

Да ли пружате негу и подршку члану породице или пријатељу?

'Carer Gateway' је ту за вас



Да ли пружате негу и подршку члану породице или пријатељу са инвалидитетом, здравственим проблемом, менталном болешћу, или су једноставно изнемогли због старости.

Да ли би вредело да постоје службе да вама пруже подршку, тако да можете наставити да будете ту за особу о којој бринете?

Ако је ваш одговор 'да' на било које од ових питања, онда Carer Gateway може да вам помогне.

Шта је 'Carer Gateway' и за кога су те услуге?

'Carer Gateway' обезбеђује бесплатне услуге подршке и информације особама које пружају негу и подршку члану породице или пријатељу. То може бити због њиховог инвалидитета, здравственог проблема, менталне болести, или су слаби и изнемогли због старости.

Независно од тога да ли примате државну помоћ или не, ви још увек можете да приступите 'Carer Gateway' услугама. На крају, свака нега је различита.

Неки неговатељи се старају о особи 24 сата на дан и помажу око свакодневног живота, док други помажу само неколико сати око уобичајених ствари.

Како се обезбеђују услуге?

Читав низ организација широм Аустралије обезбеђује 'Carer Gateway' услуге неговатељима, у локалним заједницама.

Услуге се пружају лично, 'онлајн' и преко телефона.

Како да приступим услугама?

Позивом на 1800 422 737, од понедељка до петка, од 8am–5pm по локалном времену, можете да разговарате са 'Carer Gateway' пружаоцем услуга у вашем крају. Они ће попричати са вама о вашој ситуацији и помоћи вам да приступите услугама које специфично одговарају вашим потребама.

'Онлајн' услуге, као и више информација, можете добити на 'Carer Gateway' вебсајту: carergateway.gov.au.

Које су услуге на располагању?



Инструкције/обука

Научите нове начине како да управљате стресом и побољшате своје стање

- **Учите сами** – 'онлајн' курсеви темпом који вам одговара.
- **Учите уз нечију помоћ** – сретните се са особом која пружа обуку у вашем крају.



Саветовање

Ако сте под стресом, тужни или љути, саветник може да поразговара са вама о вашој ситуацији и да вам помогне.

- **Лично** – разговор са саветником лично или у групи, у вашем крају.
- **Преко телефона** – говорите са саветником преко телефона.



Одмена у хитним ситуацијама

Ако се изненада разболите или повредите и не можете да наставите да се старате о особи коју негујете, служба за хитну одмену неговатеља може да вам помогне и преузме ту улогу док вам не буде боље. Позовите 1800 422 737 у било које време, да потражите хитну одмену.



Повезивање са другим неговатељима у сличним ситуацијама

Сретните се са људима који као и ви – брину о члану породице или пријатељу. Размените своје приче, знање и искуство, да научите више и дате подршку једни другима.

- **Лично** – придружите се групи у вашој локалној средини, онима који брину о члану породице или пријатељу.
- **Путем 'онлајн' комуникације** – придружите се 'онлајн' групама за разговор и причајте са другим људима који такође брину о члану породице или пријатељу.

carergateway.gov.au

Повезивање неговатеља ●●●● на услуге подршке

'Јачи сте него што мислите. Водите рачуна о себи и верујте у себе.'

Пем, неговатељица свог сина



Онлајн курсеви за учење вештина

Научите нове вештине кад је реч о старању о другима, али исто тако и о вама самима. Пронађите нове начине да управљате стресом и правним стварима, као и да побољшате своје здравље и безбедност. Сваки курс покрива различите теме и то можете завршити 'онлајн' – темпом који вама лично одговара.



Пакет услуга прилагођених вашим потребама

Подршка и услуге су прилагођене вашим потребама, да вам помогну у вашој улози неговатеља.

Можда можете бесплатно добити следеће:

- услуге или опрему која ће вам помоћи у даљој едукацији – на пример подучавање, образовни материјали или курсеви
- планирану одмену када пружалац услуга обезбеђује да неко други преузме улогу око старања за вашег члана породице или пријатеља, док ви имате паузу
- спремање хране и чишћење
- помоћ око куповине
- транспорт, да вам се на пример помогне да одете лекару, или у куповину.

Како да контактирам 'Carer Gateway'?

Позовите 'Carer Gateway' на **1800 422 737** од понедељка до петка, од 8am–5pm, да говорите са вашим локалним пружаоцем услуга, у вези са подршком и услугама које вам се могу пружити. Хитна одмена је на располагању 24 сата, седам дана у недељи, на истом телефонском броју.

Ако су вам потребне информације на вашем језику, позовите Преводилачку и тумачку службу (Translating and Interpreting Service) на **131 450**.

Ако сте глуви, или имате проблем са слухом или говором, можете да позовете Националну релејну службу (National Relay Service) на **133 677**.

'Онлајн' услуге и више информација могу се добити на Carer Gateway вебсајту: carergateway.gov.au