитељ, обузеће вас различита осећања, као што су осећај кривице, страх, љутња или беспомоћност. Можда ћете сматрати да сте 'изневерили' своју породицу и да ће вас људи осуђивати због тога, као и да ћете ви сами себе осуђивати. Можда ћете бити забринути да члана ваше породице други неће неговати тако квалитетно као ви. Све те емоције су потпуно нормалне и многи неговатељи се исто тако осећају.

### Које су позитивне стране смештаја у установу за боровишну негу?

Пресељење у установу за боровишну негу не мора да буде негативно искуство. Неке позитивне ствари за члана породице који се тамо усељава могу да буду:

- ✓ Интензивније дружење са особама истих година старости и учествовање у групним активностима. То ће им помоћи да се ослободе изолованости и допринеће побољшању њиховог здравља и благостања.
- ✓ Побољшање здравља и благостања услед учествовања у програмима и активностима које стимулишу менталне активности, нпр. музика или сликарство из терапеутских разлога, физичке вежбе, итд. Шта више, особље таквих установа је често стручно и искусно у усклађивању различитих болести и одговарајућих активности.
- ✓ Већи комфор и безбедност зато што су домови посебно прилагођени специјалним потребама и имају одговарајућу опрему. Особље је обично обучено како да се постави према онима чије понашање представља изазов и може да помогне и да се посвети потребама вашег рођака. Поврх тога, ако се деси да ваш члан породице падне, неко ће га брзо подићи и пружити му помоћ.
- ✓ Лакши приступ специјалистима и другим службама, као што су различите врсте терапеута, зубар, фризер, козметичар, итд.

За вас, као за неговатеља, то значи да ћете бити мирни зато што ћете знати да ваш рођак прима стручну негу и да је под надзором 24 сата на дан, и то свих 7 дана у недељи. То такође значи да су испуњене све његове потребе што се тиче исхране, лекова, активности и дружења. Ви можете да престанете да бринете о томе како да испуните те потребе и време које проводите заједно можете квалитетније да искористите. Такође ћете имати прилике да се упознате и да разговарате са другим неговатељима.

### Шта треба да урадим да би то успело?

#### ✓ Планирајте унапред

Процес пресељења у установу за боровишну негу ће бити много лакши за вас обоје ако у планирање укључите и особу коју негујете. Треба да знате да установе за боровишну негу обично имају листу чекања. Ако се неговатељ и прималац неге присиле да донесу одлуку о смештају у дом, ситуација може да буде тешка.

#### ✓ Планирајте посету

Ако већ имате неки дом на уму, обратите се менаџеру или координатору и закажите време за посету дома. Можда ћете хтети да разговарате и са Комисијом станара (Residents' Committee) или члановима њихових породица. Не заборавите да је то дом оних особа које станују у њему. Посетите дом више пута пре него што донесете одлуку.

Неким установама за боровишну негу управљају организације етничких заједница. То омогућава станарима дома да буду са људима из исте културне, језичке или верске средине. Да бисте сазнали нешто о тим службама, молимо вас да се обратите **Commonwealth Carelink (Савезној служби за неговатеље)** и **Carer Respite Centre (Центру за одмену неговатеља)** на **1800 059 059**.

Ако желите или вам је потребан неко с ким можете да разговарате о својој одлуци и осећањима, назовите **Carers NSW** на **1800 242 636**. Ми пружамо стручне информације за неговатеље, емотивну подршку и саветовање.

### Списак за проверу установе за боровишну негу

#### Какви су били ваши први утисци о дому?

добар  просечан  лош

#### Да ли су вас лепо дочекали и били љубазни?

да  не

#### Да ли су позитивно примили ваша питања?

да  не

#### Да ли вам се учинило да се особље са поштовањем понаша према станарима и њиховим посетиоцима?

да  не

#### Да ли постоји добар програм активности?

да  не

#### Да ли добро мириши?

да  не

#### Да ли су добри осветљење и вентилација?

да  не

#### Да ли тамо има и других људи који имају сличне потребе?

да  не

#### Да ли неко од особља говори ваш језик?

да  не

#### Да ли постоје правила о културолошки одговарајућој нези?

да  не

#### Да ли је особље ишло на обуку за рад са људима из различитих културних средина (cross cultural training)?

да  не

#### Да ли има безбедних и занимљивих места напољу?

да  не

#### Да ли има просторија за примање посета од чланова породице?

да  не

#### Да ли сте примили добре писмене информације?

да  не

#### Да ли постоји комисија станара или рођака?

да  не

#### Да ли су обезбеђени специфични услови за оболеле од деменције?

да  не

### Како ће процес утицати на мог рођака?

Нека ваш рођак сам направи избор

Промена места становања изазива стрес код свакога и треба времена за навикавање. Неким особама треба неколико недеља за то, а неким више месеци или чак и дуже.

#### ✓ Покушајте да се не обесхрабрите током периода привикавања

Обично је најтеже изаћи на крај са тим почетним периодом привикавања. Током тог периода, ваш рођак ће се вероватно осећати незадовољан и/или дезоријентисан, нарочито ако болује од деменције, па ћете требати да га уверите да ће бити боље.

#### ✓ Дозволите вашем рођаку да среди своја осећања

Можда ћете сматрати да имате обавезу да код вашег рођака спречите емотивну бол. Али је важно да му дозволите да сам среди своја осећања да би на тај начин задржао одређени осећај независности и своје достојанство. Сређивање сопствених осећања је део процеса привикавања на нову средину. То ви не можете да обавите уместо њега.

#### ✓ Уверите свог рођака да га волите и да вам је стало до њега

Многи неговатељи осете кривицу када њихов рођак каже 'Хоћу да идем кући'. Ако сте одлуку о смештају у дом донели због тога што више нисте могли да пружате сву потребну негу код куће, није вероватно да ћете икада опет моћи да бринете о вашем рођаку код куће. Сетите се разлога због којих је ваш рођак отишао у дом и зашто још увек мора да буде у дому. Када вам ваш рођак каже да 'хоће кући', одговорите на његове емотивне потребе са разумевањем, уверите га да је још увек вољен и жељен.