Quý vị có chăm sóc và hỗ trợ thân nhân hoặc bạn bè hay không?

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

Nơi Trợ giúp Người chăm sóc (Carer Gateway) là dịch vụ dành cho quý vị

Quý vị có chăm sóc và hỗ trợ thân nhân hoặc bạn bè bị khuyết tật, bệnh tật, bệnh tâm thần hoặc già yếu hay không?

Liệu có các dịch vụ để hỗ trợ quý vị tiếp tục giúp đỡ người đang được quý vị chăm sóc thì quý vị thấy có ích hay không?

Nếu quý vị trả lời có cho bất kỳ câu hỏi nào trong số những câu hỏi này, Carer Gateway có thể giúp quý vị.

Carer Gateway là gì và dành cho ai?

Carer Gateway cung cấp các dịch vụ hỗ trợ và thông tin miễn phí cho người chăm sóc và hỗ trợ thân nhân hoặc bạn bè. Lý do có thể là vì người đó bị khuyết tật, vấn đề sức khỏe, bệnh tâm thần hoặc già yếu.

Bất kể quý vị có lãnh tiền trợ cấp của chính phủ hay không, quý vị vẫn có thể tiếp cận Carer Gateway. Dù sao, mọi tình huống chăm sóc đều khác nhau.

Một số người chăm sóc làm nhiệm vụ chăm sóc người khác 24 giờ một ngày và giúp đỡ họ trong cuộc sống hàng ngày, còn những người khác thì hỗ trợ người thân/bạn bè trong vài giờ để giúp họ với những việc hàng ngày.

Các dịch vụ được cung cấp như thế nào?

Hiện có nhiều tổ chức trên khắp nước Úc cung cấp các dịch vụ Carer Gateway cho người chăm sóc tại các cộng đồng địa phương.

Các dịch vụ được cung cấp trực tiếp, trực tuyến và qua điện thoại.

Làm cách nào để tiếp cận các dịch vụ?

Khi gọi số 1800 422 737 thứ Hai–thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều giờ địa phương, quý vị có thể nói chuyện với cơ sở cung cấp dịch vụ Carer Gateway tại khu vực của quý vị. Họ sẽ nói chuyện với quý vị về tình huống của quý vị và giúp quý vị tiếp cận các dịch vụ thích hợp với nhu cầu của quý vị.

Quý vị có thể tiếp cận các dịch vụ trực tuyến và tìm thêm thông tin tại trang mạng Carer Gateway: carergateway.gov.au.

Có những dịch vụ nào?

Huấn luyện

Tìm hiểu những cách thức mới để đối phó với tình trạng căng thẳng và cải thiện sức khỏe của quý vị.

- **Huấn luyện tự hướng dẫn** – thực hiện các khóa học trực tuyến theo đà của riêng quý vị.
- **Huấn luyện trực tiếp** – gặp gỡ trực tiếp với một huấn luyện viên tại khu vực của quý vị.

Tư vấn

Nếu quý vị cảm thấy căng thẳng, buồn bã hoặc tức giận, nhân viên tư vấn có thể nói chuyện về hoàn cảnh của quý vị và giúp đỡ quý vị.

- **Trực tiếp** – nói chuyện trực tiếp hoặc trong nhóm với nhân viên tư vấn tại khu vực địa phương của quý vị.
- **Tư vấn qua điện thoại** – nói chuyện với nhân viên tư vấn qua điện thoại.

Chăm sóc tạm thế khẩn cấp

Nếu quý vị bị bệnh/ốm hoặc bị thương bất ngờ và không thể tiếp tục chăm sóc người quý vị đang chăm sóc, các dịch vụ chăm sóc tạm thế khẩn cấp có thể giúp chăm sóc họ trong khi quý vị dưỡng bệnh/sức. Gọi số 1800 422 737 bất cứ lúc nào để tìm dịch vụ chăm sóc tạm thế khẩn cấp.

Kết nối với người khác trong tình huống tương tự

Gặp gỡ người khác giống như quý vị, đang chăm sóc cho thân nhân hoặc bạn bè. Chia sẻ những câu chuyện, kiến thức, kinh nghiệm để học hỏi và tương trợ lẫn nhau.

- **Trực tiếp** – tham gia nhóm người tại khu vực địa phương của quý vị, những người cũng chăm sóc cho thân nhân hoặc bạn bè.
- **Cộng đồng trực tuyến** – tham gia các nhóm trò chuyện trực tuyến và nói chuyện với người khác, những người cũng chăm sóc cho thân nhân hoặc bạn bè.

carergateway.gov.au

Kết nối người chăm sóc ●●●● với các dịch vụ hỗ trợ

'Quý vị mạnh mẽ hơn quý vị nghĩ. Hãy tự chăm sóc bản thân và tin tưởng vào trực giác của quý vị.'

Pam, chăm sóc cho con trai cô ấy.

Các khóa học kỹ năng trực tuyến

Học các kỹ năng mới để chăm sóc ai đó cùng bản thân mình. Tìm hiểu về những cách mới để đối phó với tình trạng căng thẳng và các vấn đề pháp lý, đồng thời cải thiện sức khỏe và sự an toàn. Mỗi khóa học trình bày đề tài khác nhau và quý vị có thể hoàn thành khóa học trực tuyến theo đà của riêng mình.

Chương trình hỗ trợ phù hợp

Các hỗ trợ và dịch vụ được điều chỉnh phù hợp để giúp quý vị trong vai trò chăm sóc của mình.

Quý vị có thể nhận được miễn phí:

- các dịch vụ hoặc thiết bị để giúp quý vị tiếp tục học tập—ví dụ: dạy kèm, vật dụng học tập hoặc các khóa đào tạo
- thời gian nghỉ xả hơi đã lập kế hoạch trước, có nghĩa là cơ sở cung cấp dịch vụ sẽ thay thế quý vị chăm sóc người thân hoặc bạn bè của quý vị trong lúc quý vị nghỉ xả hơi
- dịch vụ nấu ăn và dọn dẹp
- hỗ trợ việc mua sắm
- đưa đón, để giúp quý vị làm những việc như đi khám bệnh hoặc mua sắm.

Làm cách nào để liên lạc với Carer Gateway?

Gọi cho Carer Gateway qua số 1800 422 737 thứ Hai–thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều để nói chuyện với cơ sở cung cấp dịch vụ tại địa phương quý vị về các hỗ trợ và dịch vụ dành cho quý vị. Dịch vụ chăm sóc tạm thế khẩn cấp luôn sẵn sàng 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần ở cùng số điện thoại này.

Nếu cần thông tin bằng ngôn ngữ khác tiếng Anh, quý vị hãy gọi cho Dịch vụ Thông Phiên dịch qua số 131 450.

Nếu bị khiếm thính, hoặc thính lực bị suy giảm hay nói khó khăn, quý vị có thể gọi cho Dịch vụ Tiếp âm Toàn quốc qua số 133 677.

Tại trang mạng Carer Gateway: carergateway.gov.au có các dịch vụ trực tuyến và thêm thông tin