

SOUTH EASTERN SYDNEY ILLAWARRA



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ УХОД ЗА БОЛЬНЫМИ И ИНВАЛИДАМИ

Information for Carers

Люди, которые заботятся о других
People Who Look After Others

Поддержка и службы, которые могут вам помочь
Support and Services to Assist You

Вы ухаживаете за больным или инвалидом?

Are you a carer?

Вы ухаживаете за инвалидом, психически больным, хроническим больным или престарелым?

Вы ухаживаете за членом семьи, супругом, другом или соседом?

Вы помогаете им, например, поддерживать личную гигиену или передвигаться, перевозите их, оказываете эмоциональную поддержку или общаетесь с ними, помогаете готовить еду или выполнять работу по дому?

Если Вы ответили «ДА» на эти вопросы, Вы **УХАЖИВАЕТЕ** за этими людьми.

Уход может приносить Вам удовлетворение, но также может налагать на Вас значительные требования. Уход за кем-либо может оказывать на Вас влияние – умственное, физическое или эмоциональное. Забота о Вашем собственном здоровье и благополучии имеет большое значение.

Кто может Вам помочь?

Who Can help you?

Поиски помощи могут быть обескураживающе трудными. Три основные службы помогут Вам на начальном этапе и обеспечат Вас информацией, поддержкой и связями с местными службами, которые могут помочь Вам и тем, за кем Вы ухаживаете:

Федеральный центр временного ухода

Commonwealth Carer Respite Centre

Тел.: 1800 059 059 (местное отделение) (круглосуточная служба поддержки)

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

- ❖ Предоставляет информацию и советы по возможностям подмены и поддержки лицам, осуществляющим уход в данном районе
- ❖ Организует краткосрочную подмену в запланированных и непредвиденных ситуациях, включая уход в стационарных условиях
- ❖ Срочная служба поддержки круглосуточно и ежедневно оказывает краткосрочную помощь в критических случаях в зависимости от ситуации и потребностей.

Федеральный центр ресурсов для лиц, осуществляющих уход

Commonwealth Carer Resource Centre

Тел.: 1800 242 636

Ph: 1800 242 636

- ❖ Предоставляет информацию, контакты и советы по поддержке и службам ухода в Новом Южном Уэльсе, в т. ч. по имеющейся государственной поддержке.
- ❖ Предоставляет бесплатный набор документов в помощь лицам, осуществляющим уход.
- ❖ Обеспечивает эмоциональную и психологическую поддержку в рамках Национальной программы консультаций по уходу (National Carer Counselling Program)

Федеральный центр Carelink

Commonwealth Carelink Centre

Тел.: 1800 052 222 (местное отделение)

Ph: 1800 052 222 (local office)

- ❖ Предоставляет информацию о местных службах, помогающих пожилым людям и инвалидам, а также ухаживающим за ними, вести независимое существование.
Например:
Питание
Домашнее хозяйство
Приспособления и оборудования
Помощь на дому
Личная гигиена
Дома престарелых
Транспорт

Дополнительная информация по поддержке ухаживающих за больными в условиях различных культурных традиций:

Мультикультурное здравоохранение

Multicultural Health

Иллаварра Тел.: 4274 6233

Юго-восточный Сидней Тел.: 9382 3309

Информация о возможных действиях в случае неудовлетворенности или выяснение вопросов, связанных с какой-либо службой здравоохранения:

Комиссия по разбору жалоб в области здравоохранения

Health Care Complaints Commission

Иллаварра
Юго-восточный Сидней

Тел.: 9219 7444
Бесплатный номер 1800 043 159
Тел.: 4222 5556
Тел.: 9382 8129

Полезные советы по уходу

Helpful Tips for Positive Caring

- ❖ Узнайте как можно больше о болезни или увечье Ваших друзей или родственников, а также о том, какие виды помощи доступны Вам и тому, за кем вы ухаживаете
- ❖ Вовлекайте в уход свою семью, друзей и общественные службы
- ❖ Заботьтесь о своем здоровье – физическом, умственном и эмоциональном
- ❖ Приготовьтесь к тому, что при обращении за поддержкой и услугами Вам потребуется настойчивость. Соответствующие службы имеются, но в них вероятны очереди
- ❖ Планируйте свои действия заранее
(источник: Carers NSW Fact Sheet)

Если тот, за кем Вы ухаживаете, находится в больнице или получает помощь от общественной службы здравоохранения, используйте следующий список вопросов, чтобы точно получить всю необходимую информацию:

- ❖ Каков диагноз больного, какое лечение он проходит, и каков вероятный прогноз болезни?
- ❖ Какие лекарства необходимо принимать?
- ❖ Назначены ли посещения врача после лечения?
- ❖ Какой требуется постоянный уход?
- ❖ Кто будет заниматься текущим лечением и уходом?
- ❖ Какова предполагаемая дата выписки из больницы; будет ли предоставлен транспорт?
- ❖ Требуются ли какие-либо преобразования дома или специальное оборудование?
- ❖ Какие службы поддержки имеются по месту проживания?
- ❖ К кому можно обратиться за советом и помощью после выписки?

Если тому, за кем Вы ухаживаете, необходима госпитализация, проверьте, имеется ли у Вас следующая информация, требуемая медицинскому персоналу:

- ❖ История болезни
- ❖ Список принимаемых медикаментов
- ❖ Результаты недавних анализов, рентгенограммы, результаты сканирования и т. п.

