

# Skrbite li o članu obitelji ili prijatelju?

## Carer Gateway je za vas



Skrbite li o članu obitelji ili prijatelju koji ima invaliditet, neku bolest, mentalnu bolest, ili o nekome tko je nemoćan zbog starosti?

Bi li vam pomoglo da imate usluge koje bi vam pružile potporu kako biste i dalje mogli biti uz osobu o kojoj skrbite?

**Ako ste na bilo koje od ovih pitanja odgovorili potvrdno, Carer Gateway vam može pomoći.**

### Što je Carer Gateway i kome je namijenjen?

Carer Gateway pruža besplatne usluge podrške i informacije osobama koje pružaju skrb i potporu članu obitelji ili prijatelju. Razlog tome može biti to što ta osoba ima invaliditet, neku bolest, mentalnu bolest ili je krhkog stanja zbog starosti.

Nije važno imate li državna primanja ili ne, i dalje možete imati pristup Carer Gateway. Na kraku krajeva, svaka situacija pružanja skrbi je različita.

Neki skrbnici skrbe o osobi 24 sata dnevno i pomažu u svakodnevnom životu, dok drugi pružaju potporu po nekoliko sati kako bi pomogli u svakodnevnim stvarima.

## Kako se pružaju usluge?

Niz organizacija diljem Australije pruža Carer Gateway usluge skrbnicima i lokalnim zajednicama.

Usluge se pružaju osobno, online i putem telefona.

## Kako mogu doći do usluga?

Ako nazovete 1800 422 737 od ponedjeljka do petka od 8:00–17:00 sati po lokalnom vremenu, možete razgovarati s pružateljem Carer Gateway usluga na vašem području. Razgovarat će s vama o vašoj situaciji i pomoći vam da dođete do usluga koje su specifične za vaše potrebe.

Do internetskih usluga i više informacija možete doći na Carer Gateway internet stranici: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au).

## Koje su usluge dostupne?



### Podučavanje

Naučite nove načine upravljanja stresom i poboljšajte svoju dobrobit.

- **Samovođeno podučavanje** – koristite online tečajeve vlastitim tempom.
- **Podučavanje uz pomoć druge osobe** – sastajete se uživo s osobom na vašem području.



### Savjetovanje

Ako se osjećate stresno, tužno ili ljutito, savjetnik može s vama razgovarati o vašoj situaciji i pomoći vam.

- **Osobno** – razgovarajte sa savjetnikom osobno ili u grupi na svom mjesnom području.
- **Telefonsko savjetovanje** – razgovarajte sa savjetnikom preko telefona.



### Zamjena u hitnom slučaju

Ako se neočekivano razbolite ili ozlijedite i ne možete se brinuti o osobi za koju skrbite, službe hitne pomoći u zamjeni skrbnika mogu pomoći i pobrinuti se za tu osobu dok vama ne bude bolje. Nazovite 1800 422 737 u bilo kojem trenutku kako biste zatražili zamjenu u hitnom slučaju.



### Povežite se s drugima u sličnim situacijama

Upoznajte se s ljudima koji kao i vi skrbite o članu obitelji ili prijatelju. Razmijenite priče, znanja i iskustva kako biste učili i podržavali jedni druge.

- **Osobno** – pridružite se grupi ljudi na vašem mjesnom području koji također skrbe o svom članu obitelji ili prijatelju.
- **Putem internetske zajednice** – pridružite se chat grupama na internetu i razgovarajte s drugim osobama koji također skrbe o članu obitelji ili prijatelju.

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

Povezivanje skrbnika ●●● sa uslugama podrške

*'Jači ste nego što mislite. Pazite na sebe i vjerujte svom predosjećaju.'*

Pam, skrbnica svom sinu.



### Tečajevi na internetu

Naučite nove vještine o tome kako skrbiti o nekome i brinuti se o sebi. Saznajte o novim načinima rješavanja stresa i pravnih pitanja te poboljšajte zdravlje i sigurnost. Svaki tečaj pokriva drugu temu i možete ih pohađati na internetu svojim tempom.



### Prilagođeni paket podrške

Podrška i usluge su prilagođene kako bi vam pomogle u vašoj ulozi skrbnika.

Možda ćete moći dobiti besplatno:

- usluge ili opremu koja će vam pomoći u daljnjem učenju – na primjer, poduci, obrazovnim potrebama ili tečajeve obuke
- planirani predah, gdje pružatelj usluga uskače kako bi se pobrinuo za člana vaše obitelji ili prijatelja dok se vi odmorite
- usluge kuhanja i čišćenja
- pomoć u kupovini
- prijevoz, koji će vam pomoći obaviti stvari poput odlaska na liječničke preglede ili u kupovinu.

## Kako mogu kontaktirati Carer Gateway?

Nazovite Carer Gateway na **1800 422 737** od ponedjeljka do petka od 8:00–17:00 h kako biste porazgovarali s mjesnim davateljem usluga o potpori i uslugama koje su vam dostupne. Hitna zamjena je dostupna 24 sata dnevno, sedam dana u tjednu na istom broju.

Ako trebate informacije na nekom drugom jeziku osim engleskog, nazovite Službu za prevođenje i tumačenje na **131 450**.

Ako ste gluhi ili imate oštećenje sluha ili govora, nazovite Nacionalnu relejnu službu na **133 677**.

Online usluge i više informacija dostupne su na Gateway web stranici: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)