

# SOUTH EASTERN SYDNEY ILLAWARRA NSW HEALTH

## Information for Carers/ Bakıcılarla İlgili Bilgi

People Who Look After Others/ Diğer İnsanlara Bakan Kişiler

Support and Services to Assist You/ Size Yardımcı Olmak Üzere Sunulan Destek ve Hizmetler

### **Are you a carer?/ Siz bir bakıcı mısınız?**

Özürü, akıl hastalığı olan, daimi bakıma ihtiyaç duyan veya yaşlı ve düşükün olan birine mi bakıyorsunuz?

Bu bakım hizmetini aile bireylerinizden birine, eşinize, arkadaşınıza veya bir komşunuza mı veriyorsunuz?

Bu kişinin kişisel bakımına, hareket etmesine, bir yerden bir yere götürülmesine, moralini yüksek tutmasına, arkadaşlık etmesine veya yemek ve ev hizmetlerini görmelerine yardımcı mı oluyorsunuz?

Bu sorulara <EVET> diye cevap verdiyseniz siz bir <BAKICI>siniz.

Bir kişiye bakmak değerli ancak bir o kadar da özverili bir iştir. Birine bakmak sizi, zihinsel, fiziksel ve duygusal anlamda etkileyebilir. Bu nedenle önce kendi sağlığınıza bakmanız ve ihtiyaçlarınızı karşılamamız gerekir.

### **Who Can help you? Size kim yardım edebilir?**

Sizin nereden yardım alabileceğiniz hususu zor bir konudur. Size ve baktığınız kişiye yardımcı olmak üzere gereken bilgi ve desteği verecek, bulunduğunuz bölgede bu yönde hizmet veren kuruluşlarla bağlantı kurmanıza yardımcı olabilecek üç ana hizmet kuruluşu bulunmaktadır.

**Commonwealth Carer Respite Centre/ Ortakpazar Bakıcı Dinlendirme Merkezi**  
Ph:/Tel: 1800 059 059 (local office/ şube) (24 hr emergency carer support/24 saat acil bakıcı desteği sağlar)

- Bulduğunuz bölgede, bakıcıların dinlendirilmelerine yönelik olanaklar ve destekler konusunda bilgi verir ve önerilerde bulunur.
- Kısa süreli planlanmış veya bir acil durum karşısında bakıcılara, bakım yerlerinin ayarlanması dahil, dinlendirilebilmeleri için olanaklar sağlar.
- Duruma ve ihtiyaca göre bakıcıya, beklenmedik bir kriz durumunda kısa süreli olmak kaydıyla, haftanın 7 günü 24 saat acil bakıcı desteği alma olanağı sunar.

**Commonwealth Carer Resource Centre/ Ortakpazar Bakıcı Kaynak Merkezi**  
Ph:/Tel: 1800 242 636

- Bu merkez hükümet yardımları dahil NSW eyaletinde varolan hizmetler hakkında bakıcılara bilgi verir, bakıcılara destek olmak üzere gerekli önerilerde bulunur ve onları bu servislere yönlendirir.
- Bakıcı Destek Seti'ni ücretsiz dağıtır.
- Moral desteği sağlar ve Milli Bakıcı Destek Eğitimi Programı çerçevesinde destek eğitimi verir.

**Commonwealth Carelink Centre/ Ortakpazar Bakım-temas Merkezi**  
Ph:/Tel: 1800 052 222 (local office/ şube)

- Yaşlılara, özürlü kişilere ve onların bakıcılarına hiçbir şeye bağımlı olmaksızın yaşamlarını idame ettirebilmelerine yardımcı olacak çevrelerindeki diğer hizmetler hakkında bilgi verir.  
Bilgi verilen hizmetlerin bazıları aşağıdadır:  
Yemek Hizmetleri  
Konut Tamir ve Bakım İşleri  
Yardımcı Techizat  
Eviçi Destek  
Kişisel Bakım  
Huzurevleri  
Ulaşım, Taşıma

Farklı kültürlerden gelen kişilere yönelik ve bakıcı desteği ile ilgili ek bilgiler aşağıdaki kuruluştan temin edilebilir:

## **Multicultural Health/ Çokkültürlü Sağlık Kuruluşu**

Illawarra Şubesi Tel: 4274 6233

Güney Doğu Sidney Şubesi Tel: 9382 3309

Bir sağlık kuruluşu hakkında size verilen herhangi bir bilgi hakkında veya size sunulan seçeneklerinizle ilgili tatmin olmadığınız bir husus kaldıysa aşağıdaki kuruluşu verilen numaralardan arayarak şikayette bulunabilirsiniz:

## **Health Care Complaints Commission/ Sağlık Bakımı Şikayet Komisyonu**

Ph:/ Tel: 9219 7444

Freecall/ Ücretsiz hat

1800 043 159

Illawarra

Ph/ Tel: 4222 5556

South Eastern Sydney/ Güney Doğu Sidney

Ph/ Tel: 9382 8129

## **Helpful Tips for Positive Caring/ Etkin bir Bakım için Gereken Yararlı Bilgiler**

- Akriba veya arkadaşınızın hastalığını, ne gibi özürünün olduğunu iyice öğrenin. Baktığınız kişiye veya size ne gibi yardımların var olduğunu araştırın.
- Bakım işini aileyle, arkadaşlarla ve toplum hizmeti veren kuruluşlarla paylaşın.
- Kendinize fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda bakmayı bilin.
- Herhangi bir yardım ve hizmete ihtiyacınız olduğunda ısrarlı ve kararlı bir şekilde bu yardım ve hizmeti alana kadar uğraşın. Bazı hizmetler ancak belli bir süre bekledikten sonra sıra size geldiğinde elde edilebilir.
- Geleceğe yönelik planlar yapın.

(Kaynak: Carers NSW Fact Sheet/ Bakıcılar NSW Araştırma Raporu)

Baktığınız kişi hastanede kalıyorsa veya bir sağlık kuruluşundan yardım almaktaysa neleri bilmeniz gerektiğine ışık tutacak hususları aşağıdaki gibi önceden tesbit edin:

- Hastalık tesbit edildi mi? Kişinin hastalığının tedavisi nedir ve sonrasında neler yapılacaktır?
- Ne ilaçlar kullanılacaktır?
- İlerideki kontrolleri için randevuları alındı mı?
- Kişinin sürekli anlamda ne tip bakıma ihtiyacı var?
- Sürekli tedavi ve bakımıyla ilgili kimler devrede olacak?
- Hastaneden çıkma zamanı yaklaşık nedir? Hastaneden çıkarılırken ulaşım sağlanacak mı?
- Evde bazı düzenlemeler yapılacak mı, techizat sağlanacak mı?
- Toplumda ne gibi destek hizmetleri var?
- Bakım sırasında öneri ve desteğe ihtiyaç olursa kiminle temas sağlanmalı?

Bakımını üstlendiğiniz kişi hastaneye gitmek zorunda kalırsa sağlık personeline yardımcı olmak üzere aşağıdakileri hazır etmelisiniz:

- Kişinin geçmişteki sağlık durumu kayıtları
- Şu anda aldığı ilaçların bir listesi
- Son zamanlarda yaptırılan test sonuçları; örneğin Röntgen, CT Röntgeni vs.

### **Privacy/ Kişilik Hakları**

Kişilik Hakları Kanununa göre, baktığınız kişinin, sağlık personelinin o kişiyle ilgili bakım ve şartlarını sizinle konuşabilmesi için onay vermesi gerekmektedir.

Hastane veya sağlık hizmetleri kuruluşlarının yalnızca hastanın dosyasında belirtilen kişiyle temas sağlaması önemlidir. Yanlış anlamaların ortadan kalkması için temas kurulacak kişinin bir tek kişi olmasında yarar vardır. Bu kişi gerektiğinde diğer aile fertlerine bilgi aktarabilir.

### **Do you need an interpreter/ Tercümana ihtiyacınız var mı**

Kamu hastanelerinde ve Toplum Sağlık Merkezlerinde ücretsiz tercümanlık hizmeti verilmektedir. Tercümana ihtiyacınız olursa Sağlık Tercümanı Servisini

Illawarra Şubesi Ph/ Tel: 4274 4211  
Güney Doğu Sidney Şubesi Ph/ Tel: 9515 9500  
numaralı telefonlardan arayabilirsiniz.

Hazırlayan: Carer Support Service (SESIHS)  
Ayrıntılı bilgi almak için Bakıcı Destek Koordinatörünü aşağıdaki telefonlardan arayabilirsiniz:

Illawarra Tel: 4253 4501 veya 4295 2302,  
Shoalhaven Tel 4423 9701  
Güney Doğu Sidney Tel: 9947 9854

Mart 2006