

# Laughter is the best medicine!



Hi everybody!

This is a great opportunity to introduce myself as the new Brokerage Services Liaison Officer for NW or the new Monika! I have enjoyed settling into the office in Footscray and getting to know you all. I work from Tuesday to Friday from 9.30 am - 3.00 pm. I will be taking care of issuing rosters during Marina's absence for CACP's NW so don't hesitate to contact me if you need anything.

## Young people have theirs, now seniors have their own texting codes!

FWB:	Friend With Beta Blockers
FWIW:	Forgot Where I Was
FYI:	Found Your Insulin
GGPBL:	Gotta Go Pacemaker Battery Low!
GHA:	Got Heartburn Again
HGBM:	Had Good Bowel Movement
IMHO:	Is My Hearing-Aid On?
LMDO:	Laughing My Dentures Out
LOL:	Living On Lipitor
LWO:	Lawrence Welk's On
OMMR:	On My Massage Recliner
OMSG:	Oh My! Sorry Gas.
ROFL... CGU:	Rolling On The Floor Laughing... And Can't Get Up
TTYL:	Talk To You Louder
WAITT:	Who Am I Talking To?
WTFA:	Wet The Furniture Again
WTP:	Where's The Prunes?
WWNO:	Walker Wheels Need Oil
GGLKI:	(Gotta Go Laxative Kicking In)

## Kriptogram

PRTAQL KI TLHLDN FAFTI CIPS  
KIJN LG TLHLDN FAFTL PDN DL.

Izreka:

-----  
-----

Pronađite izreku, a odgovor ćete naći u slijedećem broju.

Od Mirjane i Silvane  
Brokerage team!

# Direct Care Workers CHRONICLE

June 2013



Volume 2 Issue 2

## Contents:

Welcome  
Information page  
DCW Corner  
OHS  
Learn English  
Fun Corner

## Welcome to the June 2013 Chronicle !

As usual, it has been a very busy time for all the staff at ACCS. We continue to focus on Aged care reform and changes it brings to clients, delivery of packages and the workforce. Currently we are organising information sessions for Croatian community groups, in order to inform them of the Aged care reform and Consumer Directed Care packages, and how we can assist in meeting their needs. Please read more on pages 2 & 3.

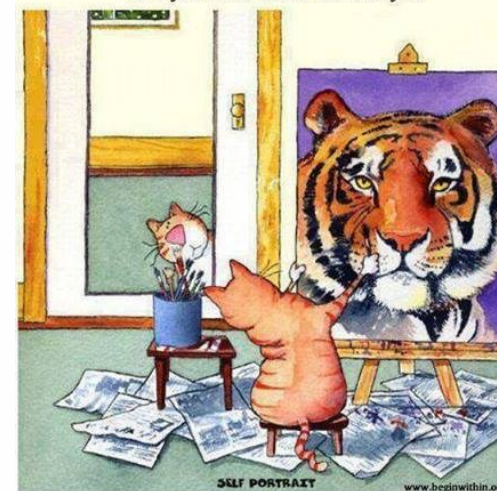
In this edition of our newsletter I would like to acknowledge the caring and hardworking staff that attend to all our clients, they do a wonderful job every day!

We are fortunate to have passionate people working in our organisation who value our elderly, and we appreciate their contribution to our community. You could be the only person our clients see that week or the only person that has the time to attend to their needs, as family members are often so busy with their own commitments that they cannot always be there for their loved ones.

**KNOW YOUR OWN WORTH!**

Gordana Dudovic

What you think of yourself is more important than what you think others think of you.



## Velika reforma sustava skrbi za starije osobe u Australiji

### Što trebate znati?

Sigurno ste već čitali, čuli na random mjestu ili pak gledali na televiziji o nadolazećim promjenama u sustavu skrbi za starije. Reforme koje će provesti savezna vlada imaju namjeru promijeniti naglasak sa "brige za starije" na "život za starije" što znači izbor i fleksibilnost za korisnike usluga. Izmjene će se dogoditi postepeno i uzet će pet godina da u potpunosti stupe na snagu.

#### Reforma će provesti izmjene na slijedećim područjima skrbi:

Veća pomoć i mogućnost izbora za starije građane koji žele što duže ostati u svojim kućama

Veća potpora njegovateljima starijih osoba

Veća potpora i mogućnost izbora za one koji su u staračkim domovima

Veća potpora zaposlenima u sektoru koji se brine o starijima

Veća potpora korisnicima usluga ( zastupništvo, posjete osamljenima, istraživanja o potrebama starijih)

Veća potpora uslugama u programima koji se brinu o zdravlju starijih

Veća potpora oboljelima od demencije i njihovim njegovateljima

Veća potpora starijim australskim građanima multikulturalnog podrijetla , različitih seksualnih orijentacija i starosjediocima

Vladina inicijativa izmjena svih ovih gore navedenih područja ima isti cilj: poboljšanje kvalitete života starijih građana Australije. Fokus je na starenje kao na pozitivno i aktivno iskustvo.

Prije same reforme Ministarstvo zdravstva i skrbi za starije provelo je dvogodišnje istraživanje i razgovaralo s tisućama starijih građana diljem Australije, pitajući ih kako zamišljaju svoju starost i kako bi je željeli provesti. Velika većina se izjasnila za što dulji ostanak u svojim domovima, stoga je vlada i odlučila povećati pristup baš takvoj vrsti pomoći. I ne samo to, povećao se i broj nivoa ili stupnjeva pomoći, od dosadašnja dva na četiri, što znači da će ljudi imati veći izbor, ovisno o njihovom zdravstvenom stanju i utvrđenoj sposobnosti. To bi značilo pomoć od otprilike dva sata u dva tjedna za prvi stupanj, četiri sata u tjednu za drugi stupanj, 6-8 sati tjedno za treći stupanj, do 12 sati tjedno za četvrti stupanj.

Prvi i najvažniji korak je = Procjena stanja i potreba starije osobe

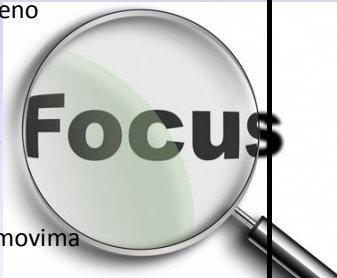
Samo posebna liječnička komisija ili stručni tim (ACAS) može procijeniti e potrebe i odrediti stupanj potrebne skrbi (1-4).

#### Tko je ACAS (Aged Care Assessment Services)?

ACAS se sastoji od niza stručnjaka kao što su: medicinske sestre, socijalni radnici, fizioterapeuti i druge stručne osobe.

#### Kako doći do ove službe?

Sam kijent , njegova obitelj, prijatelj ili liječnik može nazvati ACAS. Djelatnici Australsko hrvatskih društvenih usluga (AHDU) u uredu također to mogu učiniti.



## Kako rješavati konflikte?

**Izbjegavanje** predstavlja fizičko ili mentalno povlačenje iz konfliktnih situacija, jedna i druga strana prave se da konflikt ne postoji i nadaju se da će nestati sam od sebe (ali neće!).

**Popuštanje** je prilagođavanje interesima druge osobe ( po principu „pametniji popušta“). U ovom slučaju osoba više brine o drugoj osobi nego o sebi i to često na svoju štetu. Obje osobe nastoje smanjiti razlike i naglasiti sličnosti i ono što je zajedničko. To može neko vrijeme funkcionirati, ali obzirom da uzrok konflikta ostaje neriješen, konflikt može nakon nekog vremena izbiti još jačom žestinom i rezultirati još većom frustracijom i ogorčenjem.

**Nametanje** je korištenje moći za ostvarenje cilja. Temelji se na agresivnosti i dominaciji, a osoba vodi računa samo o svojim željama i potpuno zanemaruje drugu osobu. Može se odvijati i u obliku zapovijedanja kada osoba koja ima formalnu moć jednostavno naredi drugoj osobi što mora činiti.

**Kompromis** podrazumijeva traženje srednjeg rješenja ili spremnost da se odrekne nečega u zamjenu za nešto drugo. Ukazuje na podjednaku brigu i za sebe i za drugoga bez jasnog ishoda gubitka i dobitka.

**Suradnja** znači otvoreno i izravno suočavanje s konfliktom i traženje obostrano zadovoljavajućeg rješenja. Osoba pokušava postići da obje strane dobiju maksimalno i rezultira pozicijom dobitak-dobitak.

### PRAKTIČNE PREPORUKE:

**Aktivno slušati (informirati se)**

**Nastojati razumjeti (tražiti objašnjenje, uputu)**

**Uključiti se (prepoznati stanje i osjećaje)**

**Smiriti tenzije (na vikanje ne vikati)**

**Usmjeriti se samo na „ovdje i sada“**

**Pokušati vidjeti sa druge strane (smiješne)**

**Nema pobjednika**



### ATTENTION POTENTIAL WRITERS

We are always looking for interesting stories, poems or articles for our Carers Newsletter ..... If you think you have something that might fit the bill or would like to suggest a specific article, please call Footscray office on 9689 5811 or Dandenong office on 9791 6000.

## Naglo nastupajuće bolesti koje ugrožavaju život

### Srčani udar

Znakovi: bol u prsnoj koži koja traje i može se širiti u okolinu, mučnina, povraćanje, koža blijeda i orošena znojem, strah od smrti, gubitak svijesti, prestanak rada srca

#### **Postupak prve pomoći:**

Oboljeli mora apsolutno mirovati u sjedećem ili polusjedećem položaju

Otpustite pritisak tijesne odjeće

Pozvati hitnu pomoć

Umiriti oboljelog, pomoći mu pri povraćanju

Ako je potrebno primijeniti oživljavanje

Lijekove ne davati osim ako ih ima u terapiji – Aspirin s malo vode



### Moždani udar

Znakovi: iznenadna jaka glavobolja, mučnina, povraćanje, razni poremećaji ovisno o mjestu oštećenja mozga (oduzetost pojedinih dijelova tijela)

#### **Postupak prve pomoći:**

Oboljeli mora apsolutno mirovati u ležećem položaju s dignutim ramenima i glavom

Otpustiti pritisak tijesne odjeće

Pozvati hitnu pomoć

Umiriti oboljelog, pomoći mu pri povraćanju

### Hipoglikemija – pad šećera u krvi

Pojavljuje se najčešće kao komplikacija šećerne bolesti.

Znakovi: znojenje, osjećaj slabosti, drhtanje, bljedilo, neuobičajeno ponašanje (agresivnost, razdražljivost, rastresenost, konfuzija, nepovezan govor)

#### **Postupak prve pomoći:**

Dok je pri svijesti nadoknaditi šećer putem slatkog obroka

Kod gubitka svijesti pozvati hitnu pomoć i po potrebi primijeniti oživljavanje

### Trovanja

#### **Opći postupak prve pomoći kod trovanja:**

Identificirati otrov (što, koliko, kada)

Prekinuti kontakt s organizmom

Eliminirati otrov (istim putem kako je i ušao –koža, dišni sustav, probavni sustav), dati aktivni (medicinski) ugljen

Dati protuotrov ako postoji

Primijeniti ostale postupke prve pomoći po potrebi (oživljavanje)

Pozvati hitnu pomoć ili organizirati hitan transport u bolnicu

Ako je potrebno primijeniti oživljavanje

### **Što zapravo znači procjena stanja/potreba?**

ACAS će doći posjetiti klijenta kod kuće ili u bolnici, i porazgovarati o tome koja vrsta pomoći im je potrebna ako još uvijek želi živjeti u svojoj kući ili ako želi ići u starački dom. U pitati će koja vrsta pomoći im je potrebna u svakodnevnom životu, što ne mogu sami obavljati. ACAS će nazvati vašeg liječnika, ako im se to dopusti, i pitati o klijentovom zdravlju.

#### **Koliko će ova posjeta koštati?**

Ova posjeta je besplatna. ACAS je vladina organizacija i ona snosi sve troškove vezane uz procjenu.

#### **Kako razumjeti što ACAS pita ili govori?**

Za vrijeme posjete i bilo kakvog razgovora s ACAS-om klijent ima pravo tražiti tumača koji govori njegov materinji jezik. Ta služba je besplatna. Isto tako za vrijeme posjete ACAS-a klijent ima pravo da sa njime bude neka druga osoba kao što je to rodbina, njegovatelj, prijatelj, ili ako je to zastupnik.

#### **Što se događa nakon posjete ACAS tima?**

ACAS će nakon posjete i razgovora s klijentom odlučiti koja mu vrsta usluga treba, te poslati pismo. U pismu će ih obavijestiti što treba dalje raditi kako bi doći do organizacije koja će se brinuti o njima.

Ukoliko je klijentu paket pomoći odobren, ova služba ga stavlja na listu čekanja, gdje čeka slobodno mjesto. ACCS savjetuje da, ukoliko to klijenti žele, ovoj službi kažu kako bi voljeli da im kod kuće dolazi radnica ili radnik koji govori hrvatski jezik, razumije njihovu kulturu i mentalitet.

Skrb usmjerena prema željama korisnika usluga

Vlada je odlučila promijeniti način na koji će se voditi ovi paketi pomoći. Novi model omogućit će korisnicima usluga aktivno sudjelovanje u procesu pružanja pomoći, kao što su postavljanje specifičnih ciljeva ili mogućnost izbora usluga i načina pružanja istih.

Ministarstvo skrbi za starije će za svakog korisnika usluga odvojiti određeni iznos novca, ovisno o utvrđenom stupnju (Stupnjevi 1 - 4). Svaki korisnik usluga koji dobije ovaj paket, u suradnji s organizacijom koja ga vodi (npr. AHDU), utvrdit će plan skrbi (Care Plan) i shodno tome odrediti financijska sredstva za:

Troškove administracije organizacije koja je dobila paket (Administration Cost)

Troškove planiranja i vođenja skrbi (Care Planning and Management Cost)

Troškove vezane uz direktnu skrb (Direct Care Cost)

Korisnik usluga mjesečno će dobijati financijski obračun o utrošenim sredstvima, a organizacija koja preuzme dotičnu osobu vodit će također tzv. krizni fond (Contingency Fund) u slučaju nepredviđenih troškova.

Djelatnici Australijsko-hrvatskih društvenih usluga smatraju kako je njihova moralna obveza upoznati starije građane hrvatske zajednice s promjenama koje dolaze kako bi i oni imali ravnopravni pristup uslugama i pomoći. Naravno, svaki pojedinac mora za sebe odlučiti što i kako dalje.

Što se pak zaposlenih u organizaciji tiče, oni će biti obaviješteni, čim se budu znale točne smjernice od Ministarstva zdravstva i skrbi za starije.

**Franci Buljat**

# DCW Corner DCW Corner DCW Corner DCW Corner DCW Corner DCW Corner DCW Corner

U današnje vrijeme, kada ljudi jedu sve više prerađevina, lako je patiti od nedostatka vitamina i minerala. Iako se možda nećete razboljeti, možete imati razne simptome koji mogu biti veoma iritantni.

## Pet najčešćih upozorenja koje vam tada tijelo šalje.

### **Pukotine u uglovima usana**

To znači da vam nedostaje željezo, cink i vitamini B grupe, poput nijacina (B3), riboflavina (B2) i B12.

Budući da se ti vitamini i minerali uglavnom nalaze u namirnicama životinjskog podrijetla, vegetarijanci su najčešće pogođeni.

Lijek: Jedite više piletine, ribe, jaja, morskih plodova i rajčice sušene na suncu. Dobar izbor je i kikiriki, kao i leća i grah.

Budući da se željezo koje potiče iz biljaka može apsorbirati samo uz vitamin C, poželjno je da izvor tog minerala kombinirate sa brokoli- ma, paprikama, keljom i cvjetačom.

### **Peckanje, trnjenje i ukočenost u udovima**

Nedostaju vam vitamini iz grupe B i to folati (B9), B6 i B12. Ovaj problem direktno je povezan sa perifernim nervima i njihovim završecima u koži. Simptomi nedostatka obično su praćeni nervozom, depresijom, anemijom, nesvjesticom i hormonalnim disbalansom.

Lijek: Jedite više špinata, cikle, graha, jaja, morskih plodova i piletine.

### **Crveni osip na licu i opadanje kose**

Nedostaje vam biotin (B7), poznat i kao vitamin za kosu. Iako vaše tijelo može nataložiti vitamine rastvorljive u mastima (A, D, E, K), ne može akumulirati vitamine B grupe, koji su rastvorljivi u vodi. Zanimljivo je to da jedenje presnih jaja može da vas učini podložnim ovakvoj avitaminozi, budući da protein avidin iz njih sprječava tijelo da apsorbira biotin.

Lijek: Jedite kuhana jaja (kuhanjem se deaktivira avidin), losos, avokado, gljive, karfiol, orašaste plodove, banane i maline.

### **Grčevi u mišićima**

Nedostaju vam magnezijum, kalcijum i kalijum. Ako napor- no trenirate, gubite još više ovih minerala kroz pojačano znojenje.

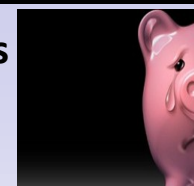
Lijek: Jedite više banana, badema, lješnika, bundeve, višanja, jabuka, grejpfruta, brokolija i tamno zelenog lisnatog povrća, poput spinata i kelja.

### **Crveni osip sličan aknama, obično na obrazima, rukama, butinama i zadnjici**

Lijek: Izbacite iz ishrane zasićene i trans masti i povećajte unos zdravih masnoća. Odaberite masnu ribu, poput lososa i sardina, orašaste plodove, kao što su orasi i bademi i lanene sjemenke. Za vitamin A, "navalite" na zeleno lisnato povrće, mrkvu i paprike. Kada je riječ o vitaminu D, trebalo bi da se više izlažete suncu. Pošto je ljeti to prilično opasno, uz konsultacije sa liječnikom odaberite neki suplement. Peckanje, trnjenje i ukočenost u udovima Nedostaju vam vitamini iz grupe B i to folati (B9), B6 i B12. Ovaj problem direktno je povezan sa perifernim nervima i njihovim završecima u koži. Simptomi nedostatka obično su praćeni nervozom, depresijom, anemijom, nesvjesticom i hormonalnim disbalansom.



## **DPS News- Sting' to seniors' bank accounts**



The introduction of new legislation allowing the federal government to seize funds from people's bank accounts, if the account has not been active for three years, may "sting" older Australians.

In December last year, federal laws were amended meaning that from tomorrow money can be identified as 'unclaimed' after an account has been inactive for more than three years. Previously a seven year period applied.

Accounts are regarded as inactive if there has been no deposit or withdrawal for a period of three years or more.

Seniors lobby group's National Seniors chief executive, Michael O'Neill, says: "Older Australians may not touch their secondary or back up accounts for a few years. It does not mean it is unclaimed or indeed inactive, and certainly it is not necessary for government to become involved and seize the funds."

"The three year limit is just ridiculous," Mr O'Neill says.

Despite the money being seized by the Australia Securities & Investments Commission (ASIC), it does not mean the money is lost forever.

People can make a claim for the money to be returned but the process is often lengthy and costs could apply, Mr O'Neill says.

"We urge depositors to complete a transaction to prevent being caught up by this cash grab.

"We also urge the government to better inform people about this legislation so they do not get a nasty surprise."

**To search free for unclaimed money, go to the Money Smart website**

## **IMPORTANT! IMPORTANT! IMPORTANT!**

North West CACPs Manager Marina Rozic

is taking well deserved break. She is going overseas and will be away for 6 weeks. We wish Marina a safe and pleasant journey!

During her absence Gordana Dudovic– Manager CACP South East will assist with her program.

**All Marina's care workers & clients to contact Gordana regarding CACPs program.**

**Office: 9791 6000 Mob: 0401539944**

