

SOUTH EASTERN SYDNEY ILLAWARRA

NSW HEALTH

Λογότυπο Υγειονομικής Υπηρεσίας Νοτιοανατολικού Σύδνεϋ και Illawarra

Πληροφορίες για Φροντιστές

Άτομα τα οποία φροντίζουν άλλους

Υποστήριξη και Υπηρεσίες που αποσκοπούν να σας βοηθούν

Information for Carers

People Who Look After Others

Support and Services to Assist You

Είστε φροντιστής;

Are you a carer?

Φροντίζετε κάποιον με αναπηρία, ψυχασθένεια, χρόνια πάθηση ή ο οποίος είναι αδύναμος ηλικιωμένος;

Είστε μέλος οικογένειας, σύντροφος, φίλος ή γείτονας που προσφέρει αυτή τη φροντίδα;

Βοηθάτε αυτό το άτομο με οποιεσδήποτε από αυτές τις δραστηριότητες π.χ. ατομική φροντίδα, διακίνηση, μεταφορά, συναισθηματική στήριξη, επικοινωνία ή με τα γεύματα και τα οικιακά του;

Αν απαντήσατε **ΝΑΙ** σ' αυτές τις ερωτήσεις - τότε είστε **ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ**

Η φροντίδα μπορεί να είναι μια εμπειρία που σας ικανοποιεί, αλλά μπορεί να απαιτεί πολλά από σας. Η φροντίδα κάποιου μπορεί να σας επηρεάζει –ψυχικά, σωματικά και συναισθηματικά. Είναι αναγκαίο να φροντίζετε και τη δική σας υγεία και ευημερία.

Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει;

Who Can help you?

Μπορεί να δυσκολευτείτε να βρείτε πού να απευθυνθείτε για βοήθεια. Τρεις βασικές υπηρεσίες μπορούν να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε και σας παρέχουν πληροφορίες, υποστήριξη και συνδέσεις με τοπικές υπηρεσίες που αποσκοπούν να βοηθούν εσάς και το άτομο που φροντίζετε:

Κοινοπολιτειακό Κέντρο Ανάπαυλας Φροντιστών

Τηλ: 1800 059 059 (τοπικό γραφείο) (επείγουσα υποστήριξη φροντιστών 24 ώρες)

Commonwealth Carer Respite Centre

Ph: 1800 059 059 (local office) (24 hr emergency carer support)

- ❖ Παρέχει πληροφορίες και συμβουλές για επιλογές ανάπαυλας και υποστήριξη για φροντιστές στην τοπική σας περιοχή
- ❖ Οργανώνει ανάπαυλα για βραχυπρόθεσμες, προγραμματισμένες ή επείγουσες καταστάσεις συμπεριλαμβανομένης της κράτησης θέσης για ανάπαυλα σε ίδρυμα
- ❖ Πρόσβαση σε επείγουσα υποστήριξη φροντιστών μπορεί να γίνεται 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα σε περιόδους άμεσης ανάγκης φροντιστών για μικρό χρονικό διάστημα ανάλογα με την κατάσταση και την ανάγκη

Κοινοπολιτειακό Κέντρο Πληροφοριών για Φροντιστές

Τηλ: 1800 242 636

Commonwealth Carer Resource Centre

Ph: 1800 242 636

- ❖ Παρέχει πληροφορίες, παραπομπή και συμβουλές για υποστήριξη και υπηρεσίες φροντιστών σ' όλη τη ΝΝΟ και ενημερώνει για την κρατική βοήθεια που διατίθεται.
- ❖ Παρέχει ένα δωρεάν Πακέτο Υποστήριξης Φροντιστών [Carer Support Kit]
- ❖ Παρέχει συναισθηματική υποστήριξη, και συμβουλές μέσω του Παναυστραλιανού Συμβουλευτικού Προγράμματος Φροντιστών [National Carer Counselling Program]

Κοινοπολιτειακό Κέντρο Carelink

Τηλ: 1800 052 222 (τοπικό γραφείο)

Commonwealth Carelink Centre

Ph: 1800 052 222 (local office)

- ❖ Παρέχει πληροφορίες για τοπικές υπηρεσίες που βοηθούν ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρία και φροντιστές για να συνεχίσουν να ζουν ανεξάρτητα.
Για παράδειγμα:
Υπηρεσίες Γευμάτων
Συντήρηση Κατοικίας
Βοηθήματα και εξοπλισμός
Οικιακή βοήθεια
Προσωπική Φροντίδα
Ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων
Μεταφορά

Μπορείτε να λάβετε περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με την υποστήριξη φροντιστών για άτομα μη αγγλόφωνης προέλευσης από την:

Πολυπολιτισμική Υγεία

Multicultural Health

Illawarra

Τηλ: 4274 6233

South Eastern Sydney [Νοτιοανατολικό Σύδνεϋ]

Τηλ: 9382 3309

Για πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές σας, αν είστε δυσαρεστημένοι ή έχετε ανησυχίες για οποιαδήποτε υπηρεσία υγείας επικοινωνήστε με την:

**Health Care Complaints Commission [Επιτροπή Παραπόνων Υγειονομικής
Περίθαλψης]**

Illawarra

South Eastern Sydney [Νοτιοανατολικό Σύδνεϋ]

Τηλ: 9219 7444

Δωρεάν Κλήση [Freecall] 1800 043 159

Τηλ: 4222 5556

Τηλ: 9382 8129

Χρήσιμες Συμβουλές για Θετική Φροντίδα

Helpful Tips for Positive Caring

- ❖ Μάθετε όσο το δυνατόν περισσότερα για την ασθένεια ή αναπηρία του συγγενούς ή φίλου σας και το είδος βοήθειας που διατίθεται σε σας και το άτομο που φροντίζετε
- ❖ Μοιραστείτε την παροχή φροντίδας με την οικογένεια, φίλους και κοινοτικές υπηρεσίες
- ❖ Φροντίζετε τον εαυτό σας σωματικά, ψυχικά και συναισθηματικά
- ❖ Μην αποθαρρύνεστε όταν ζητάτε υποστήριξη και υπηρεσίες. Διατίθενται υπηρεσίες αλλά είναι πιθανόν να έχουν λίστες αναμονής
- ❖ Κάνετε σχέδια για το μέλλον

(πηγή: Φύλλο Πληροφοριών Φροντιστών NNO [Carers NSW Fact Sheet])

Αν το άτομο που φροντίζετε νοσηλεύεται σε νοσοκομείο ή λαμβάνει βοήθεια από κοινοτική υπηρεσία υγείας, χρησιμοποιήστε αυτό τον πίνακα ελέγχου για να εξασφαλίσετε ότι ζητάτε τις πληροφορίες που χρειάζεστε:

- ❖ Ποια είναι η διάγνωση, θεραπεία και πιθανή πρόγνωση της ασθένειας του ατόμου
- ❖ Ποια φάρμακα χρειάζεται να παίρνει;
- ❖ Χρειάζονται μετέπειτα ραντεβού παρακολούθησης;
- ❖ Ποια συνεχιζόμενη φροντίδα χρειάζεται;
- ❖ Ποιος θα συμμετέχει σε τυχόν συνεχιζόμενη θεραπευτική αγωγή και φροντίδα;
- ❖ Ποια είναι η αναμενόμενη ημερομηνία εξιτηρίου από το νοσοκομείο και θα παρέχεται μεταφορά;
- ❖ Χρειάζονται οικιακές τροποποιήσεις και εξοπλισμός;
- ❖ Ποιες υπηρεσίες υποστήριξης διατίθενται στην κοινότητα;
- ❖ Με ποιον μπορώ να επικοινωνήσω για επακόλουθες συμβουλές και υποστήριξη;

Αν το άτομο που φροντίζετε χρειάζεται να πάει στο νοσοκομείο έχετε τις ακόλουθες πληροφορίες για να βοηθήσετε το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης:

- ❖ Ιατρικό ιστορικό
- ❖ Λίστα φαρμάκων που παίρνει επί του παρόντος
- ❖ Πρόσφατα αποτελέσματα εξετάσεων π.χ. ακτινογραφίες [XRays], αξονικές τομογραφίες [CT scans]

Απόρρητο

Privacy

Σύμφωνα με το Νόμο περί Απορρήτου [Privacy Act] το άτομο που φροντίζετε θα πρέπει γενικά να δώσει άδεια ώστε να σας μιλά το προσωπικό της υγειονομικής υπηρεσίας σχετικά με την πάθηση και τη φροντίδα του.

Είναι σημαντικό για το νοσοκομείο ή την υγειονομική υπηρεσία να έχει καταγραφεί το σωστό άτομο επαφής στο φάκελο του ασθενούς. Μπορεί να αποφεύγονται παρανοήσεις αν έχει συμφωνηθεί κάποιος ως το άτομο επικοινωνίας και μπορεί να διαβιβάζει πληροφορίες στην οικογένεια ανάλογα με την περίπτωση.

Χρειάζεστε διερμηνέα;

Do you need an interpreter

Διατίθενται διερμηνείς δωρεάν σε Δημόσια Νοσοκομεία και Κοινοτικά Κέντρα Υγείας. Αν χρειάζεστε διερμηνέα τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Διερμηνέων Φροντίδας Υγείας [Health Care Interpreter Service]:

Illawarra

Νοτιοανατολικό Σύδνεϋ [South Eastern Sydney]

Τηλ: 4274 4211

Τηλ: 9515 9500

Εξεδόθη από την: Υπηρεσία Υποστήριξης Φροντιστών [Carer Support service] (SESIHS)

Για πληροφορίες/σχόλια σχετικά με ζητήματα φροντιστών ή υπηρεσίες που παρέχονται από υγειονομικές υπηρεσίες παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με ένα Συντονιστή Υποστήριξης Φροντιστών [Carer Support Coordinator]: Illawarra Τηλ. 4253 4501 ή 4295 2302, Shoalhaven Τηλ. 4423 9701, South Eastern Sydney Τηλ. 9947 9854

Μάρτιος 2006