Где могут получить поддержку люди, осуществляющие уход

Саргун – ухаживает за дочерью.

Человек, осуществляющий уход, – это лицо, ухаживающее за членом семьи или другом со степенью инвалидности, хроническим заболеванием, душевным расстройством либо за пожилым человеком с хрупким здоровьем.

Если вы осуществляете уход за такими людьми, то вам доступна поддержка организации Carer Gateway («Открытые двери для лиц, осуществляющих уход»).

Что представляет собой организация Carer Gateway?

Carer Gateway предоставляет личные, телефонные и онлайн услуги для поддержки 2,65 млн. людей, бесплатно осуществляющих уход за кем-либо.

Carer Gateway располагает множеством услуг, чтобы помочь вам в решении ваших повседневных задач, в ситуациях эмоционального и финансового стресса, который вы можете испытывать в связи с вашей ролью заботящегося о ком-то человека.

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

benevolent SOCIETY

Как воспользоваться услугами Carer Gateway?

Вы можете поговорить с провайдером услуг Carer Gateway по телефону **1800 422 737** с понедельника по пятницу в период с 8 утра до 5 вечера. Персонал Carer Gateway обсудит с вами ваши нужды и поможет найти необходимые службы и поддержку. Если вы хотите поговорить с кем-то на вашем родном языке, то звоните в Переводческую службу по номеру **131 450**. Эта Служба предоставляет доступ к переводчикам на более чем 160 языках. Данная услуга доступна 24 часа в сутки, 7 дней в неделю.

Carer Gateway также имеет национальный веб-сайт (**carergateway.gov.au**), который предлагает онлайн услуги и информацию вам как лицу, осуществляющему уход.

Carer Gateway предоставляет множество услуг, включая:

Наставничество

Если вы хотите узнать о новых способах, как справиться со стрессом и улучшить свое самочувствие, то курсы самопомощи на сайте Carer Gateway смогут вам помочь.

Консультирование

Если вы испытываете стресс, тревогу, грусть или раздражение, то профессиональный консультант в вашем районе проживания сможет индивидуально обсудить с вами ваши опасения, лично или по телефону, в условиях вашего домашнего комфорта. Если вы хотите поговорить с кем-то на вашем родном языке, звоните в Переводческую службу (Translating and Interpreting Service) по номеру 131 450.

Временный уход

«Временный уход» (Respite) – это когда кто-то другой ухаживает за человеком, за которым обычно ухаживаете вы. Вам, возможно, нужна помощь в уходе за опекаемым вами человеком, например, если вы заболели или получили травму. Также, вы можете запланировать временный уход, чтобы отдохнуть. Чтобы организовать срочный или запланированный временный уход за кем-то, звоните в Carer Gateway по номеру 1800 422 737, чтобы обсудить возможности, имеющиеся в районе вашего проживания.

Свяжитесь с другими лицами, осуществляющими уход

Если вы чувствуе себя одиноко или хотите посоветоваться с другими людьми, ухаживающими за своими близкими, то организация Carer Gateway может помочь вам встретиться с людьми в похожих ситуациях, чтобы вы смогли обменяться опытом, знаниями и историями. Вы можете встретиться с людьми в похожих ситуациях лично, в вашем районе, и поделиться советами и научиться чему-то друг от друга в безопасной обстановке. Сайт Carer Gateway также предлагает онлайн форум, к которому вы можете присоединиться и стать частью онлайн группы поддержки вместе с другими людьми, осуществляющими уход.

«Большое количество времени и энергии уходит на заботу о ком-то, но вам тоже нужно время для заботы о себе.»

Саргун – ухаживает за дочерью.

Онлайн курсы по приобретению навыков

Вы можете приобрести новые навыки посредством краткосрочных онлайн курсов на сайте Carer Gateway. Эти курсы помогут вам исполнять ваши обязанности по уходу за кем-то и предоставят информацию о том, как заботиться о себе и своем самочувствии, как справиться со стрессом и юридическими вопросами.

Финансовая поддержка

Как лицо, осуществляющее уход, вы можете получать финансовую поддержку. Carer Gateway предоставляет 2 вида финансовой поддержки лицам, осуществляющим уход и отвечающим определенным критериям. Вы, возможно, сможете получить одноразовую помощь в виде оборудования или какого-либо предмета, чтобы помочь вам в выполнении ваших обязанностей по уходу. Вы также можете получить финансовую поддержку для ряда постоянных практический ситуаций, например, по запланированному временному уходу или транспорту, предоставляемому на протяжении 12-и месяцев.

Как связаться с Carer Gateway?

У Carer Gateway есть национальный сайт: www.carergateway.gov.au, или вы можете позвонить по номеру 1800 422 737 с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00.

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

benevolent SOCIETY

carergateway.gov.au
Connecting carers to support services