

Η υποστήριξη μπορεί να σας βοηθήσει εάν φροντίζετε αγαπημένα σας πρόσωπα

Φροντίζετε κάποιο κοντινό σας πρόσωπο;

Στο πλαίσιο της οικογένειάς σας, μπορεί να φροντίζετε κάποιον που ζει με αναπηρία, έχει χρόνια ασθένεια, είναι ηλικιωμένο άτομο.

Ωστόσο, δεν θεωρούμε πάντα τους εαυτούς μας ως φροντιστές. Απλώς φροντίζουμε κάποιον στον στενό μας κύκλο, όπως ένα παιδί ή γονέα, τον σύντροφό μας, έναν συγγενή ή φίλο. Είναι αυτό που κάνουμε. Το κάνουμε από αγάπη για την οικογένεια και τους φίλους μας.

Τι είναι αυτό που κάνει κάποιον να γίνει φροντιστής;

Στην Αυστραλία υπάρχουν περισσότεροι από **2,65 εκατομμύρια άμισθοι φροντιστές**. Αυτό ισοδυναμεί με 1 στα 9 άτομα.

Κάθε περίπτωση φροντίδας είναι διαφορετική και ένας φροντιστής:

- Μπορεί να είναι νεαρό ή ηλικιωμένο άτομο.
- Μπορεί να φροντίζει κάποιον που ζει με αναπηρία, ιατρική πάθηση, ψυχική ασθένεια ή κάποιον που είναι αδύναμος ηλικιωμένος.
- Μπορεί να φροντίζει οποιονδήποτε - γονέα, σύζυγο, σύντροφο, παιδί, αδελφό ή αδελφή, φίλο ή γείτονα ή οποιοδήποτε άλλο αγαπημένο πρόσωπο.
- Μπορεί να βοηθά το αγαπημένο του πρόσωπο με τα ψώνια, οικιακές εργασίες, μαγειρέμα, μεταφορά ή να προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη.

Μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια

Η φροντίδα κάποιου άλλου ατόμου μπορεί να είναι απαιτητική. Είναι εντάξει να ζητήσετε υποστήριξη.

Η υποστήριξη βοηθά όταν φροντίζετε κάποιον.

Οι άμισθοι φροντιστές συχνά δεν ζητούν βοήθεια επειδή:

- νομίζουν ότι δεν είναι σωστό να ζητήσουν στήριξη
- δεν θεωρούν τον εαυτό τους ως φροντιστή
- δεν νομίζουν ότι χρειάζονται υποστήριξη ή υπηρεσίες
- δεν γνωρίζουν σχετικά με τις υπηρεσίες στη γλώσσα τους ή τις πολιτισμικά κατάλληλες υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες.

Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς ή πολύ αργά για να λάβετε υποστήριξη. Μπορείτε πάντα να κάνετε αλλαγές που θα βελτιώσουν την υγεία και την ευημερία σας.

Carer Gateway

Η πύλη φροντιστών Carer Gateway μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε ποια υποστήριξη είναι διαθέσιμη και κατάλληλη για εσάς. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην Carer Gateway αυτοπροσώπως, διαδικτυακά ή από τηλεφώνου.

Η Carer Gateway είναι μια δωρεάν υπηρεσία σε όλη την Αυστραλία, η οποία παρέχει μια σειρά υποστηρικτικών και τοπικών υπηρεσιών. Αυτές περιλαμβάνουν πολιτισμικά ευαίσθητες υπηρεσίες και ορισμένες υπηρεσίες σε διάφορες γλώσσες για τη βελτίωση της ευζωίας, των δεξιοτήτων και γνώσεων του φροντιστή.

Υπηρεσίες και υποστήριξη μέσω της Carer Gateway

Μερικές από τις υπηρεσίες στις οποίες μπορείτε να έχετε πρόσβαση είναι οι εξής:

Προσαρμοσμένα πακέτα υποστήριξης

Η υποστήριξη και οι υπηρεσίες είναι προσαρμοσμένες στις μοναδικές σας περιστάσεις και ανάγκες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει υποστήριξη για τη συνέχιση της εκπαίδευσης ή κατάρτισής σας, προγραμματισμένη ανάπαυλα και μεταφορές.

Προγραμματισμένη και επείγουσα ανάπαυλα

Η φροντίδα ανάπαυλας μεριμνά για το άτομο που φροντίζετε, ώστε να μπορείτε να κάνετε ένα διάλειμμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ανάπαυλα για να αφιερώσετε χρόνο σε άλλες δραστηριότητες ή όταν αρρωστήσετε ή τραυματιστείτε.

Συμβουλευτική

Οι εκπαιδευμένοι μας σύμβουλοι μπορούν να μιλήσουν μαζί σας για τις περιστάσεις σας, να σας ακούσουν και να σας βοηθήσουν, αυτοπροσώπως ή από τηλεφώνου.

Σύνδεση με άλλους φροντιστές

Μπορούμε να σας βοηθήσουμε να έρθετε σε επαφή με άλλους φροντιστές. Μπορείτε να μοιραστείτε αφηγήσεις, γνώσεις και εμπειρίες και να υποστηρίξετε ο ένας τον άλλον, είτε αυτοπροσώπως είτε στο διαδίκτυο.

Καλέστε την Carer Gateway στο 1800 422 737 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα CarerGateway.gov.au για να μάθετε πώς μπορούμε να σας εξυπηρετήσουμε.

Εάν μιλάτε γλώσσα εκτός της αγγλικής, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS). Η υπηρεσία TIS διατίθεται 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, οπουδήποτε στην Αυστραλία με κόστος τοπικής κλήσης στο 131 450.



An Australian Government Initiative