

# Вы осуществляете уход за членом семьи или другом?



Служба «Открытые двери для лиц, осуществляющих уход» (Carer Gateway) — для вас



**Вы осуществляете уход за членом семьи или другом со степенью инвалидности, хроническим заболеванием, душевным расстройством, либо за пожилым человеком с хрупким здоровьем?**

**Вам может помочь наличие услуг и поддержки для вас самих, чтобы вы смогли и дальше оказывать помощь человеку, за которым вы ухаживаете?**

**Если вы ответили «да» на какой-либо из приведенных выше вопросов, то Служба «Carer Gateway» может вам помочь.**

## **Что представляет собой служба «Carer Gateway», и для кого она?**

Carer Gateway предоставляет бесплатные услуги поддержки и информацию людям, осуществляющим уход или поддерживающим члена семьи или друга со степенью инвалидности, болезнью, душевным расстройством, либо за пожилым человеком с хрупким здоровьем.

Не важно, получаете ли вы платежи от правительства. Вы все равно можете иметь доступ к «Carer Gateway», поскольку каждая ситуация в плане осуществления ухода индивидуальна.

Многие люди, осуществляющие уход, ухаживают за своими подопечными круглосуточно, помогая им в постоянном выполнении повседневных задач, а некоторые — только в течение нескольких часов, чтобы помочь в выполнении конкретных функций.

## Как предоставляются эти услуги?

Ряд организаций по всей Австралии оказывает услуги лицам, осуществляющим уход, в рамках их местных общин.

Услуги предоставляются лично, по телефону и в онлайн.

## Как мне получить доступ к этим услугам?

Нужно позвонить по номеру: 1800 422 737, с понедельника по пятницу, с 8:00 до 17:00, и поговорить с сотрудником службы «Carer Gateway» в вашем районе. Они обсудят с вами ваши специфические нужды в плане необходимых вам услуг.

Вы можете получить доступ к услугам в режиме онлайн на сайте «Carer Gateway»: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)

## Какие услуги доступны?



### Наставничество

Узнайте новые способы справляться со стрессом и улучшить свое самочувствие.

- **Само-управляемый коучинг** – пройдите онлайн-курсы в удобное для вас время.
- **Личный коучинг** – посетите личную встречу со специалистами по наставничеству в вашем районе.



### Консультирование

Если вы испытываете стресс, злость или печаль, то консультант сможет обсудить с вами вашу ситуацию и поможет вам.

- **Лично** – поговорите индивидуально с консультантом в районе вашего проживания.
- **Телефонное консультирование** – поговорите с консультантом по телефону.



### Организация временного ухода

Если вы заболели или получили травму и не можете продолжать осуществлять уход за вашим подопечным, то можно организовать временный уход за этим человеком на время, пока вы выздоравливаете. Звоните по номеру 1800 422 737 в любое время и подайте заявление на временный уход.



### Свяжитесь с другими людьми, находящимися в похожей ситуации

Познакомьтесь с такими же людьми, как и вы, ухаживающими за членами семьи или друзьями. Поделитесь историями, знаниями и опытом, чтобы поддержать друг друга.

- **Лично** – вступите в группу людей в вашем районе, находящихся в похожей ситуации и ухаживающих за членом семьи или другом.
- **Интернет-сообщество** – присоединитесь к онлайн-чатам и побеседуйте с людьми, ухаживающими за членом семьи или другом.

*«Вы сильнее, чем вы думаете. Заботьтесь о себе и прислушайтесь к своему внутреннему голосу.»*

Пэм, ухаживает за сыном



### Онлайн-курсы по приобретению навыков

Получите новые навыки ухода за вашим подопечным и самим собой. Узнайте о новых способах справиться со стрессом и юридическими проблемами, улучшите свое здоровье и безопасность. Каждый из курсов посвящен разным темам, и их можно пройти в режиме онлайн в удобное для вас время.



### Специально спланированные пакеты поддержки

Услуги и помощь могут быть специально спланированы под вашу конкретную ситуацию. Вы, возможно, имеете доступ к следующим бесплатным услугам:

- Услуги или оборудование для помощи вам продолжить свое образование – например, репетиторство, обучающие материалы или курсы
- запланированный временный уход, когда поставщик услуг ухода будет временно осуществлять уход за вашим членом семьи или другом
- услуги приготовления пищи и уборки
- помощь с покупками
- транспорт, чтобы помочь с посещением приемов у врача или магазинов.

## Как связаться с Carer Gateway?

Звоните в Службу «Carer Gateway» по номеру: **1800 422 737**, с понедельника по пятницу, с 8:00 до 17:00, чтобы поговорить с вашим местным провайдером о доступных вам услугах и поддержке. Срочный временный уход доступен круглосуточно, семь дней в неделю по этому же номеру.

Если вам нужна информация на языке, отличном от английского, звоните в Переводческую службу (Translating and Interpreting Service) по номеру **131 450**.

Если вы страдаете нарушением слуха или речи, вы можете позвонить в службу National Relay Service по номеру: **133 677**.

Онлайн-услуги и более подробная информация доступны на сайте Carer Gateway: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)

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

Соединяем людей, осуществляющих уход  со службами поддержки