

Πού μπορούν να βρουν υποστήριξη οι φροντιστές

Ο Sargoon, φροντιστής
της κόρης του.



Φροντιστής είναι το άτομο που φροντίζει ένα μέλος της οικογένειας ή ένα φίλο/μία φίλη με αναπηρία, ιατρική πάθηση, ψυχική ασθένεια ή άτομο που είναι ευπαθές λόγω ηλικίας.

Εάν είστε φροντιστής, μπορείτε να λάβετε βοήθεια και υποστήριξη μέσω της υπηρεσίας Πύλη Υπηρεσιών Φροντιστών [Carer Gateway].

Τι είναι η Carer Gateway;

Η Carer Gateway παρέχει αυτοπρόσωπες, τηλεφωνικές και διαδικτυακές υπηρεσίες και υποστήριξη στους 2,65 εκατ. μη αμειβόμενους φροντιστές της Αυστραλίας.

Η Carer Gateway διαθέτει πολλές υπηρεσίες που μπορούν να σας βοηθήσουν σε οποιοδήποτε καθημερινές δυσκολίες, συναισθηματικές και οικονομικές πιέσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε στο ρόλο σας ως φροντιστής.

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω τις υπηρεσίες της Carer Gateway;

Μπορείτε να μιλήσετε σ' έναν πάροχο υπηρεσιών της Carer Gateway καλώντας το **1800 422 737** από Δευτέρα έως Παρασκευή μεταξύ 8 π.μ. και 5 μ.μ. Το προσωπικό της Carer Gateway θα σας μιλήσει για το τι χρειάζεστε και θα σας βοηθήσει να βρείτε υπηρεσίες και υποστήριξη. Εάν θέλετε να μιλήσετε με κάποιο άτομο στη γλώσσα σας, μπορείτε να καλέσετε την Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων στο **131 450**. Η Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων παρέχει πρόσβαση σε διερμηνείς που μιλάνε περισσότερες από 160 γλώσσες. Η υπηρεσία αυτή είναι διαθέσιμη 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Η Carer Gateway έχει επίσης έναν εθνικό ιστότοπο (carergateway.gov.au) που διαθέτει διαδικτυακές υπηρεσίες και πληροφορίες για να σας υποστηρίξουν ως φροντιστή.

Η Carer Gateway παρέχει πολλές υπηρεσίες, όπως:



Καθοδήγηση

Εάν θέλετε να μάθετε νέους τρόπους να διαχειριστείτε το άγχος και να βελτιώσετε την ευεξία σας, τα μαθήματα αυτοκαθοδήγησης του ιστότοπου της Carer Gateway μπορούν να σας βοηθήσουν.



Συμβουλευτική

Εάν αισθάνεστε αγχωμένοι, νευρικοί, λυπημένοι ή αποθαρρημένοι, μπορείτε να μιλήσετε για τις ανησυχίες σας και να σας βοηθήσει ένας επαγγελματίας σύμβουλος. Μπορείτε να μιλήσετε πρόσωπο-με-πρόσωπο με έναν επαγγελματία σύμβουλο στην περιοχή σας ή τηλεφωνικά από την άνεση του σπιτιού σας. Εάν θέλετε να μιλήσετε με κάποιο άτομο στη γλώσσα σας, μπορείτε να καλέσετε την Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων στο 131 450.



Φροντίδα ανάπαυλας

Η «ανάπαυλα» ή «φροντίδα ανάπαυλας» σημαίνει όταν κάποιος άλλος αναλαμβάνει τη φροντίδα του ατόμου που φροντίζετε. Μπορεί να χρειαστείτε φροντίδα ανάπαυλας έκτακτης ανάγκης εάν ξαφνικά διαπιστώσετε ότι δεν μπορείτε να παράσχετε φροντίδα, για παράδειγμα αν είστε άρρωστοι ή τραυματισμένοι. Μπορείτε επίσης να σχεδιάσετε φροντίδα ανάπαυλας ώστε να μπορείτε να κάνετε ένα διάλειμμα. Για να κανονίσετε φροντίδα ανάπαυλας έκτακτης ανάγκης ή προγραμματισμένη φροντίδα ανάπαυλας, καλέστε την Carer Gateway στο 1800 422 737 για να μιλήσετε για τις επιλογές στην περιοχή σας.



Συνδεθείτε με άλλους φροντιστές

Εάν αισθάνεστε μόνοι ή θέλετε συμβουλές από άλλους φροντιστές, η Carer Gateway μπορεί να σας βοηθήσει να συναντήσετε άτομα σε παρόμοιες περιστάσεις φροντίδας για να μοιραστείτε τις ιστορίες, τις γνώσεις και την εμπειρία σας. Μπορείτε να συναντήσετε φροντιστές της περιοχής σας προσωπικά και να μοιραστείτε συμβουλές και να μάθετε ο ένας από τον άλλο σε έναν ασφαλή χώρο. Ο ιστότοπος της Carer Gateway παρέχει επίσης ένα διαδικτυακό χώρο συζητήσεων [φόρουμ] που μπορείτε να συμμετάσχετε και να γίνετε μέλος μίας υποστηρικτικής διαδικτυακής κοινότητας με άλλους φροντιστές.

«Η φροντίδα ενός ατόμου απαιτεί πολύ χρόνο και ενέργεια, αλλά πρέπει επίσης να αφιερώσετε χρόνο στον εαυτό σας.»

Ο Sargoon, φροντιστής της κόρης του.



Μαθήματα δεξιοτήτων διαδικτυακά

Μπορείτε να μάθετε νέες δεξιότητες μέσω σύντομων διαδραστικών μαθημάτων διαδικτυακά στον ιστότοπο της Carer Gateway. Τα μαθήματα θα σας βοηθήσουν στο ρόλο σας ως φροντιστής και θα σας δώσουν πληροφορίες πώς να φροντίσετε τη δική σας ευεξία, να χειριστείτε το άγχος και διάφορα νομικά ζητήματα.



Οικονομική υποστήριξη

Ως φροντιστής, ίσως μπορέσετε να λάβετε οικονομική βοήθεια. Υπάρχουν διαθέσιμα δύο πακέτα οικονομικής υποστήριξης στους επιλέξιμους φροντιστές μέσω της Carer Gateway. Μπορείτε να λάβετε χρηματοδότηση να αγοράσετε για μία φορά υποστήριξη πρακτικής μορφής, όπως εξοπλισμό ή ένα αντικείμενο που θα σας βοηθήσει στο ρόλο σας παροχής φροντίδας. Μπορεί επίσης να δικαιούστε να λάβετε χρηματοδότηση για διάφορες υπηρεσίες συνεχούς πρακτικής υποστήριξης, όπως προγραμματισμένη φροντίδα ανάπαυλας ή μεταφορές, που παρέχονται για περίοδο δώδεκα μηνών.

Πώς μπορώ να επικοινωνήσω με την Carer Gateway;

Η Carer Gateway διαθέτει έναν εθνικό ιστότοπο στο www.carergateway.gov.au ή μπορείτε να καλέσετε το **1800 422 737** Δευτέρα έως Παρασκευή μεταξύ 8 π.μ. και 5 μ.μ.