

# Czy opiekujesz się i wspierasz członka rodziny lub przyjaciela? Carer Gateway jest dla Ciebie



Czy opiekujesz się i wspierasz członka rodziny lub przyjaciela z niepełnosprawnością, chorego, cierpiącego na chorobę umysłową, lub który jest słabego zdrowia ze względu na wiek?

Czy pomocne dla Ciebie byłyby usługi wsparcia, dzięki którym mógłbyś nadal być przy osobie, którą się opiekujesz?

**Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na którekolwiek z tych pytań, Pomost Opiekuna (Carer Gateway) może Ci pomóc.**

## Czym jest i dla kogo jest przeznaczony Carer Gateway?

Carer Gateway świadczy bezpłatne usługi pomocy i udziela informacji osobom, które opiekują się i wspierają członka rodziny lub przyjaciela. Może to być skutkiem niepełnosprawności, choroby, choroby umysłowej lub słabego stanu zdrowia ze względu na wiek.

Z Carer Gateway możesz korzystać niezależnie od tego, czy otrzymujesz zasiłek rządowy, czy nie. W końcu każda sytuacja związana z opieką jest inna.

Niektórzy opiekunowie sprawują opiekę nad drugą osobą przez 24 godziny na dobę i pomagają w codziennym życiu, podczas gdy inni udzielają wsparcia przez kilka godzin, pomagając w codziennych czynnościach.

## W jaki sposób świadczone są usługi?

Wiele organizacji w całej Australii świadczy w lokalnych społecznościach usługi Carer Gateway dla opiekunów.

Usługi są świadczone osobiście, online i telefonicznie.

## Jak uzyskać dostęp do usług?

Możesz porozmawiać z Carer Gateway w swojej okolicy, dzwoniąc pod numer 1800 422 737 od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 17.00 czasu lokalnego. Konsultanci porozmawiają z Tobą o sytuacji i pomogą uzyskać dostęp do usług dostosowanych do Twoich potrzeb.

Bardziej szczegółowe informacje i dostęp do usług online można uzyskać na stronie internetowej Carer Gateway: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au).

## Jakie usługi są dostępne?



### Szkolenia

Poznaj nowe sposoby radzenia sobie ze stresem i popraw swoje samopoczucie.

- **Samodzielne szkolenia** – weź udział w kursach online we własnym tempie.
- **Szkolenia z trenerem** – spotykaj się indywidualnie z trenerem w Twojej okolicy.



### Pomoc psychologa

Jeżeli jesteś zestresowany, smutny lub odczuwasz złość, specjalista psycholog może z Tobą porozmawiać o Twojej sytuacji i udzielić Ci pomocy.

- **Osobiście** – porozmawiaj z psychologiem w cztery oczy lub w grupie w Twojej okolicy.
- **Telefoniczna pomoc psychologiczna** – porozmawiaj z psychologiem przez telefon.



### Opieka zastępcza w nagłych wypadkach

W przypadku niespodziewanej choroby lub urazu i braku możliwości dalszego sprawowania opieki nad osobą, którą się opiekujesz, usługi opieki zastępczej w nagłych wypadkach mogą pomóc w opiece nad tą osobą w czasie, gdy będziesz dochodził do zdrowia. W każdej chwili możesz zadzwonić pod numer 1800 422 737, aby uzyskać opiekę zastępczą w nagłych wypadkach.



### Nawiąż kontakty z innymi osobami będącymi w podobnej sytuacji

Spotykaj się z osobami, które tak jak ty opiekują się członkiem rodziny lub przyjacielem. Dziel się historiami, wiedzą i doświadczeniem, aby uczyć się od siebie nawzajem i wzajemnie wspierać.

- **Osobiście** – dołącz do grupy osób ze swojej okolicy, które również opiekują się członkiem rodziny lub przyjacielem.
- **Spółeczność online** – dołącz do forów online i porozmawiaj z innymi osobami, które również opiekują się członkiem rodziny lub przyjacielem.

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

Łączymy opiekunów z usługami pomocy

*„Jesteś silniejszy niż myślisz.  
Dbaj o siebie i ufaj swojej intuicji”.*

Pam, opiekunka swojego syna.



### Kursy umiejętnościowe online

Naucz się nowych umiejętności, które pomogą Ci dbać zarówno o innych, jaki i o siebie. Dowiedz się o nowych sposobach radzenia sobie ze stresem, kwestiach prawnych oraz o poprawie zdrowia i bezpieczeństwa. Każdy kurs jest poświęcony innemu zagadnieniu i można go realizować online we własnym tempie.



### Pakiet pomocy dostosowany do potrzeb

Dla osób pełniących rolę opiekuna dostępna jest dostosowana do potrzeb pomoc i usługi.

Mogą Ci przysługiwać bezpłatnie:

- usługi lub sprzęt pomocny w dalszym kształceniu – na przykład opieka mentorska, materiały edukacyjne lub kursy szkoleniowe
- planowana opieka zastępcza, w ramach której usługodawca przejmuje opiekę nad członkiem rodziny lub przyjacielem podczas Twojej przerwy na odpoczynek
- usługi gotowania i sprzątanania
- pomoc w robieniu zakupów
- środki transportu pomagające w załatwianiu spraw, takich jak wizyty u lekarza czy robienie zakupów.

## Jak skontaktować się z Carer Gateway?

Zadzwoń do Carer Gateway pod numer **1800 422 737** od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 17.00, aby porozmawiać z lokalnym usługodawcą na temat dostępnych dla Ciebie opcji wsparcia i usług. Opieka zastępcza w nagłych wypadkach dostępna jest przez 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu, pod tym samym numerem telefonu.

Gdybyś chciał porozmawiać z kimś w swoim języku, zadzwoń do Telefonicznej Służby Tłumaczy (Translating and Interpreting Service) pod numer **131 450**.

Osoby niesłyszące lub cierpiące na zaburzenia słuchu lub mowy mogą zadzwonić do Krajowej Służby Przekaznikowej (National Relay Service) pod numer **133 677**.

Usługi online i bardziej szczegółowe informacje są dostępne na stronie internetowej Carer Gateway: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)