



**AN AUSTRALIA
THAT VALUES AND
SUPPORTS ALL
CARERS**

UN'AUSTRALIA CHE DÀ VALORE E SUPPORTA TUTTI GLI ACCOMPAGNATORI

**CARERS
VICTORIA**

Ti stai prendendo cura di qualcuno? Possiamo aiutarti.

Un abitante del Victoria su otto si prende cura di un'altra persona in questo momento.

Si può diventare accompagnatori in qualsiasi momento e per diverse ragioni.

Un accompagnatore si prende cura di un membro della propria famiglia o di un amico che:

- È disabile
- È affetto da malattia mentale
- È affetto da condizione o malattia cronica o a lungo termine
- È affetto da malattia terminale
- Ha una dipendenza da droga o alcol
- È anziano e ha bisogno di assistenza.

Tutti conoscono qualcuno che si prende cura di qualcun altro.

“NON HO MAI PENSATO DI ESSERE UN ACCOMPAGNATORE, STAVO SEMPLICEMENTE AIUTANDO LA MAMMA. MA UNA VOLTA CHE MI SONO IDENTIFICATO NEL RUOLO, HO CAPITO CHE POTEVO RICEVERE AIUTO”.

In che modo possiamo aiutarti

Possiamo fornirti consigli, informazioni e supporto. Aiutiamo gli accompagnatori non retribuiti a rimanere sani, imparare nuove abilità e scoprire il supporto a loro disponibile. Siamo un'organizzazione no-profit.

I nostri servizi prevedono:

- Consulenza, gruppi di supporto e consulenza telefonica
- Formazione e laboratori
- Assistenza di sollievo per darti una pausa.

Per cominciare: trova l'aiuto che ti serve

Scoprire i diversi servizi esistenti può essere difficile.

Puoi chiamare la nostra linea Carer Advisory Line (*Linea di consulenza per accompagnatori*) al: **1800 242 636.**

Il nostro personale esperto ti ascolterà e può fornirti informazioni sui servizi che puoi utilizzare e sul supporto che puoi ricevere.

“MI HANNO ASCOLTATO. VOLEVANO PARLARE CON ME, HANNO RISPOSTO ALLE MIE DOMANDE, MI HANNO DATO INFORMAZIONI E MI HANNO OFFERTO CONSIGLI”.

Possiamo anche aiutarti a metterti in contatto con una gamma di servizi, tra cui:

- Servizi di supporto
- Consulenza
- Opportunità di finanziamento
- Educazione e formazione per accompagnatori
- Servizi di sollievo.

Puoi chiamare la linea Carer Advisory Line dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17.00.

Puoi anche trovare molte informazioni utili sul nostro sito web: **carersvictoria.org.au**

Parlane: consulenza, supporto e consigli

I nostri consulenti professionali capiscono le difficoltà a cui puoi andare incontro come accompagnatore. Il loro supporto può aiutarti a far fronte al tuo ruolo di accompagnatore.

I consulenti sono lì per ascoltarti e concentrarsi su ciò che è più importante per te.

“LA CONSULENZA MI HA AIUTATO A RIACQUISTARE LENTAMENTE LA FIDUCIA, PASSO DOPO PASSO. MI SONO RESO CONTO DI AVERE LA CAPACITÀ DI RIPRENDERE IL CONTROLLO DELLA MIA VITA”.

Possiamo prenderti un appuntamento con un consulente:

- Presso il nostro ufficio
- Per telefono
- Via video
- Da qualche parte vicino a te.

Offriamo sessioni di consulenza individuale, familiare o di gruppo. Tutte le nostre sessioni sono riservate. Il nostro programma di consulenza a breve termine include un massimo di sei sessioni.

Potresti ricevere la consulenza in una lingua diversa dall'inglese, se ti è più facile. Rivolgiti a noi a riguardo.

Per saperne di più e prenotare le sessioni di consulenza, chiama la nostra linea Carer Advisory Line al **1800 242 636**.

Migliora le tue abilità: con laboratori e consigli pratici

Teniamo regolarmente corsi e programmi di formazione per gli accompagnatori.

I nostri laboratori e le sessioni informative comprendono consigli e supporto pratico e affrontano per esempio i seguenti temi:

- Assistenza agli anziani
- Opzioni di finanziamento, tra cui il National Insurance Assistance Scheme (NDIS)
- Assistenza e accompagnatori LGBTIQ (Lesbiche, Gay, Bisessuali, Transgender, Intersessuali e in dubbio)
- Disabilità
- Salute mentale
- Prendersi cura di se stesso.

Puoi trovare un elenco dei nostri prossimi laboratori sul nostro sito web: carersvictoria.org.au

“HO IMPARATO MOLTO SU COME PRENDERMI CURA DI MIA MOGLIE E DI ME STESSO ... HO ANCHE AVUTO MODO DI INCONTRARE PERSONE IN UNA SITUAZIONE SIMILE E CON CUI CONDIVIDERE STORIE”.

Offriamo anche corsi online e moduli di apprendimento. Questi moduli trattano argomenti come ad esempio:

- Quanto sia importante prendersi una pausa
- Come ottenere assistenza di sollievo
- Come parlare con i professionisti, tra cui medici e specialisti.

Puoi trovare i nostri moduli di apprendimento online sul nostro sito web: carersvictoria.org.au/how-we-help/education/online-learning

Prenditi una pausa: servizi di sollievo

Ci sono momenti in cui hai bisogno di una pausa.

**“ALL’INIZIO MI SENTIVO COLPEVOLE,
MA POI HO CAPITO CHE MI PRENDEVO
MEGLIO CURA DI MIA MAMMA AL
RITORNO DA UN PERIODO “DA SOLO”.**

I servizi di sollievo aiutano con l’assistenza della persona di cui ti prendi cura in modo che tu ti possa prendere una pausa. L’assistenza di sollievo può prevedere:

- Assistenza a domicilio, quando un assistente viene a casa per prendersi cura della persona
- Sollievo presso un centro, quando la persona rimane per un breve periodo in una casa di cura per anziani o in un alloggio assistito
- Attività giornaliera
- Assistenza di sollievo di emergenza per malattia improvvisa, incidenti o problemi familiari.

L’assistenza di sollievo può darti una pausa dalla tua routine di accompagnatore di cui hai veramente bisogno. Può darti il tempo per fare altre cose, trascorrere del tempo con la famiglia e gli amici, o semplicemente per rilassarti e ricaricare le batterie.

Possiamo aiutarti a metterti in contatto con il servizio di sollievo della tua zona chiamando la nostra linea Carer Advisory Line al **1800 242 636**.

Partecipa: iscriviti

Puoi aiutarci a costruire un futuro migliore per gli accompagnatori.

Iscrivendoti, puoi aiutare a migliorare i servizi e il riconoscimento per gli accompagnatori della nostra comunità. Potrai inoltre rimanere aggiornato sulle ultime informazioni sull’assistenza in Victoria.

Si possono iscrivere gli accompagnatori, gli ex accompagnatori e i gruppi di sostegno degli accompagnatori. Anche altre persone e organizzazioni interessate sono invitate a partecipare.

**“SENTO CHE LA MIA VOCE VIENE
ASCOLTATA E FACCIO PARTE DI UNA
COMUNITÀ PIÙ GRANDE. TI FA SENTIRE
BENE SAPERE DI NON ESSERE SOLO”.**

Con l’iscrizione riceverai:

- La rivista *Carers News*, tutte le informazioni aggiornate sugli accompagnatori, i consigli e le storie degli accompagnatori in versione digitale
- Bollettino elettronico mensile ‘Voice’ di Carers Victoria
- Inviti a eventi speciali
- Offerte per i soci.

Per maggiore informazioni sull’iscrizione puoi chiamare il numero **1800 242 636** o visitare il nostro sito web: carersvictoria.org.au

Entra a far parte di una comunità: gruppi di assistenza per accompagnatori

Parlare con altre persone nella tua situazione può essere molto utile. Entrare a far parte di un gruppo di supporto ti offre la possibilità di condividere esperienze e consigli pratici con persone che sanno cosa stai passando.

Un gruppo di supporto può aiutarti con:

- Sostegno emotivo, parlare con persone che capiscono la pressione di essere un accompagnatore può essere davvero utile
- Informazioni pratiche, i gruppi di sostegno condividono informazioni sui servizi e sul supporto della tua zona, ricerche e cure mediche e suggerimenti per facilitare il ruolo di accompagnatore
- Nuovi amici, prendersi cura di qualcuno può rendere difficile mantenere i contatti con gli amici. In un gruppo di supporto puoi fare nuove amicizie e ti può aiutare a sentirti meno solo.

Per maggiori informazioni puoi chiamare la nostra linea Carer Advisory Line al **1800 242 636**.

Carers Victoria
Level 1, 37 Albert Street
Footscray, Vic 3011
Carer Advisory Line: 1800 242 636
Email: reception@carersvictoria.org.au
Web: carersvictoria.org.au

Supportato dal Dipartimento dei Servizi Sociali del governo australiano. Visita www.dss.gov.au per ulteriori informazioni. Carers Victoria riconosce il sostegno del governo del Victoria. ABN 12 533 636 427 ARBN 143 579 257