

Παρέχετε φροντίδα και υποστήριξη σε κάποιο μέλος της οικογένειας ή σε φίλο/η σας;  
Η Carer Gateway είναι για εσάς



Παρέχετε φροντίδα και υποστήριξη σε ένα μέλος της οικογένειας ή σε φίλο/η με αναπηρία, ιατρική πάθηση, ψυχική ασθένεια ή που είναι αδύναμος/η λόγω ηλικίας;

Θα βοηθούσε να έχετε υπηρεσίες που θα σας υποστηρίξουν ώστε να συνεχίσετε να βοηθάτε το άτομο που φροντίζετε;

Εάν απαντήσατε ναι σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις, η Πύλη Υπηρεσιών Φροντιστών [Carer Gateway] μπορεί να σας βοηθήσει.

### Τι είναι η Carer Gateway και σε ποιους απευθύνεται;

Η Carer Gateway παρέχει δωρεάν υπηρεσίες υποστήριξης και πληροφορίες σε άτομα που παρέχουν φροντίδα και υποστήριξη σε ένα μέλος της οικογένειας ή σε φίλο/η. Μπορεί να έχει αναπηρία, ιατρική πάθηση, ψυχική ασθένεια ή είναι αδύναμος/η λόγω ηλικίας.

Δεν έχει σημασία αν λαμβάνετε ή δεν λαμβάνετε πληρωμή από το κράτος, μπορείτε ακόμα να έχετε πρόσβαση στη Carer Gateway. Εξάλλου, κάθε περίπτωση φροντίδας είναι διαφορετική.

Ορισμένοι φροντιστές φροντίζουν ένα άλλο άτομο 24 ώρες την ημέρα και το βοηθούν στην καθημερινή ζωή του, ενώ άλλοι υποστηρίζουν άτομα για λίγες ώρες ώστε να τα βοηθήσουν στην καθημερινότητά τους.

## Πώς παρέχονται οι υπηρεσίες;

Μια σειρά οργανισμών σε όλη την Αυστραλία παρέχουν υπηρεσίες Carer Gateway σε φροντιστές σε τοπικές κοινότητες.

Οι υπηρεσίες παρέχονται αυτοπροσώπως, διαδικτυακά και τηλεφωνικά.

## Πώς μπορώ να έχω πρόσβαση σε υπηρεσίες;

Καλέστε το 1800 422 737 Δευτέρα-Παρασκευή 8 π.μ.-5 μ.μ. τοπική ώρα, μπορείτε να μιλήσετε με τον πάροχο υπηρεσιών Carer Gateway στην περιοχή σας. Θα σας μιλήσει για την περίπτωσή σας και θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε πρόσβαση σε συγκεκριμένες υπηρεσίες για τις ανάγκες σας.

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε διαδικτυακές υπηρεσίες και περισσότερες πληροφορίες στον ιστότοπο της Carer Gateway: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au).

## Ποιες υπηρεσίες διατίθενται;



### Καθοδήγηση

Μάθετε νέους τρόπους διαχείρισης του άγχους και βελτίωσης της ευημερίας σας.

- **Αυτοκαθοδήγηση** – κάνετε διαδικτυακά μαθήματα με το δικό σας ρυθμό.
- **Αυτοπρόσωπη καθοδήγηση** – συναντηθείτε πρόσωπο-με-πρόσωπο με έναν καθοδηγητή [coach] στην περιοχή σας.



### Συμβουλευτική

Εάν αισθάνεστε αγχωμένοι, λυπημένοι ή θυμωμένοι, ένας σύμβουλος μπορεί να συζητήσει μαζί σας την περίπτωσή σας και να σας βοηθήσει.

- **Αυτοπροσώπως** – μιλήστε πρόσωπο-με-πρόσωπο ή σε ομάδα με έναν σύμβουλο στην περιοχή σας.
- **Τηλεφωνική Συμβουλευτική** – μιλήστε με έναν σύμβουλο τηλεφωνικά.



### Ανάπαυλα φροντίδας έκτακτης ανάγκης

Εάν αρρωστήσετε ή τραυματιστείτε ξαφνικά και δεν μπορείτε να συνεχίσετε να φροντίζετε το άτομο που έχετε αναλάβει, οι υπηρεσίες ανάπαυλας φροντίδας έκτακτης ανάγκης μπορούν να σας βοηθήσουν στη φροντίδα του μέχρι να ανακτήσετε τις δυνάμεις σας. Καλέστε το 1800 422 737 οποτεδήποτε για να ζητήσετε ανάπαυλα φροντίδας έκτακτης ανάγκης.



### Συνδεθείτε με άλλα άτομα σε παρόμοιες περιστάσεις

Συναντηθείτε με άτομα όπως εσείς που φροντίζουν ένα μέλος της οικογένειας ή ένα φίλο/μια φίλη. Μοιραστείτε ιστορίες, γνώσεις και εμπειρίες για να μάθετε και να υποστηρίξετε ο ένας τον άλλον.

- **Αυτοπροσώπως** – εγγραφείτε σε μια ομάδα ατόμων στην περιοχή σας που φροντίζουν επίσης ένα μέλος της οικογένειας ή ένα φίλο/μια φίλη.
- **Διαδικτυακή κοινότητα** – εγγραφείτε στις ομάδες διαδικτυακής συνομιλίας και μιλήστε με άλλα άτομα που φροντίζουν και αυτά ένα μέλος της οικογένειας ή ένα φίλο/μια φίλη.

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

Συνδέοντας φροντιστές ●●●● με υπηρεσίες υποστήριξης

*‘Είσαι δυνατότερος απ’ όσο νομίζεις.  
Φρόντισε τον εαυτό σου και εμπιστεύσου  
ΤΟ ΕΝΣΤΙΚΤΟ ΣΟΥ».*

Pam, φροντιστής του γιου της



### Διαδικτυακά (online) μαθήματα δεξιοτήτων

Μάθετε νέες δεξιότητες για να φροντίσετε κάποιο άτομο, καθώς και τον εαυτό σας. Μάθετε νέους τρόπους να αντιμετωπίζετε το άγχος, νομικά ζητήματα, τη βελτίωση της υγείας και της ασφάλειας. Κάθε μάθημα καλύπτει ένα διαφορετικό θέμα και μπορείτε να το ολοκληρώσετε διαδικτυακά με το δικό σας ρυθμό.



### Προσαρμοσμένο πακέτο υπηρεσιών υποστήριξης

Η υποστήριξη και οι υπηρεσίες είναι προσαρμοσμένες για να σας βοηθήσουν στο ρόλο σας ως φροντιστής.

Μπορεί να λάβετε δωρεάν:

- υπηρεσίες ή εξοπλισμό για τη συνέχιση της εκπαίδευσής σας – για παράδειγμα, ιδιαίτερα μαθήματα, εκπαιδευτικό υλικό ή μαθήματα κατάρτισης
- προγραμματισμένη ανάπαυλα φροντίδας, όπου ένας πάροχος υπηρεσιών αναλαμβάνει να φροντίσει το μέλος της οικογένειας ή το φίλο/τη φίλη σας ενώ κάνετε ένα διάλειμμα
- υπηρεσίες μαγειρέματος και καθαρισμού
- βοήθεια στα ψώνια
- μεταφορικό μέσο, για να σας βοηθήσει να πάτε σε ιατρικά ραντεβού ή να κάνετε ψώνια.

## Πώς μπορώ να επικοινωνήσω με την Carer Gateway;

Καλέστε την Carer Gateway στο **1800 422 737** Δευτέρα-Παρασκευή 8 π.μ.-5 μ.μ. για να μιλήσετε με τον τοπικό πάροχο υπηρεσιών σχετικά με τις μορφές υποστήριξης και τις υπηρεσίες που είναι στη διάθεσή σας. Η ανάπαυλα φροντίδας έκτακτης ανάγκης είναι διαθέσιμη 24 ώρες την ημέρα, επτά ημέρες την εβδομάδα στον ίδιο αριθμό.

Εάν χρειάζεστε πληροφορίες σε άλλη γλώσσα εκτός της αγγλικής, καλέστε την Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων στο **131 450**.

Εάν έχετε προβλήματα ακοής ή ομιλίας, μπορείτε να καλέσετε την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης [National Relay Service] στο **133 677**.

Διαδικτυακές υπηρεσίες και περισσότερες πληροφορίες διατίθενται στον ιστότοπο Carer Gateway: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)