

# آیا برای عضوی از خانواده یا یک دوست خدمات مراقبتی و حمایتی فراهم می کنید؟

## درگاه مراقبت کنندگان (Carer Gateway) برای شما است



### Carer Gateway چیست و برای چه کسانی است؟

Carer Gateway خدمات حمایتی رایگان و اطلاعات را برای افرادی فراهم می کند که خدمات مراقبتی و حمایتی را برای عضوی از خانواده یا یک دوست فراهم می کنند. این ممکن است به این علت باشد که آنها دچار ناتوانی یا معلولیت، عارضه ای پزشکی، بیماری روانی یا سستی و آسیب پذیری به علت سن باشند.

دریافت یا عدم دریافت کمک هزینه دولتی مهم نیست، شما همچنان می توانید به Carer Gateway دسترسی پیدا کنید. در نهایت، تمامی وضعیت های مراقبتی با یکدیگر متفاوت هستند.

برخی از مراقبت کنندگان 24 ساعت در روز از فردی دیگر مراقبت کرده و در زندگی روزمره به آنها کمک می کنند، در حالیکه برخی دیگر برای چند ساعت به افراد در کارهای روزمره کمک می کنند.

آیا برای عضوی از خانواده یا یک دوست که دچار ناتوانی یا معلولیت، عارضه ای پزشکی، بیماری روانی، یا سستی و آسیب پذیر به علت سن بالاست، خدمات مراقبتی و حمایتی فراهم می کنید؟

آیا داشتن خدماتی برای حمایت از شما کمک می کند تا بتوانید به بودن در کنار فردی که از او مراقبت می کنید ادامه دهید؟

اگر به هر یک از این سوالات پاسخ مثبت داده اید،  
Carer Gateway می تواند به شما کمک کند.

## «شما قویتر از آنچه فکر می کنید هستید. مراقب خودتان باشید و به احساس درونی خود اطمینان داشته باشید.»

پم، مراقبت کننده از پسر خود.



## خدمات چگونه فراهم می شوند؟

طیفی از سازمان ها در سراسر استرالیا، خدمات Carer Gateway را برای مراقبت کنندگان در جوامع محلی فراهم می کنند. خدمات به صورت حضوری، آنلاین یا تلفنی فراهم می شود.

## چگونه می توانم به خدمات دسترسی پیدا کنم؟

از طریق تماس با شماره 1800422737، روزهای دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح تا 5 بعدازظهر به وقت محلی، می توانید با ارائه دهنده خدمات Carer Gateway در ناحیه خود صحبت کنید. آنها در مورد وضعیت تان با شما صحبت کرده و به شما کمک می کنند به خدمات مختص نیازهای خود دسترسی پیدا کنید.

شما می توانید در وب سایت Carer Gateway: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au) به خدمات آنلاین و اطلاعات بیشتری دسترسی پیدا کنید.

### دوره های آنلاین مهارت یابی

مهارت های جدید مراقبت از فردی دیگر و همچنین مراقبت از خود را فرا بگیرید. در مورد روش های جدید برآمدن از عهده استرس و امور حقوقی اطلاعات کسب کنید و سلامت و ایمنی خود را بهبود دهید. هر دوره موضوعی متفاوت را پوشش می دهد و می توانید آنها را آنلاین به سرعت دلخواه خود تمام کنید.

### بسته حمایتی اختصاصی

حمایت ها و خدمات به صورت اختصاصی طراحی شده تا به شما در نقش مراقبت کننده کمک شود.

شما ممکن است موارد زیر را به صورت رایگان دریافت کنید:

- خدمات یا تجهیزاتی برای کمک به آموزش مستمر - برای مثال، معلم خصوصی، محصولات آموزشی یا دوره های کارآموزی
- فرصت استراحتی برنامه ریزی شده، که طی آن ارائه دهنده خدمات در زمان استراحت شما مسئولیت مراقبت از عضو خانواده یا دوست تان را به عهده می گیرد.
- خدمات آشپزی و نظافت
- کمک برای خرید
- وسیله نقلیه، برای کمک به شما برای انجام کارهایی مانند رفتن به وقت های ملاقات پزشکی یا خرید کردن.

## چگونه می توانم با Carer Gateway تماس بگیرم؟

با شماره 1800 422 737 Carer Gateway به شما

روزهای دوشنبه تا جمعه، 8 صبح تا 5 بعدازظهر تماس بگیرید تا با ارائه دهنده خدمات محلی خود درباره حمایت ها و خدمات موجود برای خود صحبت کنید. فرصت استراحتی در مواقع اضطراری 24 ساعت در روز، هفت روز در هفته از طریق تماس با همین شماره موجود می باشد.

چنانچه نیاز به اطلاعات به زبانی غیر از زبان انگلیسی دارید، با خدمات ترجمه کتبی و شفاهی به شماره 131 450 تماس بگیرید.

چنانچه ناشنوا هستید، یا دارای اختلال شنوایی یا گفتاری هستید، می توانید با خدمات رله ملی به شماره 133 677 تماس بگیرید.

خدمات آنلاین و اطلاعات بیشتر در وب سایت Carer Gateway: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au) موجود می باشد.

## چه خدماتی موجود می باشند؟

### آموزش

روش های جدید مدیریت استرس و بهبود سلامتی خود را یاد بگیرید.

• **آموزش خود-راهنما** - دوره های آموزشی آنلاین را با سرعت دلخواه خود بگذرانید.

• **آموزش حضوری** - به صورت حضوری با مربی ناحیه خود ملاقات کنید.

### مشاوره

اگر احساس استرس، ناراحتی یا عصبانیت می کنید، یک مشاور می تواند در مورد وضعیت تان با شما صحبت کرده و به شما کمک کند.

• **حضور** - به صورت خصوصی یا گروهی با مشاور ناحیه خود صحبت کنید.

• **مشاوره تلفنی** - تلفنی با مشاور صحبت کنید.

### فرصت استراحتی در مواقع اضطراری

اگر به صورت غیرمنتظره مریض شوید یا آسیب ببینید و نتوانید به حمایت از فردی که از او مراقبت می کنید ادامه دهید، خدمات فرصت استراحتی در مواقع اضطراری می تواند در زمان بهبود پیدا کردن شما در مراقبت از آنها کمک کند. برای دریافت فرصت استراحتی در مواقع اضطراری، می توانید در هر زمانی با شماره 1800422737 تماس بگیرید.

### با سایر افراد در موقعیت هایی مشابه ارتباط بگیرید

با افرادی مانند خود که از عضوی از خانواده یا یک دوست مراقبت می کنند ملاقات کنید. داستان ها، دانش و تجربیات خود را به اشتراک بگذارید تا از یکدیگر یاد گرفته و از هم حمایت کنید.

• **حضور** - به گروهی از افراد در ناحیه محلی خود که آنها نیز از عضوی از خانواده یا یک دوست مراقبت می کنند، ملحق شوید.

• **جامعه محلی آنلاین** - به گروه های گفتگوی آنلاین ملحق شوید و با سایر افراد که آنها نیز از عضوی از خانواده یا یک دوست مراقبت می کنند، صحبت کنید.

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

برقراری ارتباط بین مراقبت کنندگان ●●●●● برای حمایت از خدمات