

آیا شما به یک عضوی از خانواده یا یک دوست مراقبت و حمایت فراهم می کنید؟ Carer Gateway (دروازه مواظب) برای شما است



Carer Gateway چیست و برای کیست؟

Carer Gateway ارائه کننده خدمات رایگان و معلومات به اشخاصی است که از عضوی از خانواده یا از یک دوست مواظبت و حمایت می کنند. علت آن هم ممکن است این باشد که آن شخص معیوبیت، مریضی جسمانی، مریضی روانی دارد یا به علت سالمندی فرتوت است. و مهم نیست که آیا کمک دولتی دریافت می کنید یا نه، باز هم می توانید به Carer Gateway دسترسی داشته باشید. به هر حال، هر وضعیت مراقبت با دیگری متفاوت است.

بعضی از مواظبین 24 ساعت از شخص دیگری مراقبت و به آنها در زندگی روزانه کمک می کنند، در حالی که سایرین ممکن است برای چند ساعت در زندگی روزانه کمک نمایند.

آیا شما از یک عضو خانواده یا یک دوستی که دارای معیوبیت، مریضی جسمانی، مریضی روانی، یا به علت سالمندی مراقبت و حمایت می کنید

آیا اگر خدماتی برای حمایت از شما باشد تا بتوانید با این شخص مورد مراقبت باشید، برای شما کمکی خواهد بود؟

اگر به هریک از این پرسش ها پاسخ بلی دادید،
Carer Gateway میتواند به شما کمک نماید.

شما قوی تر از آن هستید که خود فکر می کنید.
مواظب خود باشید و احساس خود را باور کنید.

Pam، مواظب بچه خود است



کورس های آنلاین مهارت ها

مهارت هایی را یاد بگیرید تا از دیگری و از خودتان مواظبت کنید. راه های نوی را برای چاره جویی استرس و موضوعات حقوقی پیدا کنید و صحت و ایمنی خود را بهتر سازید. هر کورس به شمول موضوعی جداگانه است و می توانید با سرعت یادگیری خودتان کورس آنلاین را تکمیل کنید.

بسته های حمایتی طراحی شده

حمایت ها و خدمات طوری طراحی شده اند که به شما در نقش مواظبت تان کمک نمایند.

شما ممکن است بتوانید این خدمات را به رایگان دریافت کنید:

- خدمات یا تجهیزات برای کمک به ادامه تعلیم - برای مثال، معلم خصوصی، سامان های تعلیمی، یا دوره های آموزشی
- جایگزین مواظب از پیش برنامه ریزی شده، که در آن یک ارائه کننده خدمات نقش مواظبت عضو خانواده یا دوست را به عهده می گیرد در حالی که شما استراحتی می کنید.
- خدمات پخت و پز و پاک کاری
- کمک در انجام خرید
- ترانسپورت، برای کمک به شما در انجام کارهایی مانند مراجعه به داکتر و انجام خرید.

چطور می توانم با Carer Gateway تماس بگیرم؟

از ساعت 8 صبح تا 5 پیشین روزهای دوشنبه تا جمعه با شماره **1800 422 737** با Carer Gateway تماس بگیرید تا با یک ارائه کننده خدمت در محل تان در باره حمایت ها و خدمات موجود برای تان صحبت کنید. مواظب جایگزین عاجل نیز 24 ساعت روز و هفت روز هفته با همین شماره در دسترس می باشد.

اگر معلوماتی به زبانی غیر از انگلیسی می خواهید، به خدمات ترجمه تحریری و شفاهی شماره **131 450** به تماس شوید.

اگر شما ناشنوا هستید، یا نقص شنوایی و گفتاری دارید، می توانید با خدمات پخش سراسری با شماره **133 677** به تماس شوید.

خدمات آنلاین و معلومات بیشتر در وبسایت Carer Gateway: carergateway.gov.au موجود است.

خدمات چگونه ارائه می شوند؟

گستره ای از سازمان ها در سراسر استرالیا خدمات Carer Gateway را به مواظبین در جوامع محلی ارائه می نمایند.

خدمات حضوری، آنلاین و تلفونی انجام می شوند.

شیوه دسترسی من به خدمات چیست؟

از ساعت 8 صبح تا 5 پیشین روزهای دوشنبه تا جمعه با تلفون **1800 422 737** می توانید به ارائه کننده خدمات Carer Gateway در محل تان دسترسی داشته باشید. آن ها با شما درباره وضعیت تان صحبت کرده و به شما کمک می نمایند تا به خدماتی خاص نیازهای تان دست یابید.

می توانید به خدمات آنلاین و معلومات بیشتر را در وبسایت Carer Gateway: carergateway.gov.au نیز دسترسی داشته باشید.

چه خدماتی موجود می باشد

مربی گری

راه های نوی را برای مدیریت استرس و بهتر ساختن جانجوری یاد بگیرید.

• **مربی گری خود-رهنمود** - کورس های آنلاین را با سرعت یادگیری خودتان طی کنید.

• **مربی گری حضوری** - با یک مربی یک-به-یک در محل خودتان ملاقات داشته باشید

مشاوره

اگر استرس دارید، غمگین یا خشمگین هستید یک مشاور می تواند با شما در مورد وضعیتی که دارید صحبت کرده و به شما کمک نماید.

• **حضور** - یک-به-یک یا به صورت یک گروه با مشاور در محل تان صحبت کنید.

• **مشاوره تلفونی** - با یک مشاور تلفونی صحبت کنید.

مواظب جایگزین عاجل

اگر بدون انتظار مریض یا افکار شدید و نمی توانید مواظب شخص مورد مراقبت خود باشید، خدمات مواظب جایگزین عاجل می تواند کمک نماید تا اینکه شما جانجور شوید. در هر زمان به **1800422737** تلفون کنید تا مواظب جایگزین بخواهید.

برقراری پیوند با افراد در وضعیت مشابه

با مردمانی ملاقات کنید که مانند شما از یک عضو خانواده یا دوست مواظبت می نمایند. داستان ها، معلومات و تجربیات خود را با هم به اشتراک بگذارید تا از یکدیگر یاد بگیرید و از هم حمایت کنید.

• **حضور** - به یک گروه از مردمان در محل تان پیوند برقرار کنید که آنها نیز از یک عضو خانواده یا از یک دوست مواظبت می نمایند.

• **جامعه ی آنلاین** - به یک گروه چت آنلاین پیوندید و با سایر مردمانی از یک عضو خانواده یا از یک دوست مواظبت می نمایند صحبت کنید.

carergateway.gov.au

پیوند دهنده مواظب ●●●● به خدمات حمایتی