Donde los cuidadores pueden encontrar apoyo

Sargoon, cuidador de su hija.

Un cuidador es alguien que cuida a un familiar o amigo con discapacidad, una afección médica, una enfermedad mental o a alguien que es frágil debido a la edad.

Si usted es cuidador, puede obtener ayuda y apoyo en el Portal de cuidadores (Carer Gateway).

¿Qué es Carer Gateway?

Carer Gateway suministra servicios y asistencia en persona, por teléfono y en línea a los 2,65 millones de cuidadores no remunerados de Australia.

Carer Gateway tiene muchos servicios que pueden ayudarlo con los desafíos diarios y el estrés emocional y financiero que pueda sentir en su función de cuidador.

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

benevolent SOCIETY

¿Cómo uso los servicios de Carer Gateway?

Puede hablar con un proveedor de servicios de Carer Gateway llamando al **1800 422 737**, de lunes a viernes, de 08:00 a 17:00. El personal de Carer Gateway le explicará paso a paso lo que necesita y lo ayudará a encontrar servicios y apoyo. Si desea hablar con alguien en su idioma, puede llamar al Servicio de Traducción e Interpretación en el **131 450**. El Servicio de Traducción e Interpretación brinda acceso a intérpretes en más de 160 idiomas. El servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Carer Gateway también tiene un sitio web nacional (**carergateway.gov.au**) que ofrece servicios e información en línea para ayudarlo en su función de cuidador.

Carer Gateway presta muchos servicios, entre ellos:

Capacitación

Si desea aprender nuevas formas de controlar el estrés y mejorar su bienestar, los cursos de orientación autodirigidos del sitio web de Carer Gateway pueden ayudarlo.

Asesoramiento psicológico

Si se siente estresado, ansioso, triste o frustrado, un asesor psicológico profesional puede analizar a fondo sus preocupaciones y ayudarlo. Puede hablar de manera individual y en persona con un asesor psicológico profesional de su área o por teléfono, en la comodidad de su hogar. Si desea hablar con alguien en su idioma, puede llamar al Servicio de Traducción e Interpretación en el 131 450.

Cuidado de relevo

El "relevo" o "cuidado de relevo" consiste en que otra persona cuide a la persona a la que usted cuida. Es posible que necesite cuidado de relevo de emergencia si repentinamente no puede hacerse cargo de los cuidados, por ejemplo, si se enferma o lastima. También puede planear por anticipado el cuidado de relevo para poder descansar. Para coordinar el cuidado de relevo de emergencia o el cuidado de relevo planificado, llame a Carer Gateway en el 1800 422 737, para hablar sobre opciones en su área.

Ponerse en contacto con otros cuidadores

Si se siente solo o desea recibir consejos de otros cuidadores, Carer Gateway puede ayudarlo a reunirse con personas en situaciones de cuidado similares para compartir historias, conocimientos y experiencias. Puede conocer a cuidadores locales en persona, compartir consejos y aprender los unos de los otros en un espacio seguro. El sitio web de Carer Gateway también cuenta con un foro en línea del que puede participar y así formar parte de una comunidad de apoyo en línea con otros cuidadores.

"Se invierte una cantidad importante de tiempo y energía para cuidar a alguien, pero también es necesario tomarse tiempo para uno mismo."

Sargoon, cuidador de su hija.

Cursos prácticos en línea

Puede aprender nuevas habilidades a través de breves cursos interactivos en línea en el sitio web de Carer Gateway. Los cursos lo ayudarán en su función de cuidador y le proporcionarán información sobre cómo cuidar su propio bienestar, lidiar con el estrés y cuestiones legales.

Apoyo financiero

Como cuidador, es posible que pueda obtener ayuda financiera. Hay dos paquetes de apoyo financiero disponibles para cuidadores elegibles a través de Carer Gateway. Es posible que pueda obtener fondos para comprar un apoyo práctico por única vez, como un equipo o un artículo para ayudarlo en su función de cuidador. También es posible que pueda obtener fondos para una serie de apoyos prácticos continuos, como relevo o transporte planificados, proporcionados durante un período de doce meses.

¿Cómo me pongo en contacto con Carer Gateway?

Carer Gateway ofrece un sitio web nacional: **www.carergateway.gov.au** o puede llamar al **1800 422 737**, de lunes a viernes, de 08:00 a 17:00.

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

benevolent SOCIETY

carergateway.gov.au
Connecting carers to support services