

# SOUTH EASTERN SYDNEY ILLAWARRA



Logo Zdravstvene službe Jogoistočnoga Sydneya i Illawarre

Informacije za njegovatelje (Information for Carers)  
**Ljudi koji se brinu za druge osobe (People Who Look After Others)**  
**Podrška i usluge za vas (Support and Services to Assist You)**

## **Jeste li vi njegovatelj? (Are you a carer?)**

Vodite li brigu o nekome tko je onesposobljen, duševno bolestan, pati od dugotrajnog oboljenja ili je nemoćna starija osoba?

Jeste li vi rođak, partner, prijatelj ili susjed osobe o kojoj vodite brigu?

Dajete li podršku takvim osobama u bilo kojoj od slijedećih potreba, npr. oko osobne higijene, kretanja, prevoženja, emocija, komunikacija ili oko njihovih obroka i kućnih poslova?

Ako odgovorite na ova pitanja sa DA – onda jeste **NJEGOVATELJ**.

Osjećaj zadovoljstva je možda nagrada za njegovanje, ali istovremeno može u tome biti i mnogo velikih zahtjeva. Njegovanje može na vas štetno djelovati – u duševnom, fizičkom i emocionalnom smislu. Jako je važno da čuvate svoje vlastito zdravlje i da se dobro osjećate.

## **Tko vam može pomoći? (Who can help you?)**

Pronalaženje gdje se možete obratiti za pomoć može biti obeshrabrujući zadatak. U tu svrhu postoje tri ključne službe koje vas mogu uputiti kako da u to krenete, davanjem informacija, podrškom i vezama s lokalnim službama za pomoć vama i osobi koju njegujete:

### **Commonwealth Centar za predah njegovatelja (Commonwealth Carer Respite Centre)**

**Ph: 1800 059 059 - mjesni ured (local office)**

**24 satna hitna pomoć za njegovatelje (24 hr emergency carer support)**

- ❖ Daje informacije i savjete o vrstama predaha i podršci za njegovatelje u vašem mjesnom području.
- ❖ Organizira kratkotrajne planirane ili hitne predahe, uključujući rezervaciju za predah u instituciji.
- ❖ Ako se njegovatelj nađe u krizi, možete se obratiti na Hitnu pomoć za njegovatelje koja stoji na raspolaganju 24 sata 7 dana u tjednu za kratkotrajni boravak ovisno o situaciji i potrebi.

**Commonwealth Centar za orijentaciju njegovatelja  
(Commonwealth Carer Resource Centre)  
Ph: 1800 242 636**

- ❖ Daje informacije, uputnice i savjete o podršci za njegovatelje preko NSW, uključujući raspoloživu državnu pomoć.
- ❖ Daje besplatni Pribor za podršku njegovatelja.
- ❖ Daje emocionalnu podršku, i savjetovanje putem Nacionalnog programa za savjetovanje njegovatelja (National Carer Counselling Program).

**Commonwealth Centar za povezivanje sa službama njege  
(Commonwealth Carelink Centre)  
Ph: 1800 052 222 mjesni ured (local office)**

- ❖ Daje informacije o mjesnim službama za pomoć starijim i onesposobljenim osobama, i njihovim njegovateljima da mogu nastaviti samostalnim življenjem.

Na primjer:

Doprema obroka  
Održavanje doma  
Pomagala i pribori  
Kućni poslovi  
Osobna higijena  
Starački domovi  
Prijevoz

Za daljnje informacije o podršci njegovatelja različitog kulturnog podrijetla obratite se na:

**Multikulturalno zdravlje (Multicultural Health)**

Illawarra Ph: 4274 6233  
Jugoistočni Sydney (South Eastern Sydney) Ph: 9382 3309

Ako želite informacije u vezi vašeg izbora usluga, ako niste zadovoljni ili imate probleme s kontaktima bilo koje zdravstvene službe nazovite:

**Komisiju za prigovore o zdravstvenoj njezi  
(Health Care Complaints Commission)**

Ph: 9219 7444  
Besplatni broj 1800 043 159  
Illawarra Ph: 4222 5556  
South Eastern Sydney Ph: 9382 8129

**Korisni savjeti za uspješnu njegu (Helpful Tips for Positive Caring)**

- ❖ Naučite što više o bolesti ili onesposobljenosti osobe koju negujete i vrstama pomoći koja su na raspolaganju vama i toj osobi.
- ❖ Podijelite negovanje s članovima obitelji, prijateljima i službama u zajednici.
- ❖ Pazite na svoje fizičko, duševno i emocionalno zdravlje.
- ❖ Pripremite se da morate biti uporni kada tražite podršku i službe. Iako službe stoje na raspolaganju, postoje i liste čekanja.
- ❖ Planirajte budućnost.

(source: Carers NSW Fact Sheet)

*Ako je osoba koju negujete u bolnici ili prima pomoć od zdravstvene službe u zajednici, poslužite se ovim popisom pitanja kako biste mogli dobiti informacije koje su vam potrebne:*

- ❖ Kakva je dijagnoza, liječenje i očekivana prognoza bolesti?
- ❖ Koje lijekove treba uzimati?
- ❖ Je li treba dolaziti na kontrolu?
- ❖ Kakva vrsta njege je potrebna?
- ❖ Tko će biti uključen u liječenje i negu?
- ❖ Kojega se datuma očekuje otpuštanje iz bolnice i hoće li biti organiziran prijevoz?
- ❖ Jesu li potrebna pomagala ili preinake u kući?
- ❖ Koje su pomoćne službe na raspolaganju u zajednici?
- ❖ Koga trebam kontaktirati za savjet i podršku?

*Ako osoba koju negujete treba ići u bolnicu, imate li slijedeće informacije za osoblje zdravstvene njege?*

- ❖ Povijest bolesti
- ❖ Tekuću lista lijekova
- ❖ Najnovije nalaze npr. rendgenske snimke, CT skeniranja.

## **Privatnost (Privacy)**

Uglavnom, prema Zakonu o privatnosti, osoba koju negujete mora dati privolu osoblju zdravstvene službe da vam smiju davati informacije o njihovom stanju i njezi.

Važno je da bolnica ili zdravstvene službe imaju pravo kontaktirati osobu čije je ime zapisano u registru pacijenta. Nesporazumi se mogu izbjeći ako se izabere samo jednu osobu kao kontakt za prenošenje informacija članovima obitelji prema potrebi.

## **Trebate li tumača? (Do you need an interpreter)**

Tumači stoje besplatno na raspolaganju u javnim bolnicama i Zdravstvenim centrima u zajednici. Ako trebate tumača nazovite Službu tumača u Zdravstvu (Health Care Interpreter Service) na:

Illawarra                      Ph: 4274 4211  
South Eastern Sydney      Ph: 9515 9500

Pripremila Služba za podršku njegovatelja (SESIHS)

Za pitanja ili komentare po predmetu njegovatelja ili službi unutar zdravstvenih službi, nazovite Koordinatora službe za podršku njegovatelja, Illawarra Ph. 4253 4501 ili Shoalhaven Ph. 4295 2302, ili South Eastern Sydney Ph.9947 9854

Ožujak, 2006