

Nơi người chăm sóc có thể nhờ giúp đỡ

Sargoon, người chăm
sóc con gái ông ta.



Người chăm sóc là người làm nhiệm vụ chăm sóc thân nhân hoặc bạn bè bị khuyết tật, bệnh tật, bệnh tâm thần hoặc người già yếu.

Nếu là người chăm sóc, quý vị có thể được giúp đỡ và trợ giúp qua trung gian Nơi Trợ giúp Người chăm sóc (Carer Gateway).

Carer Gateway là gì?

Carer Gateway cung cấp các dịch vụ do nhân viên đích thân đảm nhận, qua điện thoại và trực tuyến và trợ giúp 2,65 triệu người chăm sóc không công ở Úc.

Carer Gateway có nhiều dịch vụ có thể giúp quý vị vượt qua mọi khó khăn hàng ngày, căng thẳng về cảm xúc và tài chính mà quý vị có thể gặp phải trong vai trò người chăm sóc.

Làm cách nào để sử dụng dịch vụ Carer Gateway?

Quý vị có thể gọi số **1800 422 737**, thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, để nói chuyện với cơ sở cung cấp dịch vụ Carer Gateway. Nhân viên của Carer Gateway sẽ thảo luận về nhu cầu của quý vị và giúp quý vị tìm dịch vụ và dịch vụ trợ giúp. Nếu muốn nói chuyện với ai đó bằng tiếng mẹ đẻ, quý vị có thể gọi điện thoại cho Dịch vụ Thông Phiên dịch qua số **131 450**. Dịch vụ Thông Phiên dịch có thông dịch viên nói hơn 160 ngôn ngữ. Dịch vụ này làm việc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Carer Gateway cũng có trang mạng toàn quốc (carergateway.gov.au) có các dịch vụ và thông tin trực tuyến để giúp quý vị trong nhiệm vụ người chăm sóc.

Carer Gateway cung cấp nhiều dịch vụ, bao gồm:



Huấn luyện

Nếu quý vị muốn tìm hiểu những cách thức mới để đối phó với căng thẳng và cải thiện sức khỏe và tinh thần của mình, các khóa huấn luyện tự hướng dẫn trên trang mạng của Carer Gateway có thể có ích cho quý vị.



Tư vấn

Nếu quý vị cảm thấy căng thẳng, lo lắng, buồn phiền hoặc bức mình, nhân viên tư vấn chuyên nghiệp có thể thảo luận về những nỗi lo lắng của quý vị và giúp quý vị. Quý vị có thể nói chuyện riêng, gặp trực tiếp nhân viên tư vấn chuyên nghiệp trong khu vực quý vị cư ngụ hoặc trên điện thoại một cách thoải mái tại nhà riêng của mình. Nếu muốn nói chuyện với ai đó bằng tiếng mẹ đẻ, quý vị có thể gọi điện thoại cho Dịch vụ Thông Phiên dịch qua số 131 450.



Chăm sóc tạm thế

‘Chăm sóc thế’ hoặc ‘chăm sóc tạm thế’ là khi người khác chăm sóc người quý vị chăm sóc. Quý vị có thể cần có người chăm sóc tạm thế khẩn cấp nếu quý vị thỉnh thoảng bị rơi vào tình huống khiến quý vị không thể đảm đương nhiệm vụ chăm sóc, ví dụ như quý vị bị ốm đau/bệnh hoặc bị thương. Quý vị cũng có thể sắp xếp trước dịch vụ chăm sóc tạm thế để quý vị có thể nghỉ ngơi. Muốn sắp xếp dịch vụ chăm sóc tạm thế khẩn cấp hoặc chăm sóc tạm thế theo kế hoạch, quý vị hãy gọi cho Carer Gateway qua số 1800 422 737 để nói chuyện về các dịch vụ khác nhau trong khu vực quý vị cư ngụ.



Kết nối với những người chăm sóc khác

Nếu cảm thấy cô đơn hoặc muốn nhận lời khuyên từ những người chăm sóc khác, Carer Gateway có thể giúp quý vị gặp gỡ những người trong cảnh ngộ chăm sóc tương tự để chia sẻ câu chuyện, kiến thức và trải nghiệm của quý vị. Quý vị có thể gặp trực tiếp những người chăm sóc khác tại địa phương và chia sẻ lời khuyên và học hỏi lẫn nhau tại một nơi an toàn. Trang mạng Carer Gateway cũng có diễn đàn trực tuyến mà quý vị có thể tham gia và trở thành một phần của cộng đồng trực tuyến tương trợ với những người chăm sóc khác.

“Chăm sóc người khác là công việc tốn nhiều thời gian và công sức, nhưng quý vị cũng cần dành thời gian cho bản thân mình.”

Sargoan, người chăm sóc con gái ông ta.



Các khóa học kỹ năng trực tuyến

Quý vị có thể học các kỹ năng mới qua các khóa học trực tuyến tương tác ngắn trên trang mạng của Carer Gateway. Các khóa học này sẽ có lợi cho quý vị trong vai trò chăm sóc và quý vị biết thông tin về cách chăm sóc sức khỏe và tinh thần của chính bản thân mình, đối phó với tình trạng căng thẳng và các vấn đề pháp lý.



Trợ giúp tài chính

Là người chăm sóc, quý vị có thể được trợ giúp về tài chính. Hiện có hai khoản trợ giúp tài chính dành cho người chăm sóc hội đủ điều kiện qua trung gian Carer Gateway. Quý vị có thể được tài trợ mua vật dụng thiết thực một lần duy nhất dưới dạng thiết bị hoặc vật phẩm để giúp quý vị trong vai trò chăm sóc. Quý vị cũng có thể được tài trợ cho các hình thức trợ giúp thiết thực thường trực, chẳng hạn như chăm sóc tạm thế hoặc đưa đón theo kế hoạch, trong khoảng thời gian mười hai tháng.

Tôi liên lạc với Carer Gateway bằng cách nào?

Carer Gateway có trang mạng toàn quốc tại www.carergateway.gov.au hoặc quý vị có thể gọi số **1800 422 737**, thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.