

مراقبین در کجا میتوانند حمایت پیدا کنند

سارگون، مراقب
برای دخترش.



دروازه مراقب (Carer Gateway) چیست؟

Carer Gateway خدمات حضوری، تلفونی و آنلاین که حمایت برای 2.65 میلیون مراقب بدون مزد در استرالیا را ارائه میدهد.

Carer Gateway خدمات زیادی دارد که میتواند به شما در مورد هرگونه مشکلات روزانه، فشارهای روحی و مالی کمک کند که ممکن است شما در نقش خود منحیث مراقب تجربه کنید.

مراقب کسی است که از یکی از اعضای خانواده یا دوست معلول، یک وضعیت طبی، مریضی روانی یا شخصی که به دلیل افزایش سن ضعیف است، مراقبت می کند.

اگر شما یک مراقب هستید، میتوانید از طریق (Carer Gateway) کمک و حمایت دریافت کنید.

”مقدار زیادی از وقت و انرژی برای مراقبت از یک شخص دیگر مصرف میشود، اما شما باید برای خودتان نیز وقت بگذارید.”

سارگون، مراقب برای دخترش.



دوره های مهارت های آنلاین

شما میتوانید مهارتهای جدیدی را از طریق کورس های کوتاه تعاملی آنلاین در وبسایت Carer Gateway بیاموزید. این کورس ها به شما در مورد نقش مراقبتی تان کمک خواهد کرد و معلوماتی در مورد نحوه مراقبت از رفاه خود، مقابله با استرس و مسائل حقوقی فراهم خواهد کرد.

حمایت مالی

منحیث مراقب، شما ممکن است بتوانید کمک مالی دریافت کنید. دو پکیج (بسته) حمایتی مالی از طریق Carer Gateway برای مراقبین مستحق وجود دارد. ممکن است شما بتوانید بودجه ضروری را برای خرید یک حمایت عملی یک دفعه ای به شکل تجهیزات یا کالای ضروری برای کمک به شما در نقش مراقبتی تان دریافت کنید. همچنین ممکن است شما بتوانید برای طیف وسیعی از حمایت های عملی جاری، از قبیل استراحت پلان شده یا ترانسپورت، که در طی یک دوره دوازده ماه ارائه میشود، تمویل مالی بگیرید.

من چطور با Carer Gateway تماس بگیرم؟

Carer Gateway یک وبسایت ملی در

www.carergateway.gov.au ارائه میدهد یا شما

میتوانید بین ساعت 8 صبح تا 5 عصر به شماره

1800 422 737 تلفون کنید.

چطور میتوانم از خدمات Carer Gateway استفاده کنم؟

شما میتوانید با شماره 1800 422 737 از دوشنبه تا جمعه بین ساعت 8 صبح و 5 عصر زنگ بزنید و با یک ارائه دهنده خدمات Carer Gateway صحبت کنید. کارمندان Carer Gateway در مورد آنچه شما ضرورت دارید حرف خواهند زد و در یافتن خدمات و حمایت به شما کمک خواهند کرد. اگر میخواهید با کسی به لسان خود حرف بزنید، میتوانید با خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی از طریق شماره 131 450 تماس بگیرید. خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی به ترجمان هایی که به بیش از 160 لسان گپ میزنند، دسترسی فراهم میکند. این خدمات 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته ارائه میشود.

Carer Gateway همچنین یک وبسایت ملی (carergateway.gov.au) دارد که دارای خدمات و معلومات آنلاین برای حمایت از شما منحصراً است.

Carer Gateway خدمات زیادی فراهم میکند بشمول:

مربیگری



اگر میخواهید راه های جدیدی برای مدیریت استرس و بهبود رفاه خود بیاموزید، کورس های مربیگری خود هدایتی در وبسایت Carer Gateway می تواند به شما کمک کند.

مشاوره



اگر احساس استرس، تشویش، غمگینی یا ناامیدی میکنید، یک مشاور مسلکی میتواند در مورد تشویش های شما با شما حرف بزند و به شما کمک کند. شما میتوانید با یک مشاور مسلکی یک به یک حضوری در ساحه تان و یا از طریق تلفون در آسایش خانه خود حرف بزنید. اگر میخواهید با کسی به لسان خود حرف بزنید، میتوانید با خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی با شماره 131 450 تماس بگیرید.

مراقبت استراحتی (Respite)



”استراحت“ یا ”مراقبت استراحتی“ وقتی است که شخص دیگری از فرد که شما مراقبت میکنید، مراقبت کند. اگر شما به طور ناگهانی متوجه شدید که نمیتوانید مراقبت مربوطه را فراهم کنید، بطور مثال اگر مریض یا مجروح شده اید، ممکن است به مراقبت استراحتی عاجل ضرورت داشته باشید. همچنین شما میتوانید مراقبتهای استراحتی را پلان کنید تا بتوانید تفریح کنید. برای ترتیب دادن مراقبت استراحتی عاجل، یا مراقبت استراحتی پلان شده، با شماره 1800 422 737 با Carer Gateway تماس بگیرید تا در مورد انتخاب ها در ساحه تان حرف بزنید.

با سایر مراقبین ارتباط برقرار کنید



اگر احساس تنهایی میکنید و میخواهید از سایر مراقبین مشوره بگیرید، Carer Gateway میتواند به شما در دیدار با افراد دیگر در موقعیت های مراقبتی مشابه کمک کند تا قصه ها، دانش و تجربه خود را به اشتراک بگذارید. شما میتوانید مراقبین محلی را بصورت حضوری ملاقات کنید و از هم مشوره بگیرید و در یک فضای امن از یکدیگر یاد بگیرید. وبسایت Carer Gateway همچنین یک فورم آنلاین فراهم میکند که میتوانید با سایر مراقبین ملحق شوید و به عضویت یک جامعه آنلاین حمایت کننده درآیید.

carergateway.gov.au

Connecting carers to support services

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

benevolent SOCIETY

In partnership with YourSide