

Njegovatelji mentalno oboljelih osoba (Carers of people with a mental illness)

Staranje za mentalno oboljelu osobu može biti naporno. Njegovateljima je možda teško odvojiti vrijeme i energiju za obavljanje drugih stvari, uključujući druženje s članovima obitelji i prijateljima. U ovom informativnom listiću ćete naći informacije o tome zašto njegovateljima može biti potrebna pomoć, te koja im je vrsta pomoći na raspolaganju.

Tko je njegovatelj?

Njegovatelj je član obitelji, roditelj, partner, prijatelj ili susjed koji se stara o oboljeloj osobi, uključujući mentalnu bolest. Njegovatelji mogu biti pod fizičkim, emocionalnim i financijskim opterećenjem, društveno izolirani, te patiti od osjećaja gubitka i žaljenja. Ako se redovito starate za oboljelu osobu, možete dobiti pomoć.

Zašto njegovatelj može trebati pomoć?

Kultura igra značajnu ulogu u tome kako ljudi razumiju mentalnu bolest, pa je važno prevladati stigmatu i prepreke zbog kojih ljudi ne žele zatražiti pomoć. Njegovateljima ponekad treba emocionalna podrška. Njegovatelji često zanemaruju vlastite potrebe, a to može voditi osjećaju:

- **Krivnje** – njegovatelji ponekad okrivljuju sebe zbog toga što osoba koju njeguju pati od mentalne bolesti. Važno je da njegovatelji shvate da to nije njihova krivnja. Njegovatelj se može osjećati krivim jer ne želi biti njegovatelj, ili ako smatra da ne čini onoliko koliko bi bilo potrebno.
- **Sram** – njegovatelji se mogu opteretiti time što drugi ljudi misle i ponekad se osjećati posramljeno što im neki član obitelji ili prijatelj pati od mentalne bolesti.
- **Strah** – njegovatelji ponekad mogu brinuti o tome što će se dogoditi s osobom koju njeguju ako se više ne budu mogli starati o njoj.
- **Ljtnja** – njegovatelji ponekad mogu biti ljuti ako smatraju da im drugi ne pomažu ili da ne cijene njihovo zalaganje. Mogu se razljutiti i na osobu koju njeguju.
- **Frustracija** – njegovatelji se ponekad osjećaju frustrirano ako izgleda da se stanje njegovane osobe ne popravlja, ili ako ih osoba o kojoj se staraju nečim povrijedi.
- **Tuga** – njegovatelj može biti tužan jer mu se život promijenio, ili zbog promjena u odnosu s osobom za koju se stara.
- **Ljubav** – ljubav njegovatelja prema osobi za koju se stara može rasti i njegovatelja zblžiti, ali i udaljiti od njegovane osobe.

Ako, kao njegovatelj, prolazite kroz bilo koji od navedenih osjećaja i često ste uzrujani ili tužni, važno je razmisliti da potražite pomoć.

Kako, kao njegovatelj, mogu dobiti pomoć?

Od članova obitelji ili prijatelja možete zatražiti podršku. Porazgovarajte o svojim životnim okolnostima i osjećajima sa svojim liječnikom opće prakse (GP). Sa sobom možete povesti prijatelja, ali prvo provjerite da li Vas prijatelj želi pratiti liječniku. Ako ne govorite dobro engleski, zatražite pomoć tumača. Vaš liječnik (GP) Vas može uputiti drugim stručnim djelatnicima za zaštitu mentalnog zdravlja koji Vam mogu pomoći, kao na primjer psiholozima i savjetnicima.



Koju vrstu pomoći njegovatelji mogu dobiti?

Stručnjak za zaštitu mentalnog zdravlja Vam može:

- Pomoći u pronalaženju načina njegovanja koji nisu toliko iscrpljujući.
- Predložiti načine za prevladavanje teških osjećaja i situacija.
- Upoznati Vas s drugim njegovateljima od kojih možete dobiti podršku i informacije.

Djelatnici za podršku njegovateljima i djelatnici za programe za njegovatelje mogu:

- Pružiti usluge zastupanja, podrške i poduke.
- Pomoći Vam u dobivanju pravne i financijske pomoći.
- Pomoći Vam oko Vaše uloge njegovatelja.
- Uputiti Vas na grupe i službe za podršku.
- Pomoći Vam oko podnošenja žalbe na usluge, po potrebi.
- Dati Vam savjet kako da sačuvate vlastito zdravlje.

Djelatnici za podršku njegovateljima i djelatnici za programe za njegovatelje Vam mogu predložiti da više vremena provodite s drugim članovima obitelji, da se oni ne bi osjećali zanemareni, a i da Vam život bude raznolikiji. Ako s jednim članom obitelji provodite puno vremena, to ponekad može izazvati napetost u odnosima s drugim članovima. Da biste saznali kako stupiti u kontakt s djelatnicima za podršku njegovateljima i djelatnicima za programe za njegovatelje u svojoj saveznoj državi ili teritoriju, nazovite Carers Australia na 1800 242 636 (besplatni poziv), ili kontaktirajte lokalnu službu za zaštitu mentalnog zdravlja.

Grupe za njegovatelje

Brojne organizacije imaju grupe za njegovatelje. Kontaktirajte Carers Australia ili lokalnu službu za zaštitu mentalnog zdravlja kako biste saznali koja Vam je najbliža. I Vaš liječnik (GP) Vam može reći o takvim grupama u Vašem području. Neke grupe se formiraju upravo za osobe koje govore druge jezike a ne engleski.

Transkulturalni centri/službe za zaštitu mentalnog zdravlja (Transcultural Mental Health Centres/Services)

Transkulturalni centri/službe za zaštitu mentalnog zdravlja pružaju usluge zaštite mentalnog zdravlja osobama neengleskog govornog podrijetla. Ako postoje u Vašoj saveznoj državi ili teritoriju*, ta služba Vam može reći o svojim uslugama i grupama za njegovatelje.

U grupama možete dobiti prijatelje, podršku i razumijevanje, što Vam može pomoći da se osjećate manje izolirani od društva.

Kako, kao njegovatelj, mogu pomoći sam sebi?

Možete naučiti više o mentalnoj bolesti od koje pati osoba koju njegovate. Skupite informacije o toj bolesti na svom jeziku. Multikulturalna služba za zaštitu mentalnog zdravlja u Australiji (MMHA) raspolaže nizom informativnih listića na preko 20 jezika o raznim temama povezanim s mentalnim bolestima.

Možete razmisliti i o pohađanju tečaja prve pomoći u zaštiti mentalnog zdravlja (MHFA), na kojem ćete dobiti praktične informacije koje će Vam dobro doći ako se osoba koju njegovate nađe u krizi. Taj tečaj traje 12 sati i održava se u svakoj saveznoj državi i teritoriju, i obično se odvija u četiri dijela. Kad ga završite, dobit ćete Potvrdu o završenom tečaju prve pomoći u zaštiti mentalnog zdravlja. Mnogi tečajevi su besplatni, a neki se održavaju na drugim jezicima. Provjerite MHFA internet stranicu, www.mhfa.com.au, za više informacija.

Mogu li dobiti novčanu pomoć?

Kao njegovatelj, možete imati pravo na isplate Centrelinkovih beneficija. Zakažite razgovor u Centrelinkovom uredu i saznajte više o isplatama za njegovatelje (Carer Payment) i dodacima za njegovatelje (Carer Allowance) i uvjetima za podnošenje molbe. Sa sobom možete povesti prijatelja ili zatražiti pomoć tumača ako ne govorite dobro engleski.

Kako mogu i raditi i njegovati neku osobu?

Ako ste njegovatelj, a imate i plaćeni posao, važno je znati da Vam, u sklopu zakona o radnim odnosima u Australiji, poslodavac mora pružiti podršku. Iako Vam je možda teško sa svojim nadzornikom razgovarati o svojim njegovateljskim obvezama, to može pomoći. Trebate im reći i o kojoj se vrsti bolesti radi.

Možete zatražiti i dogovoriti se oko:

- Fleksibilnog radnog vremena, kako biste osobu za koju se starate mogli voditi na zakazane preglede.
- Mogućnosti da ponekad radite od kuće.
- Ako radite u smjenama, oko mogućnosti da promijenite smjene.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

- Dopusta za njegovatelje ili neplaćenog dopusta u kriznim slučajevima.
- Savjetovanja (neka radna mjesta imaju savjetodavne usluge).
- Kontakata s radnim ili sindikalnim zastupnicima koji Vam mogu pomoći u rješavanju eventualnih problema koji nastaju ako kombinirate radne i njegovateljske obveze.

Kako mogu pomoći nekom tko je njegovatelj?

Ako imate prijatelja koji je njegovatelj, taj prijatelj možda nije svjestan da mu treba pomoć, ili to ne želi priznati. Ako poznajete njegovatelja u takvoj situaciji, recite mu da ste zabrinuti i ponudite da idete s njim kad zatraži pomoć. Potaknite ga da posjeti liječnika (GP).

- Se plaše da će ih netko smatrati slabima i nesposobnima.
- Smatraju da sve sami moraju rješavati.
- Se osjećaju nelagodno kad im drugi pomažu.

Što ako je njegovatelj dijete ili tinejdžer?

Ponekad se djeca i tinejdžeri mogu naći u ulozi njegovatelja i to im može postati veliko opterećenje i odgovornost, prevelika za njihov uzrast. Problemi s kojima se mogu suočiti uključuju nalaženje vremena za učenje, te stigmu povezanu s roditeljevom mentalnom bolešću. Njima treba pomoć da saznaju kojim se djelatnicima za podršku njegovateljima, kao i drugim stručnjacima za zaštitu mentalnog zdravlja mogu obratiti, te oko toga kako da osoblju u školi kažu o svojim njegovateljskim obvezama. Mogu početi tako što će najprije porazgovarati sa školskim savjetnikom ili liječnikom (GP).

Neke službe za zaštitu mentalnog zdravlja nude grupe za podršku za djecu i tinejdžere, ili kampove gdje se djeca mogu opustiti i raznoditi. Takvi kampovi i grupe im mogu poslužiti da sa svojim vršnjacima razgovaraju o svojim osjećajima, te nađu razumijevanje i podršku.

Podsjetnik za njegovatelja

Ako ste njegovatelj, zapitajte se:

- Postoji li netko kome mogu vjerovati i s kim mogu porazgovarati? Razgovor može ublažiti opterećenje koje možda osjećate u svojoj ulozi njegovatelja. Možda imate dobrog prijatelja s kojim možete porazgovarati, ili možete razgovarati s liječnikom (GP) ili nekim od stručnjaka za zaštitu mentalnog zdravlja koji se staraju za osobu koju negujete. Oni Vam mogu dati informacije o službama koje Vam mogu olakšati njegovateljske obveze, te Vam dati savjet kako bolje organizirati svakodnevne dužnosti. Vaše informacije se zadržavaju u strogom povjerenju.
- Imam li dovoljno vremena za sebe i izvan svojih njegovateljskih obveza? Nastojte barem nekoliko sati tjedno provoditi baveći se stvarima u kojima uživete. Idite na ručak s prijateljem, provodite vrijeme s drugim članovima obitelji, idite u vjersku ustanovu ili mjesto gdje možete dobiti duhovnu podršku, ili se bavite nečim što Vas zanima. Nastojte pozitivno razmišljati.
- Imam li dovoljno vremena za relaksaciju? Lakše ćete se opustiti uz dobru knjigu, slušanjem relaksirajuće glazbe, laganim vježbama, ili odlaskom u šetnju.
- Da li dobro jedem i spavam? Zdrava prehrana i dovoljno sna će Vam pomoći sačuvati zdravlje.
- Da li dovoljno vježbam? Aktivnosti poput šetnje, vožnje bicikla, vrtlarstva, plesa ili bilo koja vrsta vježbe koju volite, će Vam pomoći da ostanete u formi i osjećat ćete se bolje.
- Imam li prijatelja ili rođaka koji mi u hitnom slučaju može pomoći oko njegovateljskih obveza? Ako trebate odmor, razmislite o zamjeni za njegovatelja. Centri za zamjenu za njegovatelja (Carer Respite Centres) zapošljavaju stručne njegovatelje koji se mogu brinuti o mentalno oboljeloj osobi dok ste Vi na odmoru.
- Imam li plan? Svakodnevna rutina može pomoći, na primjer, ako obroke uzimate uvijek u isto vrijeme, ali ponekad malo promijenite rutinu da izbjegnute dosadu. Zajedno s osobom koju negujete sastavite popis telefonskih brojeva koje možete nazvati u hitnom slučaju.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Trebate li više informacija?

Za usluge tumača

Služba prevoditelja i tumača (TIS)

Tel: 13 14 50

Službe za zaštitu mentalnog zdravlja i 24-satne hitne službe su navedene u lokalnom telefonskom imeniku.

beyondblue: nacionalna inicijativa za borbu protiv depresije

Informacije o depresiji, napetosti, te s tim povezanim poremećajima, raspoloživom liječenju, te kome se obratiti za pomoć.

Tel: 1300 22 4636

Internet stranica: www.beyondblue.org.au

Commonwealth Respite and Carelink Centre

Za informacije o Centrima za zamjenu njegovatelja.

Tel: 1800 052 222

Internet stranica: www.health.gov.au/ccsd

Program prve pomoći u zaštiti mentalnog zdravlja (Mental Health First Aid Program)

Za informacije o tečajevima prve pomoći u zaštiti mentalnog zdravlja.

Internet stranica: www.mhfa.com.au

ARAFMI Udruga njegovatelja i prijatelja u zaštiti mentalnog zdravlja

Za kontakt podatke u svim saveznom državama i teritorijama.

Internet stranica: www.arafmiaustralia.asn.au

Upišite lokalne kontakt podatke ovdje

.....

.....

.....

Multikulturalna zaštita mentalnog zdravlja u Australiji (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Telefaks: 02 9840 3388

Internet stranica: www.mmha.org.au

Email: admin@mmha.org.au

Carers Australia

Nevladina organizacija koja njegovateljima pomaže oko informacija, upućivanja na druge službe, te oko obrazovnih materijala.

Tel: 1800 242 636

Internet stranica: www.carersaustralia.com.au

Internet stranica za mlade njegovatelje: www.youngcarers.net.au

Lifeline 24-satna telefonska savjetodavna služba

Savjetodavna i informativna služba koju vodi nevladina organizacija.

Tel: 13 11 14

Internet stranica: www.lifeline.org.au

Centrelink

Za informacije o isplati za njegovatelja (Carer Payment) i dodatku za njegovatelja (Carer Allowance).

Centrelinkova Višejezična telefonska služba (Centrelink Multilingual Call Centre) Tel: 13 12 02

Za isplate za onesposobljene, bolesničke isplate i isplate za njegovatelje (Disability, Sickness and Carers) Tel: 13 27 17

Internet stranica: HYPERLINK "http://www.centrelink.gov.au"www.centrelink.gov.au

Nazovite lokalnog:

- Liječnika (GP)
 - Centar za zaštitu mentalnog zdravlja
 - Društveni dom za zaštitu zdravlja
 - Tim za zaštitu mentalnog zdravlja u lokalnoj bolnici
 - Transkulturalni centar/službu za zaštitu mentalnog zdravlja (Transcultural Mental Health Centre/Service)
- *MMHA Vam može dati kontakt podatke ako postoje u Vašoj saveznoj državi ili teritoriju.

O ovom informativnom listiću

Ovaj informativni listić je sastavila **Multikulturalna služba za zaštitu mentalnog zdravlja u Australiji (MMHA)** zahvaljujući subvencijama Australskog ministarstva za zdravstvo i pitanja starijih osoba (Australian Department of Health and Ageing). Drugi informativni listići u ovoj seriji uključuju:

- Prava i dužnosti korisnika usluga u sustavu za zaštitu mentalnog zdravlja
- Kulturalni identitet i zaštita mentalnog zdravlja
- Kako preko liječnika dobiti pomoć u pitanjima zaštite mentalnog zdravlja
- Post-traumatski stresni poremećaj
- Psihoza i problemi povezani s alkoholom i drogama
- Oporavak od mentalne bolesti

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

