

# Ikaw ba ay nagbibigay ng pangangalaga at suporta sa isang miyembro ng pamilya o kaibigan?



Ang Pintong-Lagusan ng Tagapag-alaga (Carer Gateway) ay para sa iyo



Ikaw ba ay nagbibigay ng pangangalaga at suporta sa isang miyembro ng pamilya o kaibigan na may kapansanan, maysakit, may sakit sa isip o sa taong mahina na dahil sa katandaan?

Makakatulong ba kung may mga serbisyo na makasusuporta sa iyo para makapagpatuloy ka sa iyong ginagawang pangangalaga sa tao?

Kung sinagot mo ng **Oo** ang alinman sa mga tanong na ito, ang Carer Gateway ay makakatulong sa iyo.

## Ano ang Carer Gateway at para kanino ito?

Ang Carer Gateway ay nagbibigay ng libreng mga serbisyong pangsuporta at impormasyon para sa mga taong nagbibigay ng pangangalaga at suporta sa isang miyembro ng pamilya o kaibigan. Maaaring ang mga taong iyon ay may kapansanan, may sakit, maysakit sa isip o mahina na dahil sa katandaan.

Hindi bale kung ikaw man ay tumatanggap ng bayad sa gobyerno o hindi, makakagamit ka pa rin ng Carer Gateway. Sa pangkalahatan, ang bawa't sitwasyon ng pangangalaga ay magkakaiba.

Ang ilang mga tagapag-alaga ay nag-aasikaso sa ibang tao ng 24 na oras isang araw at tumutulong sa pang-araw-araw na kabuhayan, habang ang mga iba naman ay tumutulong ng ilang oras lang sa tao para sa pang-araw-araw na mga bagay.

## Paano ibinibigay ang mga serbisyo?

May isang hanay ng mga samahan sa kabuuang Australya ang nagbibigay ng mga serbisyo sa Carer Gateway para sa mga tagapag-alaga sa mga lokal na komunidad.

Ang mga serbisyo ay ibinibigay sa pangharapan, online o sa pamamagitan ng telepono.

## Paano ako makakagamit ng mga serbisyo?

Sa pamamagitan ng pagtawag sa 1800 422 737 Lunes hanggang Biyernes, ika-8 ng umaga hanggang ika-5 ng hapon, makakausap mo ang tagadulot ng serbisyo ng Carer Gateway sa inyong lugar. Kakausapin ka nila tungkol sa iyong sitwasyon at tutulungan ka na magamit ang mga serbisyo na akma sa iyong mga pangangailangan.

Makakagamit ka ng mga serbisyo sa online at makakakuha ng karagdagang impormasyon sa website ng Carer Gateway: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au).

## Anong mga serbisyo ang makukuha?



### Pagsasanay (Coaching)

Matuto ng mga bagong paraan sa pangangasiwa ng stress at paghusayin ang iyong kagalingan.

- **Sariling-giya na pagsasanay** – magsagawa ng mga kurso sa online ayon sa oras mo.
- **Pangharapan na pagsasanay** – magkita ng harapan sa-isa't-isa ng tagaturo sa iyong lugar.



### Pagpapayo (Counselling)

Kung nakakadama ka ng stress, kalungkutan o pagkagalit, makakausap mo ang isang tagapagpayo tungkol sa sitwasyon mo at matulungan ka.

- **Harap-harapan** – mag-usap ng harapan sa-isa't-isa o sa isang grupo kasama ang isang tagapagpayo sa inyong lugar.
- **Pagpapayo sa telepono** – makipag-usap sa isang tagapagpayo sa telepono.



### Pandaglang pagpapahinga

Kung ikaw ay hindi inaasahang nagkasakit o nasaktan at hindi mo maipagpapatuloy ang pag-aasikaso sa taong iyong inaalaagan, ang mga serbisyo sa pandaglang pagpapahinga ang makapagpapatuloy sa pangangalaga sa kanila habang ikaw ay nagpapagalang. Tawagan ang 1800 422 737 anumang oras para makahanap ng pandaglang pagpapahinga.



### Makipag-ugnay sa mga iba pa na nasa kaparehong mga kalagayan

Makipagkita sa mga taong kagaya mo na nag-aalaga para sa isang miyembro ng pamilya o kaibigan. Makibahagi ng mga kwento, kaalaman at mga karanasan para matutunan at masuportahan ang bawat isa.

- **Harap-harapan** – sumali sa isang grupo ng mga tao sa inyong lokal na lugar na nag-aalaga din sa isang miyembro ng pamilya o kaibigan.
- **Online na komunidad** – sumali sa online na pakikipag-usap sa mga grupo at kausapin ang ibang tao na nag-aalaga rin ng isang miyembro ng pamilya o kaibigan.

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

Inuugnay ang mga tagapag-alaga    sa mga serbisyong pangsuporta

*'Mas malakas ka kaysa sa inaakala mo. Asikasuhin ang iyong sarili at magtiwala sa iyong pinapalagay.'*

Si Pam, tagapag-alaga sa kanyang anak na lalaki.



## Mga kurso sa kahusayan na nasa online

Matuto ng mga bagong kasanayan sa pag-aasikaso ng isang tao pati na ng sarili. Alamin ang tungkol sa mga bagong paraan sa pangangasiwa ng stress at mga pambatas na bagay at paghusayin ang kalusugan at kaligtasan. Ang bawat kurso ay sumasakop ng magkaibang paksa at makukumpleto mo ito sa online at maii-akma sa iyong oras.



## Pakete ng ibinagay na suporta

Ang mga suporta at serbisyo ay ibinagay para masuportahan ka sa iyong ginagampanang pag-aalaga. Maaaring makuha mo ng libre ang:

- mga serbisyo o kagamitan para matulungan ka sa pagpapatuloy ng iyong pag-aaral –tulad halimbawa, pagtututor, mga gamit sa edukasyon o mga kurso sa pagsasanay
- nakaplanong pamamahinga, na ang tagapagbigay ng serbisyo ay papalit sa iyo sa pag-aalaga ng isang miyembro ng iyong pamilya o kaibigan para ikaw ay makapahinga
- mga serbisyo sa pagluluto at paglilinis
- pag-alalay sa pamimili
- pangtransportasyon, para matulungan ka sa pagsagawa ng mga bagay tulad ng pagpunta sa mga medikal na pagtitipan o pagsa-shopping.

## Paano ko makokontak ang Carer Gateway?

Tawagan ang Carer Gateway sa **1800 422 737** Lunes hanggang Biyernes ika-8 ng umaga hanggang ika-5 ng hapon para makipag-usap sa iyong lokal na tagabigay ng serbisyo tungkol sa mga suporta at serbisyong makukuha mo para sa iyo. Ang emergency respite ay makukuha sa loob ng 24 oras ng isang araw, pitong araw ng isang linggo sa kaparehong matatawagang numero.

Kung kailangan mo ng impormasyon sa wikang liban sa Ingles, tawagan ang Serbisyo sa Pag-iinterpretar at Pagsasalinwika (Translating and Interpreting Service) sa **131 450**.

Kung ikaw ay bingi o may kapansanan sa pandinig o pagsasalita, maaari mong tawagan ang National Relay Service sa **133 677**.

Ang mga serbisyo sa online at karagdagang impormasyon ay makukuha sa website ng Carer Gateway: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)