



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

ΜΙΑ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ ΠΟΥ ΕΚΤΙΜΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

**CARERS
VICTORIA**

Φροντίζετε κάποιον άλλο; Μπορούμε να σας βοηθήσουμε.

Αυτή τη στιγμή ένας στους οκτώ κατοίκους της Βικτώριας φροντίζει κάποιον άλλο άτομο.

Οι άνθρωποι μπορεί να γίνουν φροντιστές ανά πάσα στιγμή και για πολλούς και διάφορους λόγους.

Ο φροντιστής φροντίζει κάποιον μέλος της οικογένειάς του ή φίλο που:

- έχει μια αναπηρία
- έχει μια ψυχική ασθένεια
- έχει μια χρόνια, μακροπρόθεσμη πάθηση ή ασθένεια
- έχει μια θανατηφόρο ασθένεια
- είναι εθισμένο στα ναρκωτικά ή αλκοόλ
- είναι ηλικιωμένο άτομο με ανάγκες φροντίδας.

Όλοι γνωρίζουν κάποιον που φροντίζει κάποιον άλλο άτομο.

«Ποτέ δεν σκέφτηκα τον εαυτό μου ως φροντιστής – απλά βοηθούσα την μητέρα μου. Αλλά μόλις ταυτίστηκα με τον ρόλο αυτό συνειδητοποίησα ότι θα μπορούσα να πάρω κάποια βοήθεια».

Πώς μπορούμε να σας βοηθήσουμε

Μπορούμε να σας δώσουμε συμβουλές, πληροφορίες και υποστήριξη. Βοηθάμε τους απλήρωτους φροντιστές να παραμείνουν υγιείς, να μάθουν νέες δεξιότητες και να μάθουν για την υποστήριξη που διατίθεται σ' αυτούς. Είμαστε ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός.

Στις υπηρεσίες μας περιλαμβάνονται:

- συμβουλευτικές υπηρεσίες, ομάδες συμπαράστασης και συμβουλές απ' το τηλέφωνο
- εκπαίδευση και εργαστήρια
- φροντίδα ανάπαυλας για να έχετε λίγο ελεύθερο χρόνο.

Πώς να ξεκινήσετε για να βρείτε τη βοήθεια που χρειάζεστε

Για να μάθει κανείς για τις διαφορετικές υπηρεσίες που υπάρχουν μπορεί να είναι δύσκολο.

Μπορείτε να καλέσετε την Συμβουλευτική μας Γραμμή Φροντιστών στο: **1800 242 636**.

Το έμπειρο προσωπικό μας θα σας ακούσει και θα σας δώσει πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και την υποστήριξη που μπορείτε να λάβετε.

«Με άκουσαν. Ήταν πρόθυμοι να μου μιλήσουν, απάντησαν στις ερωτήσεις μου, μου έδωσαν πληροφορίες και μου πρόσφεραν συμβουλές».

Μπορούμε επίσης να σας βοηθήσουμε να συνδεθείτε με διάφορες υπηρεσίες, όπως:

- υπηρεσίες υποστήριξης
- συμβουλευτικές υπηρεσίες
- ευκαιρίες για χρηματοδότηση
- εκπαίδευση και κατάρτιση φροντιστών
- υπηρεσίες ανάπαυλας.

Μπορείτε να καλέσετε την Συμβουλευτική Γραμμή Φροντιστών Δευτέρα με Παρασκευή, 8.30πμ έως 5μμ.

Μπορείτε επίσης να βρείτε πολλές χρήσιμες πληροφορίες στην ιστοσελίδα μας:

carersvictoria.org.au

Μιλήστε γι' αυτά που σας προβληματίζουν: συμβουλές, υποστήριξη και οδηγίες

Οι επαγγελματίες σύμβουλοί μας καταλαβαίνουν τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζετε ως φροντιστής. Η υποστήριξή τους μπορεί να σας βοηθήσει να ανταπεξέλθετε στο ρόλο της φροντίδας σας.

Οι σύμβουλοι είναι εκεί για να σας ακούσουν και να δώσουν προσοχή σ' αυτά που είναι πιο σημαντικά για εσάς.

«Η συμβουλευτική υπηρεσία με βοήθησε να ξαναποκτήσω σιγά-σιγά την αυτοπεποίθησή μου, βήμα-βήμα. Συνειδητοποίησα ότι είχα την ικανότητα να ξαναποκτήσω τον έλεγχο της ζωής μου».

Μπορούμε να κανονίσουμε συμβουλευτική συνεδρία για εσάς:

- στα γραφεία μας
- από το τηλέφωνο
- με βίντεο
- κάπου κοντά στην περιοχή σας.

Διαθέτουμε προσωπικές, οικογενειακές ή ομαδικές συμβουλευτικές συνεδρίες. Όλες οι συνεδρίες μας είναι εμπιστευτικές. Το βραχυπρόθεσμο πρόγραμμά μας παροχής συμβουλών περιλαμβάνει έως και έξι συνεδρίες.

Ίσως μπορείτε να κάνετε τη συμβουλευτική συνεδρία σε άλλη γλώσσα εκτός της αγγλικής, αν αυτό είναι ευκολότερο για εσάς. Παρακαλούμε να μας μιλήσετε γι' αυτό.

Για περισσότερες πληροφορίες και για να κανονίσετε συμβουλευτικές συνεδρίες καλέστε τη Συμβουλευτική μας Γραμμή Φροντιστών στο **1800 242 636**.

Βελτιώστε τις δεξιότητές σας: με εργαστήρια και πρακτικές οδηγίες

Διοργανώνουμε τακτικά εργαστήρια και εκπαιδευτικά προγράμματα για φροντιστές.

Τα εργαστήρια και οι ενημερωτικές μας συνεδρίες περιλαμβάνουν πρακτικές οδηγίες και υποστήριξη και καλύπτουν θέματα όπως:

- φροντίδα ηλικιωμένων
- επιλογές χρηματοδότησης, περιλαμβανομένου του Εθνικού Συστήματος Ασφάλισης Αναπηρίας (NDIS)
- φροντίδα και φροντιστές LGBTIQ (Λεσβίες, Ομοφυλόφιλοι, Αμφιφυλόφιλοι, Υπερφυλικοί, Διαφυλικοί και Αμφιλεγόμενοι)
- αναπηρία
- ψυχική υγεία
- αυτοσυντήρηση.

Μπορείτε να βρείτε μια λίστα των προσεχών εργαστηρίων μας στην ιστοσελίδα μας: carersvictoria.org.au

«Έμαθα πολλά για το πώς να φροντίζω τη γυναίκα μου και τον εαυτό μου... συνάντησα επίσης και άλλους ανθρώπους που βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση και αντάλλαξα ιστορίες».

Έχουμε επίσης διαδικτυακά εκπαιδευτικά προγράμματα και μαθησιακές ενότητες. Αυτά καλύπτουν θέματα όπως:

- πόσο σημαντικό είναι να έχετε λίγο ελεύθερο χρόνο
- πώς να λάβετε φροντίδα ανάπαυλας
- πώς να μιλάτε σε επαγγελματίες, όπως γιατροί και σπεσιαλίστες.

Μπορείτε να μάθετε για τις μαθησιακές μας ενότητες στην ιστοσελίδα μας: carersvictoria.org.au/how-we-help/education/online-learning

Κάντε ένα διάλειμμα: υπηρεσίες ανάπαυλας

Υπάρχουν φορές που απλά χρειάζεστε ένα μικρό διάλειμμα.

«Στην αρχή ένιωσα ένοχη, αλλά μετά συνειδητοποίησα ότι ήμουν καλύτερα να φροντίζω την μητέρα μου όταν επέστρεψα μετά από λίγο ελεύθερο χρόνο που είχα για τον εαυτό μου.»

Οι υπηρεσίες ανάπαυλας βοηθούν να φροντίσετε το άτομο που προσέχετε ώστε να μπορείτε να έχετε λίγο ελεύθερο χρόνο. Η ανάπαυλα μπορεί να περιλαμβάνει:

- βοήθεια στο σπίτι - όπου ένας υπάλληλος υποστήριξης έρχεται στο σπίτι σας για να φροντίσει το άτομο
- ανάπαυλα σε ίδρυμα - όταν το άτομο μένει για ένα μικρό χρονικό διάστημα σ' ένα ίδρυμα φροντίδας ηλικιωμένων ή σε υποστηριζόμενη κατοικία
- ημερήσιες δραστηριότητες
- ανάπαυλα έκτακτης ανάγκης για ξαφνική ασθένεια, ατυχήματα ή οικογενειακά προβλήματα.

Η ανάπαυλα μπορεί να σας δώσει ένα πολύ απαραίτητο διάλειμμα από τη ρουτίνα της φροντίδας σας. Μπορεί να σας δώσει το χρόνο για να κάνετε άλλα πράγματα, να περάσετε χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους σας, ή απλά να χαλαρώσετε και να επαναφορτίσετε τις μπαταρίες σας.

Μπορούμε να σας βοηθήσουμε για να έρθετε σε επαφή με υπηρεσία ανάπαυλας της περιοχής σας καλώντας την Συμβουλευτική μας Γραμμή Φροντιστών στο **1800 242 636**.

Συμμετέχετε: γραφτείτε μέλος

Μπορείτε να μας βοηθήσετε να οικοδομήσουμε ένα καλύτερο μέλλον για τους φροντιστές.

Αν γραφτείτε μέλος, μπορείτε να βελτιώσετε τις υπηρεσίες και την αναγνώριση των φροντιστών στην κοινότητά μας. Θα μπορείτε επίσης να ενημερώνεστε για τις πιο πρόσφατες πληροφορίες σχετικά με τη φροντίδα στη Βικτώρια.

Η εγγραφή μελών στον οργανισμό μας είναι για φροντιστές, πρώην φροντιστές και ομάδες συμπαράστασης φροντιστών. Μπορούν επίσης να εγγραφούν και άλλα ενδιαφερόμενα άτομα και οργανισμοί.

«Αισθάνομαι ότι η φωνή μου εισακούγεται και είμαι μέλος μιας μεγαλύτερης κοινότητας. Αισθάνομαι ωραία που γνωρίζω ότι δεν είμαι μόνος/η μου.»

Ως μέλος λαβαίνετε:

- Το περιοδικό *Carers News* – όλες τις τελευταίες πληροφορίες για φροντιστές, χρήσιμες συμβουλές και ιστορίες φροντιστών σε ψηφιακή μορφή
- Το μηνιαίο ηλεκτρονικό ενημερωτικό δελτίο *Carers Victoria 'Voice'* (Φωνή)
- προσκλήσεις σε ειδικές εκδηλώσεις
- προσφορές σε μέλη

Μπορείτε να μάθετε περισσότερες πληροφορίες για την εγγραφή μελών καλώντας το **1800 242 636** ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας:

carersvictoria.org.au

Ενταχθείτε σε ομάδες συμπαράστασης φροντιστών

Όταν μιλάτε με άλλα άτομα που βρίσκονται στην ίδια κατάσταση με τη δική σας μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο. Πηγαίνοντας σε μια ομάδα συμπαράστασης σας δίνει την ευκαιρία να μοιραστείτε εμπειρίες και πρακτικές συμβουλές με άτομα που γνωρίζουν αυτά που περνάτε.

Μια ομάδα συμπαράστασης μπορεί να σας βοηθήσει με:

- συναισθηματική υποστήριξη – μιλώντας για πράγματα που σας προβληματίζουν με άλλα άτομα που καταλαβαίνουν τις αντιξοότητες της φροντίδας μπορεί να είναι πραγματικά χρήσιμο
- πρακτικές πληροφορίες - οι ομάδες συμπαράστασης ανταλλάσσουν πληροφορίες σχετικά με τις τοπικές υπηρεσίες και υποστηρίξεις, ιατρικές θεραπείες και έρευνες και συμβουλές για να διευκολύνουν τους φροντιστές στη φροντίδα που παρέχουν
- νέοι φίλοι – όταν φροντίζετε κάποιον μπορεί να δυσκολεύεστε να διατηρήσετε τις σχέσεις σας με φίλους, όμως μια ομάδα συμπαράστασης μπορεί να δημιουργήσει νέες φιλίες και να σας βοηθήσει να αισθανθείτε λιγότερη μοναξιά.

Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε την Συμβουλευτική μας Γραμμή Φροντιστών στο **1800 242 636**.

Carers Victoria
Level 1, 37 Albert Street
Footscray, Vic 3011

Συμβουλευτική Γραμμή Φροντιστών: 1800 242 636

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: reception@carersvictoria.org.au

Διαδίκτυο: www.carersvictoria.org.au

Υποστηρίζεται από το Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών της Αυστραλιανής Κυβέρνησης. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.dss.gov.au. Ο Οργανισμός Carers Victoria αναγνωρίζει την υποστήριξη της Κυβέρνησης Βικτώριας.

ABN 12 533 636 427 ARBN 143 579 257