

# CARERS VICTORIA BỘ TÀI LIỆU NGƯỜI CHĂM SÓC

MỘT NƯỚC ÚC TRÂN TRỌNG VÀ HỖ TRỢ MỌI NGƯỜI CHĂM SÓC

# MỘT NƯỚC ÚC TRÂN TRỌNG VÀ HỖ TRỢ MỌI NGƯỜI CHĂM SÓC

## NỘI DUNG

THƯ CỦA GIÁM ĐỐC ĐIỀU HÀNH CEO	1
TRỞ THÀNH THÀNH VIÊN CỦA CARERS VICTORIA	2
EVERYTHING CARERS	2
MY AGED CARE - CHĂM SÓC NGƯỜI CAO NIÊN	2
DỊCH VỤ TƯ VẤN CHO NGƯỜI CHĂM SÓC NDIS	3
QUÝ VỊ CÓ ĐANG CHĂM SÓC AI ĐÓ HAY KHÔNG?	3
NGƯỜI CHĂM SÓC Ở VICTORIA – CÁC SỰ KIỆN	6
NHỮNG GỢI Ý CHO NGƯỜI CHĂM SÓC	7
HIẾN CHƯƠNG VICTORIA HỖ TRỢ NHỮNG NGƯỜI TRONG QUAN HỆ CHĂM SÓC	7
NGƯỜI CHĂM SÓC CÓ KHUYNH HƯỚNG GIỚI TÍNH ĐẶC BIỆT (LGBTI)	8
NGƯỜI CHĂM SÓC CÓ VĂN HÓA VÀ NGÔN NGỮ ĐA DẠNG (CALD)	8
NGƯỜI CHĂM SÓC THỔ DÂN & DÂN ĐẢO TORRES STRAIT	9
NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ	9
CƠ HỘI GIÁO DỤC	10
BETTER LIFE MOBILE - THUÊ BAO DI ĐỘNG GIÁ RẺ	10
CHƯƠNG TRÌNH THẺ NGƯỜI CHĂM SÓC (CARER CARD) CỦA TIỂU BANG VICTORIA	11
CHƯƠNG TRÌNH VAY KHÔNG LÃI SUẤT	11
NURSE-ON-CALL (GỌI CHO Y TÁ)	11
ĐẶT CHỖ TẠI NHÀ NGHỈ NGƯỜI CHĂM SÓC (CARERS COTTAGE)	12

Carers Victoria được Chính phủ Úc, Bộ Dịch vụ Xã hội hỗ trợ.

Truy cập [www.dss.gov.au](http://www.dss.gov.au) để biết thêm thông tin. Carers Victoria công nhận sự hỗ trợ của Chính phủ Tiểu bang Victoria.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi cho Đường dây Tư vấn của chúng tôi theo số 1800 242 636 hoặc email [reception@carersvictoria.org.au](mailto:reception@carersvictoria.org.au)

 @CarersVictoria  /CarersVictoria

Carers Victoria thừa nhận  
chủ sở hữu truyền thống của miền đất này và  
kính trọng các trường lão trong quá khứ và hiện tại.



# THƯ CỦA GIÁM ĐỐC ĐIỀU HÀNH (CEO)



Level 1, 37 Albert Street,  
PO Box 2204, Footscray VIC 3011  
Carer Advisory Line 1800 242 636  
F 03 9396 9555 TTY 03 9396 9587  
[www.carersvictoria.org.au](http://www.carersvictoria.org.au)  
ABN 12 533 636 427 ARBN 143 579 257

Kính gửi các Quý vị Người Chăm Sóc

Chúng tôi hân hạnh giới thiệu với quý vị Bộ Tài liệu Chăm sóc Điện tử này, bao gồm thông tin liên quan đến nhiều dịch vụ do Carers Victoria và những nơi khác cung cấp. Ngoài ra còn có một số gợi ý và thông tin để hỗ trợ quý vị trong vai trò chăm sóc của mình.

Tại Carers Victoria, nhân viên của chúng tôi sẵn sàng thảo luận về bất kỳ vấn đề hoặc nhu cầu nào quý vị có thể có trong cương vị người chăm sóc. Dịch vụ này hoạt động từ 8g30 sáng đến 5g chiều từ thứ Hai đến thứ Sáu (trừ các ngày lễ). Để truy cập dịch vụ này, vui lòng gọi số miễn phí 1800 242 636 của chúng tôi. Quý vị cũng có thể gọi số này để truy cập chương trình Tư vấn Người chăm sóc của chúng tôi.

Ngoài các dịch vụ kể trên, Carers Victoria còn đại diện nêu lên những quan tâm của những người chăm sóc đến chính phủ và các nhà hoạch định chính sách. Mẫu đơn đăng ký thành viên được đính kèm. Tư cách thành viên là miễn phí cho người chăm sóc và tôi khuyến khích quý vị tham gia và ủng hộ chúng tôi trong công cuộc tạo sự khác biệt cho các gia đình có người chăm sóc.

Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập [website](#) hoặc theo dõi chúng tôi trên [Facebook](#) hoặc trên [Twitter](#). Tôi hy vọng quý vị thấy bộ tài liệu này là bổ sung có giá trị cho các tài nguyên người chăm sóc của quý vị.

Trân trọng

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Scott Walker".

**Scott Walker**  
Giám đốc Điều hành  
Carers Victoria

NGƯỜI CHĂM SÓC • MỘT NƯỚC ÚC TRÂN TRỌNG VÀ HỖ TRỢ MỌI NGƯỜI CHĂM SÓC • MỘT NƯỚC ÚC

# TRỞ THÀNH THÀNH VIÊN CỦA CARERS VICTORIA

Hãy tham gia ngay hôm nay và giúp chúng tôi xây dựng một tương lai tốt đẹp hơn cho những người chăm sóc tại Victoria. Quý vị có thể giúp chúng tôi ủng hộ các dịch vụ và sự công nhận tốt hơn cho những người chăm sóc trong cộng đồng của chúng ta, trong khi tiếp tục cập nhật những thông tin mới nhất.

Tư cách thành viên của Carers Victoria dành cho những người đang chăm sóc, người từng chăm sóc trước đây và Nhóm hỗ trợ Người chăm sóc. Những người và tổ chức quan tâm cũng được hoan nghênh tham gia.

## LỢI ÍCH THÀNH VIÊN

Thành viên của Carers Victoria nhận được:

- Ba tạp chí điện tử Tin tức Người Chăm sóc hàng năm;
- Bản tin điện tử Voice hàng tháng;
- Quyền biểu quyết tại Đại hội Thường niên của chúng tôi;
- Lời mời tham dự các sự kiện đặc biệt và diễn đàn thành viên;
- Những khuyến khích cho Thành viên; và
- Khuyến mại của Hoyts Cinema cho thành viên.

Truy cập trang mạng của chúng tôi để biết thêm thông tin và hoàn tất mẫu đơn thành viên: [carersvictoria.org.au/get-involved/membership](http://carersvictoria.org.au/get-involved/membership)

---

## EVERYTHING CARERS TRANG MẠNG DÀNH CHO NGƯỜI CHĂM SÓC VICTORIA

Everything Carers là trang mạng nhằm mục đích cung cấp cho người chăm sóc Victoria mọi thứ họ cần để duy trì vai trò chăm sóc của mình.

Tại Everything Carers, chúng tôi sẽ tập hợp các tin tức chăm sóc tại địa phương, thông tin về các nhóm hỗ trợ đồng đẳng, các nhà cung cấp dịch vụ địa phương và thông tin và tư vấn về các chủ đề mà người chăm sóc cần biết. Thông tin bao gồm NDIS, cải cách hệ thống chăm sóc người cao niên và sức khỏe tâm thần, tư vấn về trở lại làm việc sau thời gian chăm sóc và cách đối phó với một số tình huống khó khăn mà người chăm sóc gặp phải.

Để có tất cả thông tin kể trên và nhiều hơn nữa, truy cập: [everythingcarers.org.au](http://everythingcarers.org.au)

---

## MY AGED CARE

My Aged Care là trang mạng và đường dây điện thoại của Chính phủ Úc để giúp mọi người tìm được các dịch vụ chăm sóc người cao niên được chính phủ trợ cấp có thể có sẵn để trợ giúp họ.

Người chăm sóc, thành viên trong gia đình và bạn bè của ai đó cần trợ giúp của My Aged Care sẽ cần có sự đồng ý của họ để nói thay cho họ hoặc có thể đưa ra quyết định cho họ.

Để biết thêm thông tin về việc trở thành người đại diện tại My Aged Care, truy cập: [myagedcare.gov.au/talking-to-my-aged-care-for-someone](http://myagedcare.gov.au/talking-to-my-aged-care-for-someone)

# DỊCH VỤ TƯ VẤN CHO NGƯỜI CHĂM SÓC ĐIỆN NDIS

Chương trình Bảo hiểm Khuyết tật Toàn quốc (NDIS) là cách thức mới cung cấp hỗ trợ cho người Úc khuyết tật, gia đình và người chăm sóc của họ.

Carers Victoria cung cấp hỗ trợ riêng qua điện thoại miễn phí cho người chăm sóc và các gia đình đang hỗ trợ một người điện NDIS. Đội ngũ chúng tôi có thể giúp giải quyết các vấn đề, giúp hiểu rõ và quản lý chương trình và giúp quý vị liên lạc với đúng người. Dịch vụ này có sẵn cho các gia đình chăm sóc tại tất cả các vùng của tiểu bang Victoria.

Để biết thêm thông tin, truy cập:

[everythingcarers.org.au/ndishelp](http://everythingcarers.org.au/ndishelp)

Đường dây Tư vấn Người Chăm sóc Victoria 1800 242 636

NDIS Australia theo số 1800 800 110

## MẠNG TRỰC TUYẾN CHO NGƯỜI CHĂM SÓC (NDIS CARERS ONLINE)

Hãy gia nhập cùng hơn 1300 người chăm sóc và các thành viên gia đình đang hỗ trợ một người nào đó chuyển sang NDIS trong Nhóm NDIS Carers Online trên Facebook của chúng tôi. NDIS Carers Online là một nhóm khép kín do Carers Victoria quản lý cho các gia đình và người chăm sóc của những người chuyển sang NDIS. Mục tiêu là để nhóm trở thành một không gian an toàn để đặt câu hỏi liên quan đến NDIS, chia sẻ các ý tưởng xây dựng và làm việc cùng nhau.

## QUÝ VỊ ĐANG CHĂM SÓC AI ĐÓ?

### HÃY ĐỂ CHÚNG TÔI TRỢ GIÚP

- Quý vị có biết một trong tám người dân Victoria có vai trò chăm sóc không?
- Bất cứ ai vào bất cứ lúc nào cũng có thể trở thành người chăm sóc.
- Người chăm sóc cung cấp dịch vụ chăm sóc không lương cho người nhà hoặc bạn bè bị khuyết tật, bệnh tâm thần, bệnh mãn tính, bệnh giai đoạn cuối, nghiện hoặc là người già có nhu cầu chăm sóc.
- Mọi người đều biết có ai đó làm công việc chăm sóc.
- Người chăm sóc có thể không tự chọn trở thành người chăm sóc; có thể cuộc sống chọn họ.

Carers Victoria là tổ chức phi-lợi-nhuận cung cấp tư vấn, thông tin và hỗ trợ cho những người chăm sóc không lương để cải thiện sức khỏe, an sinh, năng lực và khả năng thích nghi của họ.

Chúng tôi điều hành một số dịch vụ trên toàn tiểu bang có sẵn để giúp người chăm sóc đối phó với các thách thức khác nhau mà họ có thể phải đối mặt.

**“Tôi chưa bao giờ nghĩ mình là người chăm sóc - tôi chỉ giúp mẹ.  
Nhưng một khi đã xác định vai trò này tôi nhận ra rằng tôi có thể nhận được sự giúp đỡ.”**





## HÃY BẮT ĐẦU

Thật hữu ích khi biết có sẵn các dịch vụ để giúp người chăm sóc - nhưng việc tìm hiểu về các dịch vụ này không phải lúc nào cũng dễ dàng.

Quý vị có biết sự trợ giúp có thể chỉ là một cú điện thoại?

### Liên lạc với Đường dây Tư vấn Người chăm sóc theo số 1800 242 636

Các nhân viên giàu kinh nghiệm của chúng tôi sẽ lắng nghe quý vị và cung cấp thông tin và hỗ trợ để giúp quý vị trong vai trò chăm sóc của mình.

**“Họ lắng nghe tôi; họ sẵn lòng nói chuyện với tôi, trả lời các câu hỏi của tôi, cho tôi thông tin và đưa ra lời khuyên.”**

Chúng tôi cũng có thể kết nối những người chăm sóc với các dịch vụ, bao gồm:

- Dịch vụ hỗ trợ;
- Tư vấn;
- Cơ hội được tài trợ;
- Giáo dục người chăm sóc; và
- Dịch vụ chăm sóc thay thế (respite service).

Đường dây Tư vấn Người chăm sóc có sẵn từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8g30 sáng đến 5g chiều.

Quý vị cũng có thể tìm thấy thông tin hữu ích trên trang web của chúng tôi:

[carersvictoria.org.au](http://carersvictoria.org.au)



## HÃY BÀN BẠC

Nếu quý vị có nhiều suy nghĩ trong đầu, bàn bạc những suy nghĩ đó có thể giúp quý vị.

Nhân viên tư vấn chuyên nghiệp của chúng tôi hiểu được những khó khăn mà người chăm sóc phải đối mặt và tập trung vào việc giúp quý vị đối phó với vai trò chăm sóc của mình.

Các nhân viên tư vấn sẽ tôn trọng, sẽ lắng nghe và tập trung vào những gì quan trọng nhất đối với quý vị.

**“Việc tư vấn giúp tôi từ từ lấy lại sự tự tin, từng bước một. Tôi nhận ra mình có khả năng giành lại quyền kiểm soát cuộc sống của mình.”**

Buổi tư vấn có thể diễn ra tại văn phòng Carers Victoria, qua điện thoại, qua video hoặc ở đâu đó gần nhà quý vị.

Các nhân viên tư vấn cung cấp các buổi họp cá nhân, gia đình và họp nhóm.

Chương trình tư vấn của chúng tôi cung cấp tới đa sáu buổi họp bảo mật.

Vui lòng thảo luận các lựa chọn tiếp cận tư vấn bằng ngôn ngữ quý vị thông thạo với các nhân viên tư vấn của chúng tôi.

**Tìm hiểu thêm bằng cách liên hệ với Đường dây Tư vấn Người Chăm sóc của chúng tôi theo số 1800 242 636.**



## DỊCH VỤ GIÁO DỤC

### TĂNG THÊM KỸ NĂNG CỦA QUÝ VỊ

Carers Victoria cung cấp hội thảo cho người chăm sóc và các chương trình giáo dục. Các chương trình này được thiết kế để mở rộng kiến thức của quý vị về cách thức hỗ trợ sức khỏe và an sinh cho bản thân quý vị.

Thông qua Dịch vụ Giáo dục của chúng tôi quý vị sẽ có được những lời khuyên thực tế về vai trò chăm sóc của quý vị.

Để biết về những buổi học gần đây nhất, hãy truy cập:

[carersvictoria.org.au](http://carersvictoria.org.au)

Carers Victoria cũng cung cấp các học phần (module) trực tuyến. Các học phần này bao gồm các chủ đề như:

- Tầm quan trọng của việc nghỉ ngơi;
- Cách thức để sử dụng dịch vụ chăm sóc thay thế; và
- Nói chuyện với các nhà chuyên môn.

Quý vị có thể tiếp cận các học phần trực tuyến thông qua [everythingcarers.org.au/resources/learn-online-now](http://everythingcarers.org.au/resources/learn-online-now)



## NHÓM HỖ TRỢ NGƯỜI CHĂM SÓC

### GIA NHẬP CỘNG ĐỒNG

Thông thường mọi người thấy hữu ích khi nói chuyện với các người cùng vai trò (peer) như mình – là những người có thể liên hệ đến hoàn cảnh của họ, đưa ra những lời khuyên thực tế dựa trên kinh nghiệm, và giúp người khác bớt cảm thấy cô đơn...

#### Lợi ích của việc gia nhập một nhóm

Các nhóm hỗ trợ được hình thành từ những người có chung nhu cầu và kinh nghiệm. Thành viên của nhóm giúp đỡ nhau theo nhiều cách:

- **Hỗ trợ về tình cảm** – quý vị có thể thấy nhẹ nhõm khi bàn thảo mọi thứ với những người hiểu được áp lực của công việc chăm sóc nhưng không liên quan trực tiếp đến quý vị, và người mà quý vị chăm sóc hoặc gia đình quý vị.
- **Thông tin thiết thực, gợi ý và tài nguyên** – hầu hết các nhóm hỗ trợ chia sẻ thông tin về các dịch vụ địa phương và các hỗ trợ, điều trị y tế và nghiên cứu, hoặc gợi ý để công việc chăm sóc dễ dàng hơn.
- **Bạn bè mới** – nhiều người chăm sóc thấy đòi hỏi của công việc chăm sóc làm cho việc giữ liên hệ với bạn bè và gia đình trở nên khó khăn. Việc thường xuyên đến với nhóm hỗ trợ sẽ có thể mở rộng mối quan hệ xã hội và quý vị sẽ cảm thấy bớt cô đơn hơn.

**Hãy liên lạc với Đường dây Tư vấn Người chăm sóc của chúng tôi theo số 1800 242 636 để tìm hiểu thêm.**

## HÃY NGHỈ NGƠI: DỊCH VỤ CHĂM SÓC THỂ

Có lúc người chăm sóc cần được nghỉ ngơi. Dịch vụ cho phép sự nghỉ ngơi này được gọi một cách phổ biến là 'chăm sóc thay thế' (respite) và bao gồm giúp đỡ tại gia được cung cấp bởi nhân viên hỗ trợ, các hoạt động giải trí và trợ giúp với các thiết bị đặc biệt.

Dịch vụ có thể bao gồm 'chăm sóc thể tại cơ sở' nơi người quý vị đang chăm sóc có thể ở lại một thời gian ngắn. Carers Victoria công nhận rằng tất cả các cá nhân và hoàn cảnh chăm sóc là khác nhau.

Chăm sóc thể có thể cung cấp sự nghỉ ngơi rất cần thiết từ công việc chăm sóc lặp đi lặp lại – có thời gian để làm các công việc khác, có thời gian giải trí với gia đình, và đơn giản là để nghỉ ngơi và lấy lại sức.

Kết nối với dịch vụ chăm sóc thể địa phương bằng cách gọi cho Đường dây Tư vấn Người chăm sóc.

**Người chăm sóc cần chăm sóc thể khẩn cấp sau giờ làm việc có thể gọi số 1800 059 059.**



# NGƯỜI CHĂM SÓC Ở VICTORIA – CÁC SỰ KIỆN

## NGƯỜI CHĂM SÓC LÀ AI?

Người chăm sóc là người cung cấp sự hỗ trợ không lương cho thành viên gia đình hoặc bạn bè có những nhu cầu chăm sóc. Họ là cha mẹ, con cái, họ hàng, và bạn bè trợ giúp với nhiều dạng chăm sóc cá nhân, chăm sóc sức khỏe, đi lại, công việc nhà và các hoạt động khác.

## HIỆN CÓ BAO NHIÊU NGƯỜI CHĂM SÓC?

Trên 12.5% (736,600) dân số bang Victoria là những người chăm sóc.

Trong số những người này, 239 100 người Victoria là người chăm sóc chính. Họ đóng vai trò then chốt trong việc chăm sóc và hỗ trợ việc giao tiếp, đi lại và tự chăm sóc bản thân của người cần chăm sóc.

Trên 292 100 người dân Victoria bị khuyết tật nặng hoặc khuyết tật rõ nét được hỗ trợ bởi các thành viên gia đình hoặc bạn bè. Đây là 94% của tất cả những người cần hỗ trợ.

## NGƯỜI CHĂM SÓC LÀ ĐA DẠNG

- Người chăm sóc thuộc tất cả mọi lứa tuổi, nhưng phần đông ở độ tuổi 35–54.
- Trên 10% người chăm sóc dưới 25 tuổi.
- Trên 20% người từ 75 tuổi trở lên là người chăm sóc.
- Sáu mươi sáu phần trăm (66%) của tất cả những người chăm sóc chính là phụ nữ.
- Năm mươi sáu phần trăm (56%) người chăm sóc chính phụ thuộc vào lương hưu hoặc trợ cấp của chính phủ làm nguồn thu nhập chính của họ.
- Chỉ có 37% người chăm sóc chính tham gia vào lực lượng lao động.
- Kết quả là 47% người chăm sóc chính có tổng thu nhập hộ gia đình ở hai nhóm phần trăm thống kê thấp nhất so với chỉ 25% người không chăm sóc có thu nhập thấp.

## VỀ CÁC TÌNH HUỐNG CHĂM SÓC

Bốn mươi chín phần trăm (49%) người chăm sóc nhận vai trò chăm sóc bởi vì họ tin rằng họ có thể chăm sóc tốt hơn các dịch vụ có sẵn.

Ba mươi lăm phần trăm (35%) người chăm sóc chính sử dụng trung bình 40 giờ hoặc hơn mỗi tuần để cung cấp dịch vụ chăm sóc.

## CÁC VẤN ĐỀ THEN CHỐT

Nhiều người có vai trò chăm sóc không xác định mình là người chăm sóc, và do đó không truy cập thông tin, dịch vụ và hỗ trợ.

So với nhân viên chăm sóc có lương, người chăm sóc không lương bị thiệt thòi về sức khỏe và an toàn, ngày nghỉ, công việc, giải trí và an ninh tài chính.

Công việc của những người chăm sóc không lương đóng góp rất lớn cho nền kinh tế Úc. Trong năm 2015, chi phí thay thế người chăm sóc không lương hàng năm được ước tính là 60.3 tỷ đô la Úc.

Dự đoán rằng, trong những thập kỷ tới, sẽ có sự sụt giảm lớn về số lượng người chăm sóc sẵn có và tỷ lệ thuận với số lượng những người cần chăm sóc.

*NATSEM (2004) Ai sẽ chăm sóc? Công việc chăm sóc không chính thức và sự lão hóa dân số:  
báo cáo được chuẩn bị cho Carers Australia.*

# MẸO DÀNH CHO NGƯỜI CHĂM SÓC

- Làm một cái gì đó cho chính mình;
- Lập kế hoạch nghỉ giải lao thường xuyên; và
- Tìm sự giúp đỡ khi quý vị cần.

## Đôi khi người chăm sóc cũng cần được giúp đỡ

Khi quý vị chăm sóc ai đó đôi khi quý vị có thể quên nghĩ đến sức khỏe và an sinh của chính mình.

Đường dây Tư vấn Người chăm sóc kết nối người chăm sóc với nhiều dịch vụ gồm:

- Thông tin và giới thiệu;
- Hỗ trợ và tư vấn;
- Giáo dục chăm sóc; và
- Dịch vụ địa phương.

Hãy gọi cho đường dây tư vấn của chúng tôi để tìm hiểu cách chúng tôi có thể trợ giúp

**1800 242 636**



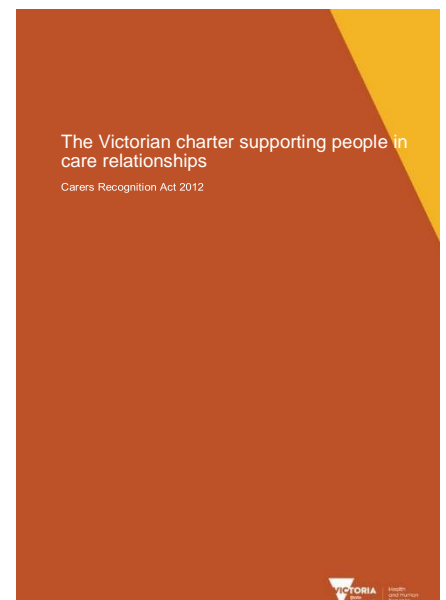
# HIẾN CHƯƠNG VICTORIA HỖ TRỢ NHỮNG NGƯỜI TRONG QUAN HỆ CHĂM SÓC

## Đạo luật Công nhận Người Chăm sóc 2012

"Hiến chương Victoria ủng hộ mọi người trong các mối quan hệ chăm sóc". Hiến chương thừa nhận những đóng góp quan trọng của người chăm sóc Victoria. Hiến chương nêu rõ quyền lợi và trách nhiệm của người dân trong mối quan hệ chăm sóc và vạch ra cách tốt nhất để họ có thể được hỗ trợ bởi các tổ chức, chính phủ và cộng đồng. Điều lệ cũng khuyến khích các gia đình chăm sóc tiếp cận các dịch vụ có sẵn dành cho họ và cung cấp trợ giúp thực tế trong việc tìm thấy những gì có sẵn dành cho họ. Hiến chương phản ánh và hỗ trợ *Đạo luật công nhận người chăm sóc 2012*.

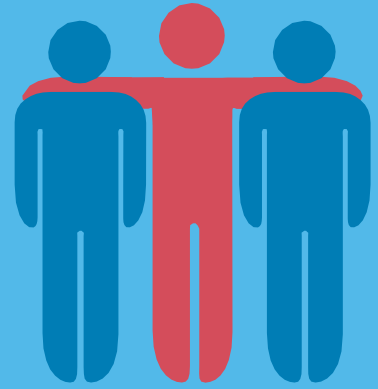
Để biết thêm thông tin hoặc để đọc hiến chương, hãy truy cập:

[providers.dhhs.vic.gov.au/victorian-charter-supporting-people-care-relationships-word](http://providers.dhhs.vic.gov.au/victorian-charter-supporting-people-care-relationships-word)



## TẠI CARERS VICTORIA

Chúng tôi công nhận rằng tất cả các cá nhân và hoàn cảnh chăm sóc là duy nhất. Quan điểm của chúng tôi là tất cả những người chăm sóc và gia đình chăm sóc đều có giá trị, được tôn trọng và được hỗ trợ - bất kể tuổi tác, khả năng, sắc tộc, chủng tộc, văn hóa, tôn giáo và/hoặc đức tin chính trị, tình trạng kinh tế xã hội, giới tính và khuynh hướng giới tính. Chúng tôi hướng tới việc xác định và phá vỡ các rào cản để đưa họ hội nhập.



### NGƯỜI CHĂM SÓC CÓ KHUYNH HƯỚNG TÍNH DỤC ĐẶC BIỆT (LGBTI)

## LGBTI CARERS

Carers Victoria tìm cách hỗ trợ cụ thể cho các nhu cầu cá nhân của người chăm sóc.

Chúng tôi công nhận rằng những người chăm sóc LGBTI trải nghiệm những niềm vui và thách thức độc đáo trong vai trò chăm sóc của họ.

Phân biệt đối xử, kết hợp với việc không công nhận bản sắc, kinh nghiệm và mối quan hệ có thể làm tăng sự căng thẳng và ảnh hưởng sức khỏe cho người chăm sóc từ cộng đồng LGBTI.

Mục tiêu của chúng tôi là cung cấp các dịch vụ bao gồm và khẳng định giá trị, tôn vinh và hỗ trợ những người chăm sóc LGBTI và người chăm sóc cho người LGBTI.

Chúng tôi hoan nghênh những người chăm sóc bất luận tuổi tác, khả năng, nền tảng, văn hóa, khuynh hướng tính dục, nhận dạng giới tính và tình trạng chuyển giới.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

 @LGBTIcarers

 /LGBTICarersVic

[carersvictoria.org.au/how-we-help/LGBTI-carers](https://carersvictoria.org.au/how-we-help/LGBTI-carers)

## NGƯỜI CHĂM SÓC CÓ NGUỒN GỐC VĂN HÓA VÀ NGÔN NGỮ ĐA DẠNG (CALD)

Nhân viên Carers Victoria được đào tạo để hiểu nhu cầu cụ thể của người chăm sóc từ các nền văn hóa khác nhau và chúng tôi có thể cung cấp lời khuyên, hỗ trợ và thông tin nếu tiếng Anh không phải là ngôn ngữ sở trường của họ.

Nếu người chăm sóc cần thông dịch viên để giúp hiểu rõ hơn về các hỗ trợ và thông tin của chúng tôi, việc thông dịch này có thể được sắp xếp.

[carersvictoria.org.au/how-we-help/cald-carers](https://carersvictoria.org.au/how-we-help/cald-carers)

Người chăm sóc trẻ là trẻ em và thanh thiếu niên từ 25 tuổi trở xuống đang chăm sóc cho người thân, thường là cha mẹ hoặc anh chị em ruột có khuyết tật, bệnh tâm thần, bệnh mãn tính hoặc bệnh giai đoạn cuối. Những người chăm sóc trẻ cũng có thể trông nom người già có nhu cầu chăm sóc.

Có cha mẹ hoặc anh chị em có khuyết tật, bệnh tâm thần,

bệnh mãn tính hoặc có bệnh giai đoạn cuối có thể là một thách thức.


Những người chăm sóc trẻ tuổi cũng có thể tham gia việc hỗ trợ người thân lớn tuổi có nhu cầu chăm sóc.

Những người chăm sóc trẻ thường cho chúng tôi biết việc là một thành viên của gia đình của họ thì như thế nào. Nhiều người chăm sóc trẻ tự hào về việc họ là ai và họ làm gì. Nhưng đó cũng có thể là công việc khó khăn, ảnh hưởng đến việc học tập của họ, thời gian với bạn bè và làm cho cuộc sống hàng ngày khó khăn hơn.

## CÓ SẴN SỰ TRỢ GIÚP

Hãy gọi cho Carers Victoria và chúng tôi có thể giúp quý vị nhận hỗ trợ, bao gồm:

- Xử lý căng thẳng;
- Đối phó với việc học tập;
- Bàn bạc bảo mật;
- Gặp gỡ những người chăm sóc trẻ khác hiểu hoàn cảnh;
- Tạm nghỉ;
- Học bổng; và
- Giúp những người chăm sóc trẻ với vai trò chăm sóc của họ.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập  /youngcarersvictoria

[carersvictoria.org.au/how-we-help/young-carers](https://carersvictoria.org.au/how-we-help/young-carers)

## NGƯỜI CHĂM SÓC THỔ DÂN & VÀ DÂN ĐẢO TORRES STRAIT

Quý vị có cung cấp dịch vụ chăm sóc hoặc hỗ trợ cho ai đó có khuyết tật, có vấn đề sức khỏe tâm thần, đau yếu hoặc có bệnh mãn tính?



Carers Victoria giúp để có:

- Thông tin giúp người chăm sóc với vai trò chăm sóc của họ;
- Thông tin về các dịch vụ có sẵn mà quý vị có thể muốn xem xét;
- Giới thiệu về chăm sóc thay thế (respite) và các dịch vụ khác;
- Hỗ trợ cải thiện sức khỏe và an sinh của người chăm sóc;
- Tư vấn thực tế và hội thảo;
- Hỗ trợ và tư vấn, và
- Kết nối những người chăm sóc để họ chia sẻ kinh nghiệm, thông tin và ý tưởng thiết thực.

[carersvictoria.org.au/how-we-help/ATSI](https://carersvictoria.org.au/how-we-help/ATSI)

# CƠ HỘI GIÁO DỤC

## SỨC KHỎE VÀ AN SINH CỦA NGƯỜI CHĂM SÓC

Carers Victoria điều hành một số dịch vụ toàn tiểu bang có sẵn để giúp người chăm sóc có hướng đi trước các thách thức khác nhau mà họ có thể phải đối mặt.

Nhóm Dịch vụ Giáo dục (Educational Service) của chúng tôi điều hành các hội thảo và chương trình giáo dục để giúp quý vị nâng cao kiến thức của mình về cách hỗ trợ tốt nhất cho sức khỏe và an sinh của quý vị và người quý vị đang chăm sóc. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

[carersvictoria.org.au/how-we-help/education](http://carersvictoria.org.au/how-we-help/education)

## HỌC THEO NHỊP ĐỘ CỦA QUÝ VỊ: ELEARNING

Các mô-đun eLearning của Carers Victoria's kết hợp chuyên môn và kinh nghiệm của chúng tôi với các công nghệ mới để tạo ra một dịch vụ dễ tiếp cận với người chăm sóc.

Hãy truy cập các mô-đun eLearning để giúp quý vị khám phá vai trò chăm sóc của mình:

[everythingcarers.org.au/resources/learn-online-now/](http://everythingcarers.org.au/resources/learn-online-now/)

# BETTER LIFE MOBILE

Quý vị có muốn tiết kiệm chi phí điện thoại di động của mình?

Carers Victoria hợp tác với Better Life Mobile để cung cấp cho người chăm sóc, bạn bè của người chăm sóc và các gia đình gói cước di động giá rẻ với số cuộc gọi không giới hạn. Cứ có mỗi khách hàng mới, Better Life Mobile sẽ cung cấp cho chúng tôi một khoản tiền tặng hàng tháng.

Khi đăng ký, hãy đảm bảo quý vị sử dụng mã đối tác (Partner Code) bên dưới để hỗ trợ Carers Victoria. Đưa mã đó cho bạn bè và gia đình của quý vị!

Better Life Mobile ABN 47607567671 sử dụng một phần Mạng Di động Telstra's 4G và 3G Mobile Network.

Mã Đối tác (Partner code): **CARERS**

Để biết thêm thông tin hoặc đặt hàng trực tuyến, Truy cập [betterlifemobile.com.au](http://betterlifemobile.com.au) hoặc gọi số 03 9018 5349

\* Phân bổ Video MMS được đo lường theo đơn vị. Mỗi đơn vị dài tối đa 40 giây.

## GÓI CƯỚC

Chọn từ bốn gói cước di động  
Các cuộc gọi và SMS & MMS bình thường không giới hạn, chuyển tiếp dữ liệu hàng tháng, không hợp đồng, giá cố định và giá trị sử dụng cao.

<b>\$18</b> một Tháng	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1. 5GB</li><li>• 15 Video MMS*</li></ul>
<b>\$25</b> Một Tháng	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3. 5GB dữ liệu</li><li>• 30 Video MMS*</li></ul>
<b>\$29</b> Một Tháng	<ul style="list-style-type: none"><li>• 6GB dữ liệu</li><li>• 60 Video MMS*</li></ul>
<b>\$35</b> Một Tháng	<ul style="list-style-type: none"><li>• 9GB dữ liệu</li><li>• Video MMS* không giới hạn</li></ul>

# CHƯƠNG TRÌNH THẺ NGƯỜI CHĂM SÓC CỦA CHÍNH PHỦ VICTORIA

Chương trình Thẻ Người Chăm sóc (Carer Card) của Chính phủ Victoria cung cấp người chăm sóc chính không lương đủ điều kiện có quyền truy cập vào toàn bộ các loại giảm giá, khuyến khích, khuyến mãi và ưu đãi được tạo ra đặc biệt cho họ.

Người chăm sóc sẽ được hưởng giảm giá thức ăn và đồ uống, đồ gia dụng, du lịch và giải trí.

Thẻ Người chăm sóc Carer Card là vé của quý vị dùng được cho nhiều sản phẩm, hàng hóa và dịch vụ và trải nghiệm tuyệt vời.

Để biết thêm thông tin và nộp đơn xin Thẻ Người chăm sóc, hãy truy cập:

[carercard.vic.gov.au](http://carercard.vic.gov.au)



## CHƯƠNG TRÌNH CHO VAY KHÔNG TÍNH LỜI

Carers Victoria đã được chấp thuận là Nhà cung cấp Chương trình Tài chính vi mô Cộng đồng không tính lời (Good Shepherd Microfinance No Interest Loans Scheme (NILS)).

NILS cho phép người Úc có thu nhập thấp sử dụng các tín dụng công bằng và an toàn để mua các mặt hàng quan trọng, từ thiết bị gia dụng đến điều trị y tế.

Các khoản vay NILS lên tới 1200 đô la thường có sẵn để mua các vật dụng trong nhà. Quý vị cũng có thể nộp đơn xin khoản vay NILS để thanh toán cho các vật dụng thiết yếu như hỗ trợ y tế.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

[carersvictoria.org.au/how-we-help/nils](http://carersvictoria.org.au/how-we-help/nils)

hoặc gọi cho Carers Victoria để hỏi về khoản vay NILS hôm nay.



## NURSE-ON-CALL

NURSE-ON-CALL là dịch vụ điện thoại cung cấp tư vấn sức khỏe chuyên sâu, tức thời, bởi y tá có đăng ký, 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần.

Nếu cảm thấy tình trạng của mình là khẩn cấp, quý vị nên luôn gọi số 000 hoặc đến khoa cấp cứu tại bệnh viện.

**GỌI NURSE-ON-CALL THEO SỐ 1300 606 024**

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

[health.vic.gov.au/primary-and-community-health/primary-care/nurse-on-call](http://health.vic.gov.au/primary-and-community-health/primary-care/nurse-on-call)



## Cần được nghỉ ngơi?

Đặt chỗ nghỉ ngơi cho quý vị tại Carers Cottage

Chăm sóc bản thân cũng quan trọng như chăm sóc người quý vị đang chăm sóc.

Tọa lạc tại vị trí chỉ cách thành phố Melbourne 1 giờ lái xe, Carers Cottage được bao quanh bởi những khu vườn tuyệt đẹp và phong cảnh thanh bình và có thể chứa tối đa 10 khách.

Đặt phòng ngay và tận hưởng một kỳ nghỉ an toàn và thoải mái.

Hãy like Facebook của Carers Victoria để tìm hiểu về các khuyến mãi đặc biệt

 /CarersVictoria

Để đặt chỗ, gọi 1800 242 636 hoặc truy cập [carersvictoria.org.au/how-we-help/cottage](http://carersvictoria.org.au/how-we-help/cottage)

Carers Victoria công nhận rằng tất cả hoàn cảnh các cá nhân và người chăm sóc là duy nhất. Chúng tôi tin rằng mỗi cá nhân cần được tôn trọng và những kinh nghiệm, cảm xúc và niềm tin của họ được trân quý.

Carers Victoria ở đây để giúp đỡ quý vị.

Carers Victoria  
Lầu 1, 37 Albert Street  
Footscray VIC 3011

Để biết thêm thông tin  
Điện thoại: 1800 242 636  
Email: [reception@carersvictoria.org.au](mailto:reception@carersvictoria.org.au)

 @CarersVictoria  
 /CarersVictoria

Người chăm sóc cần nghỉ ngơi khẩn cấp sau giờ làm việc có thể gọi số 1800 059 059

**MỘT NƯỚC ÚC TRÂN TRỌNG VÀ HỖ TRỢ MỌI NGƯỜI CHĂM SÓC**

[www.carersvictoria.org.au](http://www.carersvictoria.org.au)