

Πληροφορίες για τους Φροντιστές (Information for Carers)
Υποστήριξη και υπηρεσίες για βοήθεια στα μέλη της οικογένειας και φίλους ενός ατόμου με αναπηρία, εξάρτηση σε ναρκωτικές ουσίες ή αλκοόλ, με προβλήματα ψυχικής υγείας, αδυναμίας λόγω ηλικίας ή άλλη χρόνια πάθηση.

Είστε φροντιστής; (Are you a carer?)

Υποστηρίζετε κάποιο άτομο με αναπηρία, εξάρτηση σε ναρκωτικές ουσίες ή αλκοόλ, με πρόβλημα ψυχικής υγείας, αδυναμίας λόγω ηλικίας ή άλλη χρόνια πάθηση;

Είστε μέλος οικογένειας, σύντροφος, φίλος ή γείτονας που προσφέρει αυτή την υποστήριξη;

Τους βοηθάτε με οποιαδήποτε από αυτές τις δραστηριότητες: προσωπική φροντίδα, όπως ντους ή ντύσιμο, κινητικότητα, μετακίνηση, συναισθηματική στήριξη, επικοινωνία, γεύματα και δουλειές του σπιτιού ή τους βοηθάτε να διαχειρίζονται τα οικονομικά τους;

Αν απαντήσατε **ΝΑΙ** σε αυτές τις ερωτήσεις - τότε είστε **ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ**

Η φροντίδα μπορεί να είναι μια πολύ ικανοποιητική εμπειρία, αλλά μπορεί να έχει πολλές απαιτήσεις από σας. Οι απαιτήσεις αυτές μπορεί να είναι ψυχικές, σωματικές, οικονομικές ή/και συναισθηματικές. Είναι ουσιαστικό να φροντίζετε τη δική σας υγεία και ευημερία.

Ποιός μπορεί να σας βοηθήσει; (Who can help you?)

Το να βρείτε από που θα λάβετε βοήθεια μπορεί να είναι μια αποθαρρυντική προσπάθεια. Οι υπηρεσίες που αναφέρονται παρακάτω μπορούν να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε. Μπορούν να σας παρέχουν τις πληροφορίες, υποστήριξη και συνδέσεις με τοπικές υπηρεσίες, που μπορούν να βοηθήσουν εσάς και το άτομο που φροντίζετε:

**Κοινοπολιτειακό Κέντρο Ανάπαυλας από τη Φροντίδα και Carelink
(Commonwealth Respite and Carelink Centre)**
Τηλ: 1800 052 222 παρέχει

- ❖ Πληροφορίες για τις τοπικές υπηρεσίες που βοηθούν ηλικιωμένα άτομα και άτομα με αναπηρία και τους φροντιστές τους να συνεχίζουν να ζουν ανεξάρτητοι.

Παραδείγματα αυτών των υπηρεσιών περιλαμβάνουν:

Υπηρεσίες Γευμάτων	Υπηρεσίες εξοπλισμού
Οικιακή βοήθεια	Συγκοινωνία
Συντήρηση σπιτιού	Προσωπική Φροντίδα

- ❖ Πληροφορίες και συμβουλές για επιλογές ανάπαυλας από τη φροντίδα και υποστήριξη σε φροντιστές στην τοπική τους περιοχή
- ❖ Υποστήριξη έκτακτης ανάγκης σε περιόδους κρίσης του φροντιστή, που μπορεί να γίνει πρόσβαση όλο το 24ωρο 7 ημέρες την εβδομάδα για μικρές περιόδους, ανάλογα με την κατάσταση και την ανάγκη

Τηλεφωνική Γραμμή Φροντιστών, Φροντιστές NNO (Carers NSW Carers Line) 1800 242 636

Παρέχει

- ❖ Πληροφορίες, παραπομπές και συμβουλές για τις υπηρεσίες και υποστήριξη φροντιστών σε όλη τη NNO
- ❖ Δωρεάν Πακέτο Πληροφοριών Φροντιστή (Carer Support Kit)
- ❖ Ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλευτική βοήθεια

Centrelink 13 27 17 ή 13 12 02 για να μιλήσετε σε άτομο στη δική σας γλώσσα

Παρέχει:

Οικονομική υποστήριξη προς τους φροντιστές, περιλαμβανόμενων της Πληρωμής Φροντιστών (Carer Payment) και του Επιδόματος Φροντιστή (Carer Allowance)

Υπηρεσία Διερμηνέων και Μεταφραστών του Υπουργείου Υγείας (Health Care Interpreter and Translation Service)

Eastern/Southern Sydney	9828 6088
Illawarra	4274 4211
Shoalhaven	1800 247 272

Παρέχει:

Διερμηνείς για τις δημόσιες υπηρεσίες υγείας όπως στα δημόσια νοσοκομεία

Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) (Translating and Interpreting Service (TIS)) 131 450

Παρέχει:

Υπηρεσίες διερμηνείας, περιλαμβανόμενης της τηλεφωνικής διερμηνείας, για υπηρεσίες που δε βασίζονται σε δημόσιες εγκαταστάσεις υγείας, όπως κοινοτικές υπηρεσίες ή ιδιώτες γιατρούς.

Υπηρεσία Διασύνδεσης Ιθαγενών (Aboriginal Liaison Service)

Λειτουργεί σε πολλά δημόσια νοσοκομεία

Παρέχει:

Πολιτισμικά κατάλληλες υπηρεσίες για Ιθαγενείς ασθενείς και οικογένειες
Επικοινωνήστε με τον Aboriginal Liaison Officer μέσω του Τμήματος Κοινωνικών Λειτουργιών του Νοσοκομείου

Χρήσιμες συμβουλές για Θετική Φροντίδα (Helpful Tips for Positive Caring)

Μάθετε όσο το δυνατόν περισσότερα για την ασθένεια ή αναπηρία των συγγενών ή φίλων σας και το είδος της βοήθειας που παρέχεται σε σας και για το άτομο που φροντίζετε

Μοιραστείτε την φροντίδα με την οικογένεια, τους φίλους και κοινοτικές υπηρεσίες

Προσέχετε τον εαυτό σας σωματικά, ψυχικά και συναισθηματικά

Προετοιμαστείτε να είστε επίμονοι όταν ζητάτε υποστήριξη και υπηρεσίες. Υπάρχουν διαθέσιμες υπηρεσίες, αλλά είναι πιθανόν να υπάρχουν λίστες αναμονής

Σχέδιο για το μέλλον
(Πηγή: Carers NSW Fact Sheet)

Αν το άτομο που φροντίζετε νοσηλεύεται σε νοσοκομείο ή λαμβάνει βοήθεια από μια κοινοτική υπηρεσία υγείας, χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα ελέγχου για να βεβαιωθείτε ότι έχετε ζητήσει τις πληροφορίες που χρειάζεστε:

- ❖ Ποια είναι η διάγνωση, αγωγή και πιθανή πρόγνωση της ασθένειας του ατόμου
- ❖ Ποιά φάρμακα χρειάζονται να πάρει;
- ❖ Ποιά συνεχιζόμενη φροντίδα χρειάζεται;
- ❖ Ποιός θα συμμετέχει στη συνεχή αγωγή και φροντίδα;
- ❖ Υπάρχουν επακόλουθα ραντεβού;
- ❖ Χρειάζονται τροποποιήσεις και εξοπλισμός στο σπίτι;
- ❖ Ποιές υπηρεσίες υποστήριξης διατίθενται στην κοινότητα;
- ❖ Με ποιόν μπορώ να επικοινωνήσω για επακόλουθες συμβουλές και υποστήριξη;

Αν το άτομο που φροντίζετε νοσηλεύεται σε νοσοκομείο ζητήστε:

- ❖ Να μιλήσετε με έναν κοινωνικό λειτουργό ή σχεδιαστή εξιτηρίου από το νοσοκομείο αν χρειαστείτε βοήθεια με τη διαχείριση της φροντίδας ή πρόσβασης σε υπηρεσίες
- ❖ Ποιά είναι η αναμενόμενη ημερομηνία του εξιτηρίου από το νοσοκομείο και θα παρασχεθεί μεταφορικό μέσο;

Αν το άτομο που φροντίζετε χρειάζεται να πάει στο νοσοκομείο, έχετε τις ακόλουθες πληροφορίες για να βοηθήσετε το προσωπικό υγείας;

- ❖ Ιατρικό ιστορικό
- ❖ Τρέχουσα λίστα φαρμάκων
- ❖ Τα αποτελέσματα πρόσφατων εξετάσεων, π.χ. ακτινογραφίες, αξονικές τομογραφίες
- ❖ Medicare / Κάρτα Υγείας
- ❖ Ιδιωτική Ασφάλιση Υγείας

Προσωπικό απόρρητο (Privacy)

Σύμφωνα με τη νομοθεσία προστασίας προσωπικού απορρήτου, το άτομο που φροντίζετε θα πρέπει γενικά να δώσει άδεια στο προσωπικό των υπηρεσιών υγείας για να σας μιλήσουν για την κατάσταση και τη φροντίδα του.

Είναι σημαντικό όπως το νοσοκομείο ή η υπηρεσία υγείας έχει καταχωρήσει το σωστό άτομο επικοινωνίας στο αρχείο του ασθενή/ της ασθενούς. Οι παρεξηγήσεις μπορούν να αποφευχθούν αν ένα άτομο που έχει συμφωνηθεί, όπως ο/η φροντιστής, είναι το άτομο επικοινωνίας και μπορεί να μεταφέρει πληροφορίες για την οικογένεια ανάλογα με την περίπτωση.

Αν είστε δυσαρεστημένοι ή έχετε ανησυχίες για οποιαδήποτε υπηρεσία υγείας να το συζητήσετε με το διαχειριστή των υπηρεσιών. Αν δεν λάβετε απάντηση ή δεν είστε ικανοποιημένοι επικοινωνήστε με την: Επιτροπή Παραπόνων Υπηρεσιών Υγείας NNO (NSW Health Care Complaints Commission) στο 1800 043 159

Για πληροφορίες/σχόλια σε θέματα φροντιστών εντός των υπηρεσιών υγείας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το Συντονιστή Προγράμματος Φροντιστών:

Shoalhaven 4423 9372

Kiama 4233 1033

Wollongong 4253 4558

St George Sutherland 9947 9857

Northern 9947 9854

Έκδοση του Προγράμματος Φροντιστών SESIAHS 2010

(Produced by the SESIAHS Carer Program 2010)