



# Φροντίζετε κάποιο άτομο με αναπηρία;

## Ποια άτομα βοηθάμε;

Βοηθάμε άτομα που φροντίζουν κάποιον συγγενή ή φίλο που έχει αναπηρία ή σοβαρή χρόνια ασθένεια και είναι ηλικίας 0-65 ετών. 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 ώστε να μπορέσετε να ηρεμίσετε στο σπίτι σας ή να βγείτε έξω.
- Κάποιος υπάλληλος παίρνει το άτομο που φροντίζετε εσείς για κάποια ενδιαφέρουσα δραστηριότητα μακριά απ' το σπίτι, για να έχετε λίγο ελεύθερο χρόνο (ανάπαυλα).
- Κάποια δραστηριότητα ή εκδρομή που συνήθως δεν κάνετε εσείς, μπορεί να είναι ανάπαυλα (αλλαγή ρουτίνας).

## 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 άλλες υπηρεσίες που ίσως είναι σε θέση να σας βοηθήσουν. Αυτές οι υπηρεσίες μπορεί να είναι σε θέση να σας βοηθήσουν στο ρόλο σας ως φροντιστής.

## Πρόγραμμα Υποστήριξης Ηλικιωμένων Οικογενειών και Προγραμματισμός

Ίσως μπορούμε να βοηθήσουμε γονείς ηλικίας άνω των 65 ή φροντιστές Αβορίγινες ή Νησιώτες των Στενών Τόρες ηλικίας άνω των 45, αν φροντίζουν γιο ή κόρη που έχει ισόβια αναπηρία.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα αυτό τηλεφωνήστε στο 9396 9550. Ζητήστε να μιλήσετε με τον αρμόδιο υπάλληλο του προγράμματος Older Families Support and Planning.

## 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 with a disability?

## Who do we help?

We help people who are caring for a relative or friend who has a disability or serious long term illness and is aged 0-65 years old. 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 so that you can relax at home or go out
- A worker taking the person you are caring for to an interesting activity away from home, to give you a break (respite)
- A family activity or outing that you would not normally do can be respite (change of routine)

## How can we help?

- We are here to listen and talk to you
- We can arrange respite and may be able to help with costs
- We give information to groups of carers on topics of interest
- We give information about other services. These services may be able to help you in your caring role

## Older Families Support and Planning Project

We may also be able to help parents over the age of 65 or an Aboriginal or Torres Strait Islander carer over the age of 45 if you are caring for a son or daughter who has a life-long disability.

For further information about this program call 9396 9550. Ask for the Older Families Support and Planning Program Worker.

## 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**