

SOUTH EASTERN SYDNEY ILLAWARRA

NSW HEALTH

Logotipo do Serviço de Saúde do Sudeste de Sydney e Illawarra

Informações para pessoas que tomem conta de alguém

Information for Carers

Pessoas que tomam conta de alguém

People Who Look After Others

Apoio e Serviços para lhe prestar assistência

Support and Services to Assist You

Toma conta de alguém?

Toma conta de alguém que tenha uma incapacidade, doença mental, doença crónica ou que de um idoso frágil?

É familiar, companheiro, amigo ou vizinho da pessoa a quem fornece o serviço?

Ajuda essa pessoa ou pessoas com actividades do tipo: higiene pessoal, mobilidade, transporte, apoio emocional, comunicação ou refeições e trabalhos domésticos?

Se respondeu 'SIM' a estas perguntas – então é porque TOMA CONTA DE ALGUÉM

Tomar conta de alguém pode ser uma experiência gratificante, mas pode exigir muito de si. Tomar conta de alguém pode afectá-lo a si: mental, física e emocionalmente. É essencial que olhe pela sua saúde e bem-estar.

Quem pode ajudá-lo?

Who Can help you?

Procurar ajuda pode não ser uma tarefa fácil. Há três serviços principais que podem ajudá-lo inicialmente e oferece-lhe as informações, apoio e interface necessários para contactar serviços da sua área que o possa ajudar a si a à pessoa de quem toma conta:

Centro Federal de Residência Temporária para descanso de pessoas que cuidem de alguém

Tel.: 1800 059 059 (escritório da sua área - apoio de emergência, aberto 24 horas, para apoio de pessoas que cuidem de alguém)

Commonwealth Carer Respite Centre

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

- ❖ Fornece informações e serviços sobre opções de residência temporária e apoio para pessoas que tomem conta de alguém na sua área
- ❖ Organiza residência temporária para curtos espaços de tempo previamente planeados ou em situações de urgência, incluindo marcação de companhia ao domicílio.
- ❖ Pode avaliar a necessidade de apoio urgente de pessoas que tomem conta de alguém, funcionando 24 horas, 7 dias por semana; caso a pessoa que toma conta de alguém tenha uma crise, por curto espaço de tempo e dependendo da situação e necessidade.

Centro Federal de Recursos para pessoas que tomam conta de alguém

Tel.: 1800 242 636

Commonwealth Carer Resource Centre

Ph: 1800 242 636

- ❖ Fornece informações, credenciais e conselhos sobre apoio e serviços para pessoas que tomam conta de alguém, em NSW, inclusive sobre o tipo de assistência governamental disponível.
- ❖ Oferece um Kit de Apoio a pessoas que tomem conta de alguém.
- ❖ Fornece apoio emocional e aconselhamento através do Programa Nacional de Aconselhamento para pessoas que tomam conta de alguém.

Centro Federal Carelink

Ph: 1800 052 222 (local office)

Commonwealth Carelink Centre

Ph: 1800 052 222 (local office)

- ❖ Fornece informações sobre serviços existentes na sua área, que prestam assistência a pessoas idosas, pessoas com uma incapacidade e pessoas que tomem conta de alguém, para que possam a continuar a viver independentemente.

Por exemplo:

Serviços de refeições

Manutenção da casa

Ajuda e equipamento

Assistência doméstica

Higiene pessoal

Lares para a terceira idade

Transporte

As seguintes instituições fornecem mais informações sobre apoio para pessoas que tomam de alguém e oriundas de várias culturas:

Serviço de Saúde para Pessoas Oriundas de Várias Culturas

Multicultural Health

Illawarra

Tel.: 4274 6233

Sudeste de Sydney

Tel.: 9382 3309

Para obter informações sobre as opções disponíveis, caso não esteja satisfeito ou esteja apreensivo sobre qualquer serviço de saúde, contacte a:

Comissão de Reclamações do Serviço de Saúde

Health Care Complaints Commission Tel.: 9219 7444

Chamada Gratuita: 1800 043 159

Illawarra

Tel.: 4222 5556

Sudeste de Sydney

Tel.: 9382 8129

Dicas para ajudar de maneira positiva pessoas que tomam conta de alguém

- ❖ Tome conhecimento aprofundado sobre a doença ou incapacidade dos seus familiares ou amigos ou sobre o tipo de assistência disponível para si e para a pessoa de quem toma conta.
- ❖ Partilhe a tarefa de tomar conta de alguém com familiares, amigos e serviços comunitários.
- ❖ Trate de si próprio física, mental e emocionalmente.
- ❖ Prepare-se para não desistir, quando andar à procura de apoio e serviços. Há serviços disponíveis, mas em princípio também há listas de espera.
- ❖ Planeie para o futuro

(fonte: Folha Informativa para Pessoas que tomam conta de alguém em NSW)

Se a pessoa de quem toma conta está no hospital ou a receber assistência de um serviço comunitário de saúde, use esta lista de verificação para se assegurar que pede as informações que precisa:

- ❖ Qual o diagnóstico, tratamento e possível prognóstico da doença da pessoa?
- ❖ Que medicamentos a pessoa precisa tomar?
- ❖ Foram marcadas consultas para seguimento?
- ❖ Que serviços ou tratamentos continuados são necessários?
- ❖ Quem participará nesses serviços ou tratamentos continuados?
- ❖ Qual a data em que se espera que a pessoa tenha alta do hospital e será necessário o fornecimento de transporte?
- ❖ São necessárias modificações ou instalação de equipamento na casa?
- ❖ Que serviços de apoio se encontram disponíveis a nível comunitário?
- ❖ Quem devo contactar para obter conselhos e apoio continuados?

Se a pessoa de quem toma conta precisa de ir para o hospital, tem consigo as seguintes informações, para ajudar o pessoal do serviço de saúde?

- ❖ Historial clínico
- ❖ Lista de medicamentos actualizada
- ❖ Resultados dos últimos exames: Radiografias, imagens por TAC.

Privacidade

Privacy

De acordo com a Lei da Privacidade, a pessoa de quem toma conta tem geralmente que dar autorização, para o pessoal do serviço de saúde poder falar consigo a respeito do estado de saúde e tratamento ou serviços de apoio, que dizem respeito a essa pessoa.

É importante que o hospital ou serviço de saúde tenha os dados da pessoa para contacto registada na ficha clínica do paciente. Podem evitar-se mal entendidos, se apenas uma pessoa concordar ser a pessoa para contacto e transmitir as informações à família de modo apropriado.

Precisa de intérprete?

Do you need an interpreter

Encontram-se disponível um serviço de intérpretes gratuito em hospitais públicos e centros comunitários de saúde. Se precisar de intérprete telefone para o Departamento de Intérpretes do Serviço de Saúde:

Illawarra	Ph: 4274 4211
Sudeste de Sydney	Ph: 9515 9500

Preparado por: serviço de apoio a pessoas que tomam conta de alguém (SESIHS)

Para informações/comentários sobre assuntos ou serviços relacionados com pessoas que tomam conta de alguém e a nível de serviços de saúde, queira contactar o Coordenador de Apoio a pessoas que tomam conta de alguém: Illawarra Tel.: 4253 4501 ou 4295 2302, Shoalhaven Tel.: 4423 9701, Sudeste de Sydney, Tel.: 9947 9854

Março de 2006