

مراقبت کنندگان از کجا می توانند خدمات حمایتی دریافت کنند

سارگون، مراقبت
کننده از دختر خود.



درگاه مراقبت کنندگان چیست؟

درگاه مراقبت کنندگان، خدمات و حمایت های حضوری، تلفنی و آنلاین را برای 2.65 میلیون مراقبت کننده ای که در استرالیا حقوقی دریافت نمی کنند، فراهم می کند.

درگاه مراقبت کنندگان خدمات بسیاری دارد که می توانند به شما در چالش های روزانه، تنش های روحی و مالی که ممکن است در نقش تان به عنوان یک مراقبت کننده تجربه کنید، کمک کنند.

مراقبت کننده فردی است که از عضوی از خانواده یا دوستی که دچار ناتوانی یا معلولیت، عارضه ای پزشکی، بیماری روانی است، یا فردی که به خاطر سن بالا سست و آسیب پذیر شده، مراقبت می کند.

اگر شما یک مراقبت کننده هستید، می توانید از طریق درگاه مراقبت کنندگان، کمک و خدمات حمایتی دریافت کنید.

چگونه می توانم از خدمات درگاه مراقبت کنندگان استفاده کنم؟

شما می توانید از طریق تماس با شماره **1800 422 737**، روزهای دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح تا 5 بعدازظهر، با یک ارائه دهنده خدمات درگاه مراقبت کنندگان صحبت کنید. کارمندان درگاه مراقبت کنندگان با شما در مورد آنچه احتیاج دارید صحبت کرده و به شما کمک می کنند خدمات و حمایت ها را پیدا کنید. چنانچه بخواهید به زبان خود با فردی صحبت کنید، می توانید با خدمات ترجمه کتبی و شفاهی به شماره **131 450** تماس بگیرید. خدمات ترجمه کتبی و شفاهی به شما امکان می دهد به مترجمین شفاهی که به بیش از 160 زبان صحبت می کنند، دسترسی پیدا کنید. این خدمات به صورت 24 ساعته در شبانه روز، 7 روز هفته موجود است.

درگاه مراقبت کنندگان یک وب سایت سراسری نیز دارد (carergateway.gov.au) که حاوی خدمات و اطلاعات آنلاین برای حمایت از شما به عنوان یک مراقبت کننده است.

درگاه مراقبت کنندگان خدمات بسیاری را ارائه می دهد، از جمله:

آموزش

چنانچه بخواهید روش های جدیدی برای مدیریت تنش و بهبود سلامتی خود یاد بگیرید، دوره های آموزش خود-راهنما در وب سایت درگاه مراقبت کنندگان می توانند به شما کمک کنند.

مشاوره

چنانچه احساس تنش، اضطراب یا درماندگی می کنید، یک مشاور متخصص می تواند با شما در مورد نگرانی هایتان صحبت کرده و به شما کمک کند. شما می توانید به صورت فرد به فرد، و حضوری در منطقه خود یا به صورت تلفنی از محیط راحت منزل خود با مشاور متخصص صحبت کنید. چنانچه بخواهید به زبان خود با فردی صحبت کنید، می توانید با خدمات ترجمه کتبی و شفاهی به شماره **131 450** تماس بگیرید.

مراقبت کوتاه مدت برای فرصت استراحتی

”فرصت استراحتی“ یا ”مراقبت کوتاه مدت برای فرصت استراحتی“ زمانی است که فرد دیگری کار مراقبت از شخصی که مراقبتش بوده را به عهده می گیرد. چنانچه ناگهان متوجه شوید که نمی توانید خدمات مراقبتی فراهم کنید، برای مثال، اگر بیمار شده یا آسیب ببینید، ممکن است به مراقبت کوتاه مدت اضطرابی برای فرصت استراحتی نیاز داشته باشید. شما همچنین می توانید مراقبت کوتاه مدت برای فرصت استراحتی را برنامه ریزی کنید تا بتوانید مدتی استراحت کنید. برای هماهنگ کردن مراقبت کوتاه مدت اضطرابی فرصت استراحتی یا مراقبت کوتاه مدت برنامه ریزی شده، با درگاه مراقبت کنندگان به شماره **1800 422 737** تماس بگیرید تا در مورد گزینه های موجود در منطقه خود صحبت کنید.

با سایر مراقبت کنندگان ارتباط برقرار کنید

اگر احساس تنهایی می کنید یا می خواهید توصیه هایی از سایر مراقبت کنندگان دریافت کنید، درگاه مراقبت کنندگان می تواند به شما کمک کند با افرادی در موقعیت های مراقبتی مشابه برای به اشتراک گذاشتن داستان ها، دانش و تجربیات خود ملاقات کنید. می توانید به صورت حضوری با مراقبت کنندگان محلی ملاقات کرده و توصیه هایی را به اشتراک بگذارید و موضوعاتی را در فضایی ایمن از هم بیاموزید. وب سایت درگاه مراقبت کنندگان یک تالار گفتگوی آنلاین نیز فراهم می کند که می توانید به آن ملحق شده و همراه با سایر مراقبت کنندگان، عضوی از یک جامعه حمایت کننده آنلاین شوید.

”زمان و انرژی قابل توجهی صرف مراقبت کردن از فردی دیگر می شود، ولی شما نیز نیاز دارید زمانی را برای خود داشته باشید.“

سارگون، مراقبت کننده از دختر خود.



دوره های آنلاین مهارت یابی

در وب سایت درگاه مراقبت کنندگان، می توانید از طریق دوره های تعاملی آنلاین کوتاه مدت، مهارت های جدیدی را فرا بگیرید. این دوره ها به شما در نقش مراقبتی تان کمک می کنند و اطلاعاتی در مورد چگونگی مراقبت از تندرستی خود، غلبه بر تنش و مواجهه با مسائل حقوقی در اختیارتان قرار می دهند.

حمایت مالی

به عنوان یک مراقبت کننده، ممکن است بتوانید کمک مالی دریافت کنید. دو بسته حمایت مالی برای مراقبت کنندگان واجد شرایط از طریق درگاه مراقبت کنندگان موجود می باشند. شما ممکن است بتوانید بودجه ای را برای خریداری یکباره راهکار کمکی کاربردی به شکل وسیله یا چیزی برای کمک به خود در نقش مراقبتی تان، دریافت کنید. ممکن است همچنین بودجه ای را برای طیفی از حمایت های کاربردی و مستمر، مانند مراقبت کوتاه مدت برنامه ریزی شده برای یا رفت و آمد، که طی دوره ای دوازده ماهه ارائه می شوند، دریافت کنید.

چگونه می توانم با درگاه مراقبت کنندگان تماس بگیرم؟

درگاه مراقبت کنندگان یک وب سایتی سراسری

www.carergateway.gov.au دارد که می توانید به

آن مراجعه کنید، یا می توانید روزهای دوشنبه تا جمعه بین

ساعات 8 صبح تا 5 بعدازظهر با شماره **1800 422 737**

تماس بگیرید.

carergateway.gov.au

Connecting carers to support services

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

benevolent SOCIETY

In partnership with YourSide