

# ለቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ እንክብካቤና እርዳታ ያቀርባሉን?



## Carer Gateway ለእርስዎ ነው



**ከአካል ጉዳተኛ፣ የጤና ችግር፣ የእእምሮ ጤና ችግር ወይም በእድሜ ምክንያት ለተዳከመ የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ እንክብካቤና እርዳታ ያቀርባሉን?**

**እርስዎ እንክብካቤ ለሚያቀርቡለት ሰው መቀጠል እንዲችሉ እርስዎን ለመርዳት አገልግሎት ያስፈልጋልን?**

**ከእነዚህ ጥያቄዎች ውስጥ ማንኛውም የሚሰጡት መልስ አዎ ከሆነ፣ Carer Gateway ሊረዳዎ ይችላል።**

### Carer Gateway ምን ማለት ነው ለማንሰ ነው?

ለቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ እንክብካቤና እርዳታ ለሚያቀርቡ ሰዎች በCarer Gateway በኩል በነጻ የድጋፍ አገልግሎቶችና መረጃ ይቀርብላቸዋል። ለዚህም ምክንያት የሚሆነው አካል ጉዳተኛ፣ የጤና ችግር፣ የእእምሮ ጤና ችግር ወይም በእድሜ ምክንያት ለተዳከመ ሊሆን ይችላል።

የመንግሥት ክፍያ ቢያገኙም ባያገኙም ምንም ለውጥ አያመጣም፤ አሁንም ለCarer Gateway መጠቀም ይችላሉ። ሆኖም ቀረ፣ እያንዳንዱ የእንክብካቤ ሁኔታ የተለያየ ነው።

እንዳንድ ተንከባካቢዎች ሌላን ሰው በየቀኑ ባላቸው አኗኗር በቀን ለ ሰዓታት ሲንከባከቡ፣ ሌሎች ደግሞ በየቀኑ ላላቸው ነገሮች ለጥቂት ሰዓታት እርዳታ ያቀርባሉ።

## እርዳታዎች እንዴት ይቀርባሉ?

በመላው አውስትራሊያ ያሉት የተለያዩ ድርጅቶች በአካባቢ ማህበረሰባት በኩል ለተንከባካቢዎች የCarer Gateway አገልግሎቶች ይቀርብላቸዋል።

አገልግሎቶች የሚቀርበው በአካል ቀርቦ፣ በኮንላይን እና በሰልክ ተደርጎ ነው።

## አገልግሎቶችን እንዴት መጠቀም እችላለሁ?

በሰልክ 1800 422 737 ከሰኞ እስከ ዓርብ በአካባቢ ሰዓት ከጥዋቱ 8am እስከ ከሰዓት በኋላ 5pm ባለው ጊዜ በመደወል፣ በአካባቢዎ ያለን የCarer Gateway አገልግሎት አቅራቢን ማነጋገር ይችላሉ። ስላለዎት ሁኔታ ያነጋግሩዎት እና በተለይ ለእርስዎ የሚያስፈልግ አገልግሎቶች እንዲጠቀሙ ይረዳዎታል።

በኮንላይን አገልግሎት መጠቀም ይችላሉ እንዲሁም ለበለጠ መረጃ በCarer Gateway ድረገጽ ላይ ማየት: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au).

## ምን ዓይነት አገልግሎቶች ይቀርባሉ?



### ማሰልጠን

ጭንቀትን ለመቆጣጠርና ያለዎትን ደህንነት ለማሻሻል አዲስ መንገዶችን መማር።

- **በራስ-ለመመራት ስልጠና ማካሄድ** - በራስዎ እርምጃ ፍጥነት በኮንላይን ኮርሶች ስልጠና መውሰድ።
- **በአካል-ቀርቦ ስልጠና ማካሄድ** - በአካባቢዎ እንድ-ለእንድ ከአስልጣኝ ጋር በአካል ስብሰባ ማካሄድ።



### የምክር አገልግሎት

ከተበሳጩ፣ ካዘኑ ወይም ከተናደዱ ባለዎት ሁኔታ ተመርኩዞ አማካሪው ይረዳዎታል።

- **በአካል-ቀርቦ** - በአካባቢዎ እንድ-ለእንድ ወይም በቡድን ሆኖ ከአስልጣኝ ጋር መነጋገር።
- **በሰልክ ስለመማክርት** - በሰልክ አድርጎ ከአማካሪዎ ጋር መነጋገር።



### በድንገተኛ ችግር እረፍት ፋታ ማሰገኛ

በድንገት ከታመሙ ወይም ጉዳት ከደረሱብዎት እና እንክብካቤ ለሚያደርጉለት ሰው እርዳታውን መቀጠል ካልቻሉ፣ በድንገተኛ ችግር ጊዜ እረፍት ማሰገኛ አገልግሎቶች እስኪሻገሩዎት ድረስ እነሱን ለመንከባከብ እርዳታ ማቅረብ ይችላሉ። ለድንገተኛ ችግር ጊዜ እረፍት ማሰገኛ በማንኛውም ሰዓት በሰልክ 1800 422 737 መደወል።



### በተመሳሳይ ሁኔታ ላይ ካሉት ሌሎች ሰዎች ጋር ማገናኘት

እንደ እርስዎ ለቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ እንክብካቤ ከሚያደርጉ ሰዎች ጋር መገናኘት። እያንዳንዱ ሰው ያለውን ታሪክ፣ እውቀትና ልምዶች አብሮ በማካፈል ከሌሎች ለመማርና ድጋፍ ለማድረግ ነው።

- **በአካል-ቀርቦ** - ለቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ እንክብካቤ ከሚያደርጉትም ሰዎች ያካተተ በአካባቢዎ ካሉት ሰዎች ቡድን ጋር መገናኘት።
- **በኮንላይን ማህበረሰብ** - በኮንላይን የቡድኖች ውይይት ላይ መሳተፍ እና ለቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ እንክብካቤ ከሚያደርጉት ሰዎች ጋር መነጋገር።

[carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)

ተንከባካቢዎች ስለማገናኘት ●●●● አገልግሎቶችን ለመርዳት

## ‘ከሚያስቡት በላይ ጠንካራ ነዎት። እራስዎን መጠበቅና በራስዎ ውስጣዊ ጥንካሬ መተማመን።’

ፓም፣ ለወንድ ልጅ ተንከባካቢ።



### በኮንላይን ችሎታ ስልጠና ኮርሶች

ሌሎች ሰዎችን እንዲሁም እራስዎንም ለመንከባከብ አዲስ ችሎታን መማር። ከጨንቀትና ህጋዊ ከሆኑ ጉዳዮች ጋር በመደራደር ያለን ጤንነትና ደህንነት ለማሻሻል አዳዲስ ዘዴዎች ማግኘት። እያንዳንዱ ኮርስ የተለያዩ አርእስቶችን ስለሚያካትት ታዲያ በኮንላይን እነዚህን በራስዎ ፍጥነት ማጠናቀቅ ይችላሉ።



### በልኩ የተዘጋጀ የድጋፍ ስምምነት

እርዳታዎችና አገልግሎቶች በራስዎ እንክብካቤ አወሳሰድ ድርሻ ተመርኩዞ በስምምነት ይቀርባል።

በነጻ ማግኘት የሚችሉት:

- ትምህርትዎን ለመቀጠል አገልግሎቶች ወይም የመሳሪያዎች እርዳታ ለምሳሌ: በግል ማስተማር፣ ለትምህርታዊ አቅርቦቶች ወይም ለኮርሶች ስልጠና
- በታቀደ እረፍት ፋታ ማሰገኛ፣ ለቤተሰብዎ አባል ወይም ጓደኛ እንክብካቤ መስጠት እረፍት በሚያደርጉበት ጊዜ የአገልግሎት አቅራቢው እርምጃ ይወስዳል።
- ለምግብ ማብሰልና ለጽዳት አገልግሎቶች
- ከእቃ ለመግዛት ሱቅ መሄድ ጋር እርዳታ
- ትራንስፖርት፣ ወደ ህክምና ቀጠርዎች ወይም እቃ ለመግዛት እርስዎን ለመርዳት ነው።

## ለCarer Gateway እንዴት ማነጋገር እችላለሁ?

ለCarer Gateway በሰልክ **1800 422 737** አድርጎ ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ 8am እስከ ከሰዓት በኋላ 5pm ባለው ጊዜ ስለሚቀርብ እርዳታና አገልግሎቶች ከአካባቢዎ አገልግሎት አቅራቢ ጋር ለመነጋገር ነው። የድንገተኛ እረፍት መስጫ በቀን 24 ሰዓታት በሳምንት ለሰዓት ቀናት በተመሳሳይ ቁጥር ይቀርባል።

ከእንግሊዘኛ ባሻገር በሌላ ቋንቋ አስተርጓሚ ከፈለጉ፣ ለትርጉምና አስተርጓሚ አገልግሎት በሰልክ **131 450** መደወል።

ደንቆር ከሆኑ፣ ወይም የመሰማት ወይም የመናገር ችግር ካለብዎት ለሃገር አቀፍ ቅብብሎሽ አገልግሎት በሰልክ **133 677** መደወል ይችላሉ።

በኮንላይን አገልግሎቶች እና የበለጠ መረጃ የሚቀርበው በCarer Gateway ድረገጽ ላይ: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)