

คุณให้การดูแลและสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนหรือไม่?



Carer Gateway เป็นบริการสำหรับคุณ



คุณดูแลและสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนที่มีความพิการ โรคประจำตัว ความเจ็บป่วยทางจิต หรือคนที่อ่อนแอเนื่องจากวัยหรือไม่?

จะช่วยให้ได้ไหมหากมีบริการต่างๆ ที่สนับสนุนคุณเพื่อให้คุณยังคงอยู่ที่นั่นได้สำหรับคนที่คุณดูแล?

หากคุณตอบคำถามข้อหนึ่งข้อใดว่า **ใช่ Carer Gateway สามารถช่วยคุณได้**

Carer Gateway คืออะไรและเพื่อใคร?

Carer Gateway ให้บริการสนับสนุนและข้อมูลฟรีแก่ผู้ที่ให้การดูแลและการสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน ซึ่งอาจเป็นเพราะพวกเขามีความพิการ โรคประจำตัว ความเจ็บป่วยทางจิต หรืออ่อนแอเนื่องจากวัย

ไม่สำคัญว่าคุณได้รับเงินช่วยเหลือจากรัฐบาลหรือไม่ คุณก็ยังคงสามารถเข้าถึง Carer Gateway ได้ อย่างไรก็ตาม การดูแลทุกสถานการณ์นั้นแตกต่างกัน

ผู้ดูแลบางคนดูแลคนอื่นหนึ่งคนตลอด 24 ชั่วโมงและช่วยเหลือด้านความเป็นอยู่ประจำวัน ในขณะที่บางคนช่วยเหลือคนอื่น ๆ วันละสองสามชั่วโมงเพื่อช่วยทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

บริการต่างๆ นั้นจัดให้อย่างไร?

องค์กรหลากหลายทั่วออสเตรเลียให้บริการต่างๆ ของ Carer Gateway แก่ผู้ดูแลในชุมชนท้องถิ่น

ซึ่งเป็นบริการที่ให้ต่อหน้า ทางออนไลน์และทางโทรศัพท์

ฉันจะสามารถเข้าถึงบริการต่างๆ ได้อย่างไร?

ด้วยการโทร 1800 422 737 ตั้งแต่วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ระหว่างเวลา 8.00 น. -17.00 น. ตามเวลาท้องถิ่น คุณสามารถพูดคุยกับผู้ให้บริการ Carer Gateway ในพื้นที่ของคุณได้ พวกเขาจะพูดคุยกับคุณเกี่ยวกับสถานการณ์ของคุณ และช่วยคุณเข้าถึงบริการที่ตรงตามความต้องการของคุณ

คุณสามารถเข้าถึงบริการทางออนไลน์และข้อมูลมากขึ้นบนเว็บไซต์ของ Carer Gateway website: carergateway.gov.au.



ให้บริการอะไรบ้าง?

การฝึกหรือโค้ช

เรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดและทำให้ความเป็นอยู่ของคุณดีขึ้น

- **Self-guided coaching** – เรียนหลักสูตรออนไลน์ ตามที่คุณสะดวก
- **In-person coaching** – พบกับโค้ชตัวต่อตัวในพื้นที่ของคุณ



การให้คำปรึกษา

หากคุณรู้สึกเครียด เศร้าหรือโกรธ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถพูดคุยกับคุณเกี่ยวกับสถานการณ์ของคุณและช่วยคุณได้

- **ตัวต่อตัว** – พูดคุยตัวต่อตัวหรือเป็นกลุ่มกับผู้ให้คำปรึกษาในพื้นที่ของคุณ
- **การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์** – พูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์



เรสไปท์ฉุกเฉิน

หากคุณเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บโดยไม่คาดหมายและคุณไม่สามารถดูแลคนที่ดูแลดูแลต่อไปได้ บริการเรสไปท์ฉุกเฉินสามารถช่วยดูแลพวกเขาได้ในขณะที่คุณดีขึ้น โทร 1800 422 737 ได้ตลอดเวลาเพื่อขอเรสไปท์ฉุกเฉิน



ติดต่อกับคนอื่นๆ ในสถานการณ์คล้ายคลึงกัน

พบปะกับคนที่เหมือน ๆ กันกับคุณที่ดูแลสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน แบ่งปันเรื่องราว ความรู้และประสบการณ์เพื่อเรียนรู้จากกันและกันและสนับสนุนซึ่งกันและกัน

- **ตัวต่อตัว** – เข้าร่วมกลุ่มกับคนที่ดูแลสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนในพื้นที่ของคุณ
- **ชุมชนออนไลน์** – เข้าร่วมกลุ่มพูดคุยทางออนไลน์และคุยกับคนอื่นที่ดูแลสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน

'คุณแข็งแกร่งกว่าที่คุณคิด ดูแลตัวเองและเชื่อสัญชาตญาณของคุณ'

แพม ผู้ดูแลบุตรชายของเธอ



หลักสูตรทักษะทางออนไลน์

เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่จะให้การดูแลใครบางคนและตัวคุณเอง ค้นหาวีธีใหม่ ๆ ในการจัดการความเครียดและเรื่องราวด้านกฎหมาย และทำให้สุขภาพและความปลอดภัยดีขึ้น แต่ละหลักสูตรครอบคลุมหัวข้อเรื่องต่างกัน และคุณสามารถสำเร็จหลักสูตรออนไลน์ได้เร็วหรือช้าตามใจคุณ



ชุดการสนับสนุนที่จัดให้โดยเฉพาะ

การสนับสนุนและบริการถูกจัดขึ้นเพื่อช่วยคุณในบทบาทการดูแลของคุณ

คุณอาจได้รับสิ่งต่อไปนี้ฟรี:

- บริการหรืออุปกรณ์เพื่อช่วยเกี่ยวกับการศึกษาต่อเนื่องของคุณ - ตัวอย่างเช่น การตีพิมพ์ อุปกรณ์การศึกษา หรือหลักสูตรการฝึกอบรม
- เรสไปท์แบบวางแผนไว้ก่อน เมื่อผู้ให้บริการก้าวเข้ามาดูแลสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนของคุณในขณะที่คุณหยุดพัก
- บริการทำอาหารและทำความสะอาด
- ความช่วยเหลือในการไปซื้อของ
- การขนส่ง เพื่อช่วยคุณทำบางสิ่งบางอย่าง เช่นการไปพบแพทย์ตามนัด หรือไปซื้อของ

ฉันจะติดต่อ Carer Gateway ได้อย่างไร?

ติดต่อ Carer Gateway ที่หมายเลข **1800 422 737** ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ระหว่างเวลา 8.00 น. - 17.00 น เพื่อพูดคุยกับผู้ให้บริการในท้องถิ่นของคุณ เกี่ยวกับการสนับสนุนและบริการต่างๆ ที่มีให้คุณ คุณสามารถติดต่อเรสไปท์ฉุกเฉินได้วันละ 24 ชั่วโมง สัปดาห์ละเจ็ดวันที่หมายเลขเดียวกันนี้

หากคุณต้องการข้อมูลในภาษาอื่นที่มีใช้ภาษาอังกฤษ กรุณาโทรถึง Translating and Interpreting Service ที่หมายเลข 131 450.

หากคุณหูหนวกหรือมีความบกพร่องด้านการได้ยินและคำพูด คุณสามารถโทรถึง National Relay Service ที่หมายเลข 133 677.

มีบริการออนไลน์และข้อมูลมากขึ้นบนเว็บไซต์ Carer Gateway ที่ carergateway.gov.au

carergateway.gov.au

เชื่อมโยงผู้ให้การดูแล ●●●● กับบริการสนับสนุน