



Φροντίζετε κάποιο άτομο που είναι αδύναμο ηλικιωμένο ή έχει άνοια;

Ποια άτομα βοηθάμε;

Βοηθάμε άτομα που φροντίζουν κάποιον συγγενή ή φίλο. Αυτό το άτομο μπορεί να έχει άνοια, ή να είναι ηλικίας άνω των 65 και αδύναμο.

Το άτομο που φροντίζετε μπορεί να μένει μαζί σας ή όχι.

Φροντίδα του εαυτού σας

Όταν φροντίζετε άλλο άτομο μπορεί να μην έχετε αρκετό χρόνο για να φροντίζετε τον εαυτό σας. Αυτό μπορεί να δυσκολέψει περισσότερο τη φροντίδα του συγγενή ή φίλου σας.

Αν κάνετε κάποιο διάλειμμα και αφιερώνετε λίγο χρόνο στον εαυτό σας μπορεί να είναι καλό τόσο για σας όσο και για το άτομο που φροντίζετε. Αυτό λέγεται ανάπαυλα.

Τα διαφορετικά είδη ανάπαυλας μπορεί να είναι:

- Κάποιος υπάλληλος έρχεται στο σπίτι σας για λίγη ώρα για να φροντίζει το άτομο που φροντίζετε εσείς. Με την ανάπαυλα μπορείτε να έχετε λίγο χρόνο για να ηρεμίσετε ή να βγείτε έξω.
- Κάποιος υπάλληλος παίρνει το άτομο που φροντίζετε εσείς για κάποια ενδιαφέρουσα δραστηριότητα μακριά απ' το σπίτι.
- Κάποια διαμονή διανυχτέρευσης ή για περισσότερο διάστημα για το άτομο που φροντίζετε εσείς, σε κάποιο ίδρυμα φροντίδας.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε;

- Είμαστε εδώ για να εισακούμε αυτά που έχετε να πείτε και να σας μιλάμε.
- Μπορούμε να κανονίσουμε για ανάπαυλα και ίσως μπορέσουμε να βοηθήσουμε με τα έξοδα.
- Δίνουμε πληροφορίες σε ομάδες φροντιστών για σχετικά θέματα.
- Δίνουμε πληροφορίες για την κατάλληλη ανάπαυλα σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων.
- Δίνουμε πληροφορίες για άλλες υπηρεσίες που ίσως είναι σε θέση να σας βοηθήσουν.
- Μπορούμε να σας ενημερώσουμε για τις ομάδες συμπαράστασης φροντιστών όπου μπορείτε να συναντήσετε άλλα άτομα σε παρόμοιες καταστάσεις.
- Ίσως μπορούμε να σας επισκεφθούμε στο σπίτι σας (με διερμηνέα αν χρειάζεται).

Διασυνδέσεις Ανάπαυλας του Συλλόγου Φροντιστών Βικτώριας

Υποστηρίζουμε οικογενειακούς φροντιστές που κατοικούν στις περιοχές των δήμων Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley και Wyndham.

Στα διάφορα ειδικά προγράμματά μας περιλαμβάνονται: Ηλικιωμένοι, Αναπηρία, Ψυχική Υγεία, Εργαζόμενοι Φροντιστές και Νέοι Φροντιστές.

Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε στο (03) 9396 9550

Αν χρειάζεστε διερμηνέα τηλεφωνήστε στο 131 450

Greek

Caring for someone who is frail aged or has dementia?

Who do we help?

We help people who are caring for a relative or friend. This person may have dementia, or be aged over 65 and frail.

The person being cared for may or may not live with you.

Looking after yourself

When you are looking after another person you may not get enough time to look after yourself. This can make it more difficult to care for your relative or friend.

Having a break and some time to yourself can be good for both you and the person you are caring for. This is called respite.

Different kinds of respite may be:

- A worker coming to your home for a short time to look after the person you are caring for. Respite can give you some time to relax or go out
- A worker taking the person you are caring for to an interesting activity away from home
- An overnight stay or longer for the person you are caring for, in a residential care setting

How can we help?

- We are here to listen and talk to you
- We arrange respite and may be able to help with the costs
- We give information to groups of carers on relevant topics
- We give information about appropriate respite in aged care settings
- We give you information about other services that may be able to help
- We can tell you about carer support groups where you can meet other people in similar situations
- We may be able to visit you in your own home (with an interpreter if needed)

Carers Victoria Respite Connections

We support family carers living in the local government areas of Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley and Wyndham.

Our range of specialist programs includes: Aged, Disability, Mental Health, Carers@Work and Young Carers.

To find out more please call (03) 9396 9550

If you need an interpreter call 131 450