

SOUTH EASTERN SYDNEY ILLAWARRA



Information for Carers

People Who Look After Others
Support and Services to Assist You

Keterangan bagi Pengasuh

Orang yang Menjaga Orang Lain
Dukungan dan Layanan guna Membantu

Are you a carer?

Apa Anda seorang pengasuh?

Apa Anda mengasuh seorang yang cacat tubuh atau mental, berpenyakit menahun atau tua ringkih?

Apakah Anda saudara, suami, isteri, teman atau tetangga yang memberi asuhannya?

Apa membantunya dalam kegiatan-kegiatan seperti menjaga pribadinya, gerakanya, antar jemput, dukungan perasaan, percakapan atau pekerjaan di rumah dan makanannya?

Atas pertanyaan di atas, kalau jawabannya YA maka Anda adalah PENGASUH.

Mengasuh bisa mendatangkan kepuasan tapi mungkin juga banyak tuntutan. Mengasuh dapat berimbas secara mental, badaniah dan perasaan bagi Anda. Jadi, kesehatan serta kesejahteraan diri Anda pun harus dijaga.

Who can help you?

Yang membantu diri Anda siapa?

Mencari tempat untuk mendapatkan bantuan pun bisa mengecilkan hati. Ada 3 dinas utama yang dapat membantu berbenah diri dan memberi keterangan, dukungan dan alamat dinas setempat untuk membantu Anda maupun orang asuhannya:

Commonwealth Carer Respite Centre Pusat Kelonggaran *Respite* bagi Pengasuh
Tel: 1800 059 059 (local office) (24 hour emergency carer support)

- ❖ Memberi keterangan dan nasihat tentang kelonggaran “respite” dan dukungan bagi pengasuh di dekat Anda tinggal.
- ❖ Menguruskan kelonggaran “respite” jangka pendek maupun kalau ada keadaan darurat, termasuk pendaftaran penginapannya.
- ❖ Dukungan darurat pengasuh bisa dihubungi 24 jam 7 hari seminggu bila pengasuh mengalami krisis jangka pendek, tergantung pada keadaan dan kebutuhannya.

Commonwealth Carer Resource Centre
Tel: 1800 242 636

Pusat Pemberdayaan Pengasuh

- ❖ Memberi keterangan, surat pengantar dan nasihat tentang dukungan pengasuh dan layanannya di NSW serta bantuan pemerintah yang tersedia.
- ❖ Memberi seperangkat Carer Support Kit dengan cuma-cuma.
- ❖ Memberi dukungan perasaan serta penasihatn melalui Program Nasional Penyuluhan Pengasuh.

Commonwealth Carelink Centre
Tel: 1800 052 222 (local office)

Pusat Penghubung Asuhan

- ❖ Memberi keterangan tentang layanan setempat yang membantu orang yang tua atau cacat, dan pengasuhnya agar melanjutkan kehidupan mandirinya.
Umpamanya:
 - Layanan Rantangan
 - Pemeliharaan Rumah
 - Peralatan Bantu
 - Layanan Rumah Tangga
 - Asuhan Pribadi
 - Rumah Orang Tua
 - Antar Jemput

Keterangan lebih lanjut tentang dukungan pengasuh bagi yang berlatar belakang budaya majemuk bisa diperoleh dari:

Multicultural Health

Illawarra

South Eastern Sydney

Kesehatan dalam Budaya Majemuk

Tel: 4274 6233

Tel: 9382 3309

Untuk keterangan jika ada ketidakpuasan atau keprihatinan tentang layanan kesehatan apa pun, hubungi:

Health Care Complaints Commission
Keluhan Tentang Layanan Kesehatan

Illawarra

South Eastern Sydney

Tel: 9219 7444

(bebas pulsa) 1800 043 159

Tel: 4222 5556

Tel: 9382 8129

Helpful Tips for Positive Caring

Saran Berguna demi Asuhan yang Baik

- ❖ Sedalam mungkin pelajariilah penyakit atau kecacatan saudara atau teman Anda itu, serta jenis bantuan yang tersedia bagi Anda maupun orang asuhannya.
- ❖ Berbagi tugas asuh dengan anggota keluarga, teman dan dinas masyarakat.
- ❖ Jagalah kesehatan badaniah, mental dan perasaan diri Anda.
- ❖ Tekunilah kalau Anda mencari dukungan dan layanan. Pasti ada layanan yang tersedia, namun mungkin di dalam “daftar tunggu”.
- ❖ Berencana ke depan.
(kutipan dari: Carers NSW Fact Sheet)

