

Дали пружате нега и поддршка на член на семејството или на пријател?



Програмата за помош на негуватели (Carer Gateway) е за вас



Дали пружате нега и поддршка на член на семејството или пријател со онеспособеност, со здравствен проблем, со душевна болест или пак за некој кој е изнемоштен поради старост?

Дали ќе ви помогне ако добивате услуги што ќе ве поддржат за да можете да продолжите да му помагате на лицето за кое се грижите?

Ако одговоривте со „да“ на некое од овие прашања, програмата Carer Gateway може да ви помогне.

Што е програмата Carer Gateway и за кого е наменета?

Програмата Carer Gateway дава бесплатни услуги за поддршка и информации за луѓето кои пружаат нега и поддршка на член на семејството или на пријател. Можеби тоа е потребно затоа што тоа лице е онеспособено, има здравствен проблем, пати од душевна болест или е изнемоштено поради старост

Не е важно дали добивате исплата од државата или не, во секој случај можете да добивате услуги од програмата Carer Gateway. Впрочем, ситуацијата на секој поединечен негувател е различна.

Некои негуватели се грижат за друго лице 24 часа дневно и му помагаат при секојдневното живеење, додека други им даваат поддршка на луѓе само по неколку часа за да им помогнат со секојдневните обврски.

Како се даваат услугите?

Низа разновидни организации во Австралија даваат услуги од програмата Carer Gateway за негувателите во локалните заедници.

Услугите се даваат лично, преку интернет и по телефон.

Како да добијам пристап до услугите?

Ако се јавите на 1800 422 737 од понеделник до петок, од 8 часот наутро до 5 часот попладне по локално време, ќе можете да зборувате со давател на услуги од програмата Carer Gateway што се наоѓа во вашето подрачје. Тој/таа ќе поразговара со вас за вашата ситуација и ќе ви помогне да добиете пристап до услуги што се специфични за вашите потреби.

Може да пристапите до услуги преку интернет и до повеќе информации на местото на интернет на Carer Gateway: carergateway.gov.au.

Какви услуги може да се добијат?



Подучување

Научете нови начини за справување со стресот и како да ја подобрите својата добросостојба.

- **Самонасочувано подучување** – посетувајте часови на интернет со темпо што ви одговара на вас.
- **Лично подучување** – состанувајте се лице в лице со подучувач во вашето подрачје.



Советување

Ако сте под стрес, ако сте тажни или лути, советникот може да разговара со вас за вашата ситуација и да ви помогне.

- **Лично** – разговарајте лице в лице или во група со советник во вашето локално подрачје.
- **Советување по телефон** – разговарајте со советник по телефон.



Одмена од негата во итен случај

Ако ненадејно се разболите или се повредите и не можете да се грижите за лицето кое го негувате, одмената од негата во итен случај може да помогне околу грижата за тоа лице додека вие да се опоравите. Јавете се на 1800 422 737 во секое време за да побарате одмена од негата во итен случај.



Поврзете се со други луѓе кои се во слична ситуација

Запознајте се со луѓе како вас кои негуваат член на семејството или пријател. Споделувајте приказни, знаење и искуства за да учите едни од други и заедно да се поддржувате.

- **Лично** – приклучете се на група луѓе во вашето локално подрачје кои исто така негуваат член на семејството или пријател.
- **Заедница на интернет** – придружете се на група за разговори преку интернет и разговарајте со други луѓе кои пружаат нега на член на семејството или на пријател.

„Посилни сте отколку што мислите. Грижете се за своето здравје и верувајте во себе.“

Пам, негувателка на својот син.



Курсеви за вештини и способности што се одржуваат на интернет

Научете нови вештини и способности околу грижата за друго лице како и грижа за себе. Откријте нови начини за да се справите со стресот и со правните работи и подобрете ги здравјето и безбедноста. Секој курс опфаќа различна тема, а можете да ги завршувате преку интернет со темпо коешто вам ви одговара.



Приспособен пакет за нега

Поддршките и услугите се приспособени за да ви помогнат во вашата улога на негувател.

Можеби можете бесплатно да добиете:

- услуги или опрема што ќе ви помогнат при вашето постојано учење – на пример, подучување, образовни материјали или курсеви за обука
- планирана одмена од негата, при што давател на услуги ќе се грижи за членот на вашето семејство или за вашиот пријател кој го негувате за да можете вие малку да се одморите од негата
- услуги за готвење и чистење
- помош за пазарување
- превоз, за да ви се помогне да завршувате работи како што се одење на лекарски прегледи или пазарување.

Како да стапам во контакт со службата Carer Gateway?

Јавете се во Carer Gateway на **1800 422 737** од понеделник до петок од 8 часот наутро до 5 часот попладне за да разговарате со вашиот локален давател на услуги за тоа кои поддршки и услуги ви стојат на располагање. Одмена од негата при итен случај може да се добие 24 часа дневно, седум дена неделно на истиот телефонски број.

Ако ви требаат информации на друг јазик освен англискиот, јавете се во Службата за писмено и усмено преведување (Translating and Interpreting Service) на **131 450**.

Ако сте глуви или имате оштетен слух или говор, може да се јавите во Националната служба за поврзување (National Relay Service) на **133 677**.

Услуги преку интернет и повеќе информации може да се добијат на местото на интернет на Carer Gateway: carergateway.gov.au

carergateway.gov.au

Ги поврзуваме негувателите ●●● со услугите за поддршка